

Schmerzmanagement- Handschuh Technik

Führe deinen Probanden wie gewohnt in Somnambulismus. (Leichte Trance auch reicht schon)

„Konzentriere dich jetzt nur auf deine rechte (linke) Hand. Stell dir vor, durch das Fenster strahlt ein Sonnenstrahl, der nur deine rechte Hand berührt.

Du kannst dir vorstellen wie diese angenehme Wärme des Sonnenstrahls sich langsam anfängt auszudehnen. Deine rechte Hand wird dadurch etwas wärmer als der Rest des Körpers.

Ich möchte dass du dir jetzt vorstellst, wie du einen Handschuh an der rechten Hand trägst. Es ist ein erst einmal ein dünner Handschuh aus Stoff. Er passt wie angegossen, so dass die angenehme Wärme in deiner rechten Hand verweilt auch wenn die Sonne nicht mehr scheint. Nicke mit dem Kopf, so dass ich weiß, wenn du den Handschuh wahrnimmst. (Warte auf Zeichen)

So ist es gut.

Über diesen angenehmen und weichen Handschuh legst du nun einen weiteren Handschuh an. Dieser besteht allerdings aus dickem, festem, starkem Gummi. Und weil das so ist, schützt er deine Hand von alle was von außen einwirken kann. Es ist so als hättest du eine weitere Haut, welche total unempfindlich ist.

So ist deine rechte Hand angenehm taub und unempfindlich.

Bald merkst du, wie ich deine Hand berühre, so als wäre sie aus Gummi oder von einem großen Lederhandschuh geschützt, die Hand wird taub und unempfindlich.

Du merkst vielleicht, dass ich dich hier antippe oder etwas mache, aber es ist dir vollkommen gleichgültig und egal. Taub und unempfindlich...

Nicke, wenn du das Gefühl hast, dass deine Hand taub und unempfindlich geworden ist.“

- *Verstärke das Gefühl durch Compounding*
- *Teste erst durch leichtes Zwicken an der Hand*
- *Verstärke das Zwicken*

Schmerzmanagement- Handschuh Technik

Wenn du möchtest kannst du das Gefühl durch Suggestionen weiter verstärken und Anker. Nutze dazu ein Wort oder Bild für den Klienten, dass er in seiner Selbsthypnose nutzen kann wenn es sich Beispielweise um chronische Schmerzen handelt.

Aus der Hypnose führen:

„Ich zähle bald bis 3 und bei 3, kannst du die Augen wieder öffnen und bist wieder ganz im Hier und Jetzt.

- 1. Deine Hand kann jetzt wieder normal werden
Nicke, wenn es wieder gut ist.*
- 2. Deine Hand wird optimal durchblutet, du fühlst dich glücklich, fröhlich.*
- 3. Du kannst das Gefühl hervorrufen, wann immer du das brauchst*