

Dave Elman Induktion

„Wenn Du bereit bist, dann erlaube deinen sich Augen zu schließen. Atme tief ein – lass die gesamte äußere Spannung abfallen... genau.“

„Konzentriere dich jetzt bitte auf deine Augenlider...und erlaube den Muskeln deiner Augenlidern vollkommen LOCKER ... SCHLAFF ... UND SCHWER zu werden ... wenn du weißt, dass deine Augenlider ganz locker ... ganz entspannt ... ganz schwer sind ... dann halte diese Entspannung und erlaube ihnen weiterhin nicht mehr zu funktionieren...“

„Überprüfe deine Augenlider indem du deine Augenbrauen leicht nach oben ziehst...
(beobachte wie der Klient versucht, die Augenlider zu öffnen – sage dann:)

gut, hör auf zu testen ... und ... sende die gleiche Qualität dieser Entspannung von deinem Kopf bis deine Zehenspitzen... HERVORRAGEND!“

„Wir werden die Entspannung in der du jetzt bist weiter vertiefen.“

„GLEICH... werde ich dich bitten, deine Augen zu öffnen... wir werden das folgendermaßen tun...“ (Bedenke, dass du deine Hand vor dem Sichtfeld des Klienten durchgehend hoch und runter bewegst.)

„Ich werde bis drei zählen...Bei drei öffnest du deine Augen, dann werde ich sanft mit den Fingern schnipsen, (wenn du das Schnipsen auslassen möchtest, kannst du auch einen Kugelschreiber als Klick verwenden) das ist ein Zeichen für dich, deine Augen wieder zu schließen und die Entspannung zu verstärken.“

„1... 2 ... 3 ... öffne (sanft schnipsen) und schließe sie. Verdopple die Entspannung.“

„1... 2 ... 3 ... öffne (sanft schnipsen) und schließe sie. Noch einmal tiefer entspannt.“

„1... 2 ... 3... öffne (sanft schnipsen) und schließe sie. Tiefer und tiefer.“

„GLEICH... werde ich deine Hand hier am Handgelenk (mit dem Finger das Handgelenk leicht antippen) leicht anheben. Hilfe mir nicht dabei, denn so kannst du deine Entspannung ganz genießen.“

„Wenn ich das für dich tue, erlaube deiner Hand einfach locker und schwer liegen zu bleiben, so dass er absolut schlaff ist, so wie eine Stoffpuppe. Du wirst feststellen, sobald ich sie loslasse, wie sie einfach herunterplumpst, wie ein nasser Schwamm oder Lappen, und spüren wie diese Entspannung sich über den ganzen Körper noch einmal ausweitet“
(Überprüfe die Schlaffheit, bevor du weitermachst)

„HERVORRAGEND! Jetzt haben wir die nötige körperliche Entspannung die wir benötigen.“

Ich werde dir gleich zeigen, wie du bei vollkommen wachem und klarem Geist mentale Entspannung erreichst.“

„IN EINEM MOMENT...werde ich dich bitten, langsam aber laut von 100 rückwärts zu zählen, so dass ich dich hören. Ich zeige es dir zuerst, dann tust du es wenn ich dich dazu auffordere“

100 ... 99 ... 98 ... *(Suggestionen geben, zwischen den Zahlen tief ein und aus zu atmen)*

und weil du dies tust, wirst du feststellen, dass schon nach einigen Zahlen, die, welche dann noch kommen, einfach aus deinem Kopf verschwunden sind. Da sind einfach keine mehr und es ist dir auch vollkommen egal und gleichgültig ob da noch welche sind. Stelle es dir vor und lass es einfach geschehen.“ „Beginne jetzt.“

(KLIENT) 100 (HYPNOTISEUR) „verdopple die Entspannung.“ (KLIENT) 99 (HYPNOTISEUR) „lass sie verblassen.“ (KLIENT) 98 (HYPNOTISEUR) „schieb sie verschwinden.“ (KLIENT) 97 (HYPNOTISEUR) „lass sie jetzt all gehen.“ (Erinnere dich, lasse sie nicht weiter als 96 zählen)

„Alle verschwunden? Sehr gut, geh jetzt tiefer.“ ***(Frag nicht: Sind die Zahlen weg?)***

So... vollkommen gelöst. Du nimmst die Geräusche um dich herum wahr. Aber diese Geräusche stören dich nicht, nein im Gegenteil, sie verhelfen dir dazu, dich noch weiter sinken zu lassen. Mit jedem Atemzug, mit jedem Wort was ich sage kannst du diesem wohligen Gefühl weiterhin folgen.

(An der Stelle kannst du weitere positive Suggestionen geben und diese beim Zählen von 1-5 wiederholen)

Du bist jetzt so angenehm entspannt und du weißt dass du jedes Mal wenn du ab nun in Hypnose gehst, schneller und tiefer in diesen wunderbaren Zustand gehen kannst.

Du wirst mit jeder weiteren Hypnose, immer schneller und tiefer in Hypnose gehen. Es fühlt sich phantastisch an...

Ich zähle nun von 1-5. Wenn ich bei 5 angekommen bin, aber nicht vorher, wirst du deine Augen öffnen und Du fühlst dich hellwach, vollkommen präsent, voller Energie und Tatendrang.

- 1) von nun an gehst du mit jedem Mal tiefer und schneller in Hypnose
- 2) du fühlst dich erholt, voller Energie, einfach phantastisch
- 3) jede weitere Hypnose lässt dich tiefer und schneller entspannen
- 4) lasse deine Vitalorgane, deine Atmung, Herzfrequenz auf für dich normale Werte wieder ansteigen um gleich wieder voll präsent zu sein...erholt...voller Energie
- 5) öffne deine Augen...absolut präsent...total frisch und erholt