

Versteckt Fraktionieren

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

„GLEICH... werde ich einige Male bis 3 zählen. Bei der Zahl 3 und nur bei der Zahl 3, öffnest und schließt die Augen gleich wieder.

Mit jedem Mal, wo du sie schließt, gehst du tiefer in Hypnose und es wird dir immer schwerer fallen, sie zu öffnen. Kurz danach wirst du keine Lust mehr empfinden, die Augen überhaupt noch zu öffnen. Es ist vollkommen in Ordnung wenn das passiert.

Verstanden?“ (Warte auf Antwort)

„Ok dann geht es los.

1...2...3 „(Bedenke, dass du deine Hand vor dem Sichtfeld des Klienten durchgehend hoch und runter bewegst.)

Wiederhole den Vorgang indem du den Rhythmus änderst zwischen sehr schnell und langsam. Wenn der Proband deine Anweisungen genau befolgt und er die Augen nicht mehr öffnen möchte, sage:

„Sehr gut, lass sie einfach geschlossen du las dich tiefer sinken. „