

Vormachen was erwartet wird

Erkläre deinen Probanden was sie über Hypnose wissen sollten. Die Praxis hat gezeigt, dass der Proband einfacher in diesen veränderten Bewusstseinszustand geht, wenn ihm vorher erklärt wird, was während der Induktion von ihm erwartet wird.

Hier ist meine kurze Erläuterung:

”In Hypnose zu gehen oder nicht, ist eine Sache der eigenen Entscheidung. Hypnose ist immer eine Selbsthypnose.

Zu Entscheidung oder freiem Willen möchte ich dir noch etwas erklären, bevor wir beginnen.

Wenn ich mich zum Beispiele dazu entscheide, meinen rechten Arm total locker und entspannt auf meinem Bein liegen zu lassen... schau was ich dann tun kann: mein Arm fällt einfach locker und schwer herunter, sobald ich ihn loslasse. *(dem Probanden vormachen)*

Wenn ich eine Faust machen möchte, kann ich das natürlich tun. *(Arm anwinkeln und Faust machen)*

Aber das sind zwei verschiedene Dinge für die ich mich entscheiden kann, es ist mein freier Wille. Beides zusammen geht natürlich nicht.

Wenn ich dich nachher dazu auffordere, deine Augenlider so zu entspannen, dass sie nicht mehr funktionieren wollen, dann ist es das was ich von dir erwarte. Schau einmal her, ich mache es dir vor. Ich schließe dazu meine Augen und entspanne die Augenlider bis sie nicht mehr funktionieren wollen. Selbst dann, *(vormachen die Augen schließen und die Augenbrauen hochziehen)* wenn ich die Augenbrauen hochziehe, bleiben sie einfach geschlossen, weil ich mich dazu entschieden habe.

Ich kann sie jederzeit öffnen *(Augen wieder öffnen)* aber dann sind sie nicht mehr entspannt.

Natürlich würde ich mir wünschen, dass du dich für die Entspannung entscheidest, ansonsten wird es nicht funktionieren.

Einverstanden?

(auf eine Bestätigung warten)