

## Schmerztherapie: Fingernagel (Convincer)

Mit dieser kurzen Übung kann man den Patienten innerhalb einiger Minuten erklären, wie sie ihren Schmerz kontrollieren können.

Diese Technik eignet sich sehr gut für schnelle Interventionen und auch als Überzeiger (Convincer) für Hypnosesitzungen.

Achte darauf einen Finger der Patienten zu wählen in dem er keinen Schmerz hat.

Halte die Hand des Patienten indem du einen seiner Finger aussuchst, während dem du ihm folgende Anweisungen gibst:

*Mit eher etwas bestimmender Stimme* „Wenn ich mit meinem Nagel auf deinen Finger drücke, was denkst du wohl, wenn ich Druck darauf ausübe, welcher Teil des Fingers schmerzvoller sein wird dein Knochen oder dein Fingernagel?

Patient: der Fingernagel

Hypnotiseur: Wenn ich jetzt drücke, wird das Schmerzen ausüben? Soll ich mal versuchen...

*Leicht mit dem eigenen Fingernagel auf den Ansatz des Fingernagels bei Patient drücken –führt zu Schmerz, Patient versucht die Hand zurückzuziehen. Halte die Hand fest. Wiederhole es ein weiteres Mal und sage:*

Du bemerkst, dass es jedes Mal Schmerz verursacht, wenn ich das tue und du kannst nichts dagegen tun, du kannst es nicht ändern.

*Jetzt mit beruhigender Stimme:*

Alles ok. Vertraue mir jetzt. In einem Moment werde ich Druck auf deinen Finger ausüben, dein Finger wird jedoch keinen Schmerz fühlen. Denke jetzt einmal nur an deine Füße wie sie auf dem Boden stehen. Stell dir vor, wie zu mit dem Boden verbunden bist, wie ein Baum. Stell dir darüber hinaus vor, wie du mit dem Zentrum der Erde verbunden bist. Ich weiß nicht ob du den Namen kennst des Zentrums kennst, es heißt Iwan. Stell dir also bitte eine Verbindung zwischen mir, dir und Iwan vor.

Wenn ich mit meinem Finger auf Iwan drücke, wäre das für Iwan schmerzvoll?

Nein! Würde Iwan Schmerzen empfinden... nein natürlich nicht.

## Schmerztherapie: Fingernagel (Convincer)

Nun, in einem Moment werde ich auf den Nagel drücken, doch der Nagel wird keinen Schmerz empfinden, bloß Druck. Ok? Verbinde dich jetzt mit der Erde und stell dir vor an einem sicheren Ort zu sein... Kennst du solch einen Ort den du magst und wo du dich sicher fühlst? Ok, verbinde dich in Gedanken damit. Und jetzt ist dein Geist mit der Erde verbunden und deinem sicheren Ort.

Selbst wenn ich jetzt drücke, (*Übe Druck auf den Nagel aus*) fühlst du keinen Schmerz, bloß Druck aber kein Schmerz. Ist das nicht spannend?!