

acut(e) Hypnose



... gute Hypnose

Der Leitfaden für deine 1. Hypnosesitzung

in die wunder(bare) - Welt der Hypnose und die Macht und Kraft des Wortes ...

Vorwort

Herzlich willkommen zur Vorabinfo zum Thema ´1. Hypnosesitzung´!

Ich finde es toll, dass du dich entschlossen hast, selbst die Hypnose als sanften Problemlöser und Optimierer auszuprobieren. In dieser ersten Schnupper – Hypnosesitzung werde ich dir an einigen Beispielen zeigen, wozu Hypnose in der Lage ist!

Damit du ein wenig auf die kommende Sitzung vorbereitet bist, habe ich diese Infobroschüre erstellt- die meisten deiner Fragen, die im Vorfeld auftreten, sollten hiermit abgedeckt werden.

Warum nutze ich Hypnose?

*Nun, es gibt jede Menge, für die und gegen die man Hypnose **wissenschaftlich fundiert** (nachgewiesen mittels fMRT, EEG etc,) einsetzen kann. Ericson, Elman und Ines Simpson sei Dank!*

Blitzhypnose, mit der ich überwiegend arbeite und auch entsprechend zertifiziert bin, ist total cool (Showhypnose), schnelle Hilfe im alltäglichen Leben wie ´Stopp die Blutung´, Leistungsoptimierung im Sport, Lösung von Phobien, Reduzierung von Migräne, Schmerzmanagement und vielen Dingen mehr!

Ich verstehe die Hypnose und ihre zugehörigen Techniken wie eine Schatzkiste, mittels der man viele Probleme auf sanfte Art lösen kann – sofern der Klient (ich nenne ihn lieber Hypnotee) dem Hypnotiseur folgt und sich helfen lässt...

Und nun viel Spaß & Erfolg mit dieser Vorbereitung auf deine erste Hypnosesitzung!

Rainer Möller, im März 2025

Was wir von dir erwarten:

Um eine möglichst zieloptimierte und erfolgreiche erste Hypnosesitzung zu erreichen, erwarten wir von dir, dass du:

1. Diese Broschüre für deine 1. Sitzung gründlich liest
2. Du bereit bist, nach dem Kennenlernen deines Hypnotiseurs ihm wie einem Tourguide zu folgen
3. Deine Probleme | Wünsche vorab schriftlich (für dich) fixiert hast und uns vor, aber spätestens zu deiner 1. Sitzung darüber informierst (manchmal klären wir dies auch bereits im ersten, kostenlosen telefonischen Beratungsgespräch ab)

[Damit wir uns bereits im Vorfeld auf dich und deine Belange einstellen und entsprechende Methoden vorbereiten können; nenne uns auch vorab gerne einen deiner Lieblingsorte wie z.B. den Strand mit Meer etc.]

4. Du schriftlich fixierst, was für eine Erwartungshaltung du nach der / den Sitzung(en) an die Zukunft hast: Wie wird sich die Zukunft für dich im Positiven ändern? Wie wirkt sich das auf dein zukünftiges Leben aus?

Mit diesen Informationen hilfst du uns ungemein, deine Wünsche schnell, zielgerichtet zuverlässig und langfristig stabil zu realisieren.

Im Gegenzug sichern wir dir einen professionellen, seriösen Umgang mit deinen Wünschen und deren Lösungen zu.

Und nun viel Spaß bei der Erkundung dieser Broschüre zu deiner ersten Hypnosesitzung!

Inhaltsverzeichnis:

Kapitel 1: Was ist Hypnose und was leistet sie?

Kapitel 2: Suggestionen und Suggestibilitätschecks

Kapitel 3: Der Hypnosevertrag & Induktionen für die Blitzhypnose

Kapitel 4: Wie geht es im Trance weiter?

Kapitel 5: Auflistung der verschiedenen Trance-Ebenen

Kapitel 6: Das Ausleiten aus der Hypnose

Kapitel 7: Wie geht es jetzt weiter?

Kapitel 8: Gut zu wissen...

Kapitel 9: Rechtliche Grundlagen

Kapitel 1:

Was ist Hypnose und was leistet sie?

In diesem ersten Teil werden die Grundlagen der Hypnose, die Anwendungsbereiche, wissenschaftlichen Erkenntnisse sowie die Durchführung und Wirksamkeit dargelegt.

Des Weiteren werden mindestens drei klassische Vorurteile beleuchtet und Stellung dazu bezogen.

Was ist eigentlich Hypnose*?

Hypnose ist ein therapeutisches Verfahren, bei dem durch gezielte Techniken ein veränderter Bewusstseinszustand, die sogenannte hypnotische Trance, herbeigeführt wird. In diesem Zustand ist die Aufmerksamkeit nach innen (auf die Stimme des Hypnotiseurs und seine Vorgaben | vermittelten Bilder) gerichtet, während äußere Reize in den Hintergrund treten. Diese Fokussierung ermöglicht den Zugang zu unbewussten Ressourcen und kann therapeutische Prozesse wesentlich unterstützen; Schmerzen können genommen und sogar Operationen ohne Schmerzmittel durchgeführt werden.

Anwendungsbereiche der Hypnose:

Die Hypnotherapie findet in verschiedenen medizinischen und psychotherapeutischen Bereichen Anwendung:

akute Schmerztherapie: Studien zeigen, dass Hypnose sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzen wirksam sein kann. Sie hilft, die Schmerzempfindung zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.

akute Psychische Störungen: Hypnose wird erfolgreich bei der Behandlung von Ängsten, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt. Sie unterstützt dabei, belastende Emotionen zu verarbeiten und positive Veränderungen zu fördern.

akute Suchtbehandlung: Bei der Raucherentwöhnung und anderen Suchterkrankungen kann Hypnose helfen, das Verlangen zu kontrollieren und Rückfälle zu vermeiden.

akute Medizinische Eingriffe: Hypnose kann die Angst vor medizinischen Prozeduren mindern und den Bedarf an Schmerzmitteln, teilweise bis auf 0, reduzieren. Sie wird auch zur Unterstützung bei zahnärztlichen Behandlungen eingesetzt.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Neurowissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Hypnose zu messbaren Veränderungen in der Hirnaktivität führt. In Hypnose werden bestimmte Hirnareale aktiviert, die mit Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft und Schmerzverarbeitung in Zusammenhang stehen. Diese Veränderungen unterstützen die therapeutische Wirkung der Hypnose.

*: Das Wort Hypnose kommt vom altgriechischen Wort hypnos, deutsch für 'Schlaf'; hat aber nichts mit einem schlafähnlichen Zustand zu tun!

Durchführung und Wirksamkeit:

Eine Hypnosesitzung wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt [*1].

Nach einem Vorgespräch, in dem Ziele und Erwartungen geklärt werden, eine Anamnese erstellt und Vorbehalte geklärt sind, leitet der Therapeut nach (meist) mündlichem Hypnosevertrag mit dir die Trance ein.

In diesem Zustand werden durch Suggestionen therapeutische Prozesse angestoßen. Die Wirksamkeit der Hypnotherapie ist wissenschaftlich belegt und wird in verschiedenen Leitlinien empfohlen. [*2]

Hierbei ist festzustellen, dass **jeder Mensch hypnotisierbar ist**, *sofern er diesen Vorgang zulässt* und dem Hypnotiseur, ähnlich einem Tourguide, voller Vertrauen in die tolle Welt der Hypnose folgt und auch folgen kann.

[Ausnahmen können Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen sein, die nicht in der Lage sind, sich entsprechend zu konzentrieren oder zu fokussieren]

Vorbehalte gegen Hypnose:

Ein Großteil der Menschen hat leider auch heutzutage noch Bedenken, sich hypnotisieren zu lassen- das resultiert aus vielen kursierenden Mythen aus dem letzten Jahrhundert (mit denen wir auf den folgenden Seiten aufräumen!):

- man bleibt in der Hypnose stecken
- man verrät Geheimnisse
- man läuft nackt über die Straße
- der Hypnotiseur hat 'die Macht' über eine Person

Keine der zuvor genannten Sorgen ist berechtigt, der Hypnotee kann jederzeit selber entscheiden, wie weit er sich im Trance führen lässt...

Übrigens: In Hypnose kann man sogar lügen....

Fazit:

Hypnose ist ein effektives und wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Behandlung verschiedener psychischer und physischer Beschwerden.

Durch die gezielte Nutzung von Trancezuständen werden unbewusste Ressourcen aktiviert und Heilungsprozesse unterstützt.

[*1] = Erläuterung der möglichen Behandlungsbereiche in Deutschland **ohne Heilauftrag** im Anhang

[*2] = Erläuterung

Mögliche Gründe, warum Hypnose nicht funktioniert:

1. Angst vor der Hypnose oder du sperrst dich
2. Falsche Vorstellung von Hypnose, Angst vor der Kontrolle durch mich
3. Kognitiv eingeschränkte Personen, die sich nicht richtig konzentrieren können und mir somit nicht vollständig folgen können

Erläuterungen (sollen dir eventuelle Vorurteile oder Unsicherheiten vor deiner ersten Hypnosesitzung nehmen- wenn du noch Fragen hast, solltest du das am Anfang deiner ersten Sitzung klären. Gerne wird der Hypnotiseur diese ausgiebig mit dir besprechen):

1. **Niemand bleibt** in der Hypnose **stecken**. In den ca. 4000 Jahren der Hypnose ist noch nie jemand stecken geblieben. Warum? Hypnose ist ein natürlicher Zustand, in dem ich nicht schlafe, sondern indem ich hellwach bin- ich habe lediglich eine fokussierte, eine andere Aufmerksamkeit.
2. **Niemand verrät** in Hypnose **Geheimnisse**- du erzählst mir nur das, was du mir auch ohne Hypnose sagen würdest.
3. Man macht **nichts gegen seinen eigenen Willen**. Beispiel: nackt durch die Straße laufen.
4. Du wirst **alles hören**, alles mitbekommen
5. Du wirst dich **an alles erinnern**
6. Du kannst **jederzeit** mit mir **reden**
7. Du kannst sogar lügen!

Kurzerläuterung zu 2 & 3:

Gemäß wissenschaftlichen Untersuchungen verfügen wir über ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein, getrennt von einer Art 'Firewall' (dem sogenannten kritischen Faktor). Dieser 'kritische Faktor' überwacht alle eingehenden Daten wie ein Türsteher und lässt nur die für uns ethisch & moralisch korrekten Daten ein- und ausgehen; die Grenze ist natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich...

[Untersuchungen im fMRT, EEG z.B. von B. Libet]

Je besser du aufgeklärt bist und je mehr seriöses Wissen du über Hypnose hast, desto effektiver ist der Hypnoseerfolg- für dich und deinen Hypnotiseur!

Kapitel 2:

Suggestionen und Suggestibilitätschecks

In diesem Teil werden dir ein paar Grundlagen und Beispiele zu Suggestionen und Suggestibilitätstests gegeben; diese benötigt dein Hypnotiseur (also in unserem Fall ich), um festzustellen, in wie weit du bereit bist, mir als Hypnotiseur zu folgen und aktiv dabei mitzumachen- denn ich zeige dir nur den Weg zur Trance- aktiv **mitmachen musst du!**

Auch auf Bühnenshows, z.B. für die Blitzhypnose, werden die Probanden zuvor selektiert, um ein möglichst gutes Ergebnis für die Show zu erzielen.

Die folgenden Beispiele zu Suggestionen dienen zum Warmwerden, Rapportaufbau (Vertrauensaufbau) und Demonstration, wieviel eine simple Suggestion bereits bewirken kann.

Suggestibilitätschecks und Suggestionen:

In diesem Kapitel werde ich nur einen winzigen Teil unserer Tools erläutern, denn es soll für dich weiterhin spannend sein, an einer Hypnosesitzung teilzunehmen. Hierbei werde ich dich teils direkt ansprechen oder aber allgemein gültige Aussagen zu den gängigsten Verfahren machen.

Das Allerwichtigste für eine gute Hypnosesitzung im Allgemeinen und somit einen tollen Erfolg für dich als Hypnotee – sei es nun das Nehmen von Phobien, die Leistungssteigerung im Sport oder z.B. Schmerzreduktion- **ist das Vertrauen!**, das du deinem Hypnotiseur entgegenbringst- und umgekehrt natürlich wir als Hypnotiseur unserem Hypnotee.

Das Zweitwichtigste ist, dass du mir als Hypnotiseur folgst und meinen Vorgaben uneingeschränkt nachkommst.

Denn nur so kann es gut funktionieren- **ich bin der Tourguide** für dich, du der Touri, der der Expedition **aktiv** folgt und vielleicht auch einige steile Berge erklimmen muss, um zum gewünschten Ziel zu kommen...

Erster, meist verdeckter Check, den du wahrscheinlich ohne diese Anleitung nicht bemerken würdest:

Der Hypnotiseur wird dich vielleicht eingangs begrüßen und dir ein paar persönliche, unverfängliche Fragen stellen, um dir persönlich näher zu kommen (sogenannter Rapportaufbau) und Vertrauen aufzubauen und dir die eventuelle Nervösität (es ist ja deine erste Hypnosesitzung!) zu nehmen und Fragen deinerseits zu klären.

Danach kann es sein, dass er dich bittet, ein wenig zur Seite zu treten, etwas näher zu kommen, vlt. noch einen Schritt nach links oder rechts zu machen...

Hierdurch checken wir bereits **vor** der eigentlichen Hypnose, in wie weit du als Hypnotee uns folgen möchtest.

Weiter kann es dann, wenn du Platz genommen hast, vielleicht mit der Vorgabe gehen:

Stell bitte deine Füße ein klein wenig mehr zusammen / setz dich bitte etwas aufrechter hin – solltest du bei der ersten Vorgabe deine Beine übereinander schlagen oder im zweiten Fall dich hinlummeln: *dann haben wir ein echtes Problem!*

Der zweite Check , der immer gerne von uns Hypnotiseuren verwendet wird, ist ein Fingercheck, bei dem suggeriert wird (**keine Hypnose**), dass die Finger sich mittels Magnetkraft anziehen; das machen wir auch gerne mit mehreren Personen gleichzeitig und schauen uns das Ergebnis an:

Je eher die Finger sich berühren, umso besser für Hynotee und Hypnotiseur- der Erfolg deiner Session ist in naher Sicht!

Sollten sich die Finger allerdings auch nach etwas längerer Zeit nicht berühren- Zeit für weitere Tests...

Doch an dieser Stelle will ich nicht mehr verraten- lass dich überraschen, was die Welt der Hypnose und Suggestionen noch alles für dich bereit hält!

Tipp:

Komm gerne zu deiner ersten Hypnositzung in legerer und bequemer Kleidung, in der du dich am besten entspannen kannst!

Kapitel 3:

Der Hypnosevertrag und Induktionsarten

Jetzt kommen wir zu einem der spannenden Themen:

Der Hypnose!

Zuvor muss jedoch noch der Hypnosevertrag abgeschlossen werden...

Und dein Hypnotiseur muss sich für eine von vielen, differenten Induktionen entscheiden: Welche ist für dich am besten geeignet?

Der Hypnosevertrag

Der Hypnosevertrag ist lediglich eine mündliche Vereinbarung zwischen dem Hypnotiseur und dir (unserem 'Hypnotee') und dient ursprünglich der Sicherstellung, dass du keine Einwände, Ängste oder Fragen mehr hast.

[Im Vorfeld, s.a. Kapitel 1, sollte alles geklärt worden sein- im besten Fall auch ein Anamnesebogen incl. Datenschutzvereinbarung ausgefüllt worden sein]. Wir verwenden hierfür eine von uns entwickelte App, die erfassten Daten erhältst du direkt nach Unterschrift auf deine Mailadresse.

Aufgrund deiner zuvor gründlichen Aufklärung zum Thema Hypnose erwarte ich von dir ein klares 'Ja' zu der Frage, ob ich dich hypnotisieren darf.

(Hier ist deine letzte Möglichkeit, von der Hypnose Abstand zu nehmen- aber das wollen wir ja nicht, denn du bist gut aufgeklärt, informiert und hast diese Vorbereitung auf deine erste Hypnosesitzung bis hierhin gelesen)

Der Hypnose Vertrag:

1. Ich werde dich Ansehen, fragen, ob ich dich hypnotisieren darf: es sollte sofort ein **klares Ja** kommen
2. Als nächstes werde ich dich fragen, ob ich dich z.B. an der Hand, am Unterarm, Oberarm, der Schulter oder der Stirn berühren darf. Diese Berührungen benötige ich unter Umständen, um dich, je nach Induktionsart [das erkläre ich gleich nachfolgend], in die Hypnose führen zu können.
3. Als Letztes kommt von mir die Frage an dich, ob du bereit bist, in die Hypnose zu gehen.

Ist diese Abfrage von dir positiv beantwortet, kann es endlich mit dem spannenden Teil losgehen: der Hypnose...

Die Hypnose...

Um dich sicher und zuverlässig in die Hypnose zu führen, gibt es hunderte Möglichkeiten, Methoden und Tools, um das sicherzustellen.

Ich werde in Abhängigkeit von dir, meinem Hypnotee, die meiner Ansicht nach für dich am besten Geeignete auswählen- bei späteren Einleitungen in die Hypnose kann diese aufgrund der zuvor mit dir gemachten Erfahrungen natürlich variieren.

Man unterscheidet im Allgemeinen drei Arten von Einleitungen:
(Unter Induktion versteht man die Art, wie ein Hypnotee in den Zustand der Trance gebracht wird)

- der nonverbalen Induktion
- der klassischen, verbalen Induktion
- der Blitzinduktion

Die **nonverbale Induktion** scheidet für eine erste Hypnosesitzung aus und wird von mir nicht praktiziert.

Die Zweite, **klassische Induktion** (z.B. unter Zugrunde legen der Dave Elman Methode) basiert auf der Entspannung und Katalepsie kleiner und anschließend großer Muskelgruppen.

Diese Methode wird von Hypnotherapeuten gerne zur ersten Hypnosesitzung verwendet und ist im Allgemeinen fast genauso schnell wie die nachfolgend beschriebene Blitzinduktion.

Sie ist vergleichbar mit einer geführten Meditation und benötigt in der Regel keinen Körperkontakt seitens des Hypnotiseurs. (soft und smooth)

Die **Blitzinduktion**, bekannt von vielen spektakulären Bühnenshows, führt den Hypnotee in der Regel sehr schnell in Trance und basiert immer auf einer beliebigen Art der Musterunterbrechung mittels Microtrauma:

Der Hypnotiseur gibt dem Hypnotee eine mehr oder weniger komplexe, meist manuelle Aufgabe, die dann durch den Hypnotiseur zu einem für den Hypnotee nicht vorhersehbaren Zeitpunkt schlagartig unterbrochen wird.

In Einzelfällen kann zu der manuellen Aufgabe auch eine kognitive kommen, wie z.B. 'was hast du vorgestern Mittag gegessen?' Hierdurch wird der Hypnotee noch weiter überlastet....

Jetzt ist das kontrollierende Ich (der kritische Faktor) für einen Sekundenbruchteil desorientiert: Zeitgleich kommt der Aufforderung '**Schlaf**' durch den Hypnotiseur und das sehr kurzfristig desorientierte Bewusstsein nimmt diese Notlösung für einen Bruchteil einer Sekunde an.

Dies ist der Zeitpunkt, an dem du **einfach loslassen** solltest- lass geschehen, was geschieht, schließe deine Augen und folge meinen Worten...

[Der Befehl 'Schlaf' hat sich in Deutschland etabliert, man könnte genauso gut auch ein anderes Codewort verwenden]

Und: schwupps- bist du in Trance und die Entspannung kann beginnen...

Welche der beiden letzten Induktionsarten ich für dich verwende, hängt viel von dir und den äußeren Gegebenheiten ab- solltest du ein wenig schreckhaft sein, verwende ich in der ersten Hypnosesitzung immer gerne die klassische Variante. Bist du ein cooler Typ oder warst schon einmal in Hypnose, gerne die Blitzinduktion 😊

Merke:

Immer, wenn die Aufforderung 'Schlaf' vom Hypnotiseur kommt, schließt du deine Augen, entspannst dich und konzentrierst dich auf die Worte deines Hypnotiseurs – egal, ob klassische Induktion oder Blitzhypnose.

Kapitel 4:

(obligatorisch)

Was passiert, wenn ich gerade in den Trancezustand gegangen bin?

Um deinen soeben erreichten Trancezustand zu vertiefen (das ist unbedingt für eine erfolgreiche Hypnosesitzung erforderlich), muss dieser Zustand verstärkt werden.

Ohne Vertiefung geht nichts:

Du musst sofort nach einer erfolgreichen (Blitz)-Induktion tiefer in Trance geführt werden, um deine Entspannung zu verstärken und deine dir gesetzten Ziele erfolgreich umzusetzen....

Hypnose - Vertiefung:

Es gibt viele Möglichkeiten, deinen Trancezustand zu vertiefen- z.B. mittels sogenannter 'Fraktionierung', der mentalen Führung an einen deiner Lieblingsorte (deinen Lieblingsstrand oder Wald), dem Herabgehen einer langen Treppe, dem Herabzählen von 100 abwärts etc.

Ich bevorzuge (gerade speziell nach einer Induktion mittels Blitzhypnose) die nachgeschaltete Fraktionierung.

Hierbei werde ich dich auffordern, mehrmals nacheinander, gemäß meiner Anweisung, die Augen zu öffnen und sofort wieder zu schließen- jeweils verbunden mit der Suggestion, den Zustand der Entspannung noch zu vervielfachen.

Nach erfolgreicher Fraktionierung folgt nun die Vertiefung mittels einer von mehreren möglichen, zuvor genannten, speziell auf dich angepassten Vertiefungen.

Tipp:

Nenn mir gerne im Vorgespräch **vor dem ersten Besuch** bei mir deinen Lieblingsort; sei es nun ein toller karibischer Strand, ein coole Wiese mit vielen Blumen, ein leise plätschender Bach auf einer Waldlichtung oder Ähnliches.

Jetzt solltest du, nach erfolgreicher Fragmentierung und Vertiefung, in unserem Arbeitszustand, **dem Somnambulismus**, angelangt sein.

In diesem Zustand ist der direkte Zugang zu deinem Unterbewusstsein möglich, dein 'kritischer Faktor' döst vor sich hin (checkt aber immer noch [ein klein wenig eingeschränkt] die moralischen und ethischen ein- & ausgehenden Daten) und ist bereit, weitergehende Suggestionen wie z.B. zur Schmerzlinderung, Leistungsoptimierung, Verhaltensänderung etc. aufzunehmen und umzusetzen.

Kapitel 5:

(optional)

Diesen Bereich **darfst du gerne überspringen** und dient nur besonders Interessierten zum Thema Tranceebenen

Auflistung der verschiedenen Trance-Ebenen

Zur weitergehenden Info zum Thema 'Vertiefung' die Darstellung der verschiedenen Ebenen:

In der aktuellen Hypnoseforschung gehen wir zur Zeit von 4 Hypnose-Ebenen aus; es hängt allerdings von dem verwendeten Modell ab.

Es gibt zur Zeit leider noch keine einheitliche wissenschaftliche Einteilung, aber die wichtigsten drei Modelle sind folgende:

Die Anzahl der Hypnose-Ebenen hängt vom verwendeten Modell ab. Es gibt keine einheitliche wissenschaftliche Einteilung, aber hier sind die bekanntesten Modelle:

1. Das klassische 3-Stufen-Modell

Dieses einfache Modell teilt die Hypnosetiefe in drei Stufen:

1. Leichte Trance (Somnolenz) → Entspannung, Fokus, erhöhte Suggestibilität.
2. Mittlere Trance (Hypotaxie) → Teilweise Amnesie möglich, stärkere Suggestionen wirken.
3. Tiefe Trance (Somnambulismus) → Halluzinationen, Schmerzunempfindlichkeit, vollständige Amnesie möglich.

2. Das Dave-Elman-Modell (4 Stufen)

Dave Elman, ein bekannter Hypnotiseur, unterschied vier Ebenen:

1. Wachhypnose → leichte Entspannung, aber noch volles Bewusstsein.
2. Leichte Trance → Augen schließen, tiefe Entspannung, erste Suggestibilität.
3. Somnambulismus → sehr tiefe Trance, Schmerzunempfindlichkeit, Analgie, Amnesie unter Umständen möglich.
4. Esdaile-Zustand (hypnotisches Koma) → extrem tiefe Trance, völlige Entkopplung vom Bewusstsein.

3. Die Harvard-Skala (Erickson-Modell)

Milton Erickson und Harvard-Forscher entwickelten eine wissenschaftliche Skala mit 12 Trancetiefen, basierend auf messbaren Reaktionen (z. B. Augenbewegungen, Katalepsie, Halluzinationen).

4. Das ultratiefe Hypnosemodell (Jenseits des Esdaile-Zustands)

Manche Hypnotiseure beschreiben noch tiefere Zustände wie den „Ultra-Esdaile-Zustand“ oder „Sichort-Zustand“, in denen angeblich außersinnliche Erfahrungen oder tiefste Bewusstseinsveränderungen auftreten. Dies ist umstritten und nicht wissenschaftlich belegt.

Fazit: Wie viele Hypnoseebenen gibt es?

- Mindestens 3 grundlegende Ebenen (leicht, mittel, tief).
- Bis zu 12 Stufen in wissenschaftlichen Skalen.
- Zusätzliche ultratiefe Zustände in esoterischen oder therapeutischen Hypnosemodellen.

Welche Einteilung genutzt wird, hängt vom Kontext ab (klinische Hypnose, Showhypnose, spirituelle Hypnose).

Kapitel 6:

Das Ausleiten aus der Hypnose und anschließende, weitergehende Suggestionen

Alles hat einmal ein Ende- Sanfte Rückführung aus der Entspannung und Suggestion direkt danach – Nutzung der kurzen Zeitspanne nach dem Auftauchen aus der Trance für eine, **deine** nachhaltige Wirkung!

Kurze Info zum `Hypnotischen Kater`

Die Hypnose - Ausleitung:

Sehr wichtig ist eine sanfte, jeweils auf den Hypnotee angepasste Hypnose-Ausleitung, damit es nicht zu einem 'Hypnose-Kater' kommt.

Nach der Hypnose, wenn dein Ziel 'programmiert' ist oder du auch nur eine tolle Phase der Entspannung hattest (es war ja immerhin deine erste Hypnosesitzung) nähert sich die Sitzung dem Ende, indem ich mit der 'Hypnose Ausleitung' beginne.

Die Ausleitung bei mir geschieht (sofern du im Somnambulismus und nicht im Esdaile Zustand warst) immer mit dem Aufwärtszählen von eins bis drei, bei dem ich dir für jede Zahl entsprechende Anweisungen gebe, um dich sicher wieder in das Hier und Jetzt zu führen.

Bei der Zahl Drei ist die Hypnose vorbei- du bist in den nächsten Sekunden allerdings noch für vertiefende, weitergehenden Suggestionen aufnahmefähig...

Ich zähle gleich von 1 bis 3 und bei drei öffnest du die Augen und gehst aus der Hypnose.

Zum Abschluss der Hypnosesitzung werde ich noch kurz fragen, wie es dir geht, was du empfunden hast und dir eventuelle, kleine Suggestionen mit auf deinen weiteren Weg geben....

Kurzinfo zum `Hypnotischen Kater`:

Ein hypnotischer Kater (engl. hypnotic hangover) beschreibt unangenehme Symptome, die nach einer Hypnosesitzung auftreten können. Betroffene fühlen sich oft müde, verwirrt oder emotional unausgeglichen – ähnlich wie bei einem Alkohol-Kater, aber ohne körperliche Vergiftung. Dieser Zustand tritt aber nur in sehr selten Fällen auf....

Mögliche Symptome eines hypnotischen Katers:

- Kopfschmerzen oder Druckgefühl im Kopf
- Müdigkeit oder Erschöpfung
- Schwindel oder Desorientierung
- Emotionale Sensibilität (z. B. Traurigkeit, Reizbarkeit)
- Gedächtnislücken oder „geistige Leere“
- Körperliche Trägheit oder „schwammiges“ Gefühl

Ursachen eines hypnotischen Katers:

1. Unzureichende Rückführung: Wenn die Trance nicht sauber aufgelöst wurde, kann das Gehirn noch in einem „Zwischenzustand“ verweilen.
2. Zu schnelle oder tiefe Trance: Ein sehr tiefer Trancezustand ohne sanfte Rückführung kann das Nervensystem temporär überfordern
3. Emotionale Verarbeitung: In therapeutischer Hypnose können unbewusste Themen aktiviert werden, die nachwirken.
4. Übermäßige Suggestionen: Zu viele oder widersprüchliche Suggestionen können eine Art „mentale Erschöpfung“ hervorrufen.
5. Dehydration oder Energiemangel: Hypnose kann den Stoffwechsel beeinflussen, weshalb Flüssigkeitsmangel oder niedriger Blutzucker eine Rolle spielen können.

Wie kann man einen hypnotischen Kater vermeiden?

Sanfte Rückführung: Trance langsam auflösen (z. B. mit Zähltechnik, Bewegung).

Ausreichend Wasser trinken: Dehydration kann Kopfschmerzen verstärken.

Tiefes Atmen und Bewegung: Ein paar Schritte gehen, frische Luft schnappen.

Zeit zur Integration geben: Nach einer tiefen Hypnose nicht sofort Stress aussetzen.

Positive Suggestionen nutzen: „Nach dem Aufwachen fühlst du dich erfrischt und voller Energie.“

Fazit:

Ein hypnotischer Kater tritt selten auf und ist meist harmlos. Er kann durch eine gut strukturierte Hypnosesitzung mit sauberer Rückführung verhindert oder durch einfache Maßnahmen gelindert werden.

Kapitel 7:

Wie es weiter geht...

**Nach der Ausleitung aus der Hypnose-
wieder im Hier und Jetzt**

Wie es weiter geht...

Wenn ich dir spezielle Suggestionen in deiner ersten, nun erfolgreich bestandenen Hypnosesitzung mit auf deinen zukünftigen Weg gegeben habe, wirst du in naher Zukunft davon profitieren- habe ich dir in dieser Sitzung ´nur´ Entspannung gegeben, so wirst du dich in den folgenden Stunden entspannt, locker, zuversichtlich und einfach nur gut fühlen.

Möchtest du mehr davon, so besteht die Möglichkeit der Selbsthypnose- jederzeit für dich und durch dich zu einem Zeitpunkt deiner Wahl!

Sei es nun zur einfachen Entspannung, dem Setzen eines oder mehrerer ´Anker´ zum schnellen Erreichen eines von dir gewünschten Zustands (z.B. Reduzierung von Prüfungsangst, Freiem Sprechen vor Gruppen, Entspannung etc.)

Oder du buchst eine weitere Hypnosesitzung bei mir-

Ich stehe dir jederzeit gerne für Fragen, Termine und Anregungen zur Verfügung!

Was passiert jetzt?

Auch wenn du während der Hypnose nichts gespürt hast – der Prozess läuft in den nächsten Stunden und Tagen unsichtbar im Hintergrund weiter.

Viele Menschen bemerken schon nach wenigen Tagen, dass sich etwas verändert – zum Beispiel:

- Innere Ruhe
- Mehr Selbstvertrauen
- Plötzlich verschwundene Ängste
- Leichtigkeit
- Klarere Entscheidungen

Kapitel 8:

Gut zu wissen...

Alles Wissenswerte für den Hypnotee

Alles für den Hypnotee:

Optimierte Heilung

Die Heilung des Körpers kann im Somnambulismus und insbesondere im Esdaile-Zustand (auch „hypnotisches Koma“ genannt) im Vergleich zur normalen Heilung ohne Hypnose beschleunigt oder intensiviert werden. Im Somnambulismus wird laut klinischen Studien der Heilungsprozess bis zum Faktor 3 und im Esdaile Zustand sogar bis zum Faktor 6 beschleunigt; somit kann die Rekonvaleszenzzeit deutlich verkürzt werden.

Dies liegt an mehreren Faktoren:

Im Esdaile-Zustand:

1. Tiefe Entspannung und reduzierte Stressreaktion

Im Esdaile-Zustand befindet sich der Körper in einer extrem tiefen Entspannung, wodurch das autonome Nervensystem in den parasympathischen Modus („Rest-and-Digest“) übergeht. Dies fördert die Regeneration, da Stresshormone wie Cortisol gesenkt werden, die sonst entzündungshemmende Prozesse behindern könnten.

2. Schmerzfreiheit und verbesserte Durchblutung

Menschen im **Esdaile-Zustand** berichten oft von völliger Schmerzlosigkeit, selbst bei chirurgischen Eingriffen. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Hypnose die Schmerzverarbeitung im Gehirn moduliert und die Freisetzung von Endorphinen erhöht. Zudem verbessert sich die Durchblutung, wodurch Zellen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, was den Heilungsprozess beschleunigt.

Die Schmerzempfindlichkeit kann im **somnambulen Zustand** der Hypnose deutlich reduziert werden – teilweise bis zur vollständigen Analgesie (kein Schmerzempfinden) oder sogar Anästhesie (kein Gefühl überhaupt).

Studien zeigen eine Schmerzreduktion von etwa:

- 30 % bis 70 % im Durchschnitt
- Bis zu 90 % oder mehr bei sehr hypnotisierbaren Personen im **somnambulen Zustand**
- 100 % (vollständige Analgesie) ist in Ausnahmefällen dokumentiert, z. B. bei Operationen unter Hypnose ohne Narkose

Beispiele:

- Eine Studie in der Zeitschrift Pain (Montgomery et al., 2000) zeigte eine durchschnittliche Schmerzreduktion von 50 %-60 % bei hypnotischer Analgesie.
- Bei Zahnbehandlungen oder Operationen unter Hypnose berichten manche Kliniken von Erfolgsraten über 80 % Schmerzkontrolle bei geeigneten Patienten.

3. Gezielte Beeinflussung des Immunsystems

Hypnose kann das Immunsystem direkt beeinflussen, indem sie beispielsweise die Produktion von Leukozyten oder die Aktivität von Makrophagen steigert. Studien zeigen, dass hypnotische Suggestionen die Wundheilung verbessern und die Regeneration von Gewebe beschleunigen können.

Im Somnambulismus:

(Das ist unser Arbeitsbereich in den ersten Sitzungen)

4. Veränderung der Wahrnehmung und Selbstheilungskräfte

Im Somnambulismus können spezifische Suggestionen zur Heilung gegeben werden, die der Körper als direkte Anweisung interpretiert. Dies erklärt Phänomene wie:

- Schnellere Narbenbildung
- Verringerte Schwellungen
- Reduzierte Entzündungsreaktionen

Des Weiteren besteht während der Trance im Somnambulismus eine stark reduzierte Schmerzempfindlichkeit.

Vergleich mit normaler Heilung:

Normale Heilung: Verläuft passiv über das Immunsystem und körpereigene Reparaturmechanismen. Wird durch Stress, Angst und Schmerzen oft verlangsamt.

Somnambulismus & Esdaile-Zustand: Unterstützt durch hypnotische Suggestionen, stärkere Regeneration, Schmerzlinderung und Immunmodulation.

Fazit:

Hypnose, besonders im Esdaile-Zustand, kann eine deutlich schnellere und effektivere Heilung ermöglichen als im normalen Wachzustand. Sie wird daher in der medizinischen Hypnose bei postoperativer Erholung, Schmerztherapie und chronischen Erkrankungen genutzt.

Kapitel 9:

Rechtliche Grundlagen

Behandlungsbereiche ohne Heilauftrag

Ohne rechtliche Grundlagen geht in Deutschland nichts- deshalb hier die zurzeit geltenden Richtlinien, um immer auf der sicheren Seite zu sein...

Auszugsweise befindet sich eine Liste der ohne erteilten Heilauftrag möglichen Hypnosetätigkeiten im Anschluss an die rechtlichen Grundlagen

Bitte beachtet:

Wir, eure Hypnotiseure, sind eigenverantwortlich für unsere Tätigkeiten als Hypnotiseur und sollten somit proaktiv auf dem neuesten Stand der Gesetzgebung sein (so handhabe ich es zumindest); es handelt sich im Folgenden nicht um eine Rechtsberatung, sondern nur um eine grobe Übersicht; es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit!

Die wichtigsten rechtlichen Grundlagen:

Die rechtlichen Grundlagen der Hypnose hängen vom jeweiligen Land und dessen Gesetzgebung ab. In Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt es einige zentrale Aspekte, die beachtet werden müssen:

1. Hypnose im medizinischen Bereich:

In **Deutschland** ist die medizinische Hypnose eine anerkannte Therapieform und darf nur von Ärzten, Psychotherapeuten oder Heilpraktikern angewendet werden (§ 1 Heilpraktikergesetz – HeilprG).

Auch Zahnärzte dürfen Hypnose einsetzen, insbesondere zur Schmerzkontrolle und Angstbewältigung.

In **Österreich** und der **Schweiz** ist die medizinische Hypnose ebenfalls ein Bestandteil der psychotherapeutischen oder ärztlichen Behandlung und unterliegt entsprechenden Berufsordnungen.

2. Hypnose als Psychotherapie

In **Deutschland** ist Hypnose als psychotherapeutische Behandlung nur approbierten Psychotherapeuten oder Heilpraktikern für Psychotherapie erlaubt.

Laien dürfen keine Hypnosetherapie zur Behandlung psychischer Erkrankungen durchführen (Verstoß gegen das HeilprG).

In **Österreich** und der **Schweiz** dürfen nur entsprechend ausgebildete Psychotherapeuten Hypnose zur Behandlung psychischer Störungen einsetzen.

3. Hypnose im Coaching und Wellness-Bereich

Personen **ohne Heilerlaubnis** dürfen Hypnose im Bereich Coaching, Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung anbieten, solange sie keine Heilversprechen machen oder Krankheiten behandeln.

Die Abgrenzung zur Heilkunde ist essenziell – Begriffe wie „therapeutische Hypnose“ oder „Hypnose zur Traumaheilung“ sind für Nicht-Therapeuten verboten.

In der Schweiz gibt es keine einheitliche gesetzliche Regelung für Hypnose-Coaching, aber es wird empfohlen, sich an ethische Standards zu halten.

4. Strafrechtliche Aspekte

Hypnose gegen den Willen einer Person oder in einem Zustand, in dem sie nicht selbstbestimmt handeln kann, kann als Körperverletzung (§ 223 StGB) oder sogar als Nötigung (§ 240 StGB) gewertet werden.

Auch Hypnose zur Manipulation oder zum finanziellen Vorteil (z. B. angebliche Rückführungen gegen hohe Summen) kann unter Betrug (§ 263 StGB) fallen.

In Österreich und der Schweiz gibt es ähnliche Strafrechtsregelungen, die Missbrauch verhindern sollen.

5. Bühnenshow-Hypnose

In Deutschland sind Showhypnosen erlaubt, aber es muss sichergestellt werden, dass die Teilnehmer freiwillig und bei vollem Bewusstsein mitmachen.

Minderjährige dürfen ohne Zustimmung der Eltern nicht hypnotisiert werden.

In der Schweiz gibt es teils restriktivere Regeln, insbesondere in Bezug auf die öffentliche Vorführung von Hypnose.

6. Datenschutz und Einwilligung

Vor einer Hypnosesitzung sollte eine schriftliche Einwilligungserklärung eingeholt werden.

Gesundheitsbezogene Daten unterliegen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dürfen nicht ohne Zustimmung weitergegeben werden.

Fazit:

Hypnose ist rechtlich stark reglementiert, besonders wenn sie in medizinischen oder therapeutischen Kontexten eingesetzt wird. Wer Hypnose beruflich nutzen möchte, sollte sich genau mit den jeweiligen Gesetzen und Berufsordnungen in seinem Land auseinandersetzen, um rechtliche Probleme zu vermeiden.

*1:

Mögliche Behandlungsbereiche ohne Heilauftrag:

Zu den in Deutschland zur Zeit (2025) zugelassenen Behandlungsbereichen ohne Heilauftrag gehören unter anderem (auszugsweise):

- Lösung sämtlicher seelischer & geistiger Blockaden
- Gewichtsabnahme
- Raucherentwöhnung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Ego Stärkung, auch in Verbindung mit Persönlichkeitsentwicklung
- Mentaltraining mit Leistungsoptimierung
- Aufschieberitis (das Verschieben von to dos in die Zukunft)
- Unterstützung beim Zahnarzt (Ängste / Schmerzen)
- Sicheres Auftreten bei Reden
- Kommunikationstraining
- Leistungssteigerung im Privat- und Berufsleben
- Leistungssteigerung im Sport
- Leistungssteigerung bei Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen
- Flugvorbereitung / Angst beim Führen von Fahrzeugen
- Wellness und Relax- Hypnose
- Stressabbau und Burn-Out Prävention
- Versteckte Potentiale finden und verstärken
- Allgemeine Gesundheitsprävention, Stärken des Immunsystems
- Geburtsvorbereitung
- Hilfe gegen Stottern
- Hilfe bei Tinnitus
- Rückführung und Regression (Simpson Protokoll)
- Trauerbegleitung