

Tieftrance (Elman) zur posthypnotischen Suggestion PHS

VORBEREITUNG

Es wird die Kontrolle über die Anspannung bis sie nicht zu steigern ist als Metapher dafür verwendet, dass der Klient auch die Entspannung so weit steigern kann, dass keine Bewegung mehr möglich ist.

- 1) Machen Sie eine Faust so stark dass sie die Faust nicht stärker ballen können. Gut. Sie wissen dass es nicht fester geht. Es bewegt sich nichts mehr. Nicht wahr. Jetzt können Sie wieder loslassen.
Ebenso können sie jede Muskelgruppe so weit entspannen, dass sich nichts mehr bewegt, dass sie ihre normale Funktion nicht mehr ausführen kann.
Erst wenn Sie die Entspannung wieder aufheben.
Ja, das ist doch so, wenn Sie es sich überlegen. Gleich werden Sie es verstehen.
Die Muskeln, die sich am leichtesten entspannen, sind die Augenlider. Sie wissen, dass es so ist. Denken Sie an einen anstrengenden Tag, den Sie hinter sich hatten. Dann schlossen sich die Augenlider und das fühlte sich sooo gut an.
- 2) Ich werde jetzt meine Augenlider schließen (*Augen zu*) und mich so tief entspannen, dass sie ihre normale Funktion nicht mehr erfüllen außer ich hebe die Entspannung wieder auf. Ich versuche jetzt die Augen zu öffnen (*Augen auf*).
Das geht; ich hab getestet, ob meine Augen funktionieren. Sie funktionieren.
Jetzt will ich zeigen, dass ich so tief entspannen kann, dass sie nicht mehr funktionieren – außer ich hebe die Entspannung wieder auf.
- 3) Ich schließe jetzt die Augen (*Augen zu*) und entspanne mich tief und behalte die Entspannung bei - so tief, dass sich die Lider nicht mehr öffnen.
Diesmal werde ich die Entspannung nicht aufheben und nichts kann die Lider dazu bringen sich zu öffnen.
(Die Augenbrauen rauf und runter bewegen, die Augen bleiben zu).
Da sieht eigenartig aus.
- 4) Das können sie auch! Kleine Kinder können das. Probieren Sie es aus.
Schließen Sie die Augen und richten die Aufmerksamkeit auf die Augen und entspannen Sie sie tief, ganz tief. Die Muskeln tun was sie ihnen sagen;
sie sind jetzt so entspannt, dass sie geschlossen bleiben,
auch wenn Sie sie öffnen wollen – vorausgesetzt Sie behalten die Entspannung bei.
- 5) Ihre Augen reagieren auf das, was Sie ihnen sagen. Fangen Sie also an: Tragen Sie Ihrem Körper auf, die Augenlider ganz tief zu entspannen, so tief dass sie sich nicht mehr öffnen. Prüfen Sie das genau. Sorgen Sie dafür, dass sie sich nicht mehr bewegen; Überprüfen Sie es!
Wenn der Klient die Augen öffnet: Gut das können Sie. Jetzt probieren Sie, ob Sie die Lider soweit entspannen können, dass sie sich nicht mehr öffnen. Es hängt von Ihnen ab, sich in einen solchen Zustand zu versetzen. (*Zurück zu 5*)
- 6) Sehr gut. Das war der schwierigste Teil. Wenn Sie das verstanden haben, können Sie leicht ganz tief in Trance gehen.

INDUKTION

1) AUGENKATALEPSIE

Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem ein paar Sekunden

Falls der Klient jetzt schon die Augen schließt, die Suggestion wiederholen, denn die Reaktion des Klienten soll an die Suggestionen des Therapeuten gekoppelt sein!

Und während Sie wieder ausatmen, lassen Sie zu, dass sich Ihre Lider schließen.

*Mit der Hand über das Gesicht des Klienten von der Stirn bis zum Kinn streichen
(in einigem Abstand)*

Lassen Sie alle oberflächliche Spannung aus Ihrem Körper los. Ja gut jetzt gleich.

Richten Sie Ihr Aufmerksamkeit auf die Augen, Entspannen Sie die Muskeln um Ihre Augen herum so sehr, dass sie ihre Funktion für den Moment nicht mehr erfüllen. Wenn sie so entspannt sind, dass sich Ihre Augenlider nicht mehr bewegen können, - solange Sie den Entspannungszustand aufrechterhalten -

behalten Sie die Entspannung und prüfen Sie Ihre Augenlider, um sicher zu stellen: Sie bewegen sich nicht!

*Wenn sich die Augen öffnen oder der Klient keinen Versuch macht zurück zu 1)
Macht er den deutlichen Versuch und die Augen bleiben zu, dann fortfahren.*

Die Entspannung, die Ihre Augen empfinden, sollen Sie im ganzen Körper empfinden, soll sich auf den ganzen Körper übertragen vom Kopf bis zu den Füßen.

2) FRAKTIONIERTER VERTIEFUNG

Sie können die Entspannung noch viel tiefer werden lassen. Ich werde Sie jetzt gleich auffordern, die Augen wieder zu öffnen und das Schließen der Lider ist dann ein Zeichen dafür dass Sie nochmal so tief in die Entspannung gehen können.

Öffnen Sie jetzt die Augen! Genau, und schließen Sie die Augen wieder.

*Mit der Hand in einigem Abstand über das Gesicht des Klienten von der Stirn bis zum Kinn
oder bis zu den Füßen streichen*

Und spüren Sie wie die Entspannung sich auf den ganzen Körper ausbreitet und noch viel tiefer wird. Noch viiiiel tiefer.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in eine warme Decke gehüllt und tief entspannt.

Zurück zu 2) insgesamt noch dreimal

3) HANDSCHLAFHEIT

Ich werde jetzt gleich Ihre Hand ein paar Zentimeter anheben und anschließend fallen lassen. Wenn Sie den Anweisungen bisher folgen konnten, wird dir Hand locker und schlaff sein wie ein nasser Lappen. Sie wird einfach herabfallen.

Aber versuchen Sie mir nicht zu helfen.

Sie können völlig passiv bleiben und das Hochheben mir überlassen.

Sobald ich die Hand loslasse, wird sie in den Schoß (auf die Lehne) zurückfallen und erlauben Sie sich dabei, noch viel tiefer zu gehen.

Hand anheben und los lassen

Noch tiefer in die Entspannung gehen – kann Ihr ganzer Körper sich noch tiefer entspannen.

*Falls der Klient weil er's gewohnt ist eine Armsteifheit entwickelt ihm das ausreden
Nein, überlassen Sie den Arm ganz mir; er wird ganz entspannt runterfallen und dabei können Sie noch tiefer in die Entspannung gehen,
kann Ihr ganzer Körper sich noch tiefer entspannen.*

4) ZAHLENBLOCK

Das ist völlige Entspannung.

Menschen können sich körperlich entspannen und ebenso geistig.

Dass Sie körperlich entspannen können, haben Sie schon bewiesen.

Jetzt möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich geistig entspannen.

Geistig entspannen heißt, den Geist leer machen.

Von allem frei räumen, was Sie jetzt im Moment nicht brauchen,

Platz schaffen für etwas Neues. Das ist ein gutes Gefühl.

Ich werde Ihnen zeigen, wie das geht. Sie müssen es aber selbst wollen.

Ich werde Sie gleich bitten, gemurmelt, langsam von 100 rückwärts zu zählen. Jeweils die nächste, wenn ich Sie dazu auffordere.

Sprechen Sie die Zahlen einzeln ganz leise aus.

Das ist das Geheimnis mentaler Entspannung: verdoppeln Sie bei jeder Zahl, die sie aussprechen die geistige Entspannung. Lassen Sie bei jeder Zahl, die sie aussprechen, Ihren Geist noch mal so tief entspannt sein.

Er wird beim Erreichen der Zahl 95 oder schon früher so entspannt sein, dass der Entspannungszustand praktisch alle Zahlen, die nach 95 gekommen wären aus dem Bewusstsein verschwinden lässt. Alle Zahlen, die nach 95 kämen, können einfach verschwinden. Sie lassen sie kleiner werden, blasser, dunkler oder wie im Nebel oder einfach verschwinden. Die Zahlen verschwinden, wenn Sie sie vertreiben. Wenn Sie jetzt anfangen, sich das vorzustellen, das einfach Verschwinden, können Sie sie leicht aus Ihrem Bewusstsein verbannen. Sie müssen es zulassen, indem Sie sich vorstellen, dass es passiert. Wenn Sie wollen, dass es passiert, lassen Sie es einfach geschehen.

Und murmeln Sie jetzt die erste Zahl aus: 100, verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung.

Warten dass der Klient 100 murmelt

Tief entspannt. Verdoppeln Sie Ihre mentale Entspannung und fangen Sie schon jetzt damit an die übrigen Zahlen verschwinden zu lassen. Die nächste Zahl 99; noch tiefer entspannt.

Warten dass der Klient 99 murmelt

Tief entspannt. Verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung und beginnen Sie schon jetzt damit, die übrigen Zahlen verschwinden zu lassen.

Sie werden sie mit Ihrer Vorstellung aus dem Bewusstsein verbannen.

Die nächste Zahl 98; noch tiefer entspannt.

Warten dass der Klient 98 murmelt

Noch tiefer entspannt. Jetzt werden sie mehr und mehr verschwinden. Vertreiben Sie sie, Verbannen Sie sie. Werfen Sie sie raus. Lassen Sie sie kleiner, blasser, dünner unwichtiger werden bis sie verschwunden sind.

5) NUTZUG DER TRANCE: Posthypnotische Suggestion

Gleich werde ich Ihnen einige Suggestionen geben und ich möchte, dass Ihr Bewusstsein sie vergisst oder Ihr Unbewusstes erinnert, was Ihr Bewusstsein vergessen kann. Sie wissen: Vergessen ist völlig normal und natürlich. Vergessen ist ein ganz normaler natürlicher Vorgang...Sie tun es ständig. Warum sollte es Sie interessieren, was Sie vor zwei Wochen Dienstags zu Abend gegessen haben? Sie vergessen es einfach. Sie können bewusst vergessen, was ich Ihnen jetzt gleich sagen werde. So wie ein belangloses Blatt Papier, das Sie weglegen und vergessen. Wo ist es geblieben? Woher sollen Sie es wissen? Unbewusst können Sie entscheiden zu vergessen und unbewusst können sie erinnern, was Sie vergessen, wenn sie es brauchen. Vergessen Sie es einfach. Vergessen ist ein ganz normaler natürlicher Vorgang...

Ich möchte Ihnen jetzt suggerieren, dass Sie....

An dieser Stelle geeignete direkte Suggestionen einfügen:

Sie sollen:

positiv formuliert sein

sich aufs lernen beziehen

auf die Bereitstellung von Informationen

oder andere therapeutische Ziele (siehe unten)

Nun können Sie diese Suggestionen bewusst vergessen so wie das Blatt Papier, das Sie verlegt haben und sich unbewusst an sie erinnern, wenn es soweit ist. Es ist völlig normal und natürlich. Vergessen und Erinnern ist ein ganz normaler, natürlicher Vorgang.

6) REORIENTIERUNG

Bleiben Sie noch für einen Moment wie in einem tiefen Schlaf. Wenn ich von 10 auf 1 zähle können Sie ganz wach werden, mit jeder Zahl um ein Zehntel wacher. Der Körper wird wieder beweglich, Sie sind entspannt und werden gleich ganz wach und erholt sein, Sie können alle Zahlen wieder erinnern, Sie können dann ihre Augen wieder, öffnen sich am ganzen Körper bewegen und reden. Alle guten Suggestionen wirken weiter. Wenn Sie bereit sind, fangen Sie an zurückzukommen.

Ich zähle von 10 auf 1 und ich möchte, dass Sie bei jeder Zahl um ein zehntel aufwachen. Bis Sie völlig wach sind.

Zusammenfassung der Posthypnotischen Suggestionen

- 1) Induktion einer mittleren bis tiefen Trance
- 2) Kurze, klare, direkte Suggestionen (positiv oder als Indifferent-Suggestion):
z.B. „Sie werden nur noch vor 18 h essen“; „Kabbeleien ganz gleichgültig“
- 3) Was der Therapeut sagt muss mit dem übereinstimmen, was er denkt.
- 4) Der Therapeut stellt sich den Patienten vor wie er die Suggestion ausführt.
- 5) An konkrete Auslöser koppeln.
- 6) Ort und Umstände für die suggerierte Handlung genau beschreiben, wie eine Kette von Auslösereizen und Verhaltensschritten
- 7) Die Suggestion als zwingend beschreiben;
z.B.: „Sie werden den unwiderstehlichen Drang verspüren, den Alkohol abzulehnen.“
Unwillkürlichkeit betonen durch Adverbien wie *„automatisch, wie von allein, dringendes Bedürfnis, unvermeidlich, zwangsläufig, wie selbstverständlich, unweigerlich, unabwendbar, unwillkürlich“*
- 8) Die Suggestion 3mal wiederholen
- 9) Amnesie suggerieren