



Autor: Peter Große-Hering

2.1 Einleitung

Je nach Erfahrungslevel, gibt es Hypnotiseure, welche die Suggestionstexte für die Therapie oder das Coaching aus vorformulierten Quellen nehmen und ggf. ablesen und individuell verändern, während andere, mit einem Grundkonzept im Kopf, die Suggestionen in der Sitzung frei formulieren. Das stupide wörtliche Ablesen vorformulierter Texte ist grundsätzlich zu vermeiden, da hierbei die Gefahr sehr groß ist, sich viel zu weit von seinem eignen und vor allem dem Sprachstil des Patienten zu entfernen. Auch geht dadurch die Möglichkeit den Rapport zu verstärken verloren, indem dann nicht individuelle biographische oder andere Merkmale und/oder konkrete Ziele des Patienten in die Suggestionen dynamisch eingebettet werden.

Die Zielsetzung dieses Artikels ist, euch zum einen für die Art der Formulierung von Suggestionen zu sensibilisieren und euch zum anderen einige typische Standardformulierungen an die Hand zu geben.

2.2 Allgemeine Richtlinien für Suggestionen

Manche der generellen Prinzipien bei der Formulierung von Suggestionen sind sicherlich weitläufig bekannt. Der Vollständigkeit halber, möchte ich diese hier aber noch einmal kurz zusammenfassen.

2.2.1 Wahrnehmungssätze

Möglichst viele Wahrnehmungskanäle sollten angesprochen werden, also die aufgebaute Szenerie sehen (visuell), hören (auditiv), schmecken (gustatorisch), riechen (olfaktorisch) und fühlen (taktil/haptisch).

Beispiel:

Während Du auf das tiefe Blau des Meeres schaust und das Rauschen der Wellen hörst, spürst Du den Wind auf Deiner Haut. Du atmest die Frische der Luft ein und riechst den würzigen Duft des Meeres und schmeckst das Salz auf Deinen Lippen.

1 Vorwort

Liebes Mitglied des DVAH e. V.,

auf den ersten Newsletter des DVAH e. V. im ersten Quartal habe ich einige positive Rückmeldungen erhalten, was mich bestärkt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Über Rückmeldungen auf den zweiten Newsletter würde ich mich ebenfalls sehr freuen.

Allerdings hielt sich die Bereitschaft aktiv an dem Newsletter mitzuarbeiten, entweder redaktionell oder durch eigene Artikel, bis jetzt in mehr als nur engen Grenzen. **Daher nochmal die Bitte: Viele von euch haben sicherlich schon einiges an Erfahrungen mit Hypnose im Coaching, in der Show oder in der Therapie machen können und vielleicht einige bemerkenswerte oder interessante Erfahrungen gemacht oder auch eure eigenen Vorgehensweisen mit guten Erfolgsquoten entwickelt.**

Vielleicht habt ihr auch gute Anregungen für Experimente, Induktionen oder auch therapeutische Konzepte. Lasst die Gemeinschaft des Vereins daran teilhaben und schickt uns einfach einen Artikel (an info@deutscherhypnoseverein.de)! Denn nur durch eure Mitarbeit können alle profitieren. Ich danke euch im Voraus und hoffe, dass auch eure Artikel in der nächsten Ausgabe vertreten sind.

Inhalt der zweiten Ausgabe:

- Suggestionstexte
- Tiefenskalen in der Hypnose
- Hypnoseskript – Dave Elman Induktion

Liebe Grüße,

1. Vorsitzender des DVAH e. V.

2.2.2 Körperliches Erleben

Bei den Wahrnehmungen sollten insbesondere die körperlichen Reaktionen und Auswirkungen in den Vordergrund gelegt werden, da dies die emotionale Beteiligung des Patienten verstärkt.

Beispiele:

- ... schmeckst das Salz auf Deinen Lippen ...
- ... spürst die Kühle auf Deiner Haut ...
- ... Du nimmst die Wärme in Deinem Gesicht wahr ...

2.2.3 Emotionales Erleben

Dort, wo es sinnvoll ist, sollte die Imagination nicht nur durch die verschiedenen Sinneskanäle beschrieben werden, sondern durch das emotionale Erleben vervollständigt werden. Zumal die Erinnerung an die mit Bildern verknüpften Emotionen deutlich langfristiger erhalten bleiben.

Beispiele:

- ... und ein Gefühl von Freiheit steigt in Dir auf ...
- ... und genieße die angenehmen Gefühle ...
- ... Du fühlst Dich geborgen und gelöst, ruhig und frei ...

2.2.4 Einfache Sätze

Zwar ist die Länge der Sätze grundsätzlich nicht von Bedeutung, allerdings sollten die Sätze möglichst wenig komplex sein. Im Idealfall sollten Nebensätze und Verschachtelungen vermieden werden. Stattdessen sollten die Sätze aus kleineren Erlebniseinheiten bestehen, die sequentiell aneinandergereiht werden können.

Negativ-Beispiel:

Sanft rauscht der Wind, der nur hin und wieder durch das entfernte Muhen einer Kuh, die auf der gegenüberliegenden Seite des kleinen Tales steht, unterbrochen wird, durch die Wipfel des starken Baumes, dessen Schattenspiel sich, durch die sich hin und her wiegenden Blätter, auf der bunten Blumenwiese zeigt.

Positiv-Beispiel:

Sanft rauscht der der Wind durch die Wipfel des starken Baumes ... auf der anderen Seite des kleinen Tales hörst Du manchmal das Muhen einer Kuh ... Die Blätter des Baumes wiegen sich hin und her und erzeugen ein wunderbares Schattenspiel auf der bunten Blumenwiese.

2.2.5 Verneinungen vermeiden

Diese Regel wird vielerorts propagiert und durchaus kontrovers diskutiert. Meines Erachtens nach ist diese Regel nicht als „absolutes“ Verbot zu betrachten, denn das Unterbewusstsein kann durchaus mit Verneinungen umgehen. Aber tendenziell

sind Verneinungen schwieriger zu verstehen und langsamer zu verarbeiten als positiv formulierte Suggestionen. Da Verneinungen auch positiv formuliert werden können sind positive Formulierungen in jedem Falle vorzuziehen.

Negativ-Beispiel:

Du spürst keine Angst, wenn Du einen Hund siehst.

Positiv-Beispiel:

Wenn Du einen Hund siehst, bleibst Du ganz ruhig, gelassen und entspannt. Hunde sind Dir völlig gleichgültig.

2.3 Suggestionenarten

Wenn man die verschiedenen populärwissenschaftlichen und auch wissenschaftlichen Literaturquellen durchstöbert, wird man zwangsläufig wieder auf die grundsätzliche Unterscheidung zwischen direkt-autoritären und indirekt-permissiven Hypnosestilen stoßen. Hier gibt es grundlegende Unterschiede in der konzeptionellen Herangehensweise, die wir hier nicht näher erläutern wollen. Stattdessen wollen wir uns hier auf die Formulierungen von Suggestionen beschränken und die zugrunde liegenden Unterschiede in der therapeutischen Herangehensweise außer Acht lassen. Man kann auch die Formulierungen von einzelnen Suggestionen in direkt-autoritäre und indirekte Stile unterteilen.

Im gleichen Atemzug wird häufig zwischen „klassischen“ und „modernen“ Suggestionstechniken unterschieden. Die direkt-autoritären Stile werden hierbei als „klassisch“ angesehen, während die indirekten Formulierungsstile als „modern“ angesehen werden. Als Begründer der „modernen“ Hypnose wird Milton Erickson fast durchgängig genannt, der die „modernen“ indirekten-permissiven Suggestionstechniken entwickelt und angewendet habe.

Wo ist nun der Unterschied zwischen den „klassischen“ und „modernen“ Suggestionen? Gibt es einen Unterschied in der Effektivität? Schauen wir uns dazu erst einmal die verschiedenen Arten genauer an und versuchen diese voneinander abzugrenzen.

2.3.1 Direkt-autoritäre Suggestionen

Synonym wird für die direkt-autoritären Formulierungen auch der Begriff „direktiv“ (also richtungsgebend bzw. lenkend) benutzt.

Bei direkt-autoritären Formulierungen wird der Patient mit direkter Rede angesprochen. Diese Art von Suggestionen geben das Erleben und das Fühlen des Patienten vor, z. B. durch Erlebensbeschreibungen oder Anweisungen durch die Benutzung von Imperativen (=Befehlsformen).

Beispiele:

- Du fühlst, wie Dein Arm schwerer und schwerer wird.
- Langsam gehst Du barfuß den Strand entlang und spürst den warmen Sand unter Deinen Füßen.
- Du spürst die angenehm kühle Brise und die Wärme der Sonne auf Deiner Haut.
- Nimm den würzigen Duft des Meeres in Dich auf!
- Schau Dich in Ruhe um und nimm alle Details der Umgebung wahr!
- Du empfindest ein Gefühl von Gelöstheit.

2.3.2 Permissive Suggestionen

Permissive (erlaubende) Suggestionen sind sehr weich und erlaubend in ihren Formulierungen.

Beispiele:

- Wenn Du möchtest, kannst Du jetzt ganz einfach entspannen.
- Du kannst Dir nun erlauben, immer tiefer in die Trance zu sinken.

Natürlich kann der Übergang zu direktiven Formen der Suggestion sehr fließend sind. Formulierungen wie beispielsweise „Erlaube Dir (*Imperativ!*) nun tiefer hinab zu sinken“ sind Kombinationen aus permissivem und autoritärem Stil. Genauso können permissive Formulierungen auch im Rahmen von indirekten Suggestionen verwendet werden. Daher sehe ich permissive Formulierungen nicht als eigenen Stil an.

2.3.3 Indirekte Suggestionen

Während bei den direkten Suggestionen der Patient direkt angesprochen wird („Du bemerkst wie ...“ oder „Sie bemerken, dass ...“) erfolgt bei indirekten Formulierungen keine direkte Anrede des Patienten. Stattdessen gibt es verschiedene Formulierungstechniken, die die Annahme und die Ausgestaltung des Gedankens dem Unterbewusstsein des Patienten überlassen. Durch Schlüsselwörter werden die unterbewussten Assoziationen indirekt angestoßen.

Während direkte Suggestionen schon seit Jahrhunderten verwendet werden, wird als Begründer der indirekten Suggestionen wird fast immer Milton Erickson (1901-1980) genannt. Auch wenn Milton Erickson, zusammen mit einigen seiner Schüler, der große historische Verdienst zukommt, die Disziplin der indirekten Formulierungen auf eine neue Stufe der Perfektion gehoben zu haben, hat Erickson zum einen selbst durchaus direkte Suggestionstechniken verwendet und sich zum zweiten in seinen Veröffentlichungen auf indirekte Techniken anderer, früherer Autoren bezogen. Was das Lebenswerk von Milton Erickson in jedem Falle grundlegend verändert hat, ist die konzeptionelle Herangehensweise an die Therapie.

Hier eine Zusammenfassung einiger verbreiteter Techniken der indirekten Formulierungen.

▪ **Truismen (Generalisierungen/Verallgemeinerungen)**

Hier werden verallgemeinernde Wendungen eingesetzt, mit typischen Formulierungen wie

- Ist es nicht so, dass ...?
- Manchmal erleben wir, dass
- Die meisten Menschen haben erfahren, dass ...
- Jeder weiß, dass ...
- Wir alle wissen, dass ...
- In allen Epochen der Menschheit ...
- Seit jeher weiß man ...

Anhand einiger Beispiele hier einmal eine Gegenüberstellung von direkten Formulierungen und indirekten unter der Verwendung von Truismen.

Beispiele:

Direkt	Indirekt
Schau nun einmal zurück in die Vergangenheit, um die Gegenwart besser zu verstehen.	Für die meisten Menschen ist ein Blick in die Vergangenheit eine Möglichkeit die Gegenwart besser zu verstehen.
(s. o.)	Seit ewigen Zeiten weiß man, dass ein Blick in die Vergangenheit hilft die Gegenwart besser zu verstehen.
Und Du spürst ein Gefühl der Liebe in Dir aufsteigen, eine Liebe die Dir von einem wichtigen Menschen aus Deiner Vergangenheit entgegengebracht wird ... und erlebst dabei ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.	Und in allen Epochen der Menschheit war die Erfahrung der Liebe von einem anderen, wichtigen Menschen aus der Vergangenheit wie das Eintauchen in eine tiefe Geborgenheit und Sicherheit.

▪

▪ **Nominalisierungen**

Eine andere Technik, um die direkte Ansprache des Patienten zu umgehen, ist die Verwendung von nominalisierten Verben (also in ein Hauptwort umgewandelte Verben). Grammatisch wird hierbei das Prädikat zum Subjekt.

Beispiel:

Direkt	Indirekt
Du spürst nun eine innere, starke Kraft in Dir aufsteigen und willst Dich nun endgültig und entschlossen dem Konflikt stellen.	Das Spüren einer inneren, starken Kraft verleiht Dir den Wunsch, Dich nun endgültig und entschlossen dem Konflikt zu stellen.

Diese Technik funktioniert immer dann, wenn zwei Teilsuggestionen gekoppelt werden können. Die Umformulierung legt dann eine Wirkung auf eine Ursache nahe.

Beispiele für typische Nominalisierungen:

- Der Wille ...
- Der Blick ...
- Das Erleben ...
- Das Gelassen-Sein ...
- Das Entspannt-Sein ...
- Das Fühlen ...

Beispiele für typische Formulierungen der Wirkung

- ... ist wie ...
- ... kann dazu führen, dass ...
- ... ist ein Weg um ...
- ... kann begleitet sein von ...
- ... ist oft bedeutsam für ...
- ... ist die Basis für ...
- ... fördert ...
- ... unterstützt ...
- ... lädt ein zu ...

Beispiele:

Direkt	Indirekt
Du gehst nun den Weg am Meer entlang und nimmst vielleicht die frische, salzige Luft wahr.	Das Gehen des Weges am Meer entlang lädt dazu ein, den frischen, salzigen Geruch zu genießen.
Du wirst nun immer ruhiger und ruhiger und findest dabei Zugang zu einer tiefen inneren Gelassenheit.	Eine mehr und mehr zunehmende Ruhe ist wie das Tor zu einer tiefen inneren Gelassenheit.
Während Du über das weite Meer schaust, bemerkst Du auch bei Deiner Atmung eine große, innere Weite und fühlst Dich völlig befreit.	Der Blick über die Weite des Meeres ist wie eine Aufforderung, diese Weite über die Atmung in sich aufzunehmen, was von einem intensiven Gefühl des Befreit-Seins begleitet sein kann.

▪ **Scheinalternativen bzw. Implikationen**

Veränderungsalternativen werden so aufgezählt, dass die gewünschte Reaktion in allen alternativen impliziert bzw. vorausgesetzt ist.

Beispiele:

- Ich weiß nicht, ob Sie in Trance gehen, indem Sie sich weiterhin auf diesen Punkt konzentrieren, oder indem Sie einfach die Augen schließen (*wobei das in-die-Trance-gehen in jedem Falle Voraussetzung für beide Handlungsalternativen ist*).
- Ich weiß nicht, ob sich Deine linke oder rechte Hand zuerst mit unbewussten Bewegungen heben wird (*aber eine Hand wird sich bewegen*).
- Gehst Du in eine leichte oder in eine tiefe Trance (*auch hier implizieren beide Alternativen die Trance als gegeben*)?

▪ **Stellvertretertechnik**

Die Darstellung des Problems, ggf. deren Lösung und/oder die Situation des Patienten wird durch einen Stellvertreter dargestellt. Durch passende Metaphern oder Geschichten wird eine Identifikation des Patienten mit den Protagonisten der Geschichte erreicht. Zwar kann es sich hier um Personen handeln, aber sehr häufig werden Tiere in Form von Fabeln herangezogen.

Die Stellvertretertechnik erlaubt, im Gegensatz zur direkten Ansprache und Auseinandersetzung mit dem Problem, das Umgehen von Ängsten und erlaubt dem Patienten das Problem ein Stück weit objektiver wahrzunehmen. Die Parallelen zwischen Protagonist der Geschichte und dem Patienten erlauben und fördern das Entwickeln von Lösungsstrategien. Besonders sinnvoll ist daher der Einsatz dieser Technik, wenn die Bearbeitung des Problems nicht zugänglich und mit Ängsten behaftet ist.

Die Stellvertretertechnik wird häufig mit der Einstreutechnik kombiniert (*s. Beispiel unter Einstreutechnik*).

Beispiele:

- Stellen Sie sich vor am Strand, so eine Möwe: Sie fliegt ganz ruhig, spürt die kühle Luft, lässt sich vom Wind tragen ...
- Und Sie gehen an einem Schneemann vorbei und bemerken wie die Strahlen der Sonne ihn langsam zum Schmelzen bringen ... Tropfen für Tropfen vergeht der Schneemann und schmilzt dahin ... schafft Raum für Neues, für die bunten Blumen und das frische, grüne Gras, das bald sprießen wird ...

Hier ein paar Beispiele für mögliche Stellvertreter:

Emotion	Stellvertreter
Hoffnung	Nacht → Tag, Winter → Frühling Pflanze bricht durch Eis oder Beton
Aggression	Vulkan, Gewitter, Staudamm, Meer (aktiv) Baum, Felsen (hält Aggression stand)
Trauer	Herbst Dunkle Wolke regnet ab vor Überquerung der Berge Schmerz als Voraussetzung für Heilung, z. B. Wunde
Selbstvertrauen	Felsen (im Sinne von Standhalten) Berge (im Sinne von Ruhe und Stärke) Schwimmen, Radfahren lernen
Geborgenheit	Beschützendes Blätterdach eines Baumes Wärme, Kerze, Feuer
Vertrauen	Meereswellen, Sterne, Sonne, Tag/Nacht, Jahreszeiten (im Sinne von ewiger Wiederkehr) Möwe oder Vogel allgemein (Vertrauen in die unsichtbare Tragfähigkeit von Luft)
Stärke	Löwe, Panther, Baum, Fels
Veränderung	Raupe → Schmetterling

▪ **Pseudokausalität**

Beobachtbare Reaktionen und reale Tatbestände, zum Beispiel ein beobachtbares Körperphänomen des Patienten, werden mit Suggestionen verknüpft.

Beispiele:

- Ihre Atmung ist bereits ruhiger geworden, deshalb werden Sie bald die innere Gewissheit spüren ...
- Je gleichmäßiger die Atmung wird, umso tiefer werden Sie sich entspannen ...
- Jeder Ton der Musik, die Sie hören, lässt Sie tiefer und tiefer sinken.

Typische Formulierungen sind:

- Wenn ..., dann ...
- Je mehr ..., umso besser ...
- ... ist wie ...
- ... kann dazu führen, dass ...
- ... ist ein Weg zu ...
- ... fördert/unterstützt ...
- ... lädt ein zu ...
- Während ...
- Indem ...
- Weil ...

▪ **Einstreutechnik**

Die Einstreutechnik funktioniert im deutschsprachigen Raum am besten, wenn der Patient mit „Sie“ angesprochen wird. In diesem Falle kann die Doppelbedeutung des Wortes „Sie“ benutzt werden, um in einer Geschichte subtile Suggestionen einzustreuen. „Sie“ kann als Anrede interpretiert werden oder als dritte Person Plural mit Bezug auf das Subjekt eines Satzes.

Beispiele:

- Für viele Wanderer ist es faszinierend ein Wildrudel zu beobachten, in dem jedes Tier seine Position gefunden hat und wo im Zusammenleben mit den anderen Tieren des Rudels eine Sicherheit entsteht. Auch die Jungtiere werden in dieses Rudel hineinwachsen. Und auch sie werden die Fähigkeiten entwickeln, eine Sicherheit, die ihnen helfen wird, sich frei zu entfalten und dabei eine Position zu finden die ihnen gerecht wird und in der sie sich geborgen und angenommen fühlen. Es wird vielleicht noch ein wenig dauern, aber sie werden es mit Sicherheit schaffen.
- Wer hat nicht schon Zugvögel beobachtet, die sich im kalten Spätherbst sammeln und dabei sehr aufgeregt scheinen, was verständlich ist. Sie müssen sich entscheiden, ob sie in der kalten, bedrohlichen Umgebung bleiben wollen oder sich auf den Weg machen, der vielleicht länger ist, aber sie in die Wärme bringt, wo sie frei und leicht leben können. Aber auch, wenn sie schwach scheinen, haben sie doch alle Kraft der Welt dazu.

Wir der Patient hingegen geduzt, können stattdessen Infinitive z. B. in Form von Wiederholungen eingesetzt werden.

Beispiel

Für viele Wanderer ist es faszinierend ein Wildrudel zu beobachten, in dem jedes Tier seine Position gefunden hat und wo im Zusammenleben mit den anderen Tieren des Rudels eine Sicherheit entsteht. Auch die Jungtiere werden in dieses Rudel hineinwachsen. Und auch sie werden die Fähigkeiten entwickeln eine Sicherheit zu finden ... **die Fähigkeit entwickeln, Sicherheit zu finden** ..., die ihnen helfen wird, sich frei zu entfalten ... **frei zu entfalten** ... usw.

▪ **Metaphern**

Metaphern und Geschichten können die Verdeutlichung von Problemen und Zusammenhängen fördern und für das Unterbewusstsein leichter verstehbar machen. Das Unterbewusstsein wird kreativ angeregt, Lösungsstrategien der Geschichte zu übernehmen oder selbst Lösungsstrategien zu entwickeln.

Auch tragen Metaphern zur besseren Verankerung von Erkenntnissen im Unterbewusstsein bei, weil sie auch häufig länger im Gedächtnis bleiben.

Metaphern können aus wenigen Sätzen bestehen oder auch aus längeren Geschichten. Als Geschichten werden häufig Fabeln eingesetzt, da die Identifikation mit einem Tier vom Patienten oftmals leichter annehmbar ist als mit Personen.

Beispiel (sehr kurz):

So ein Stein, der ins Wasser fällt, hinterlässt Bewegung an der Oberfläche, Ringe die sich ausbreiten. Und selbst sinkt er tiefer und tiefer und tiefer, bis er seinen Platz gefunden hat.

▪ **Analoges Markieren**

Eingebettete Aufträge werden analog, das heißt zum Beispiel über Veränderung der Stimmlage, der Lautstärke, des Sprechtempos, der Richtung beim Sprechen ... oder der Sprachmelodie artikuliert.

Beispiele:

- Es ist ganz gleichgültig, wann Sie **die Augen schließen**.
- Du kannst die ganze Zeit über all das nachdenken und **noch mehr genießen**."

▪ **Negative Suggestionen**

Bei Patienten, die sehr auf Unabhängigkeit bedacht sind können durchaus bewusst negative Suggestionen verwendet werden. Manche Patienten nehmen die Suggestion besser über die Negation an.

Beispiele:

- Ich möchte nicht, dass Sie allzu schnell in eine allzu tiefe Trance gehen!
- Denken Sie nicht daran, dass ...!
- Sie brauchen das nicht zu vergessen!
- Sie brauchen mir gar nicht bewusst zuzuhören!
- Sie müssen nicht auf meine Worte achten.
- Sie müssen nicht gleich in eine tiefe Trance gehen.

▪ **Einkreistechnik**

Bei der Einkreistechnik wird der gewünschte Themenkomplex angesprochen, indem unterschiedliche, damit zusammenhängende Bilder und Szenarien beschrieben werden. So kann beispielsweise eine Altersregression mit Hilfe der Einkreistechnik sehr elegant eventuelle Widerstände des Patienten umgehen.

Beispiel (ausschnittsweise):

„Und mit zunehmender Entspannung des Körpers kann die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelöstheit das Außen mehr und mehr zurücktreten lassen, eine Erfahrung, die wir auch aus anderen Zusammenhängen kennen, die wir schon als Kinder in der Schule gemacht haben, wenn der Blick aus dem Fenster schweift und die Gedanken von den vorbeiziehenden Wolken fortgetragen werden. Kinder hören dann plötzlich die Stimme des Lehrers wie von Ferne, das Gesagte wird unwichtig. Sie vergessen alles um sich herum und nur die innere Erfahrung wird wichtig. Und doch sind sie gleichzeitig in der Gegenwart und wissen genau, wie weit die Türe des Klassenzimmers entfernt ist, wo die Fenster sind und welche Farbe die Schulbank hat, die vor ihnen ist. [...]"

2.4 Problemquellen

2.4.1 Imaginative Diskrepanz

Direkte Suggestionen können den Nachteil besitzen, dass das tatsächliche Erleben des Patienten vom beschriebenen Erleben abweicht und einen innerlichen Widerspruch beim Patienten auslöst.

Beispielsweise soll sich der Patient, vielleicht in Anknüpfung an einen Urlaub, eine Meeres-Szene vorstellen:

„Gehe vor Deinem geistigen Auge zurück an den Strand Deines letzten Urlaubs. Vor Dir erstreckt sich das weite, tiefblaue Meer ... Du hörst klar und deutlich das sanfte Rauschen der Wellen, wie sie seicht auf das Ufer treffen ... während Du mit langsamen ... gemächlichen Schritten den weißen ... warmen Sandstrand entlang schreitest ... Einige weiße Wölkchen treiben in dem blauen Himmel über Dir dahin ...“.

Was nun, wenn die Szene des Patienten, in Anknüpfung an seinen letzten Urlaub eine ganz andere ist? Vielleicht war in der ursprünglichen Imagination gar kein weißer Sandstrand, sondern ein Kies-Ufer? Selbst, wenn ein Sandstrand im Bild des Patienten vorkommt, muss dieser weder weiß noch warm sein. Vielleicht war der Himmel nicht blau, sondern es war in dem Bild des Patienten eher regnerisch oder die Szenerie hatte schwere, bleigraue Wolken.

Der Hypnotiseur beschreibt detailliert eine Szene aus seiner *eigenen* Imagination, die nicht mit der Vorstellung des Patienten in allen Details übereinstimmen muss.

2.4.2 Chronologische Diskrepanz

Ebenso kann ein Widerspruch auch als Folge des zeitlichen Ablaufes einer Szenenbeschreibung entstehen. Möglicherweise wird die Gesamtheit einer Szene zuerst vom Patienten imaginiert, bevor die Szene durch den Hypnotiseur nacheinander mehr und mehr konkretisiert wird und u. U. vom Anfangsbild des Patienten abweicht.

Beispielsweise soll sich der Patient einen Raum vorstellen:

„Stelle Dir nun einen Raum vor ... Der Raum ist ganz freundlich und hell mit einem wunderschönen Mosaik aus bunten Steinen auf dem Boden ...“

So kann es sein, dass der Patient nach dem Satz „Stelle Dir nun einen Raum vor“ sich bereits einen mehr oder weniger voll ausgestatteten Raum vorstellt, wahrscheinlich in Anlehnung an eine reale Erfahrung. Wenn allerdings diese anfängliche Imagination einen Raum beinhaltet der ggf. weder freundlich, noch hell, noch mit Mosaiken ausgestattet ist, kostet es Zeit und Energieaufwand diese Vorstellung nachträglich entsprechend abzuändern. Dies ist insbesondere dann unnötig, wenn den Details keinerlei therapeutische Bedeutung zukommt und lediglich unwichtige Ausschmückungen darstellen.

2.4.3 Dauer der Ausgestaltung der Imagination

Auch können Suggestionen möglicherweise gar nicht oder nicht immer zeitnah imaginativ umgesetzt werden. Was, wenn die Suggestion: „Nimm den würzigen und salzigen Duft des Meeres in Dir auf!“ vom Patienten nicht umgesetzt werden kann, weil er noch nie am Meer war und den Geruch nicht in seinem Erfahrungsschatz hat? Oder er benötigt mehr Zeit, um diese olfaktorische Imagination umzusetzen, weil er beispielsweise erst einmal seinen Urlaub am Meer verbracht hat und damit erst die Erinnerung an den Geruch des Meeres aufleben lassen muss?

Unterschwellig können in diesen Fällen „Ja“ und „Nein“ Antworten im Patienten entstehen oder auch Zweifel, ob er denn alles richtig mache. Dies kann den Rapport negativ beeinflussen.

2.5 Tipps zur Problemvermeidung

Diese möglichen und häufig unnötigen Probleme lassen sich durch offene Formulierungen relativ leicht vermeiden.

2.5.1 Möglichkeiten formulieren

Hier werden Formulierungen verwendet, die lediglich die Möglichkeit des Erlebens einräumen. Kann der Patient dem dargebotenen Erleben gerade nicht folgen, löst dies dennoch keinen generellen Widerspruch aus.

Beispiele:

- **Vielleicht** spürst Du, dass Deine Arme und Beine schwer werden.
- **Es kann sein**, dass Du ein angenehmes Kribbeln in Deinem Bein wahrnimmst.
- **Möglicherweise** kannst Du die Wärme der Sonne auf Deiner Haut spüren.

Typische Formulierungen beinhalten Floskeln wie...

- Möglicherweise ...
- Vielleicht ...
- Es kann sein, dass ...
- Vermutlich ...
- Wahrscheinlich ...

2.5.2 Unschärfe/offene Formulierungen

Statt sehr konkret Details in der Suggestion vorzugeben, werden diese so offen wie möglich gehalten. Die Vorgaben werden also abstrahiert.

Beispiele:

Konkret	Unkonkret
Du schaust auf das tiefe Blau des Meeres.	Deutlich nimmst Du die Farbe des Meeres wahr
Vielleicht kannst Du den warmen Wind auf Deiner Haut spüren.	Vielleicht kannst Du die Temperatur des Windes spüren
Du spürst, wie sich die Schwere in Deinem Arm immer mehr ausbreitet.	Du spürst, wie sich Dein Arm beginnt anders anzufühlen

2.5.3 Zeitlich offene Formulierungen

Mit zeitlich offenen Formulierungen betont der Hypnotiseur die zeitunabhängige *Möglichkeit* des Eintretens eines bestimmten Ereignisses.

Beispiele:

Konkret	Offen
Deine Atmung wird ruhiger.	Jetzt oder auch erst später wirst Du feststellen, dass Deine Atmung ruhiger wird.
Die Entspannung vertieft sich.	Die beginnende Entspannung wird sich früher oder später vertiefen.
Du spürst die angenehme Kühle auf Deiner Haut.	Bald wirst Du die angenehme Kühle des Windes auf Deiner Haut spüren können

Typische Formulierungen sind:

- In einer Weile ...
- Bald ...
- Manchmal dauert es noch eine kurze Zeit bis ...
- Jetzt oder später ...

2.5.4 Nennen von Alternativen

Das Ausgestalten von mehreren Möglichkeiten gibt dem Patienten Wahlfreiheit in seiner Imagination, bzw. vermindert die Möglichkeit von Diskrepanzen zwischen seiner Vorstellung und der des Therapeuten.

Alternativen kann man auch hervorragend in Form von eingestreuten rhetorischen Fragen präsentieren.

Beispiele:

Konkret	Unkonkret
Nun stell Dir eine steinerne Treppe vor ...	Nun stell Dir eine Treppe vor ... Vielleicht besteht Deine Treppe aus uraltem Stein, mit Moos bewachsen ... oder eine Treppe aus Beton mit klaren Konturen ... oder eine Treppe aus warmem, angenehmem Holz ...
Du schaust auf das Meer und bemerkst die seichten Wellen ...	Und Du kannst Die Wellen auf dem Wasser wahrnehmen ... vielleicht sind es kleine Wellen, die mit Ruhe und Gelassenheit ... fast spielerisch ans Ufer laufen oder eher große, mächtige Wellen, voller Kraft, die majestätisch ans Ufer branden ...
Langsam gehst Du über den warmen Sand ...	Langsam gehst Du über den Sandstrand ... möglicherweise fühlst Du, dass der Sand wunderbar trocken und warm ist ... vielleicht ist er auch feucht und angenehm kühl. Ist er ganz weich? Oder eher hart?

2.5.5 Zeit lassen

Wird ein Erleben suggeriert, sollte man dem Unterbewusstsein des Patienten genügend Zeit lassen das Erleben zu entwickeln. Insbesondere am Ende einer Erlebniseinheit muss die individuelle Erfahrung erst in das erwünschte persönliche Erleben umgewandelt werden. Ein Erleben, dass sich der Hypnotiseur sehr einfach und schnell vorstellen kann, kann beim Patienten, aufgrund andersartiger oder auch mangelnder, spezifischer Erfahrungen, durchaus längere Zeit in Anspruch nehmen. Auf keinen Fall sollte der Patient von einer Erlebniseinheit zur nächsten „gehetzt“ werden.

Da die benötigte Zeit natürlich höchst individuell ist, ist hier Augenmaß gefordert. Es erscheint sinnvoll durch ausschweifende Formulierungen die Imaginationszeit und -kraft zu erhöhen. Auch gezielte Pausen, Wiederholungen und langsames Sprechen können hier gut eingesetzt werden. In manchen Situationen bietet es sich auch durchaus an Zählschleifen zu verwenden.

2.6 Klassische vs. moderne Suggestionen

Manche Hypnotiseure und Hypnosetherapeuten neigen dazu sehr dogmatisch eher die direkten-klassischen oder eher die indirekten-modernen Suggestionenstile zu propagieren. Solange man sich nur über auf Suggestionstechniken und nicht auf die durchaus unterschiedlichen Therapieansätze an sich bezieht, macht dies keinen Sinn. Keiner der Stile lässt sich in der Praxis in Reinform einsetzen, sondern es ist immer eine pragmatische Kombination beider Techniken.

Letztendlich bestimmt die Akzeptanz des Patienten den Stil. Manche Patienten akzeptieren leichter direkte und manche eher indirekte Suggestionen. Studien haben gezeigt, dass es in der Wirksamkeit keinen signifikanten Unterschied zwischen klassischen und modernen Suggestionstechniken gibt!

Die Bezeichnung der indirekten Verfahren als „modern“ impliziert gleichzeitig eine völlig ungerechtfertigte Abwertung der klassischen Methoden, denn das verbale Gegenteil von „modern“ ist „altmodisch“. Beide Techniken haben uneingeschränkt ihre Berechtigung im Coaching und in der Therapie. Eine sinnvolle Kombination in Anlehnung an die Zugänglichkeit des Patienten macht Hypnose zu einem hocheffektiven Werkzeug!

3 Tiefenskalen in der Hypnose

Autor: Peter Große-Hering

3.1 Einleitung

Häufig kommt in Seminaren die Frage auf, welche Trancetiefen es gibt und wie man diese messen könne. In diesem Artikel möchte ich einige gängige Tiefen bzw. Suggestibilitätsskalen vorstellen.

Allerdings muss man zunächst einen wichtigen Aspekt betrachten: Wenn es um Messskalen bei der Hypnose geht, was genau wollen wir eigentlich messen? Hierzu gibt es mehrere, immer noch in der Fachwelt kontrovers diskutierte, Möglichkeiten:

- Hypnotisierbarkeit
- Suggestibilität
- Trancetiefe

Alleine hier beginnt es schon sehr unscharf zu werden. Wie können die einzelnen Begriffe definiert werden?

▪ Hypnotisierbarkeit

Man kann unter Hypnotisierbarkeit ein Maß verstehen, dass die Leichtigkeit misst, mit der ein Mensch in eine hypnotische Trance zu bringen ist. In der Fachwelt ist diese scheinbar so klare Definition aber viel zu vage.

So definiert Prof. Hilgard (1981) die Hypnotisierbarkeit als das hypnotische „Talent“ bzw. „Potential“ einer Person und impliziert damit, dass die Hypnotisierbarkeit eine Art Persönlichkeitsmerkmal darstellt. Prof. Weitzenhoffer (1989) bezeichnet als Hypnotisierbarkeit die Fähigkeit einer Person eine *bestimmte* Trancetiefe zu erreichen.

Nimmt man die Weitzenhoffer'sche Definition von Hypnotisierbarkeit, benötigt man also zunächst eine Skala zur Messung der Trancetiefe.

▪ Suggestibilität

Prof. Gheorghiu (1996) definiert Suggestibilität als „die Fähigkeit, auf Suggestion zu reagieren [...]“.

Aber auch diese Definition ist nicht so klar, wie man auf Anhieb meinen könnte, denn: Suggestionen wirken auch im nicht-hypnotischen Zustand! So müsste man genaugenommen zwischen der Wirkung und Umsetzung von Suggestionen im Wachzustand und in der hypnotischen Trance unterscheiden. Also landläufige Annahme gilt: die Suggestibilität ist während einer Hypnose erhöht. Dies ist offensichtlich nicht unbedingt der Fall! Hierzu hat man ebenfalls Untersuchungen durchgeführt, mit einem sehr interessanten Ergebnis:

Bruffman und Kirsch (1999) haben 2005 die vor-hypnotische Suggestibilität aus der hypnotischen Suggestibilität konsequent heraus gerechnet und dann die „resultierende“ Suggestibilität zu bestimmen versucht. Es zeigte sich bei 29% der Probanden keinerlei Veränderung. Darunter waren auch sog. Hochsuggestible, was bedeutet, dass diese nicht notwendigerweise hochhypnotisierbar sein müssen; denn wenn eine Person, die ohne Hypnose schon sehr suggestibel ist, durch die Hypnoseinduktion keine weitere Steigerung ihrer hypnotischen Fähigkeiten erfährt, kann man schließen, dass sie zwar hochsuggestibel aber überhaupt nicht hypnotisierbar ist. Bei 46% zeigte sich die übliche Verbesserung der Reaktionen auf Suggestionen und bei 25% sogar eine Verringerung der (vorhypnotischen) Suggestibilität. Das bedeutet, die Induktion einer Hypnose kann der Suggestibilität manchmal auch abträglich sein.

Auch andere Studien legen nahe, dass die „hypnotische Suggestibilität“ und die „Suggestibilität im Wachzustand“ in sehr enger Beziehung zueinander stehen.

▪ **Trancetiefe**

Die Tiefe einer hypnotischen Trance ist typischerweise sehr dynamisch. Aber wie kann man die Tiefe überhaupt messen? Hier sind mehrere Möglichkeiten denkbar:

- Biologische Kriterien, z. B. EEG-Messungen, um die Intensität von Alpha oder Delta Wellen im Gehirn zu messen.
- Messung anhand von der Bereitschaft auf Suggestionen zu reagieren (→ Suggestibilität) durch Fremdbeobachtung.
- Selbsteinschätzung der Tiefe eines Menschen in hypnotischer Trance
- Fremdmessung der Tiefe durch die Fähigkeit bestimmte hypnotische Phänomene hervorzurufen (z. B. Katalepsie, Amnesie, Halluzinationen etc.). Gemeinhin besteht die Ansicht, dass bestimmte Phänomene nur in einer tieferen Trance funktionieren.

3.2 Das Dilemma & eine kurze Historie

Somit ist eine klare Abgrenzung dieser möglichen Messfaktoren nicht ohne weiteres möglich, da die Definitionen gegenseitigen Bezug haben.

Seit der eher wissenschaftlichen Betrachtungsweise von Hypnose Ende des 19. Jahrhunderts wurden eine Vielzahl von Messskalen entwickelt. Im Weiteren möchte ich einige bekannte vorstellen. Allen Skalen gemeinsam ist die Orientierung auf das Messen der Reaktivität auf bestimmte Suggestionen.

3.2.1 Einfache dreistufige Skala für die Praxis

Viele Schulen vermitteln hier ein sehr einfaches aber sehr praxistaugliches Modell, indem die Trancetiefen in drei Stufen eingeteilt werden. Dieses Modell eignet sich nicht für wissenschaftliche Untersuchungen, da die Abgrenzungen und Definitionen viel zu vage sind. Dennoch geben sie eine gute Richtschnur für den Praxisalltag.

▪ **Leichte Trance - Somnolenz**

Bei leichter Tiefenentspannung unterscheidet sich die Bewusstseinsaktivität kaum vom normalen Wachzustand. Es könnten einfache und logische Suggestionen angenommen werden und eine beginnende Entspannung der Muskulatur kann beobachtet werden. Regressions- und analytische Arbeit sind grundsätzlich möglich.

▪ **Mittlere Trance - Hypotaxie**

Der Patient befindet sich in durchschnittlicher Tiefenentspannung, der Körper kann partiell empfindungslos wirken, das Wachbewusstsein ist gemildert aktiv. Es könnten solche Suggestionen angenommen werden, die nicht der individuellen Persönlichkeit des Probanden zuwiderlaufen, auch Schmerzlosigkeit ist möglich.

▪ **Tiefe Trance - Somnambulismus**

Dieser Zustand stellt sich als gesteigerte Tiefenentspannung mit deutlich geminderter Kritikfähigkeit des Wachbewusstseins dar. Es könnten auch Suggestionen angenommen werden, die unlogisch und realitätsfremd scheinen. Eine partielle Amnesie ist möglich und Halluzinationen können erfolgreich suggeriert werden, sowohl positive Halluzinationen (Patient nimmt Dinge wahr, die real nicht existent sind), als auch negative Halluzinationen (Patient nimmt real existierende Dinge nicht wahr).

3.2.2 Friedlander-Sarbin Scale

Diese Skala wurde 1938 von Friedlander und Sarbin eingeführt. Bei diesem Verfahren wurden fest vorgegebene Induktionen verwendet und danach ebenfalls fest vorgegebene Suggestionen zum Hervorrufen hypnotischer Phänomene gegeben. Im Wesentlichen wurde mit einer Stoppuhr gemessen, ob der Proband innerhalb von jeweils 10s die Suggestion umsetzt oder nicht. Diese Messergebnisse flossen in ein Punktesystem ein:

Suggestion	Wertung
Augenschluss	Hier gab es je nach Anzahl der wiederholten Suggestionen 0-5 Punkte
Augenkatalepsie	Der Proband wurde aufgefordert zu versuchen die „zugeklebten“ Augen zu öffnen; hier gab es 0 oder 1 Punkt
Unbeweglichkeit des Arms	0 oder 1 Punkt
Armkatalepsie	0 oder 1 Punkt
Unbeweglichkeit der Finger	0 oder 1 Punkt
Eigenen Namen sagen	0 oder 1 Punkt
Amnesie	Je nach Anzahl der noch erinnerten, Suggestionen gab es 0-5 Punkte
Akustische Halluzinationen	Je nach Deutlichkeit der Halluzination wurden 0, 3 oder 5 Punkte vergeben

Somit gab es eine Gesamtpunktzahl von maximal 20 Punkten.

Diese Skala war die erste, die auf standardisierte Prozeduren aufbaute und war daher für den wissenschaftlichen Einsatz geeignet.

3.2.3 LeCron-Bordeaux Skala

LeCron und Bordeaux entwickelten 1947 eine Skala, die 50 hypnotische Phänomene getestet hat. Die Testergebnisse flossen ebenfalls in ein Punktesystem ein. Hierzu gehörten beispielsweise Halluzinationen aller Sinneskanäle, Suggestionen der Anästhesie verschiedener Körperteile, Altersregression, usw. Allerdings fand diese Skala aufgrund ihrer Komplexität keinen breitächtigen Einzug in die Forschung.

3.2.4 Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS)

■ Geschichte

Weitzenhoffer and Hilgard experimentierten mit der Messung der Suggestibilität und verwendeten zunächst die Friedlander-Sarbin Skala. 1959 entwickelten sie die Friedlander-Sarbin Skala weiter, um sie aus mathematisch-statistischer Sicht brauchbarer zu machen und ergänzten einige weitere Kriterien. So entstanden die „Stanford Hypnotic Susceptibility Scale“ „Form A“ und „Form B“. 1962 wurden diese noch einmal verändert zur „Form C“, und als „SHSS:C“ bezeichnet. Sowohl die Form A, B und C finden auch heute noch in der Hypnoseforschung international Verwendung. Hierbei handelt es sich allerdings um einen Einzeltest und nicht um einen Gruppentest.

Die SHSS:C besteht aus 12 Tests mit klar definierten Kriterien, wann der Test erfolgreich und wann er erfolglos absolviert wird. Für einen erfolgreich absolvierten Test gibt es jeweils 1 Punkt.

■ Tests

1. Senken des ausgestreckten rechten Armes

Die Suggestion gilt als erfüllt, wenn der Proband den Arm während der Suggestionenphase oder 10 Sekunden danach vollständig gesenkt hat. Dieses zeitliche Kriterium für das Erfüllen einer Suggestion ('während der Suggestion bzw. 10 Sekunden danach') gilt auch für die Suggestionen 2, 3, 5, 8, 10.

2. Bewegung der Hände auseinander

Hier wird suggeriert, dass die mit ausgestreckten Armen vor dem Oberkörper zusammengebrachten Handflächen durch eine Kraft auseinandergedrückt werden.

3. Halluzination ("Mücke")

Dem Probanden wird die Gegenwart einer Mücke suggeriert, die er verscheuchen soll.

4. Geschmackshalluzination (süß, sauer)

Der Proband soll überzeugend den Geschmack von Zucker bzw. einer Zitrone wahrnehmen.

5. Armrigidität (rechts)

Bei ausgestrecktem rechten Arm wird suggeriert, dass der Arm nicht gebeugt werden kann.

6. Traum

Nach der Suggestion, einen Traum über Hypnose zu träumen, hat der Proband zwei Minuten Zeit für eine Traumerfahrung.

7. Altersregression

Hypnotische Rückführung in die fünfte und zweite Schulklasse mit der Anweisung, jeweils den eigenen Vornamen zu schreiben. Die Suggestion wird als erfüllt bewertet, wenn wenigstens für eines der Regressionsalter eine Veränderung der Handschrift zu beobachten ist.

8. Unbeweglichkeit des linken Arms

Der auf den Beinen aufliegende linke Arm wird als unbeweglich suggeriert, so dass er nicht gehoben werden kann.

9. Geruchsunempfindlichkeit (Ammoniak)

Die Suggestion gilt als erfüllt, wenn der Proband nach der suggerierten Anosmie eine Wasser/Ammoniak-Mischung (Verhältnis 1:4) nicht riecht bzw. keine offenen Abwehrbewegungen zeigt.

10. Halluzinierte Stimme

Dem Probanden werden scheinbar Fragen über Lautsprecher gestellt. Wenn eine Antwort auf die nicht gestellten Fragen erfolgt, gilt die Suggestion als erfüllt.

11. Negative visuelle Halluzination (Spielkarten)

Dem Probanden werden drei Spielkarten vorgelegt und suggeriert, er sähe nur zwei.

12. Posthypnotische Amnesie

Dem Probanden wird suggeriert, dass er den Hypnosetest vergessen habe und sich nur nach Rücknahme der Amnesie wieder erinnern könne. Wenn drei oder weniger Testaufgaben nach der Amnesie-Suggestion erinnert werden, gilt der Test als erfolgreich.

▪ **Ergebnisse**

Die maximal erreichbare Punktzahl beträgt 12 Punkte. Häufig werden die erzielten Punkte in Gruppen eingeteilt, um eine Grobeinteilung der Suggestibilität in hoch, mittel und gering zu erreichen.

An der Universität Konstanz hat Prof. Bongartz eine Studie mit 174 Probanden vorgenommen und mit amerikanischen Ergebnissen verglichen:

Suggestibilität	Deutschland (N=174)	USA (N=307)
hoch (8-12)	23%	26%
mittel (5-7)	38%	29%
gering (0-4)	40%	45%

Im Einzelnen ergaben sich die folgenden Erfolgsquoten für die 12 einzelnen Tests:

Test	DE	USA
1. Senken der rechten Hand	96%	92%
2. Bewegung der Hände auseinander	78%	88%
3. Halluzination (Mücke)	32%	48%
4. Geschmackshalluzination	49%	46%
5. Armrigidität (rechts)	69%	45%
6. Traum	49%	44%
7. Altersregression	48%	43%
8. Unbeweglichkeit des linken Arms	55%	36%
9. Geruchsunempfindlichkeit	39%	19%
10. Halluzinierte Stimme	3%	9%
11. Negative visuelle Halluzination	13%	9%
12. Posthypnotische Amnesie	23%	27%

▪ **Bemerkung**

Ich möchte deutlich hervorheben, dass diese Ergebnisse auf rein akademischen Studien beruhen. Sämtliche Suggestionen zum Hervorrufen der entsprechenden Phänomene sind standardisiert und wortwörtlich vorgegeben.

Aus diesem Grund mögen die Ergebnisse zwar aufschlussreich sein, aber ein Zusammenhang mit der alltäglichen Praxis im Coaching und der Therapie besteht nur sehr bedingt:

- Sämtliche Suggestionen sind nicht individualisiert.
- Der Test wurde einmalig vorgenommen. Die Empfänglichkeit bzw. Tiefe der Hypnose kann durch mehrfache Tranceerlebnisse deutlich gesteigert werden.
- Die Tests wurden im Anschluss an eine recht einfache direkte Induktion durchgeführt.
- Vorbereitende Vertiefungssuggestionen gab es nicht.
- Es gibt Studien über spezielle Verfahren (z. B. CSTP = Carleton Skills Training Program), die ergeben, dass 50% der Probanden mit geringer Suggestibilität zu hochsuggestiblen Probanden trainiert werden können.

Somit sind obige Ergebnisse, als rein akademische Ergebnisse zu interpretieren.

3.2.5 Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility (HGSHS)

Die HGSHS ist eine Anpassung der Stanford Skala (SHSS:A) auf die Anwendung für Gruppen. Insbesondere diese Skala ist die meistbenutzte Skala weltweit in der Forschung. Auch diese Skala besteht aus 12 Test-Items, die allerdings etwas anders strukturiert sind, als bei der SHSS:

1. Kopf fallen lassen
2. Augenschluss
3. Senken der linken Hand
4. Unbeweglichkeit des rechten Arms
5. Fingerschluss
6. Armrigidität
7. Bewegung der Hände zueinander
8. Kommunikationsinhibition
9. Halluzination
10. Augenkatalepsie
11. Posthypnotische Suggestion
12. Amnesie

Dieser Test ist mittlerweile weltweit mit zehntausenden Probanden durchgeführt worden. Weiterhin hat man versucht, Zusammenhänge zwischen der Suggestibilität und bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen zu finden. Allerdings würden diese Ergebnisse den Rahmen des Newsletters sprengen.

3.2.6 Weitere Tests

Neben den oben erwähnten Tests haben sich eine Reihe weiterer Standardtests etabliert. Einige dieser Tests haben den Vorteil sehr einfach durchführbar zu sein. Während der SHSS:C etwa 60 min benötigt, so können einige der unten aufgeführten Tests (z. B. der BSS) in wenigen Minuten durchgeführt werden. Hier möchte ich einige der anderen wichtigen Standardtests kurz nennen:

- Hypnotic Induction Profile (HIP)
- The Barber Suggestibility Scale (BSS)
- Carleton University Responsiveness to Suggestion Scale (CURSS)
- The Creative Imagination Scale (CIS)

4 Hypnoseskripte

Autor: Peter Große-Hering

In dieser Ausgabe stellen wir euch einen Text vor, der wunderbar zur Vertiefung der hypnotischen Trance im Anschluss an die Induktion verwendet werden kann. Es ist ein Spaziergang durch eine Sommerlandschaft mit Ich-stärkenden Elementen (z. B. das Bild des starken Baumes).

5 Literaturverzeichnis

- [1] D. Revenstorf und B. Peter, *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*, Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 2015.
- [2] W. Bongartz und B. Bongartz, *Hypnosetherapie*, Hogrefe, 2000.
- [3] D. Revenstorf, *Hypnotherapie*, Tübingen, 2003.
- [4] J. K. Zeig, *Hypnotische Induktionen*, Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 2015.
- [5] W. Bongartz, E. Flammer und R. Schwonke, „Die Effektivität der Hypnose - Eine meta-analytische Studie,“ *Psychotherapeut*, Nr. 47, p. 67–76, 2002.
- [6] C. Piesbergen und B. Peter, „Was messen Suggestibilitätsskalen?,“ *Hypnose*, Nr. 0 (1+2), pp. 139-160, Dezember 2005.
- [7] J. R. Council, „A Historical Overview of Hypnotizability Assessment,“ *American Journal of Clinical Hypnosis*, Nr. 44:3/4, pp. 199-208, January/April 2002.
- [8] J. W. Friedlander und T. R. Sarbin, „The depth of hypnosis,“ *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, Nr. 33(4), pp. 453-475, 1938.
- [9] W. Bongartz, „Deutsche Normen für die Stanford Hypnotic Susceptibility Scale: Form C (SHSS:C),“ *Experimentelle und Klinische Hypnose*, Nr. 16(2), pp. 123-133, 2000.
- [10] C. Schweizer, „Direkte und indirekte Kommunikation,“ 2015.

Vor deinem inneren Auge verdichtet sich jetzt das Bild einer Sommerlandschaft mit Blumenwiesen, Kornfeldern, Büschen, Blumen und Wäldern *[kurze Pause]*. In tiefen, gleichmäßigen Zügen atmest du die duftende Sommerluft ein und aus *[kurze Pause]* und die Kraft der Natur strömt durch deinen ganzen Körper *[kurze Pause]*.

Im Atem-Rhythmus des Hypnotees

Du freust dich jetzt auf einen anregenden, erholsamen Spaziergang. Mit ruhigen Schritten gehst du vorbei an goldgelben Kornfeldern. Ein leichter Wind bewegt die Blätter sanft hin und her und über den leuchtend blauen Himmel ziehen einige weiße Wolken dahin.

Das Wechselspiel von Licht und Schatten verleiht der Landschaft eine pulsierende Lebendigkeit. Während du die klare Sommerluft in tiefen, gleichmäßigen Zügen ein und ausatmest und den Duft der Blumen und anderen Pflanzen genießt, spürst du in dir eine zunehmende Ruhe und Entspannung und ein wachsendes Gefühl von Gelassenheit und Zuversicht. Du lässt nun langsam die Kornfelder hinter dir und gehst nun *[langsamer Reden]* gemächlich über weiches, herrlich duftendes Grasland in tiefem Grün, durchsetzt von freundlich leuchtenden Farbtupfern bunter Blumen. *[kurze Pause]*

Du atmest die milde Sommerluft *[langsam reden]* tief und gleichmäßig ein und aus. Hellgrüne Bäume und Büsche umzäunen die bunte Blumenwiese und du möchtest dich jetzt dort ein wenig ausruhen, entspannen und dich wohl fühlen. Da drüben steht ein kräftig gewachsener, alter Baum mit einem kräftigen Stamm und mit einem *[sehr langsam reden]* weiten, schützenden Blätterdach. In seiner Nähe sprudelt eine kristallklare Quelle aus der Wiese hervor und genau hier möchtest du verweilen, dich ins weiche Gras setzen und dich mit dem Rücken gegen den starken Baum lehnen. Setze dich nun gemächlich hin. *[kurze Pause]*

Du hast es dir unter dem schützenden Blätterdach des alten Baumes ganz bequem gemacht, denn hier wirst du die Ruhe der Natur genießen, indem du völlig abschaltest, dich tief entspannst und all deine unbewussten Kräfte und Möglichkeiten entfaltest. Während dein Blick über das weite und tiefgrüne Grasland wandert, spürst du, wie du immer entspannter wirst. Während du dich jetzt tief entspannst, fühlst du dich gelöst, frei und lebensfroh und ganz leicht und beschwingt. Du bist eins mit dir selbst und eins mit der Umgebung.

Du kannst jetzt noch tiefer sinken und dabei nach innen lauschen und all deine unbewussten Kräfte und Möglichkeiten frei entfalten. Dabei bist du frei, zu erfahren, wie du das hier und jetzt noch intensiver genießen kannst und dazu gibt es viele Wege, um deine Gelassenheit und dein Selbstvertrauen spürbar zu stärken.

Es ist sehr angenehm und intensiv zu empfinden, wie ruhig, entspannt und gelassen du sein kannst, indem du deine inneren Kräfte und Fähigkeiten entdeckst und entfaltet. Du spürst jetzt in aller Deutlichkeit deine innere Stärke, deine Gelassenheit sowie dein Selbstvertrauen.

Deine Gelassenheit gibt dir innere Ruhe, Entspannung und Unbeschwertheit und all dies wirkt von deinem Inneren weithin nach außen. Vertraue dabei deinen unbewussten Kräften und immer wenn du künftig an dieses Empfinden denkst, fühlst du dich ruhig und entspannt, gelassen und zuversichtlich, gelöst und frei. Genieße nun diese herrlichen Empfindungen, bevor ich weiter zu dir spreche. *[einige Minuten Pause]*

Du befindest dich weiterhin unter dem schützenden Blätterdach des alten Baumes, umgeben von herrlich duftendem Grasland in tiefem Grün, durchsetzt von freundlich leuchtenden Farbtupfern bunter Blumen. Nach diesem wunderbaren, erholsamen Erlebnis, kannst du dich weiterhin ruhig und ausgeglichen fühlen. Es geht dir fantastisch und du fühlst dich ausgeruht, entspannt, stark beschwingt und heiter. Du spürst und empfindest intensiv die Ruhe, die Entspannung und völlige Ausgeglichenheit in dir.

Allmählich kannst du von deinem Spaziergang zurückkehren, du hast dich tief entspannt und deine unbewussten Kräfte entfaltet. Du fühlst dich weiterhin gelassen und zuversichtlich. Die Sommerlandschaft verblasst allmählich vor deinem inneren Auge und langsam kehrst du wieder zurück in die Wirklichkeit und nimmst dabei alle positiven Erfahrungen, alle neuen Erkenntnisse und Möglichkeiten mit. Sie werden dir in Zukunft immer verfügbar sein, wann immer du möchtest.