

SEMINARTEILNEHMER-HEFT



HYPERNO 1

„WENN ES UNMÖGLICH IST, DANN MÜSSEN WIR ES EBEN HYPNOTISCH MACHEN.“

DR. RICHARD BANDLER

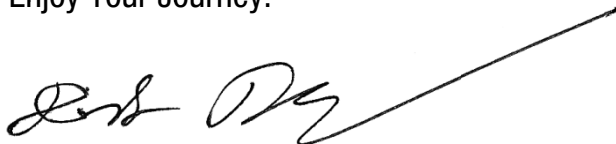
Liebe Reisende, lieber Reisender,

Du begibst Dich auf eine wundervolle Entdeckungsreise, auf der Du in der Tat Dinge erleben kannst, die unmöglich erscheinen. Das sind Lösungen für Probleme Deiner Klienten – Lösungen, die unmöglich schienen. Und Dir könnte auf Deiner Reise noch eine andere Kategorie des Unmöglichen erscheinen. Das ist die spannendste Kategorie, wie ich finde, denn sie ist in Dir drin verborgen. Du spürst sie zunächst als einen Widerstand und dann kommen Gedanken: „Das kann ich nicht“ – „Das schaffe ich nie“ – „Das ist wohl nichts für mich“.

Auch ich war an diesen Stationen auf meiner eigenen Reise. Ich hatte das Vorrecht, Trainern und andere Menschen in meinem Leben zu haben, durch die ich erkennen konnte, dass „Das kann ich nicht“ ein Konzept in meinem Kopf war. Es war ein Gedanke, aus dem ein Gefühl geboren wurde – und nicht umgekehrt.

Erlaube mir, Dich ein Stück an die Hand zu nehmen auf dem wundervollen Weg, die Hypnose kennen – und – zu lernen.

Enjoy Your Journey.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Richard Bandler', with a long, sweeping horizontal line extending to the right.

INHALT

BEZEICHNUNGEN.....	1
Modulare Tiefenhypnose MTH®	1
Intuitive Energy Techniques IET®	1
EINE EINFÜHRUNG IN HYPNOSE.....	1
Das Unbewusste.....	2
Das Unterbewusstsein	3
Das Bewusstsein	5
Der Kritische Teil des Bewusstseins	6
Übersicht	7
WAS IST HYPNOSE?	8
Hypnose ist nicht Schlaf	8
Das Erfolgsrezept	11
VORGESPRÄCH / INFO-CD	15
Die Missverständnisse	15
Natürliche Hypnose	17
Was ist Hypnose?	18
Wie fühlt sich Hypnose an?.....	19
Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose.....	20
Zusammenfassung	21
GEFAHREN	22
DIE MTH® INDUKTION	25
Aufbau und Erklärung	25

Hinweise zu den Übungen in Dreiergruppen.....	29
Induktion und Vertiefung	30
Convincer Teil 1.....	34
Convincer Teil 2.....	35
Armlevitation	36
Auflösung der Hypnose	38

DARF MAN IN SUGGESTIONEN NEGATIONEN VERWENDEN?.....	39
--	-----------

ANZEICHEN VON HYPNOSE	43
Äusserliche Anzeichen	43
Hypnosetiefe nach Arons	44

NICHTTHERAPEUTISCHE HYPNOSE.....	46
---	-----------

WEITERE SKRIPTE ZUR INDUKTION	50
Progressive Entspannungsinduktion	50
Sieben Plusminus Zwei	52

WEITERE SKRIPTE ZUR VERTIEFUNG.....	55
Der Strand	56
Der Canyon	57
Die Tropfsteinhöhle	60

SAMMELN UND LOSLASSEN	62
Original	62
Gekürzte Form	66

LITERATUREMPFEHLUNGEN.....	69
zu Hypnose 1.....	69

zu den weiterführenden Seminaren	69
für Therapeuten, Klienten und zur Selbsthilfe	70
Hintergrundmusik für Hypnoset Sitzungen.....	71
Wissenschaftliche Arbeiten im Internet	71
Hypnoseliege und Auflage.....	71
DAS CURRICULUM DER NGH	72

NICHTTHERAPEUTISCHE HYPNOSE

- Änderung von störenden Denkstrukturen
- Anspannungen lösen
- Auflösen von Selbstbeschränkungen
- Außerkörperliche Erfahrungen machen
- Begleitung bei einer Neuorientierung im Leben
- Beratung und Hilfe in Zeiten besonderer Herausforderungen
- Bewältigung von Niedergeschlagenheit (wenn keine Depression vorliegt)
- Beziehungsfähigkeit verbessern
- Effektiver lernen
- Eingefahrene Strukturen ändern
- Entspannung in allen Lebenslagen
- Entspannung in der Schwangerschaft
- Entspannung und Schmerzfreiheit im Tattoo-Studio
- Entspannungstraining vor Zahnarztbesuch
- Entwickeln persönlicher Stärke
- Entwickeln von Reflexionsvermögen
- Erinnern an Vergessenes aus der Vergangenheit
- Finden neuer Sichtweisen
- Freier Zugriff auf alle inneren Ressourcen
- Fremdsprachen lernen (Motivation steigern, Lernblockaden lösen)
- Gedächtnistraining, Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Gesunde Ernährung
- Gesundheitspflege, Förderung der Gesundheit
- Gewichtsreduktion
- Gute Gefühle auf Abruf (Anker zum eigenen Abruf installieren)
- Gutes im Leben anziehen („Law of Attraction“)
- Hilfe am Beginn eines neuen Lebensabschnitts
- Hilfe bei „Betriebsblindheit“
- Hilfe bei Antriebslosigkeit

- Hilfe bei Burnout (wenn eine Erkrankung ausgeschlossen ist)
- Hilfe bei innerer Unruhe
- Verhaltensänderungen jeder Art
- Hilfe bei Lampenfieber
- Hilfe bei Leistungseinbrüchen in allen Lebensbereichen
- Hilfe bei Mobbing
- Hilfe bei persönlichen Krisen
- Hilfe bei Schüchternheit
- Hilfe bei Schulproblemen
- Hilfe bei Sorgen
- Hilfe bei Stress (wenn keine Erkrankung vorliegt)
- Hilfe bei Überforderung
- Hilfe bei ungesunden Lebensweisen
- Hilfe bei wichtigen Entscheidungen
- Hilfe bei Ziel- und Ratlosigkeit
- Hilfe beim finden des eigenen Weges im Leben
- Innere Stärke finden und verankern
- Innere Stärkung bei familiären Konflikten
- Konzentrationstraining
- Leichtes Wechseln der eigenen Perspektiven
- Leistungssteigerung
- Lernen, das Positive zu sehen, zu fühlen und zu denken
- Lösen von feststehenden Blockaden
- Lösen von innerer Unsicherheit
- Lösung körperlicher Anspannung
- Lösung von Sorgen vor sportlichen Wettkämpfen
- Mehr Energie und Vitalität im Leben
- Mentalcoaching
- Mentale Hilfe bei Schnarchen
- Mentale Hilfe, wenn der Partner schnarcht
- Mentale Vorbereitung auf mündliche Prüfungen

- Mentale Vorbereitung auf praktische Prüfungen (z.B. Führerscheinprüfung)
- Mentale Vorbereitung auf Stress-Situationen
- Mentale Vorbereitung auf theoretische Prüfungen einschließlich Klausuren für Studierende
- Mentale Vorbereitung auf wichtige Ereignisse
- Motivation zum Lernen
- Motivation zur körperlichen Bewegung
- Motivationssteigerung
- Neue Ressourcen im Leben finden
- Neue Ziele finden und erreichen
- Neues Selbstbewusstsein finden
- Phantasiereisen
- Raucherentwöhnung
- Rückführung in frühere Leben
- Schärfung der Sinnenwahrnehmung (alle fünf Sinne)
- Schnell einschlafen, tief schlafen, durchschlafen, fit aufwachen (wenn keine Erkrankungen vorliegen)
- Schnelle Regeneration nach körperlichen oder seelischen Verletzungen
- Schuldgefühle lösen
- Selbstheilungskräfte unterstützen
- Selbsthilfe durch Erlernen von Selbsthypnose
- Selbstvertrauen stärken
- Selbstwertgefühl verbessern
- Sorgsamer Umgang mit dem eigenen Körper
- Sort-Mentalcoaching
- Sporthypnose, Sport-Mentalcoaching
- Stärkung bei Herausforderung in Gruppen und Teams
- Stärkung der Fähigkeit, ein Team zu bauen – im Beruf und im Privatleben
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Tiefe Entspannung auf Abruf (Anker)

- Tiefenentspannung
- Verbesserung der Fähigkeit von übersinnlichen Wahrnehmungen
- Verbesserung der Fähigkeit zum Meditieren
- Verbesserung der Intuition
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der sozialen Fähigkeiten
- Verbesserung der Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Verbesserung von Fähigkeiten aller Art
- Verlassen eingefahrener Wege
- Vorbeugung von Burnout
- Wecken von neuer Kreativität
- Wiederfinden des inneren Gleichgewichts

Alle Vorschläge ohne Gewähr für deren Zulässigkeit!

LITERATUREMPFEHLUNGEN

ZU HYPNOSE 1

Bongartz, Walter: *Hypnosetherapie*. Hogrefe 2000.

Elman, Dave: *Hypnotherapy*. Westwood Publishing 1984. (Englisch, aber sehr gut!)

James, Tad: *Kompaktkurs Hypnose*. Jungfermann 2001.

ZU DEN WEITERFÜHRENDEN SEMINAREN

Adams, Stefan: *Neue Phantasiereisen*. Don Bosco Verlag 2008.

Eisenmann, Rita M. & Rohrer, Herbert: *Mami, hast du Feuer?: Rauchergeschichten*. Books on Demand 2005.

Hay, Louise K.: *Heile deinen Körper: Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit*. Lüchtow Verlag 2007.

Hay, Louise K.: *Liebe deinen Körper: Positive Affirmationen für einen gesunden Körper*. Lüchow Verlag 2008.

Kaiser Rekkas, Agnes: *Die Fee, das Tier und der Freund. Hypnotherapie in der Psychosomatik*. Carl-Auer Verlag 2007.

Kaiser Rekkas, Agnes: *Klinische Hypnose und Hypnotherapie*. Carl-Auer Verlag 2005.

Kossak, Hans-Christian: *Hypnose: Ein Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte*. Beltz Psychologie Verlags Union 2004.

Maaß, Evelyne & Ritschl, Karsten: *Phantasiereisen leicht gemacht: Die Macht der Phantasie*. Junfermann 2008.

Prior, Manfred & Tangen, Dieter: *MiniMax-Interventionen: 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung*. Carl-Auer-Systeme 2007.

Prior, Manfred: *Beratung und Therapie optimal vorbereiten: Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch*. Carl-Auer-Systeme 2007.

FÜR THERAPEUTEN, KLIENTEN UND ZUR SELBSTHILFE

Basset, Lucinda: *Angstfrei leben: Das erfolgreiche Programm gegen Streß und Panik*. Beltz Verlag 2007.

Batmanghelidj, Fereydoon: *Sie sind nicht krank, sie sind durstig: Heilung von innen mit Wasser und Salz*. VAK Verlags GmbH 2007.

Carr, Allen: *Endlich Nichtraucher!: Der einfachste Weg, mit dem Rauchen Schluß zu machen*. Goldmann Verlag 1992.

Childre, Doc: *Die Herzintelligenz entdecken: Das Sofortprogramm in fünf Schritten*. VAK Verlags GmbH 2006.

Hartmann, Silvia: *Emotionale Freiheit: Soforthilfe in Stress-Situationen mit Akupressur*. VAK Verlags GmbH 2007.

Katie, Byron: *Lieben was ist: Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*. Goldmann Verlag 2002.

Kensington, Ella: *Mary: Die unbändige, göttliche Lebenslust*. Goldmann Verlag 2008.

Rosenberg, Marshall B.: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann 2007.

Treusch, Dirk: *Klopfen gegen Rauchen: Einfach aufhören. Energetische Psychologie praktisch*. Rowohlt 2008.

HINTERGRUNDMUSIK FÜR HYPNOSESITZUNGEN

Buntrock, Martin: *Traumreise*. Gbmusic Mentalis Verlag 1993.

www.amazon.de/dp/B00004S4L0

(leider oft vergriffen – wir planen, spätestens im Herbst 2010 eine eigene, sehr hochwertige CD mit spezieller Hypnose-Hintergrundmusik für Sitzungen anzubieten – einfach auf der Homepage bzw. im Webshop schauen!)

WISSENSCHAFTLICHE ARBEITEN IM INTERNET

homepages.uni-tuebingen.de/revenstorf/prasent.htm

www.dgh-hypnose.de/up/WAK-Expertise.pdf

w210.ub.uni-tuebingen.de/volltexte/2003/1040/pdf/diss_fertig_18_12_03.pdf

www.meg-tuebingen.de/downloads/2008-04%20Metaanalyse%20Hypnotherapie.pdf

HYPNOSELIEGE UND AUFLAGE

Bei eBay nach „Massagetisch“ suchen (ab ca. 70 Euro inkl. Versand).

Sollte mindestens 70 x 190 cm groß sein und über aufsteckbare Armauflagen verfügen!

Für die weiche Auflage (optional): „Tempur Reiseset“ bei eBay suchen, ca. 380 Euro.