

## Dave Elman Induktion (Überarbeitete Version der Dave Elman-Induktion)

*Kursiv gedruckte Worte sind Hinweise für den Hypnotiseur und werden nicht laut ausgesprochen.*

Wenn Du bereit bist, kannst du deine Augen schließen.

„Atme tief ein – lass die gesamte äußere Spannung abfallen, genau.“

„Konzentriere dich jetzt bitte auf deine Augenlider... und erlaube den Muskeln in deinen Augenlidern vollkommen LOCKER ... SCHLAFF ... UND SCHWER zu werden ...

UND wenn du weißt, dass deine Augenlider ganz locker ... ganz entspannt ... ganz schwer sind ... dann erlaube ihnen weiterhin nicht mehr zu funktionieren...“

„Überprüfe deine Augenlider indem du deine Augenbrauen leicht nach oben ziehst.

*(beobachte wie der Klient versucht, die Augenlider zu öffnen – sage dann:)*

gut, hör auf zu testen ... und ... sende die gleiche Qualität dieser Entspannung von deinem Kopf bis zu deinen Zehenspitzen. HERVORRAGEND!“

„Wir werden deine momentane Entspannung jetzt vertiefen.“

„GLEICH... werde ich dich bitten, deine Augen zu öffnen... wir werden das folgendermaßen tun...“

*(Halte deine Hand kurz vor der Zahl 3 vor dem Sichtfeld deines Klienten beim Öffnen der Augen. Beim Schließen, führe die Hand nach unten um den Schließprozess zu unterstützen)*

„Ich werde bis drei zählen.“

„Bei drei öffnest du bitte deine Augen, dann werde ich sanft mit den Fingern schnipsen, etwa so (*Schnipse*) um dir anzudeuten, deine Augen wieder zu schließen und die Entspannung zu verdoppeln.“

„1... 2 ... 3 ... öffne (*sanft schnipsen*) und schließe sie. Verdopple die Entspannung.“

„1... 2 ... 3 ... öffne (*sanft schnipsen*) und schließe sie. Noch einmal doppelt so tief.“

„1... 2 ... 3... öffne (*sanft schnipsen*) und schließe sie. Tiefer und tiefer hinunter.“

„In einem Moment werde ich deine Hand am Handgelenk anheben.“

(Oder am Daumen, dem Pullover, was immer in der Situation angemessen ist.)

„Wenn ich das für dich tue, dann erlaube deiner Hand, einfach locker und schwer dort liegen zu bleiben, wo sie jetzt ist. Es ist ganz leicht denn ihr eignes Gewicht lässt sie dort liegen. Du wirst feststellen, wenn ich deinen Arm anhebe, dass er einfach herunterhängt, wie eine Stoffpuppe oder ein nasser Lappen. Und spüren wie gut es sich anfühlt wenn das passiert.“

(*jetzt den Arm leicht anheben, Überprüfe die Schlawheit, bevor du weitermachst*)

„HERVORRAGEND!

„Ich werde dir gleich zeigen, wie du bei vollkommen wachem und klarem Geist, mentale Entspannung erreichst.“

„IN EINEM MOMENT...werde ich dich bitten, langsam von 100 rückwärts zu zählen, um deine geistige Entspannung zu verdoppeln. Weil du dies tust, wirst du feststellen, dass nach einige Zahlen, die welche dann noch kommen, aus deinem Kopf verschwunden sind. Da sind einfach keine mehr und es ist dir auch vollkommen egal und gleichgültig ob da noch welche sind. Beginne, es dir vorzustellen und lass es einfach zu.“

„Beginne jetzt damit.“

(KLIENT) 100 – (HYPNOTISEUR) „verdopple die Entspannung.“

(KLIENT) 99 – (HYPNOTISEUR) „lass sie verblassen.“

(KLIENT) 98 –(HYPNOTISEUR) „schieb sie weg.“

(KLIENT) 97 –(HYPNOTISEUR) „lass sie gehen.“ (*Erinnere dich, lasse sie nicht weiter als 96 zählen*)

„Alle verschwunden? Sehr gut, geh jetzt tiefer.“ (*Frag nicht: Sind die Zahlen weg?*)

## 10 -1 Vertiefer

Es werde dich jetzt dabei unterstützen, diesen angenehmen Zustand noch viel mehr zu verstärken. Dazu werde ich bald meine Hand auf deine Schulter legen und von 10 hinunter bis zur 1 zählen. Denn mit jeder Zahl, die ich dir sage erlaubst du deinem Geist und Körper wie ein Team, dem angenehmen Gefühl zu folgen, was du dir eben schon hergestellt hast. Um bei 1 in einer vollkommenen Gleichgültigkeit anzukommen, wo nichts mehr wichtig ist, außer wenn überhaupt noch meine Stimme. Das Schöne daran ist, du brauchst es gar nicht bewusst zu tun. Alleine die Tatsache, dass du es zulässt, macht, dass es geschieht. Darum lass es einfach geschehen und spüre wie gut es sich anfühlt:

*(Hand auf die Schulter legen und bei jedem Ausatmen des Klienten ein Zahl sagen und leicht die Schulter nach Unten drücken)*

10... immer weiter 9... umso tiefer du dich sinken lässt, umso besser fühlt es sich an, umso besser es sich anfühlt, umso tiefer gehst du 8... 7... 6... wie ein angenehmer tiefer Schlaf, von dem du weißt, dass es kein wirklicher Schlaf ist 5... sehr gut 4... 3... 2... und noch ein bisschen mehr 1... sehr gut Es mag sein dass sich dein Körper und Geist jetzt angenehm schwer oder leicht anfühlt. Aber so oder so, es wird das beste Gefühl sein, das es für dich sein kann. Ich möchte dass du weißt dass du diesem angenehmen Gefühl weiterhin folgen wirst. Von nun an mit jedem Wort das ich zu dir sage... jedes Geräusch das du von Innen oder Außen wahrnimmst... jede Vibration die du von Innen oder Außen wahrnimmst... jeder Gedanke der kommt oder geht... ja, jedes Ein- und Ausatmen helfen dir dabei dich immer weiter in diese Gleichgültigkeit gehen zu lassen!

## Strandvertiefer

Und weil das so ist, stellen wir uns doch einmal etwas vor. Denn auch du bist mit einer wunderbaren Vorstellungskraft geboren. Stell dir einmal vor, du könntest jetzt an einem ganz anderen Ort sein wie dieser. Stell dir vor du könntest jetzt an deinem, nehmen wir deinen ganz persönlichen Sandstrand am Meer sein, da, wo es angenehm warm ist.

Ich rede hier nicht von einer drückenden Hitze, nein, eine angenehme Wärme, der beste Moment, um an so einem schönen Sandstrand spazieren zu gehen. Da am Wasser entlang, dort wo es so schöne Fußspuren gibt, wenn man dort entlang läuft.

Vielleicht ist es ein Ort den du kennst oder einer, den du dir nur vorstellst. Auf jeden Fall ist es der Ort von dem du weißt, dass es der Ort ist, an dem du alles hinter dir gelassen hat, ein Ort der Gleichgültigkeit, ein Ort an dem dein Bewusstsein einfach ruhen kann. Vielleicht spürst du den Sand unter den Füßen, es ist ein feiner, angenehmer Sand, der vielleicht etwas unter den Füßen kribbelt.

Eine leichte und sanfte Brise, die vom Meer herkommt... du hörst das Rauschen der Wellen wenn sie sanft an den Strand kommen.

Jetzt schreibe einmal mit deinen Namen mit dem Finger dort in den Sand, an einer schönen Stelle die du dir aussuchst. Schreibe ihn in der Größe wie es dir am besten gefällt... vielleicht etwas verziert wenn du es möchtest.

Und jedes Mal, wenn währenddessen die Wellen an den Strand kommen, bringen sie Dir Entspannung und Gleichgültigkeit, wenn sie wieder gehen, dann nehmen sie alle oberflächlichen Anspannung, Gedanken und sonstige Dinge die du nicht mehr brauchst mit. Wenn die Wellen an den Strand kommen, bringen sie Dir Entspannung und Gleichgültigkeit und wenn sie wieder gehen, dann nehmen sie alle oberflächlichen Anspannung, Gedanken und sonstige Dinge mit.

Die Wellen kommen und gehen. Sie kommen und gehen. Mit dem Kommen und Gehen bemerkst du, wie das Wasser langsam immer etwas weiter hoch an den Strand kommt, weil soeben die Flut eingesetzt hat... bis zu der Stelle an der du eben noch deinen Namen mit dem Finger in den Sand geschrieben hast... bis es irgendwann darüber hinwegfließt du beim Zurückfließen wieder alles glatt reibt... Es spült ihn einfach weg.

Du kannst es mir anzeigen indem du diesen Finger (*Finger leicht antippen*) anhebst, sobald alles verschwunden ist. (*Warte bis Klient Finger anhebt*)

## A-B-C Vertiefer

„Ich möchte, dass du dir nun erlaubst, noch tiefer zu gehen. Wir werden von Ebene A, wo du dich momentan befindest, auf Ebene B gehen. Um auf Ebene B zu gehen, verdoppelt dein Geist deinen hypnotischen Zustand. Es ist so, als würde der Buchstabe B einfach vor deinem geistigen Auge auftauchen, oder du spürst oder weist es in irgendeiner Weise. Hebe deinen Finger (*Zeigefinger berühren*) wenn du dort bist.“

„Ok, geh den ganzen Weg hinunter (*drück sanft auf die Schulter des Klienten*), wenn der Buchstabe dir erscheint oder du einfach weißt, dass du dort bist, lasse deinen Finger hochkommen.“

Wenn die Bestätigung erfolgt, sage: „Wir werden das Gleiche noch einmal wiederholen und eine Ebene tiefer von Ebene B auf C gehen. Lasse den Finger wieder hochkommen, wenn du dort bist.“ *Drück wieder sanft auf die Schulter und sage: „Den ganzen Weg hinunter und lass mich wissen, wenn du dort bist.“*

## Auf Esdaile testen

*Denke daran, die Tests der Reihe nach zu tun und immer erst zum nächsten zu gehen, wenn der Proband bei der vorherigen positiv reagiert hat.*

1. Schnipse mit den Fingern vor den Augen des Klienten.

Sollte dort eine Reaktion kommen, so teste nicht weiter. Du kannst dann weiterhin vertiefen und noch einmal auf Esdaile testen.

Wenn keine Reaktion kommt, teste weiter.

2. Klatsche laut in die Hand, vor dem Gesicht des Probanden. Wenn dort noch eine kleine Reaktion kommt, kannst Du mit dem Klatschen Fraktionieren (vertiefen).

Falls auch hier keine Reaktion kommt, gehe weiter.

3. Teste die Katalepsie. Strecke einen Arm des Probanden und zeige ihm, ohne Worte, an, dass sein Arm einrastet. Der Arm wird so stehen bleiben. Tue das Gleiche mit dem Bein. Falls bestanden, gehe weiter.

4. Teste auf Analgesie durch Kneifen der Hand des Probanden. In einigen Fällen, kannst du eine PEAN-Klammer nutzen um die Analgesie zu bestätigen.