

Suggestibilitätstest

Bücher und Ballons (Alternative)

Das Ziel dieses Tests ist es, dass ein Arm nach unten und der andere nach oben geht. Er kann im Stehen oder Sitzen, mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt werden. Es ist empfehlenswert, den Test mit geschlossenen Augen durchzuführen, um die Vorstellungskraft zu verstärken.

Ich empfehle dir diese Methode, da sie in etwa 90 % der Fälle funktioniert. Er bedient sich einer leichten physiologischen Unterstützung. Du wirst sehr häufig einen der beiden Arme haben, der sich sichtbar nach unten bewegt. Der andere hingegen wird etwas seltener nach oben gehen. Wenn er das allerdings tut, ist das ein Zeichen für eine hohe Suggestibilität.

Erkläre, dass du dies wie ein Gedankenspiel machen wirst.

Bitte deinen Klienten, beide Arme vor sich auszustrecken. Bitte ihn, eine Handfläche nach oben und eine Handfläche nach unten zu drehen.

Bitte den Klienten dann, die Augen zu schließen.

Wenn er das getan hat, sage:

"Auf diese Hand (tippe die nach oben gedrehten Handfläche leicht an) wirst du dir vorstellen, dass man sehr schwere Bücher ablegen wird. Umfangreiche Enzyklopädien, die diesen Arm immer schwerer machen werden.

Visualisiere all dieses Gewicht, das diesen Arm versteifen und ihn immer schwerer werden lässt. Je mehr du dir diese Bücher vorstellst, desto schwerer werden sie.

Umgekehrt wirst du dir auf dieser anderen Hand (tippe die nach unten gedrehten Handfläche leicht an) mit Helium gefüllte Luftballons vorstellen, die an diesem Handgelenk an einem imaginären Seil hängen.

Stelle dir all diese riesigen Ballons vor, die so leicht sind, dass sie diesen Arm immer höher und höher heben werden, als würde er automatisch steigen,

Suggestibilitätstest

Bücher und Ballons (Alternative)

immer schneller, immer besser. Je mehr du diese Ballons visualisierst, desto mehr ziehen sie nach oben".

Wenn sich die Arme ausreichend bewegt haben oder zumindest der Arm, der sich nach unten bewegt, kannst du den Test beenden. Ich empfehle dir, deinen Klienten zu bitten, die Augen zu öffnen, bevor er die Arme wieder seine Position einnehmen lässt, um sie zur Beobachtung zu bringen und vielleicht sogar zu überraschen.