

Suggestibilitätstest

Magnetische Hände

Ziel dieses Tests ist es, dass sich die beiden Hände so treffen, als würden sie sich zueinander hingezogen fühlen. Das Prinzip ist das gleiche wie beim Magnetfingertest, aber es gibt keine physiologische Unterstützung mehr.

Er kann im Stehen oder Sitzen, mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt werden. Als Anfänger wird oft empfohlen, ihn mit geschlossenen Augen durchzuführen. Wenn du ihn mit offenen Augen durchführst und bemerkst, dass sich die Hände nicht bewegen, schlage dem Klienten vor, die Augen zu schließen, um seine Vorstellungskraft zu verstärken.

Ich empfehle dies, weil es auch zu Beginn der Sitzung, wenn keine Hilfe vorhanden ist, sehr gut funktioniert.

Erkläre, dass du dies wie eine kleine Übung machen wirst.

Bitte deinen Klienten, die Arme vor sich auszustrecken und seine Hände in einem Abstand von ca. 20 cm mit den Handflächen zueinander zu legen.

Sage ihm, dass in einem Moment, wenn du mit der Übung beginnst und du ihn dazu aufforderst, seine beiden Hände dank seiner Vorstellungskraft näher zueinander rücken werden.

Bitte den Klienten dann, seine Augen zu schließen.

Sobald die Augen geschlossen sind, sage:

"Stell dir jetzt bitte vor, visualisieren, dass sich auf jeder deiner Handflächen ein großer Magnet befindet. Kannst du sie erkennen? (Warte auf das Ja) Welche Farbe haben sie? (Warten Sie auf die Antwort). Du weißt, dass diese Magnete sehr stark sind und es sind Magnete, die sich gegenseitig anziehen. Da sie an diesen Händen befestigt sind, werden sich diese Hände, je mehr du dir diese Magnete vorstellst, immer näher kommen, als würden sie unweigerlich zueinander hingezogen. Doppelt so schnell, doppelt so stark. Und je mehr du diese Magnete visualisierst, die in deinem Geist immer stärker werden, desto mehr nähern sich diese Hände einander an.

Suggestibilitätstest

Magnetische Hände

(Füge je nachdem, wie sich die Hände nähern, zur Verstärkung hinzu und sage z. B. "Das ist sehr gut, du hast eine tolle Vorstellungskraft, das ist wirklich toll usw.", wenn sich die Hände nähern).

Wenn sich die Hände berühren, meist an den Fingerspitzen, ist der Test beendet. Du kannst z. B. hinzufügen:

"Lasse die Arme neben dem Körper nach unten sinken und atme tief ein, um dich völlig zu entspannen".