

Hypnose

Einleitung

1. Augen auf einen Punkt/Objekt fokussieren lassen um Verstand zu beschäftigen.
2. Der Punkt sollte die Person nach oben schauen lassen.
3. Nun kann eine Augenschwere suggeriert werden, bis die Augen geschlossen sind.
 - Dies kann auch mehrmals hintereinander gemacht werden (Augen wieder auf, wieder schwer werden lassen, ...) um die Hypnose zu verstärken.

Vertiefung

Um die Hypnose zu vertiefen können bereits vorhandene Gefühle suggeriert und somit verstärkt werden. Wenn sich der Körper warm anfühlt kann also eine wohlige Wärme suggeriert werden. Es können auch weitere Sinne ins Spiel gebracht werden, wie z.B. das visuelle Vorstellen eines Feuers oder einer warmen Farbe.

Beenden

- Vertiefungssuggestionen zurücknehmen
- Je länger die Einleitung in die Hypnose, desto länger sollte auch die Ausleitung sein.
- Bei bestimmter Zahl ist der Patient erfrischt und wach.

From:

<https://wiki.ichbinz.net/> - **Debian DokuWiki**

Permanent link:

<https://wiki.ichbinz.net/doku.php?id=allgemein:hobby:hypnose>

Last update: **2018/08/16 07:56**

