

Hypnosis Without Trance™ präsentiert...

Hypnose jenseits des Trance-Mythos



**Ein spezieller Bericht für Hypnotiseure,
NLPler und alle Neugierigen!**

Von James Rolph (alias James Tripp)

<http://www.hypnosiswithouttrance.com/>

<http://hypnosiswithouttrance.wordpress.com/>

Deutsche Übersetzung von **HYPNOSCIENCE** Deutschland
<http://www.hypnoscience.de>

Roland Suljic (Roland.Suljic@hypnoscience.eu)
Marvin Stoppelkötter (Marvin.Stoppelkoetter@hypnoscience.eu)

mit Anmerkungen von
Ingo Bürk, Anja Wadlinger, Dirk Schwientek, Julian Besken und Frank Ch. Seckler

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Bericht werden Ihnen kostenlos und mit den besten Absichten zur Verfügung gestellt. Bitte seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie für Ihre Taten die Verantwortung tragen und somit jeder Versuch mit den hier aufgeführten Ideen auf Ihr eigenes Risiko erfolgt und innerhalb Ihrer eigenen Verantwortung liegt.

Normalerweise ist Hypnose sicher und angenehm, vorausgesetzt Sie achten auf die Gesundheit und die Sicherheit Ihres Hypnotisanden, und sogar noch sicherer, wenn Sie von „Trance“ (und speziell jeglicher Form von Regression) Abstand nehmen. Bitte denken Sie daran, dass Sie ggü. Ihrem Hypnotisanden und eventuellen Zuschauern einer Sorgfaltspflicht unterliegen.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, wie Sie Ihren Hypnotisanden betreuen müssen, dann holen Sie bitte weitere Informationen ein, bevor Sie das Experiment fortsetzen und denken Sie daran, dass die Verantwortung immer noch bei Ihnen liegt, ungeachtet der Informationen, die Sie bekommen haben.

Immer wenn Sie hypnotisieren, liegt es in Ihrer Verantwortung sich zu versichern, dass Sie die Gesetze und Vorschriften Ihres Landes, Ihrer Region oder Ihres Bundeslandes einhalten.

Danksagungen

Mein Dank gilt in der Tat vielen: Mesmer, Braid, Charcot, Bernheim, Milton Erickson, Dave Elman, Richard Bandler, John Grinder, David Calof, Steven Heller, Freddy Jacquin, Paul McKenna, Stephen Brooks, Derren Brown, dem großartigen Kreskin, Major Mark Cunningham, Ross Jeffries, Steve Piccus, Kenrick Cleveland, Ormond McGill, David Grove, James Lawley, Penny Tompkin, Jonathan Chase.

Besonderer Dank geht an meine Lehrer, Mentoren und „Mitschüler“, besonders: Anthony Jacquin, Wendy Sullivan, Judy Rees, Simon Goodlad, Gary Colfer, Lee Smith, Tai Shindo, Darren Altman, Amit Badiani, Nick Davies und Alan Whitton.

Alle Rechte vorbehalten.

Wenn nicht anders angegeben, liegen Urheberrecht und Copyright beim Autor, James Rolph, Inhaber des Markenzeichens „Hypnosis Without Trance“.

Kopieren Sie bitte keinen Teil dieses Berichts ohne Erlaubnis.

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss.....	2
Danksagungen.....	2
Einleitung.....	4
Warum sollte ich diesen Bericht lesen?.....	7
Was zum Teufel ist Hypnose?.....	8
Der Trance-Mythos.....	10
Trance ist cool!.....	12
Neue Realitäten.....	13
Einführung in den Hypnotischen Kreislauf.....	16
Überzeugungen, Realitäten und das Große 'Weil'.....	18
Eine praktische Betrachtung des Hypnotischen Kreislaufs.....	22
Die Macht des Verständnis des Hypnotischen Kreislaufs.....	24
Schlüsselkenntnisse beim Steuern Hypnotischer Kreisläufe.....	25
Was noch und wohin jetzt?.....	26
Literatur-/Audioempfehlungen.....	27



Einleitung

Vor drei Jahren saß ich in der „La Concha“ Wein-Bar in Letchwood Garden City (hier wohne ich), plauderte mit ein paar Freunden über dies und das, als das Thema Hypnose angesprochen wurde. Zu dieser Zeit war ich ungefähr ein Jahr als Hypnosetherapeut tätig, hatte an diversen Lehrgängen teilgenommen und diverse Bücher gelesen, so dass normale Menschen mich als einen Experten ansahen.

Aber die Wahrheit war, dass ich wenig über die Hypnose jenseits der Mythen wusste, die mir beigebracht wurden und mir diese Mythen nicht ganz stimmig erschienen.

Bei meiner Arbeit als Hypnosetherapeut nutzte ich meistens auf NLP¹ basierende Techniken und rundete diese mit ein wenig „Trance“ ab – und ich nutzte immer dieselben Einleitungen (sich überschneidendes Pacing und Leading, progressive Muskelentspannung). Ich löste nie irgendein starkes hypnotisches Phänomen aus, da es mir nie beigebracht wurde und ich mir nicht sicher war, wie ich dies anstellen sollte.

Aber in diesem Moment in der Bar entschied ich mich, etwas zu versuchen, was ich vorher noch nie gemacht hatte: *Ein paar authentische hypnotische Phänomene zu erzeugen.* Ich hatte kurz zuvor eine Audioaufnahme eines Lehrseminars mit dem Namen „Hypnotische Techniken“ des Hypnotiseurs David Calof (empfehlenswert zu hören!) gehört. Zu Beginn machte David eine Vorführung, bei der er die Teilnehmer ein Blatt Papier hochhalten ließ und sehr schnell erreichte, dass es ihnen nicht möglich war, es loszulassen – *ihre Finger waren hypnotisch festgeklebt!*

Keine offensichtliche Trance und alles in weniger als einer Minute.

Diese Vorstellung hatte mich aus irgendeinem Grund dermaßen gefesselt, dass ich den Mitschnitt wieder und wieder hören musste – und jetzt war ich zum ersten Mal im Begriff, es an einem echten Menschen auszuprobieren! Ich forderte meine Probandin auf, meine Visitenkarte zwischen Daumen und Zeigefinger zu halten und begann dann mit der Routine (natürlich so, wie ich es schon tausendmal vorher gemacht hatte ☺) ...

Und es funktionierte!!! Naja, zumindest in etwa. Für meinen damaligen Standard war es ein rasender Erfolg, denn für knappe zehn Sekunden war meine Probandin (die Freundin eines Freundes) unfähig, die Karte wegzulegen. Keine längere Trance-Induktion, keine offensichtlichen Anzeichen von Trance (sie sprach während der Zeit ziemlich normal), aber die Karte *war* zwischen Ihren Fingern festgeklebt! (Meine Probandin war skeptisch und behauptete, dass die Schwierigkeit, die Karte wegzulegen, auf die Position ihres Handgelenks zurückzuführen wäre; das stimmt aber nicht.)

Mittlerweile mache ich diesen Trick immer noch, aber nach vielen Probanden, vielen Wiederholungen und vielem Lernen mache ich es anders und bekomme deutlich mehr beständige Ergebnisse. Ich habe ebenso aus dieser Routine eine komplette Palette von „induktionsfreien“ Hypnosekunststückchen entwickelt, von verschiedenen „Sticks“² bis hin zu Amnesie und ein, zwei gelegentlichen Halluzinationen.

1 Anm. d. Übers.: NLP = Neuro-Linguistische Programmierung

2 Anm. d. Übers.: Mit „Sticks“ bezeichnet der Autor alle kataleptoiden Phänomene, bei denen ein suggestiver „Festklebe“-Effekt eintritt

Eine Erkenntnis, die ich mit der Zeit gewonnen habe, ist, dass Hypnose wenig bzw. gar nichts mit „Trance“ oder irgendeinem anderen veränderten Zustand zu tun hat, in dem sich Menschen in irgendeiner Art „befinden“, „drin sind“ oder eben „nicht drin“ sind.

Hypnose dreht sich eher darum, dass alltägliche kognitive Prozesse in das hineingezogen werden, was ich gerne als **Hypnotischen Kreislauf** bezeichne. Nun, mit der Zeit habe ich ein Modell für diesen Kreislauf entwickelt, welches mein Verständnis für Hypnose erweitert und mir erlaubt, routiniert hypnotische Phänomene ohne eine eigentliche „Hypnose“ zu erzeugen. Und ich werde die Fundamente dieses Modells in diesem Bericht mit Ihnen teilen.

Aber ich rede die ganze Zeit über mich, ohne dass ich mich bei Ihnen vorgestellt habe! Mein Name ist James Rolph, und ich freue mich sehr, dass Sie sich die Zeit genommen haben, sich diesen Bericht herunterzuladen und sich nun die Zeit nehmen, ihn zu lesen!

Offensichtlich bin ich Hypnotiseur... Es bedurfte einiger Zeit der Experimente mit Hypnose, bis ich dies beruhigt sagen konnte, aber mittlerweile kann ich es und bin es!

Ich bin weiterhin NLPler und Mentalist³ (jetzt bitte kein Gekicher, schlagen Sie es nach), und in den letzten vier Jahren habe ich mit Hypnose und Hypnotisieren in vielen verschiedenen Zusammenhängen experimentiert – in formeller Hypnosetherapie, Mentalshows, improvisierten Demonstrationen und aufklärenden Zusammenhängen.

Während dieser Zeit habe ich wohl einige Dinge entdeckt, die meiner Meinung nach sehr wichtig sind – Sachen, **die Sie wissen müssen, wenn Sie wirklich in die Hypnose eintauchen und Erfolg haben wollen!**

Ich weiß, dass das eine verwegene Behauptung ist, unter anderem deswegen habe ich anfänglich gezögert, diese Information herauszugeben, aber ich bin wirklich davon überzeugt, dass es an der Zeit ist, sie mit anderen zu teilen, denn ich wurde immer wieder dazu befragt, und ich möchte ihnen die Chance geben, deren Wert selber zu beurteilen.

Ich möchte weiterhin betonen, dass ich kein Hypnose-Guru bin und keinen Anspruch darauf erhebe, einer zu sein – ich bin aktuell wirklich relativ neu auf diesem Gebiet!

Ich bin ebensowenig ein Universitäts-Professor oder der Schlaukopf-Einstein-Typ, aber ich habe einen wissbegierigen Verstand, der unstimmgige Dinge nicht akzeptieren möchte, und was ich in den letzten paar Jahren bemerkt habe, ist, **dass fast alles, was ich über Hypnose und ihre Funktionsweise gelesen oder gelernt habe, unstimmgig klingt!**

Also habe ich viel hiervon aufgegeben und neue Modelle entwickelt, um Hypnose auf eine Art zu erklären, **die mir hilft, es besser zu machen!**

Aber natürlich ist es nicht gut für Sie, wenn es nur bei mir funktioniert – so habe ich diese stückweise mit meinen Freunden und Kollegen ausgetauscht, um meinen Denkansatz zu testen.

Hier sind ein paar Rückmeldungen, die ich bis jetzt bekommen habe:

³ Anm. d. Übers.: Der nachfolgenden Anmerkung zum „Gekicher“ liegt eine unübersetzbare Doppeldeutigkeit zugrunde: „mentalist“ bedeutet im umgangssprachlichen Englisch neben der Hauptbedeutung „*mental*“ auch „*übergeschnappt*“. Entsprechend könnte „mentalist“ nicht nur mit „Mentalist“, sondern auch mit „Übergeschnappter“ assoziiert werden.

„James, es war eine Freude, dich arbeiten zu sehen! Du hast einige großartige Ideen und mitreißende Einstellung zu allem. Meiner Meinung nach bist du einer der besten praktizierenden Hypnotiseure mit einer modernen Einstellung, sowohl zu der Theorie als auch zu der Praxis dahinter.“

Harry Guinness – Irlands ältester Straßenhypnotiseur (Dublin, Ireland)

„James hat die einmalige Gabe, die Hebelpunkte zu entdecken, die die meisten Möglichkeiten für seine (Hypnose-)Klienten bieten, und das bei minimalem Aufwand“.

Kader Bensetti – NLP Master Practitioner und Trainer (London UK)

„Ich liebe es, wie du damit pacen und leaden kannst, so dass du ihnen sämtliche Körperteile an irgendwas festklebst und das auch noch als Sprungbrett benutzen kannst: Während X noch stärker klebt, kannst du bereits wahrnehmen, dass Y passiert! Großartige Sache – Danke James!!“

Darren Altmann – Hypnotiseur (London UK)

(Bezugnehmend auf die „hypnotisch klebenden Finger“-Routine) „Ich weiß, dass die Prozedur gut funktioniert, aber James hat mir geholfen zu verstehen, wie und warum einige der feineren Aspekte funktionieren und wie man sie sicher und verlässlich macht. Er hat sie in eine flexible Routine verwandelt, die bei jeder Phase des hypnotischen Prozesses genutzt werden kann.“

Anthony Jacquin – Professioneller Hypnotiseur, Hypnose-Trainer, Autor von „Reality is Plastic“ und Macher von „The Manchurian Approach“ (DVDs und Lebenstraining)

Und natürlich habe ich die Hoffnung, dass Sie durch diesen Bericht und meinen Blog (<http://hypnosiswithoutrance.wordpress.com/>) genug von meinem Ansatz lernen, um ein wenig zu experimentieren und hoffentlich Ihre eigene Vorgehensweise zu verbessern. (Wenn dem so ist, lassen Sie mich bitte wissen, wie es Ihnen geholfen hat!)

Warum sollte ich diesen Bericht lesen?

Es ist kein Muss – wenn Sie so gut hypnotisieren können wie Sie das von sich erwarten, und wenn Sie mit dem, was Sie tun und glauben, zufrieden sind, dann besteht wirklich keine Notwendigkeit, sich damit zu beschäftigen.

Wenn Sie auf der einen Seite nach einer Möglichkeit suchen, Ihr Verständnis zu vertiefen und auf der anderen ein effektiverer Hypnotiseur⁴ zu werden, werden Ihnen die hier vorgestellten Ideen helfen, dies zu erreichen.

Ich glaube, dass Sie, um ein erfolgreicher Hypnotiseur zu werden, einfach nur das machen müssen, was funktioniert und das verwerfen, was nicht funktioniert. Aus allen möglichen Gründen scheint die Welt der Hypnose mit Mythen und Verwirrung gefüllt zu sein über das, was Hypnose ist und wie sie funktioniert – Mythen, die ihren Ursprung im 19. und 20. Jahrhundert bei den Pionieren der Hypnose haben und uns sukzessive durch Generationen von Hypnotisuren und Autoren überliefert wurden.

Nun, diese Mythen hatten allesamt ihre Momente, aber manchmal ist es Zeit, sich weiterzuentwickeln, denn, um Brad Blanton („Radical Honesty“, Sparrowhawk Publications) zu zitieren:

***„Der befreiende Einblick von gestern ist heute das
Gefängnis altbackenen Denkens!“***

Ich glaube, dass es an der Zeit ist, die alten Hypno-Mythen anzufechten und die Hypnose vollkommen in das 21. Jahrhundert zu bringen. Ich behaupte nicht, dass dies von einer Person zu stemmen ist, aber es ist ein Teil meiner persönlichen Zielsetzung, und ich glaube, dass Sie davon profitieren werden, wenn es ein Teil der ihren wird. Wenn Sie dies machen und Ihr Denken und die Betrachtungsweise gezielt neu ausrichten, wird es einen wahrhaften Unterschied in Ihrer Effizienz als Hypnotiseur bewirken.

Das ist es, worum es in diesem Bericht geht – Die ersten Schritte zu einer modernen, geradlinigen Herangehensweise an die Hypnose, welche die gesamte "Hypnotheologie" außen vor lässt, die Sie sonst zurückhält.

⁴ Der Einfachheit halber wird hier konsequent in der männlichen Form übersetzt, aber selbstverständlich sind auch alle weiblichen Hypnotiseure angesprochen.

Was zum Teufel ist Hypnose?

Ich habe keine Vorstellung, wie viele Leute auf diesem Planeten existieren, die in „formaler“ Hypnose bewandert sind, aber ich bin mir sicher, dass *niemand von ihnen wirklich weiß, was Hypnose ist!* Einige denken, dass sie es wissen und viele von Ihnen haben großartige „Modelle“ oder Erklärungen für Hypnose, die auch hilfreich sind, aber keiner von diesen weiß wirklich „die Wahrheit“. Und das gilt ebenso für mich.

Außerdem weiß ich ebenso, dass Sie es nicht wissen müssen – aber um Ihr volles Potenzial als Hypnotiseur zu entfalten, müssen Sie mit einer Gruppe von Anschauungen und Modellen arbeiten, die Sie befreien und leiten, um stets nur die effektivste Handlungsweise zu wählen.

Für mich stellt Hypnose ein Mittel dar, um *das subjektive Erleben einer Person durch verbale und nonverbale Kommunikation zu verändern.*

So könnten Sie jemanden erleben lassen, wie dessen Hand an einen Tisch geklebt sein könnte oder dass derjenige seinen Namen vergisst oder das Verspüren einer kraftvollen Emotion oder die Minderung von körperlichen Gelüsten nach Zigaretten... oder was auch immer.

Meine elementarste Definition ist die folgende:

„Hypnose ist die Veränderung der subjektiven Wahrnehmung einer Person mittels verbaler und nonverbaler Kommunikation“.

Diese Definition ist okay, aber sie ist begrenzt, denn sie sagt nichts darüber aus, *wie* Kommunikation Veränderungen bewirken kann. Ich glaube, dass es zwei Schlüsselemente gibt:

- 1. Das Ansprechen und die Veränderung von Überzeugungen**
- 2. Das Fesseln⁵ und Lenken der Vorstellungskraft**

Von diesen beiden ist der erste das primäre Element – der Schlüssel zur Veränderung von Wahrnehmungen ist die Modifikation von *Überzeugungen*.

Überzeugungen sind insofern mächtig, als dass sie unsere Wahrnehmungen und Erfahrungen formen. Dieses Thema ist zu weitläufig, um auf diesen Seiten in ausreichendem Maß behandelt werden zu können, aber denken Sie mal einen Augenblick an die Macht des Placebo-Effekts – Menschen erleben kraftvolle, positive physiologische Veränderungen, einfach nur, weil sie glauben, dass sie eine effektive Behandlung erfahren. Ich selbst betrachte Placebos als eine Form der Hypnose, oder Hypnose als eine dynamischere Form des Placebos (ich habe mich noch nicht endgültig entschieden und werde es in naher Zukunft wohl auch nicht tun).

⁵ Anm. d. Übers.: Gemeint ist die Faszination, die z.B. beim Geschichten erzählen zu beobachten ist.

Das zweite Schlüsselement ist *Vorstellungskraft* – es ist einfach, die Wahrnehmung zu dirigieren, und das Erleben kann durch die Anwendung von Vorstellungskraft verändert werden. Hier ist eine kleine Übung:

Stellen Sie sich jetzt mal vor, dass Ihre Nasenspitze juckt und wie es sich anfühlen würde, wenn es wirklich so wäre... auch wenn Sie noch kein starkes Jucken verspüren, bemerken Sie schon, wie sich Ihr Empfinden verändert, oder? Wie lange müssten Sie sich hierauf konzentrieren, *bevor Sie sich tatsächlich kratzen müssen?*

Nun haben Sie dies gelesen und vielleicht ausprobiert, wiederholen Sie es mit voller Konzentration (ohne nachzulesen).

Im wesentlichen ist Hypnose somit ein Prozess des Ansprechens der Überzeugungen und der Vorstellungskraft einer Person im Hinblick auf die Erschaffung einer neuen subjektiven Realität.

Lassen Sie es mich wiederholen:

„Hypnose ist die *Utilisierung*⁶ der Überzeugungen und Vorstellungen einer Person zur Erschaffung einer veränderten subjektiven Realität.⁷“

... und effektive Kenntnisse und Techniken der Kommunikation sind die Werkzeuge, die den Hypnotiseur befähigen, genau das zu tun.

Sie werden bemerkt haben, dass hier das Wort „Trance“ keine Erwähnung findet oder dass Hypnose etwas sei, „in“ dem oder „unter“ dem man sich befindet. Was wir hier haben, ist eine unverfälschte Prozess-Definition – keinerlei komische Bewusstseinszustände erforderlich!

Lassen Sie uns nun mit der „Trance“ beschäftigen.



6 Anm. d. Übers.: Der Autor verwendet hier das engl. „to engage“, das im vorliegenden Zusammenhang die folgenden Bedeutungen umfasst: Ansprechen, Verwenden, Ansteuern, in Anspruch nehmen. Das „Utilisieren“ aus dem Jargon des NLP trifft am besten zu.

7 Anm. d. Übers.: Inhaltlich präziser wäre hier: *Realitätswahrnehmung* oder *Realitätssicht*.

Der Trance-Mythos

Seit sehr langer Zeit, nämlich seit der Zeit eines Pioniers der Hypnose, James Braid (1795-1860), wird Hypnose als eine Art „spezieller Zustand“, oft als „Trance“ (oder einfach „Hypnose“) bezeichnet. Der Glaube besteht im wesentlichen darin, dass eine Person „suggestibel“ wird, wenn sie sich in diesem Zustand befindet und dass, je tiefer sie in diesem Zustand ist, sie umso mehr fähig ist, verschiedene hypnotische Phänomene auf Anweisung hervorzubringen. Diese Theorie ist noch immer die am stärksten verbreitete in der Welt der Hypnotherapie – werfen Sie mal einen Blick auf die Wikipedia-Definition (zum Zeitpunkt des Schreibens):

„Hypnose ist ein geistiger Zustand oder eine Reihe von Ansichten, der/die für gewöhnlich durch eine als „Hypnose-Induktion“ bezeichnete Prozedur induziert wird, welche üblicherweise aus einer Folge von einleitenden Instruktionen und Suggestionen besteht.“⁸

Nun unterscheidet sich diese Definition ziemlich stark mit der Definition, die ich im vorigen Abschnitt gegeben habe:

„Hypnose ist die Utilisierung der Überzeugungen und Vorstellungen einer Person zur Erschaffung einer veränderten subjektiven Realität.“

Der fundamentale Unterschied besteht darin, dass die Wikipedia-Definition Hypnose als einen „geistigen Zustand oder eine Reihe von Ansichten“ beschreibt, während hingegen meine Definition einen Prozess beschreibt. Was nun?!

Nun, um die Antwort auf diese Frage zu finden, müssen Sie sich die Frage stellen, was Sie eigentlich mit Hypnose erreichen wollen.

Wenn alles, was Sie erreichen wollen, eine entspannte „Trance“ ist, dann ist das Zustandsmodell genau richtig. Aber wenn Sie hypnotische Phänomene erzielen wollen (was ich eine „neue subjektive Realität“ nenne), dann wird das Zustandsmodell eher ein Hindernis als eine Hilfe...

...denn hypnotische Phänomene haben mit Trance nichts zu tun!!!

Ich hoffe, dass Sie sich jetzt fragen, woher ich das wissen will und wie ich das mit solcher Überzeugung behaupten kann! Nun, das ist einfach, *denn ich löse hypnotische Phänomene bei Leuten ohne eine „hypnotische Induktion“ oder Veränderung ihres Zustandes in irgendeiner Art und Weise aus.*

Die Probanden zeigen keine „Trance-Anzeichen“ (Veränderungen der Physiologie, die auf eine Trance hindeuten – z.B. Atemrhythmus, Muskeltonus, Pulsfrequenz, Änderung der Hautschattierung⁹, Augenbewegungen etc.) und sind fähig zu plaudern und zu lachen.

⁸ Anm. d. Übers.: Dies ist nicht die in der deutschen Wikipedia enthaltene Definition, sondern die Übersetzung des englischen Eintrags. Dieser lautet: „*Hypnosis is a mental state (state theory) or set of attitudes and beliefs (non-state theory) usually induced by a procedure known as a hypnotic induction, which is commonly composed of a series of preliminary instructions and suggestions.*“

⁹ Anm. d. Übers.: Gemeint ist ein Erblassen oder eine stärkere Rötung der Haut auf Grund veränderter Blutzirkulation

Wenn Sie dies lesen, dann haben Sie vielleicht das Video der Hypnose mit der jungen Frau auf dem Musik-Festival gesehen – sie lacht und interagiert mit mir wie in einem hellwachen Zustand, *denn genau das ist auch der Fall!*

Sie haben vielleicht auch das Video mit dem Mann gesehen, der an einem Stuhl in einem Pub festgeklebt ist – Ich frage ihn „*Sie scheinen vollkommen wach zu sein*“, und er antwortet blitzschnell „*Das bin ich*“ – seine Antwort ist aufrichtig (nicht, weil ich ihn hypnotisiert habe, um ihn glauben zu machen, dass er nicht hypnotisiert sei – habe ich nämlich nicht getan).

Warum also ist der Trance-Mythos in der Welt der Hypnose so stark verbreitet?

Ich glaube, der Hauptgrund dafür besteht darin, dass Menschen für das, was dabei geschieht, eine Erklärung brauchen, da es so fremd und sogar magisch erscheint, und ein spezieller mentaler/neurologischer Zustand ist genau das richtige – nach alledem muss irgendwas diesen bizarren Kram ja möglich machen!

Aber die Wahrheit ist, dass Hypnose jeden Tag passiert, ohne dass wir es bemerken – wir bemerken sie nur nicht, weil wir diese Effekte als Teil unserer alltäglichen Realität ansehen. Nur, wenn diese Effekte uns aus unserer täglichen Realitätswahrnehmung herausreißen, *dann* müssen wir irgendeine Erklärung dafür finden. Und wir können sie erklären, *ohne dabei in irgendeiner Weise auf das Konzept der Trance oder was auch immer zurückgreifen zu müssen!*

Doch bevor wir dies tun, ist da noch etwas, das ich über Trance sagen möchte...



Trance ist cool!

Bevor wir mit meiner Erklärung, wie ich glaube, dass Hypnose wirklich funktioniert, fortfahren (dies wird ein Modell sein, keine Wahrheit), möchte ich betonen, dass ich nicht behaupte, „Trance“ würde nicht existieren oder dass Trance falsch wäre.

Was ich sage ist, dass...

- 1. Hypnose und Trance nicht dasselbe sind**
- 2. Trance keine Voraussetzung für Hypnose darstellt**

Bei Trance spreche ich über einen Zustand des In-Sich-Gekehrtheits (was im NLP als „Downtime Trance“ bezeichnet wird), der durch Entspannung und merkliche Veränderung der Gehirnwellenaktivität (vielleicht zu Alpha- oder Thetawellen) charakterisiert wird. Das ist die Art der Trance, die typischerweise (aber nicht notwendigerweise) durch traditionelle Trance-Anzeichen (Veränderungen in der Physiologie – z.B. Atemrhythmus, Muskeltonus, Pulsfrequenz, Veränderung der Hautfärbung, Augenbewegung etc.) gekennzeichnet ist.

Mittlerweile benutze ich diese Art von Trance *in Verbindung mit* Hypnose und schätze sie sehr als starkes therapeutisches/transformatorisches Werkzeug. Trance ist fantastisch, um gewohnte kognitive Verhaltensmuster zu verändern und den Zugang zu verschiedenen Ebenen der Selbsterkenntnis zu ermöglichen, aber das macht noch keine Hypnose daraus. Tatsächlich ist tiefe Trance eigentlich sogar ein *Hindernis* für Hypnose – Hypnosetherapeuten, die hypnotische Phänomene verwenden (im Gegensatz zu denen, die Jon Chase als „Entspannungstherapeuten“¹⁰ bezeichnet), kennen diesen Effekt. (Sind bei Ihnen die Fingersignale schon mal verschwunden, als die Trance zu tief wurde?)

Noch einmal: Ich empfehle nicht, dass Hypnotherapeuten aufhören sollten, Trance zu verwenden, wenn sie nützlich ist. Ich empfehle nur, *dass Sie sie als eine Erklärung für Hypnose und hypnotische Phänomene aufgeben*. Und wenn Sie das gemacht haben, werden Sie einen überraschenden Vorteil bekommen:

Den Trance-Mythos fallen zu lassen und „trancelose“ Hypnose zu lernen, wird Sie zu einem besseren Tranceworker¹¹ machen!

Es ist wahr! Der Grund hierfür ist, dass Trance einfach zu erzeugen ist und durch Hypnose gelenkt wird. Sie sehen: Es ist die ganze Zeit über genau andersherum gewesen!

Es ist die Hypnose, die die Trance hervorbringt und nicht die Trance, die die Hypnose hervorbringt (oder gar ist).

Wenn Sie den „trancelosen“ Ansatz erlernen, den ich mit Ihnen teilen werde, werden Sie erkennen, dass Trance bloß ein hypnotisches Phänomen ist (veränderte subjektive Realität) wie jedes andere auch.

¹⁰ Anm. d. Übers.: Orig. „relaxotherapist“; Eine spöttische Bezeichnung für Hypnosetherapeuten, die ausschließlich Entspannung in ihren Klienten hervorrufen und nach Ansicht Jon Chase somit nicht alle Möglichkeiten ausschöpfen.

¹¹ Anm. d. Übers.: Jemand, der mit Trance arbeitet

Neue Realitäten

Ich möchte noch einmal betonen, dass es sich bei Hypnose um das Etablieren und das Führen kognitiver Prozesse handelt, um die Realität einer Person zu verändern. Es ist wichtig, dies zu verstehen, weil ohne eine merkliche Veränderung in der Realitätswahrnehmung der Person keine Hypnose stattfindet. Der einzige Weg herauszufinden, ob der Prozess funktioniert, besteht darin, das gewünschte Ergebnis zu erreichen (welches durchaus auch Trance sein darf, wenn man eine Verwendung dafür hat!)

Als Ausgangspunkt für die Diskussion um den „Hypnotischen Kreislauf“¹² möchte ich Sie mit der Idee der *Ideodynamik* vertraut machen. Soweit mir bekannt ist, wurde der Begriff „Ideodynamik“ erstmalig in Ernest Rossis und David Cheeks Buch *„Mind-Body Therapy: Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis“*¹³ erwähnt.

Rossi und Cheek benutzen den Begriff ausschließlich im Zusammenhang mit dem Phänomen, das klassisch als „ideomotorische Bewegung“ bezeichnet wird, ein psychologisches Phänomen, bei dem physische Muskelbewegungen in unbewusster Form als Reaktion auf Ideen und Emotionen auftreten.

Dieser Begriff wiederum wurde erstmalig im Jahr 1852 von William Benjamin Carpenter in seinem Werk über die Hintergründe der Funktionsweise des Ouija-Bretts¹⁴ benutzt. In diesem Werk postulierte Carpenter die Theorie, dass Muskelbewegungen unabhängig von bewussten Wünschen und Gefühlen stattfinden können.

Allerdings berücksichtigen die ideomotorischen Muskelbewegungen nicht die volle Bandbreite der „hypnotischen Phänomene“, aus diesem Grund verwende ich ein weiter gefasstes Modell von „Ideodynamik“, wenn von hypnotischen Reaktionen die Rede ist.

Für meine Begriffe fallen hypnotische Phänomene in vier Kategorien:

1. **Ideomotorisch:** Motorische Reaktionen (z.B. Katalepsie, „Kleben“, Bewegung, etc.)
2. **Ideosensorisch:** Sensorische Reaktionen (z.B. Anästhesie, Wärme, Kitzeln, etc.)
3. **Ideoemotiv**¹⁵: Emotionale Reaktionen (z.B. Empfinden von Freude, Ruhe, etc.)
4. **Ideokognitiv:** Mentale Reaktionen (z.B. Amnesie, Verwirrung, etc.)

Daher benutze ich den Begriff „Ideodynamik“, um diese gesamte Bandbreite abzudecken. Bitte beachten Sie, dass, obwohl einige hypnotische Reaktionen klar in eine dieser Kategorien fallen, die meisten hingegen kategorieübergreifend sind.

Inwiefern ist dieser Gedanke nutzbringend? - Nun, wenn Sie hinausgehen und zahlreiche unterschiedliche Leute hypnotisieren, dann werden Sie bemerken, dass bei jeder Person gewisse „hypnotische Phänomene“ bereitwilliger hervorzurufen sind als die übrigen. Beispielsweise gelingt eine Armkatalepsie, aber keine Amnesie. Worin besteht aber der Unterschied? Diejenigen, die immer noch dem Trance-Modell folgen, würden wahrscheinlich schlussfolgern, dass die Trance noch nicht tief genug sei, um das

12 Anm. d. Übers.: Im Original: „*hypnotic loop*“

13 Inhaltliche Übersetzung des Titels: „*Geist-/Körpertherapie: Methoden der ideodynamischen Heilung in Hypnose*“

14 Anm. d. Übers.: Im Deutschen auch bekannt als „Witchboard“ oder „Hexenbrett“

15 Anm. d. Übers.: Im Original „*ideoemotive*“. Hierbei handelt es sich wahrscheinlich um eine vom Autor kreierte Wortschöpfung

gewünschte Phänomen hervorzurufen und somit versuchen, die Trance weiter zu vertiefen ... und manchmal gelingt dieses Manöver¹⁶, aber manchmal auch nicht. Lassen Sie uns daher (erneut) die Trance aus der Gleichung ausklammern.

Ich glaube, dass ein Teil der Erklärung darin besteht, dass Menschen einfach unterschiedlich in ihren „kognitiven Stilen“ sind, und aus diesem Grund bringen einige Menschen gewisse hypnotische Phänomene leichter hervor als andere. Sie könnten beispielsweise ideomotorische leichter hervorbringen als ideokognitive.

Es lohnt sich, hier aufmerksam zu sein, denn häufig kann man von einer Kategorie, die dem Hypnotisanden leichtfällt, fließend zu einer für ihn stärker herausfordernden Kategorie überwechseln.

Stellen Sie sich vor, Sie versuchen eine Armlevitation. Mit jemandem, dem ideomotorische Phänomene leichtfallen, müssen Sie nur suggerieren, dass sich der Arm ganz von selbst zu heben beginnt, und schon geht's los. Wenn derjenige hingegen Schwierigkeiten mit ideomotorischen Phänomenen hat, aber einfacher ideosensorisch reagiert, dann können Sie ein Gefühl von Leichtigkeit suggerieren oder ihn einladen zu spüren, wo das Unterbewusstsein mit der Bewegung beginnen würde.

Sie können ebenfalls von einem zum anderen überwechseln, z.B. eine starke Emotion hervorrufen und dann zu einer ideomotorischen Reaktion übergehen.

(Die erste Person, die ich das machen sah, war der großartige Freddy Jacquin – er ließ den Hypnotisanden sich eine geliebte Person vorstellen und die zugehörigen Emotionen verspüren, dann überführte er das in eine Händefaltsperre¹⁷. Exzellente Sache!)

All das ist nützlich beim Ausbau Ihrer Flexibilität – wenn Sie nur eine Herangehensweise haben, schränken Sie Ihren Erfolg maßgeblich ein.

Während ich mich mit dem Thema unterschiedlicher Reaktion von Leuten auf Grund ihrer kognitiven Stile auseinandersetze, werde ich kurz das Konzept erwähnen, nach dem Menschen mental über fünf Kanäle Informationen verarbeiten (die sog. „Repräsentationssysteme“ aus dem NLP):

Visuell

Auditiv

Kinästhetisch

Olfaktorisch

Gustatorisch

16 Anm. d. Übers.: Rolph spricht hier von einem „Gambit“, d.h. ein Schachzug, bei welchem dem Gegner eine Figur zum Schlagen angeboten wird, um ihn aus der Reserve zu locken oder in eine weniger vorteilhafte Position zu bringen.

17 Anm. d. Übers.: Im Original „hand locking“. Gemeint ist der Effekt des bekannten Händefalttests.

Ich möchte hier nicht allzuvielen Worten über dieses Thema verlieren, weil darüber so viel in der NLP-Literatur (Neuro-Linguistische Programmierung) beschrieben ist, dass eine kurze Google-Suche mehr Informationen erbringt als Sie benötigen (suchen Sie nach „VAKOG“ und glauben Sie nicht alles, was Sie dort lesen!).

Alles, was ich hier sagen möchte, ist, dass Sie Ihre Flexibilität als Hypnotiseur massiv erhöhen können, indem Sie lernen, Ihre Suggestionen auf die jeweiligen bevorzugten Kanäle (VAK als die wichtigsten) maßzuschneidern.

Es können Welten zwischen der Reaktion auf „*Fühl, wie sich der Arm hebt*“ und „*Sieh, wie sich der Arm hebt*“ liegen. Für den Moment werde ich hierauf nicht weiter eingehen.

Ich möchte, dass Sie dieses erweiterte Konzept von Ideodynamik im Kopf behalten, wenn wir uns den „Hypnotischen Kreislauf“ ansehen, weil ein Teil dieses Kreislaufs *physiologische Reaktionen* sind, und diese wiederum erzeugen den motorischen, sensorischen, emotiven oder kognitiven Effekt. Veränderungen auf diesen Gebieten *sind* Veränderungen der Physiologie (obwohl ich vielleicht den Begriff Neurophysiologie verwenden sollte, um Missverständnisse bei Bezugnahme auf das emotive und kognitive Gebiet auszuschließen).

Schauen wir uns den Kreislauf an!

Einführung in den Hypnotischen Kreislauf

Bevor wir fortfahren, nehmen Sie sich bitte die Zeit, sich unsere (trancefreie) Definition von Hypnose noch einmal vor Augen zu führen:

Hypnose ist die Utilisierung der Überzeugungen und der Vorstellungskraft einer Person zur Erschaffung einer veränderten, subjektiven Realität.

Wir haben kurz über Ideodynamik gesprochen, aber wie funktioniert das alles praktisch?

Es ist meine Überzeugung, dass der fundamentalste Mechanismus der Hypnose das ist, was ich als **Hypnotischen Kreislauf** bezeichne. Ich bin auch davon überzeugt, dass, obwohl die meisten Hypnotiseure nicht bewusst über den Hypnotischen Kreislauf nachdenken, so wie wir das hier tun, alle guten Hypnotiseure ihn jedoch *zumindest intuitiv* verstehen – weil man ihn wahrscheinlich verstehen muss, um ein wirklich effektiver Hypnotiseur zu sein. Also, sehen wir ihn uns an...

Zur Erinnerung: Unser Ziel der Hypnose besteht darin, die *Überzeugungen und Vorstellungskraft* einer Person so einzusetzen und zu manipulieren, dass diese für sie *eine neue zeitweilige oder permanente Realität* erzeugen. Um das zu erreichen, müssen wir in der Person einen *Hypnotischen Kreislauf* erzeugen.

Ein Hypnotischer Kreislauf ist ein zirkulärer Prozess (Feedback-Schleife), der aus einem sich selbst aufrechterhaltenden Kreislauf von Überzeugung(en), Vorstellungskraft, Physiologie und Erleben besteht. Alle hypnotischen Phänomene gehen aus Hypnotischen Kreisläufen hervor!

Das Ziel des Hypnotischen Kreislaufs besteht in der Modellierung des ideodynamischen Prozesses auf eine Weise, die uns dabei unterstützen soll, „coole“ Dinge¹⁸ zu machen. Schauen wir uns zu Beginn daher an, wie das Modell des Hypnotischen Kreislaufs mit einem praktischen Beispiel in Zusammenhang steht:

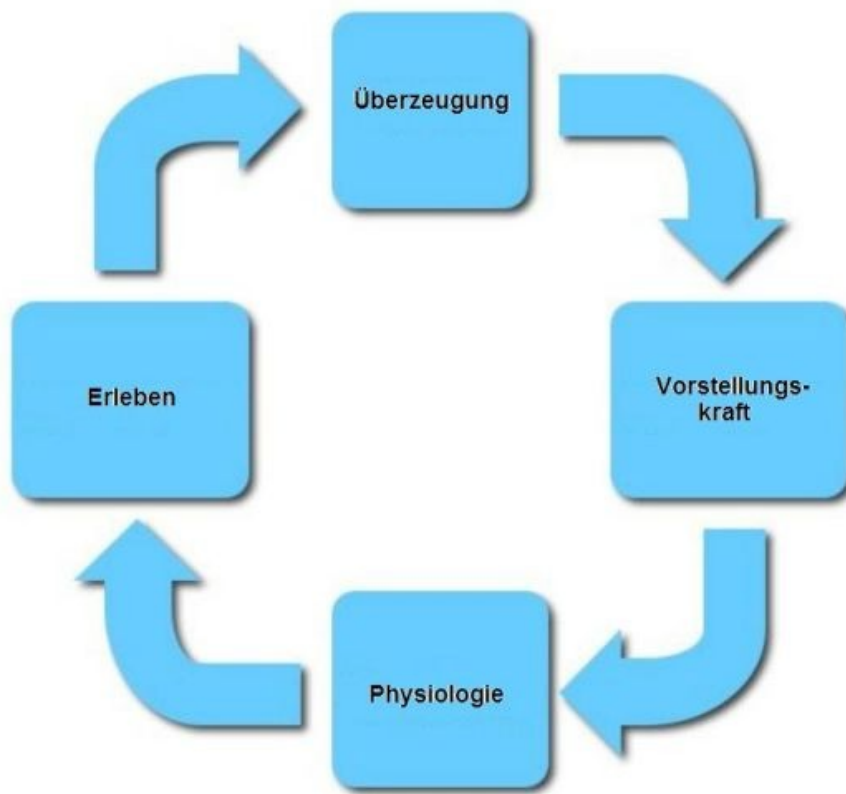
Stellen Sie sich vor, wir wollten jemanden eine veränderte subjektive Realität erleben lassen – wir möchten seine Hand auf einer Tischplatte „festkleben“ lassen!

Um das zu erreichen, müssen wir dessen kognitive Prozesse so ansprechen, dass derjenige *zu der Überzeugung gelangt, dass seine Hand an der Tischplatte festklebt*. Sobald diese *Überzeugung* vorliegt, erzeugt die *Vorstellungskraft* eine *physiologische Reaktion*, die das Gefühl von „Festkleben“ simuliert. Dieses Erleben von „Festkleben“ wird zu der neuen, subjektiven Realität, die dann wiederum die ursprüngliche Überzeugung bestätigt oder sogar bekräftigt – und so den Kreislauf schließt. Die vier Schlüsselemente hierbei sind:

1. Überzeugung(en)
2. Vorstellungskraft
3. Physiologische Reaktion
4. Erleben

18 Anm. d. Übers.: James Rolph spricht hier tatsächlich ganz jovial von „cool stuff“, also „coole Dinge“. Dabei bezieht er sich inhaltlich auf vorzeigbare, beeindruckende hypnotische Phänomene, wie man sie von klassischen Hypnoseshows her kennt.

Die Überzeugungen lenken die Vorstellungskraft, welche die Physiologie verändert, was zu einem Erleben führt, das dann wiederum die Überzeugungen bestätigt/bekräftigt.



Ohne zu tief ins Detail gehen zu wollen, können Sie hier bereits erahnen, wie dieses Modell Ihnen als Hypnotiseur nützlich sein kann?

Zuerst mal liefert es uns vier Einstiegspunkte in den Kreislauf. Obwohl die Überzeugungen die primäre treibende Kraft darstellen, müssen wir nicht immer diesen Einstiegspunkt wählen, wir können auch die Vorstellungskraft wählen oder ein Pacing der physiologischen Wahrnehmung durchführen oder das Erleben führen¹⁹, indem wir die Aufmerksamkeit geeignet fokussieren.

Wir können ebenso beginnen, auf diese Kreisläufe aufmerksam zu werden, wenn sie stattfinden – durch diese Aufmerksamkeit können wir die Kreisläufe auf das von uns (und von dem Hypnotisanden) gewünschte Ergebnis hin steuern, solange wir sicherstellen, dass wir allen Elementen Aufmerksamkeit zollen.

Das ist die erste Betrachtung des Hypnotischen Kreislaufs. Wir kommen später nochmal darauf zurück, doch vorher möchte ich gerne noch ein wenig mehr auf Überzeugungen eingehen und Ihnen ein weiteres Modell zuteil werden lassen, das unser Verständnis vervollkommnet.

¹⁹ Anm. d. Übers.: Hier ist das Gegenstück zu „Pacing“ gemeint: „Leading“ (vgl. Grundlagenliteratur zu NLP)

Überzeugungen, Realitäten und das Große 'Weil'

Innerhalb des Hypnotischen Kreislaufs sind die *Überzeugungen* die fundamentalen Antriebskräfte – unsere primäre Aufgabe als Hypnotiseur besteht darin, die Überzeugungen anzusprechen und zu modifizieren. Der Grund dafür besteht darin, dass Menschen immer wechselseitig an das denken (oder wahrnehmen, wenn Ihnen das lieber ist), vom dem sie glauben, dass es wirklich wahr ist, und umgekehrt (obwohl Menschen auch in der Lage sind, an das zu denken, woran sie NICHT glauben, und auch das kann ein nützlicher Einstiegspunkt in den Kreislauf sein).

Eine andere Möglichkeit, darüber zu denken, besteht in dem Modell des „Denkers und Beweisers“:

Wie Dr. Leonard Orr bemerkte, verhält sich der menschliche Geist so, als ob er in zwei Teile geteilt wäre, den **Denker** und den **Beweiser**.

„Der Denker kann über wahrhaftig alles nachdenken. Die Geschichte zeigt, dass er denken kann, dass die Welt auf dem Rücken unendlich vieler Schildkröten ruht oder dass sie hohl ist oder dass sie im Weltraum schwebt; vergleichende Religionslehre und Philosophie zeigen uns, dass der Denker sich selbst als sterblich, unsterblich, sterblich und unsterblich zugleich (das Modell der Wiedergeburt) sowie als nichtexistent (Buddhismus) ansehen kann. Er kann sich in das Leben in einem christlichen Universum, einem marxistischen Universum, einem wissenschaftlich-relativistischen Universum oder einem Nazi-Universum hineindenken - unter zahlreichen Möglichkeiten.

Wie Psychiater und Psychologen häufig bemerkt haben (sehr zum Verdruss ihrer medizinischen Kollegen), kann der Denker sich selbst krank denken und sich sogar wieder gesund denken.

Der Beweiser ist ein wesentlich simplerer Mechanismus. Er folgt nur einem einzigen Gesetz: Was immer der Denker denkt, der Beweiser beweist es.“

(Übersetzt aus: Robert Anton Wilson, Prometheus Rising, 2005, New Falcon Press, P25)

Das, worüber Wilson hier spricht, ist die Art, mit der Menschen ihre Überzeugungen als wahr beweisen – und dabei sogar so weit gehen, dass sie ihre Physiologie dafür verändern. Es ist für den Hypnotiseur notwendig, das zu verstehen und die Fähigkeit zu entwickeln, die Überzeugungen auf vielen verschiedenen Ebenen anzusprechen.

Nun machen Sie sich folgendes klar: Wenn Sie beabsichtigen, dass jemand von der alternativen subjektiven Realität überzeugt ist, in welche Sie ihn geleiten wollen, dann gilt:

Der Mensch braucht einen plausiblen Grund, warum das, was geschieht, tatsächlich möglich ist.

...denn wenn er *denkt*, es sei nicht möglich, dann wird sein *Beweiser* mit Sicherheit *beweisen*, dass es nicht möglich ist.

Im wesentlichen benötigen Menschen ein 'Weil'²⁰ – z.B. dass es möglich ist, weil der Hypnotiseur besondere Kräfte besitzt; wegen der Chi-Energie; wegen der Kraft Christi; wegen Voodoo oder wegen eines besonderen 'Bewusstseinszustands'.

Es spielt keine Rolle, welches 'Weil' auch immer Sie aus praktischen (obgleich nicht notgedrungenen ethischen) Gesichtspunkten heraus wählen, *solange es für den Hypnotisanden plausibel ist*. Ich bezeichne diesen Grund oft als das **Große 'Weil'**, den allumfassenden Grund, der alles andere möglich macht. Und ganz nebenbei ...

...hierbei kann der Trance-Mythos wirklich nützlich sein!

Eine Menge von Hypnotisuren wird den Glauben an den Trance-Mythos beibehalten wollen, weil sie es als unangenehm empfinden, ihre Klienten 'anzulügen', aber bitte berücksichtigen Sie dies:

Nichts, was Sie als Großes 'Weil' anbieten, ist eine Lüge; es ist nur eine mögliche Betrachtungsweise (eine Metapher, wenn Sie so wollen!)

Ich bin hier nicht zimperlich; das ist etwas, was ich wirklich glaube (googeln Sie doch mal nach „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“!)

Bitte denken Sie an die Wichtigkeit des Großen 'Weils', wenn Sie hypnotisieren, denn es setzt den Rahmen für das gesamte hypnotische Zusammenspiel (offenkundig wie auch heimlich²¹). Sie trachten danach, dass der Hypnotisand Ihnen Vertrauen²² schenkt, denn wenn er das nicht tut, stehen Sie mit nichts da! Machen Sie sich klar, dass dieses Vertrauen sich auf zwei Ebenen auswirkt:

- 1. Das Vertrauen in die Wirksamkeit des Prozesses („Hypnose“ oder wie auch immer Sie ihn benannt haben)**
- 2. Das Vertrauen in Sie als den „Hypnotiseur“ – d.h. das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Ihre Kompetenz**

Es reicht nicht aus, wenn jemand an Ihr Großes 'Weil' glaubt, aber kein Vertrauen in Sie hat! Der einfachste Weg, Punkt 2 gewährleistet zu wissen, liegt in *Ihrem Vertrauen in sich selber* – sehen Sie sich selber als **Den Hypnotiseur**²³. Dieser Aspekt wird von zeitgenössischen Hypnotisuren wie Jonathan Chase und Anthony Jacquin sehr stark

20 Anm. d. Übers.: Der Originaltext verwendet hier die englische Besonderheit, dass alle Formen von Begründung mittels „because“ ausgedrückt werden können, während im Deutschen neben „weil“ auch noch „deswegen“, „wegen“ und „auf Grund von“ existieren können. Das „Weil“ ist somit nur eine mögliche Form. Beim Lesen sollte stets berücksichtigt werden, dass die anderen Begriffe gleichzeitig gemeint sind. Man könnte somit kollektiv vom „Weil/Wegen/Deswegen/Grund“ sprechen.

21 Anm. d. Übers.: Gemeint ist der Bezug auf die Offenkundigkeit der Hypnose selber, d.h. ob der Hypnotisand weiß, dass er hypnotisiert wird (engl. „overt hypnosis“) oder ob es ohne sein Wissen heimlich geschieht (engl. „covert hypnosis“)

22 Anm. d. Übers.: Rolph spricht von dem sog. „buy-in“, also einem Einsteigen in ein Finanzgeschäft. Er verwendet dieses Sinnbild, um das Vertrauen auszudrücken, das der Investor in das Geschäft setzen muss, damit er sich überhaupt beteiligt.

23 Anm. d. Übers.: Bezugnahme auf den in „Reality Is Plastic“ von Anthony Jacquin geprägten Begriff „The Hypnotist“, dessen großgeschriebenes „T“ den Unterschied zwischen *irgendeinem* Hypnotiseur und dem *Idealbild des Hypnotiseurs* illustrieren soll.

betont (Ich kann ihre Werke nur empfehlen – vgl. die Literaturempfehlungen am Ende dieses Buchs).

Wenn Sie lernen, das Große 'Weil' mit Subtilität und Finesse einzubringen, dann sind Sie auf dem Weg, ein großartiger Hypnotiseur zu werden. *Ohne diese Fähigkeit stehen Sie am Rande des Nichts.*

UND NOCH ETWAS:

Beim Hypnotisieren werden Sie häufig feststellen, dass Sie mit demselben Hypnotisanden gewisse Phänomene hervorrufen können und andere nicht, und es mag oft so erscheinen, als gäbe es dafür keine Erklärung. *Doch es gibt sie!*

Manchmal liegt es daran, dass Sie einen Kreislauf schlecht etabliert haben, aber oft liegt es daran, dass das gegenwärtige Glaubenssystem²⁴ des Hypnotisanden einige der veränderten subjektiven Realitäten als plausibel (glaubhaft) ansieht, andere hingegen nicht. Häufig reicht es, eine kleine Anpassung vorzunehmen, um das Glaubenssystem auf das gewünschte Ziel hin zu bewegen. Manchmal ist es erforderlich, neue Glaubenssätze in das System einzuschleusen, um das Ziel zu erreichen.

Ich habe einen Prozess des Verknüpfens und Eskalierens von hypnotischen Phänomenen, welchen ich die „Hypnotische Leiter“²⁵ nenne. Hier fehlt der Platz für eine genauere Beschreibung, aber ich bemühe mich, zumindest einen Teil davon in dem Blog zu vermitteln.

<http://hypnosiswithouttrance.wordpress.com/>

OK, zurück zum Hypnotischen Kreislauf!



24 Anm. d. Übers.: Die gegenwärtige Gesamtheit aller Überzeugungen und Glaubenssätze der betreffenden Person

25 Anm. d. Übers.: Im englischen Original „hypnotic ladder“

Eine praktische Betrachtung des Hypnotischen Kreislaufs

Die Überzeugungen sind, wie wir bereits erörtert haben, der Schlüssel – wir wollen den Denker dazu bewegen, das zu denken, von dem wir wollen, dass er es denkt!

Obgleich der Hypnotische Kreislauf im wesentlichen denselben Prozess modelliert wie das Denker/Beweiser-Modell, so trägt er in sich mehr Details, die uns als Hypnotisuren nutzbringend sind. Hier noch einmal:

Die Überzeugungen zünden und formen die Vorstellungskraft, welche wiederum die physiologische Reaktion auslöst, die das neue Erleben erzeugt – und alles zusammen erzeugt die veränderte subjektive Realität und erhält sie aufrecht.

Und das richtig Coole dabei ist, dass die neu erzeugte Erfahrung ins Glaubenssystem rückgekoppelt wird (weil sie einen Beweis darstellt, der die ursprüngliche Überzeugung bestätigt oder modifiziert) und auf diese Weise den Kreislauf aufbaut, stärkt und aufrechterhält.

Lassen Sie uns, um den Hypnotischen Kreislauf besser zu verstehen, jenseits der Theorie auf die Praxis blicken. Wir benutzen dabei das Beispiel der Person, deren Hand an der Tischplatte festklebt. Das nachfolgende ist nur eine skizzenhafte Beschreibung, das vollständige „Hand-Klebe-Tutorial“ finden Sie im Blog bei:

<http://hypnosiswithoutr trance.wordpress.com/>

- **Großes 'Weil':** Wir müssen dem Hypnotisanden einen Grund geben, warum es funktionieren wird (obwohl wir ihm nicht gesagt haben werden, dass es jetzt schon beginnt). Die drei Weils, die ich am häufigsten benutze, sind „Hypnose“ (was immer derjenige auch darunter versteht), „Energie“ und „die Kraft des Geists“.

Wenn ich ein Großes Weil einbringe, dann häufig auf subtilem Weg und indirekt (z.B. indem ich erwähne, dass ich Hypnotiseur bin und dann ein paar simple „Mentaltricks“ demonstriere). Damit richte ich ihre Überzeugungen auf das aus, was ich zu tun vermag. Sobald ich den Eindruck habe, dass sie das vollständig akzeptiert haben, sage ich zu ihnen etwas in der Art von „Lassen Sie mich Ihnen etwas wirklich Interessantes zeigen ... das ist keine Hypnose, aber wird Ihnen einen guten Eindruck davon vermitteln, wie Hypnose wirkt...“

Durch meine Handlungen („Mentaltricks“) und indirekten Suggestionen (zu denen ich hier leider nicht ins Detail gehen kann, weil es den Rahmen dieser Schrift sprengen würde) habe ich den Rahmen für die hypnotische Arbeit aufgebaut.

- **Überzeugungen - Durchlauf 1.** Der Rahmen ist aufgebaut, daher lässt der Hypnotiseur die Person jetzt ihre Hand auf die Tischplatte legen und schafft die Voraussetzungen dafür, dass die Person die Überzeugung zu entwickeln beginnt, dass ihre Hand festzukleben beginnen würde (das wird durch einen Mini-Kreislauf

aus Pacing und Leading erreicht – vgl. zu Details das vollständige Tutorial)

- **Vorstellungskraft – Durchlauf 1.** Die Person stellt sich vor, wie es wäre, wenn die Hand festklebte, um diese Möglichkeit entweder anzunehmen oder abzulehnen.
- **Physiologie – Durchlauf 1.** Die Physiologie der Person reagiert, indem sie beginnt, entsprechende Nervenbahnen zu aktivieren und Muskelspannung zu erzeugen, um das Vorgestellte zu simulieren.
- **Erleben – Durchlauf 1.** Die Person empfindet ein sanftes Gefühl von Festkleben.
- **Überzeugungen – Durchlauf 2.** Die Erfahrung des sanften Festklebens bekräftigt die Überzeugung, dass dies möglich ist und beginnt die Überzeugung dahin zu erweitern, dass es jetzt tatsächlich geschieht.
- **Vorstellungskraft – Durchlauf 2.** Die Vorstellung wird stärker angesprochen.
- **Physiologie – Durchlauf 2.** Die Physiologie reagiert in stärkerem Maß.
- **Erleben – Durchlauf 2.** Das Gefühl des Festklebens wird noch intensiver wahrgenommen.

Und so setzt sich der Kreislauf fort, *solange nichts geschieht, das ihn unterbricht.*

Hier ist einer der grundlegendsten Schlüssel zum Verständnis der Hypnose:

Als Hypnotiseur ist es Ihre Aufgabe, Hypnotische Kreisläufe für Ihren Hypnotisanden aufzubauen, zu erhalten und zu steuern.

Sie haben keine magischen Kräfte, und Sie erzeugen die alternative subjektive Realität des Hypnotisanden nicht selber, das macht der Hypnotisand für sich – *Sie steuern nur den Prozess, der den Kreislauf erzeugt und erhält.*

(Bisweilen kann es nützlich sein, dass der Hypnotisand glaubt, Sie hätten besondere Kräfte, auch wenn das in Wirklichkeit nicht der Fall ist. Ich erwecke niemals vorsätzlich diesen Eindruck, aber ich widerspreche dieser Annahme auch nicht immer; im Nachhinein stelle ich jedoch klar, dass alles, was geschehen ist, durch die „inneren Kräfte des Geistes“ des Hypnotisanden bewirkt wurden. Das ist für einige ein machtspendendes Geschenk – bewirken Sie immer Gutes mittels Hypnose!)

Die Macht des Verständnis' des Hypnotischen Kreislaufs

Wenn Sie beginnen zu verstehen, was Hypnotische Kreisläufe sind und wie sie erzeugt und aufrechterhalten werden, können Sie wesentlich präziser und effektiver als Hypnotiseur werden, weil Sie die Kreisläufe überwachen können, um ggf. Anpassungen vorzunehmen, um sie zu stärken, zu erhalten oder zu modifizieren:

Kümmern Sie sich um die Hypnotischen Kreisläufe, der Rest ergibt sich von alleine!

Doch wenn Sie sich hingegen auf „Trance“ verlassen, dann werden Ihnen alle diese Elemente entgehen, während Sie sich darauf konzentrieren, ob Trance-Anzeichen erkennbar sind oder nicht (oder sich auf gut Glück verlassen). Und dann gibt es eine gute Chance, dass zwar die Trance vorhanden ist, aber die Reaktionen, die sie ermöglichen soll, einfach nicht eintreten (weil die dafür notwendigen Kreisläufe nicht sauber etabliert wurden...)

Als Hypnotiseur empfehle ich nachdrücklich, dass Sie dieses Konzept der Hypnotischen Kreisläufe studieren und sehen, wohin es Sie führt – entwickeln Sie das Bewusstsein, um sich um alle diese Elemente zu kümmern. Dafür werden Sie einige Fähigkeiten aufbauen müssen, um Kreisläufe effektiv und effizient zu erzeugen, zu überwachen, zu erhalten und zu modifizieren. Ich werde soviel mir möglich ist dazu auf meinem Blog unterrichten:

<http://hypnosiswithoutrance.wordpress.com/>

Wenn Sie über all das nachdenken, können Sie sich dann schon vorstellen, wie das einen Unterschied für Sie und Ihre Hypnose machen wird?



Schlüsselkenntnisse beim Steuern Hypnotischer Kreisläufe

Wenn Sie Hypnotische Kreisläufe steuern wollen, müssen Sie in der Lage sein, vier grundlegende Dinge zu tun:

- Kreisläufe aufbauen
- Kreisläufe überwachen und aufrechterhalten
- Von einem Kreislauf zu einem anderen überwechseln
- Kreisläufe beenden

Um das zu tun, gibt es eine Reihe von Kenntnissen, die erforderlich oder wünschenswert sind, und diese können allesamt von jedem erlernt werden. Es würde den Rahmen sprengen, diese vier Aspekte einzeln zu behandeln oder sie zu lehren, aber ich werde einiges davon auf verschiedenen Wegen in dem Blog unterrichten. Nachfolgend benenne ich Ihnen ein paar der wichtigeren Kenntnisse, die ich hier meine:

- Autorität und Verbundenheit etablieren und aufrechterhalten
- Präzise Wahrnehmung
- Kreislaufbezogenes Denken und Wahrnehmen
- Fähigkeit zum verbalen Pacing & Leading
- Kenntnisse linguistischer Brücken
- Säen von Ideen
- Anweisungen und Suggestionen geben (direkt und indirekt)
- Aufmerksamkeit erhalten und lenken

Wenn Sie ein effektiver Hypnotiseur sind, dann besitzen Sie alle diese Kenntnisse bereits in unterschiedlicher Ausprägung, wenngleich Sie sicherlich genau wissen, bei welchen dieser Gebiete Sie noch ihre Kenntnisse vertiefen können. Wenn Sie gerade erst beginnen, benötigen Sie Lernstoff und Übungsmöglichkeiten. Wo immer Sie sich diesbezüglich befinden, der Blog dient Ihnen als echte Ressource für Ihre Fortentwicklung.



Was noch und wohin jetzt?

Ich hoffe, dass Sie einen richtigen Wert aus dieser Darstellung ziehen konnten und dass sie Sie zum Nachdenken angeregt hat, wie Sie einen modernen Annäherungsversuch an die Hypnose unternehmen können. Ich hoffe, sie hat Ihnen ein paar frische Gedanken vermittelt und Ihr Verständnis der Hypnose und Ihre Praxis auf eine neue Ebene gehoben.

Vieles von dem, was wir hier behandelt haben, ist theoretischer Natur, aber es ist keine Theorie um der Theorie willen. Ich hoffe, es hat Ihren „Appetit“ angeregt, mehr darüber in Erfahrung zu bringen, wie diese Sachen in der Praxis funktionieren – falls ja, besuchen Sie bitte <http://hypnosiswithouttrance.wordpress.com/>, wo ich in den Video-Tutorials tiefer auf die praktischen Aspekte eingehen werde; nicht nur auf die Aspekte dieses Dokuments, sondern auch auf zusätzliche Gebiete wie z.B. die Hypnotische Leiter und den Hypnotischen Fokus. Ich werde auch ein vollständiges „Hand-Klebe-Tutorial“ anbieten, das die Prinzipien im Umgang mit Hypnotischen Kreisläufen tiefgründiger demonstriert.

Wenn Sie mir Feedback geben oder Fragen zu diesem Dokument stellen wollen, dann schreiben Sie mir bitte eine E-Mail oder hinterlassen Sie einen Eintrag im Blog. Und natürlich bin ich besonders gespannt darauf, wie dieses Material Sie unterstützt.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

James Rolph
Hypnosis Without Trance™

james@hypnosiswithouttrance.com
<http://hypnosiswithouttrance.wordpress.com>

Wenn Sie dieses Dokument auf irgendeinem Weg erhalten haben, ohne sich dafür registriert zu haben, dann besuchen Sie, um sicherzustellen, dass Sie auch alle zukünftigen Updates erhalten ...

<http://www.hypnosiswithouttrance.com>

... und stellen Sie bitte sicher, dass Sie sich ordnungsgemäß registrieren!

Literatur-/Audioempfehlungen

Die folgenden Bücher haben mich mit zwei Ausnahmen in Bezug auf die Entwicklung meiner Fähigkeiten und meines Auftretens als Hypnotiseur stark beeinflusst, und aus diesem Grund möchte ich sie Ihnen empfehlen. Die zwei anderen sind „*Teach Yourself NLP*“ von *Steve Bavister und Amanda Vickers* sowie „*Clean Language*“ von *Wendy Sullivan und Judy Rees*. Der Grund, weshalb ich sie gelistet habe, ist, dass sowohl NLP als auch „*Clean Language*“ Disziplinen sind, die meinen Ansatz am stärksten geformt haben, und es handelt sich meiner Meinung nach um die besten Einleitungen zu den jeweiligen Themengebieten.

Bitte beachten Sie, dass es nicht erforderlich ist, irgendeines dieser Werke zu lesen, um meinen Ansatz zu verstehen, aber alle sind geniale Werke und voller exzellenter Informationen (wobei ich nicht mit allen einverstanden bin!)

Time for a Change
Richard Bandler's Guide to Trance-formation
Teach Yourself NLP
Hypnotic Techniques (Audio)
Don't Look In His Eyes!
Hypnotherapy
Monsters & Magical Sticks
Reality Is Plastic
Clean Language

Richard Bandler
Richard Bandler
Bavister/Vickers
David Calof
Jonathan Chase
Dave Elman
Stephen Heller
Anthony Jacquin
Sullivan/Rees

