



Auszug aus dem Kursskript >Zur Hypnotherapie<

Die Funktion der beiden Gehirnhälften

1981 entdeckte Professor Roger Sperry, Neurophysiologe am California Institute of Technology in Pasadena, dass das Großhirn aus zwei physiologischen Hemisphären besteht. Für diese Entdeckung wurde ihm der Nobelpreis verliehen.

Den beiden Gehirnhälften werden unterschiedliche Funktionen zugeordnet. Während in der Regel das analoge Denken der rechten Hirnhälfte stärker auf innere Vorgänge der Person hin orientiert ist, ist das digitale Denken der linken Hirnhälfte zwar von Außenreizen relativ unabhängig, aber stärker auf die Außenwelt ausgerichtet.

Im Zustand der Trance geht die Aktivität der rationellen = linken Gehirnhälfte auf bis zu 25 % der normalen Aktivität zurück und die rechte Gehirnhälfte mit ihren bildhaften, phantasiereichen und kreativen Denken wird stärker aktiviert.

In neuer Forschung werden die Funktionen der rechten Gehirnhälfte auch mit dem limbischen System und mit dem Stammhirnaufgaben verknüpft

**Funktionen der rechten Gehirnhälfte
"impliziter Gedächtnisstelle"**

- Gedächtnis für Personen, Sachen, Erlebnisse und Erfahrungen
- Visuelles Denken
- Emotionen
- Musikalität
- Ganzheitliche Erfahrung
- Eigen/- Körpersprache
- Synthese
- Analoges Denken



**Funktionen der linken Gehirnhälfte
"explizite Gedächtnisstelle!"**

- Gedächtnis für Wörter und Sprachen
- Sprache
- Logisches Denken
- Mathematik
- Lesen
- Planung
- Analyse
- Digitales Denken

Im entspannten Zustand und im Zustand der Trance kommt es zu einer Erhöhung der Konzentration und Aktivierung der Alpha-Wellen im Gehirn, die gelegentlich durch Beta-Wellen überlagert werden. Im EEG zeigt sich: je tiefer die Trance und je suggestibler die Person ist, desto größer ist die Zunahme des Alpha-Wellen-Grundrhythmus.

- **Beta-Wellen** sind Hirnströme über 13 Hertz, sie kennzeichnen den Wachzustand
- **Alpha-Wellen** sind Hirnströme zwischen 8 und 12 Hertz, man schläft nicht u. ist nicht wach
- **Theta- und Delta-Wellen** sind Hirnströme unter 8 Hertz, sie treten während des Schlafes auf



Die einzelnen Induktionsschritte

- 1. Sammlung von objektiven Feststellungen, die aus der momentanen Situation des Partners erlebbar sind (Pacing):**
"... und Du spürst den Kontakt, den Deine Füße mit dem Boden haben, und hörst das leise Summen der Klimaanlage und die Geräusche vor der Tür und hier drinnen, ..."
- 2. Sammlung innerer Zustände oder subjektiver Ziele (Leading):**
" ... Du kannst die Gedanken beobachten, die kommen und gehen..."
- 3. Verbindung von Pacing und Leading, Feststellungen durch Ursache/Wirkung miteinander in Verbindung bringen:**
*"...und all dies bedeutet, Du kannst jetzt tief und tiefer in eine angenehme Trance gehen."
"... und während Du..., kannst Du auch..."
"... nachdem Du..., wirst Du..."
"... dadurch, dass..., möchtest Du vielleicht,..."
"... während Du..., lässt Du Dich..."
"... bevor Du..., hast Du schon..."*
- 4. Abstufung von Leading– Feststellungen durch Vergleichsformen:**
*"stell dir vor, wie es wäre, wenn dein Körper anfinge, sich etwas schwerer anzufühlen..."
"erlaube Deinem Körper, sich etwas schwerer anzufühlen...."
"dein Körper wird schwerer..."
"dein Körper ist schwer..."
"dein Körper ist inzwischen sehr schwer....."*
- 5. Die Formulierung von Leading– Feststellungen als Gedankenlesen und als Vorannahmen:**
*"... ich frage mich,..." "... Du fühlst Dich..." "... Du wirst verstehen..."
"... Du kannst dir jetzt schon vorstellen..." "... Du darfst daran denken..."
"... Du kannst Dich ganz leicht daran erinnern..." "... Du wirst sehr leicht lernen..."
"... Du verstehst noch besser..." "... Du kannst noch schneller..." "... Du wirst tiefer..."
"... Du kannst fortfahren zu verstehen..." "... Du wirst auch weiterhin verstehen.."*
- 6. Die Leading– Feststellungen mit ungenauen Formulierungen anreichern:**
*"... auf diese Weise..." "... irgendwie weißt Du vielleicht jetzt schon..."
"... irgendwann wirst auch Du..." "... irgendwo, ob jetzt oder später..."
"... alles wird gut..." "... vieles kannst Du jetzt schon tun..."*
- 7. Nominalisierungen für die Leading– Feststellung:**
*... Ruhe empfinden...
... Zufriedenheit verspüren...
... Zuversicht haben...
... Wachheit erleben...; bestimmte Erfahrungen machen dürfen...
... Erinnerung erlauben...*



Übung: Tranceinduktion über Fixation

Der Übungspartner wird gebeten, einen Gegenstand im Raum (Bild, Punkt an der Wand oder auf dem Fußboden) zu fokussieren und ihn zu beschreiben.

Der Therapeut achtet während dieses Vorgangs auf physiologische Veränderungen, (tränenende Augen oder andere Ermüdungserscheinungen). Er verstärkt die beginnende Trance durch bestätigende Formulierungen.

Nachdem die Anspannung durch das Schließen der Augen einer Entspannung gewichen ist, lässt der Therapeut den Übungspartner eine angenehme Situation aussuchen.

"... und ich möchte Dich bitten, jetzt vor Deinem inneren Auge eine Situation entstehen zu lassen, in der Du Dich sehr wohl fühlst - es kann sein, dass Du dies wirklich so erlebt hast - es kann auch sein, es ist eine Situation aus Deiner Fantasie ... ein Ort wo es Dir so richtig gut geht - und Du all die schönen Dinge genießen kannst, die Dir wichtig sind "

Rückmeldung geben lassen, wo etwa sich der Übungspartner befindet, bzw. ganz offene Formulierungen verwenden - mit allen Sinnen genießen lassen (VAKOG).

Dann Rückführung aus der Trance: *".. und nun geh langsam in der Zeit, die Du brauchst, wieder zurück "*

Rückmeldung

Übung: Trance-Induktion nach der 5-4-3-2-1-Methode

In der folgenden Trance-Übung geht es darum, den Partner mit Formulierungen der 5-4-3-2-1-Methode in einen entspannten Zustand zu führen

- Dabei machen wir dem Partner 4 Ereignisse bewusst, die er in sich selbst und seiner Umgebung wahrnehmen kann und fügt dann eine Suggestion hinzu.
- Wir verwenden nur noch 3 wahrnehmbare Ereignisse und fügen 2 Suggestionen hinzu.
- 2 wahrnehmbare Ereignisse, 3 Suggestionen
- 1 wahrnehmbares Ereignis, 4 Suggestionen

Wichtig ist es, möglichst viele Repräsentationssysteme anzusprechen, so verstärkt sich die Wirkung der Suggestionen.



Übungen zu Tranceinduktionen allgemein

Tranceeinleitung 1

Hallo (Name) setze Dich oder lege Dich nun hin, mach es Dir so bequem, wie es gerade möglich ist. Vielleicht möchtest Du gleich Deine Augen schließen - oder auch erst etwas später. Nimm wahr, wie Dein Atem durch Deine Nase strömt, spüre die Unterlage, die Dich trägt, strecke Dich nun einmal kurz durch, spanne hierzu alle Muskeln auf einmal an und halte die Luft für ca. ein-zwei-drei-vier-fünf Sekunden an - und nun lass los ...

Dein Atem fließt ganz leicht. Dein Körper kann weich werden. Vertrau Deinen Körper der Unterlage an und mach es Dir nun so richtig bequem, lausche einfach meiner Stimme und lass bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr los. Sinke tiefer in die Unterlage, die Dich trägt und entspann Dich einfach mehr und mehr.

Lass alle Gedanken vorüberziehen, wenn welche da sind sie dürfen weiterziehen sind unwichtig entfernen sich langsam...

Erlaube Dir, all das äußere Tagesgeschehen jetzt unwichtig werden zu lassen...und gleichzeitig meiner Stimme ganz bewusst zu folgen.

Du kannst jetzt mühelos entspannen und gleichzeitig innerlich wach und bewusst bleiben. Die einzige Verbindung zu Außen wird meine Stimme (und die Musik) sein - und etwas in Dir wird Dir helfen mit Deiner Aufmerksamkeit ganz bei meiner Stimme zu sein, während Du immer mehr loslässt.

Erlaube Deinem Körper jetzt noch weicher und entspannter zu werden. Spüre, wie Dein Atem ruhiger wird und mit jedem Ausatmen wird Dein Körper weicher und weicher und weicher. Dein Gesicht glättet sich. Entspannt sich. Du darfst Dich jetzt einfach Wohlfühlen. Vertrau Dich mehr und mehr Deiner Unterlage an.

Dein Kopf, Deine Schultern, Dein Rücken, Deine Arme und Hände, Dein ganzen Oberkörper, ist locker und weich.

Dein Atem fließt ruhig und mit jedem Ausatmen verlässt Dich die restliche Anspannung. Jetzt atme Dich tiefer und tiefer in diesen angenehm entspannten Zustand hinein, so weit und so viel, wie es für Dich gerade jetzt richtig ist. Ja, genau so ist es richtig!

Dehne nun dieses angenehme Gefühl der Entspannung über Deinen Bauch, Dein Becken und Gesäß bis hinunter in Deine Oberschenkel, Knie, Waden und Füße aus. Während Du meine Stimme klar und deutlich hören kannst und Dich bei jedem Ausatmen einfach tiefer in diese Entspannung hineingleiten lässt, kann Dein ganzer Körper sich jetzt angenehm weich fühlen. Ja, genau so ist es richtig!



Ich fange nun an von 1 –10 zu zählen und während Du vielleicht mitzählst, kann Dein Körper bei jeder Zahl einfach tiefer und tiefer gleiten - mehr loslassen, während Dein Bewusstsein wach bleibt und Du meiner Stimme aufmerksam zuhörst.

Ich beginne nun zu zählen:

eins - Einfach loslassen...

zwei - Du gehst tiefer und tiefer.....

zu **drei** - weiter loslassen...

vier - Du wirst weicher und weicher...

fünf - tiefer und tiefer.....

zu **sechs** - Mehr und mehr loslassen...

sieben - tiefer und tiefer in Entspannung.....

zu **acht** - loslassen, loslassen hinunter

zu **neun** - und noch tiefer

zu **zehn** - und noch immer folgst Du meiner Stimme während Dein Körper jetzt angenehm und tief entspannt ist.

Wie Du weißt, (Name), haben alle Menschen Potentiale, die ihnen häufig nicht bewusst sind und viele wissen nicht, wie sie richtig Zugang herstellen können. Dein Unbewusstes hat Zugang zu vielen Gefühlen, Erinnerungen, Gedanken und vielem anderen mehr, was mit Deinen persönlichen Potentialen in Verbindung steht und es weiß genau, welche Lösung für Dich am nützlichsten sein wird.

Du kannst vielleicht bemerken, wie in dieser tiefen Entspannung, während Du meine Stimme hörst Dein Unbewusstes mitzuhört und die Dinge so verbindet, wie es für Dich ,(Name), richtig und gut ist. Und es ist wirklich nicht wichtig, was Dein bewusster Verstand macht.

Dein Unbewusstes kann jetzt den richtigen Weg zur Lösung finden, vielleicht werden Dir Dinge und Aspekte auffallen, die Du bisher noch gar nicht beachtet oder wahrgenommen hast und gerade durch diese neuen Wahrnehmungen und Empfindungen können sich große Möglichkeiten für Dich auftun. Du kannst Dir erlauben diese Erfahrung voll und ganz auszukosten. Du hast hierzu alle Zeit für Dich zur Verfügung, die für Dich erforderlich ist, um diese tiefgreifende positive Veränderung zu durchleben, um von heute an, für alle Zukunft ganz tief diesen inneren Zugang zu Deinen unbewussten Kraft- und Energiepotentialen ganz automatisch immer zur Verfügung zu haben, wann immer Du es möchtest ,(Name)





Baustein:

Ressourcefindung mittels positivem Anker (Moment of Excellence)

Und ich lade Dich jetzt ein, eine innere Reise anzutreten in Deine Vergangenheit hin zu einem Erlebnis, das für Dich persönlich eine sehr bereichernde Erfahrung in Deinem Leben ist.

Lass Dir soviel Zeit, wie notwendig ist, eine Erinnerung aufsteigen zu lassen, in der Du Dich ganz besonders kraftvoll und lebendig gefühlt hast, das kann ein Urlaubserlebnis sein, die Freude nach einer bestandenen Prüfung, ein stimmungsvolles Zusammensein mit Freunden, ein Erlebnis in der Natur, ein körperliches Erlebnis im Sport, die Unterstützung oder ein Lob durch einen Menschen, der Dir besonders als Vorbild dient - oder was auch immer. Wähle jetzt eine Erinnerung aus Deinem Leben, in der Du Dich besonders selbstbewusst, kraftvoll und energetisch gefühlt hast, einfach etwas wo Du Spaß und Freude an Deinem Leben hattest.

Und wenn Du Dich nicht gleich für eine bestimmte Situation entscheiden kannst, nimm einfach eine, Du wirst bei folgenden Phantasie Reisen, die Du vielleicht in der Zukunft machen wirst Gelegenheit haben, viele schöne Momente Deines Lebens noch einmal besonders zu würdigen.

Nimm jetzt einfach die Erinnerung, die Dir spontan einfällt, und erinnere Dich wieder ganz genau. Schau nach, ob innere Bilder, die zu dieser speziellen Erinnerung von Dir gehören, vor Deinem inneren Auge zu sehen sind, schau Dir alles an, was Dir Dein innerer Bildspeicher jetzt dazu zur Verfügung stellt. Wie sind die Bilder beschaffen? Sind sie farbig? Oder schwarz-weiß? Groß oder klein? Nah oder fern?

Siehst Du Dich selbst dort in dieser Erinnerung oder bist Du selbst voll im Geschehen drin, so wie damals als Du alles aus Deinen eigenen Augen wahrnahmst, betrachte jetzt alles, was es zu sehen gibt, und wenn Du nun das Wesentliche schaust höre auch hin, was es zu hören gibt, in dieser Deiner besonderen Erinnerung: Stimmen - Geräusche - Deine eigenen Kommentare - was genau stellt Dir Deine Erinnerung jetzt zur Verfügung. Wie genau ist die Qualität der Stimmen - Geräusche - inneren Kommentare? Laut oder leise? Deutlich oder undeutlich? Nah oder fern. Ist der Rhythmus schnell oder langsam? Was genau macht die Tonqualität dieses besonderen Erlebnisses für Dich aus?

Und während Du nun dies alles siehst und hörst, was es zu sehen und zu hören gibt, fühle in Deinem Körper nach, welches Gefühl zu dieser Deiner Erinnerung wahrnehmbar ist, wie genau fühlst Du dieses Erlebnis voller Kraft und Lebendigkeit? Und wo ist das Zentrum dieses Gefühls in Deinem Körper. Wo fühlst Du es am stärksten?



Und während Du alles siehst, hörst und fühlst - kann es sein, dass Du auch etwas riechst und schmeckst. Auch das gehört vielleicht dazu. Verstärke Deine Wahrnehmung, indem Du jetzt die Bilder vielleicht farbiger und größer machst die Stimmen und Geräusche klarer hörst und Dein Gefühl anwachsen lässt verstärkst und ausdehnt mit jedem Atemzug. Verstärke jetzt alles auf Deine eigene Art und Weise, so weit bis Du zufrieden bist.

Nimm jetzt komplett alles was für Dich zu dieser Deiner besonderen Erinnerung gehört wahr und merke Dir, was Du am stärksten wahrnimmst.

Die Bilder - die Geräusche - das Gefühl - den Geruch - den Geschmack. Alles ist in Dir abgespeichert und steht Dir zur Verfügung, in der Form, wie es für Dich jetzt gerade richtig ist. Und immer in Zukunft wird Dir dieses besonders Erlebnis wieder erinnerbar sein, wann Du es möchtest, um Stärke und Kraft aus Deiner Vergangenheit zu schöpfen. Manchmal reicht es einfach aus, an diese Bilder zu denken.

Manche Menschen erinnern sich an die Stimmen und Geräusche, andere verankern das schöne Gefühl dieser Erinnerung, indem sie jetzt, während sie dies alles spüren, eine oder beide Hände an diese Stelle ihres Körpers legen, wo diese Gefühl gerade jetzt am stärksten wahrnehmbar ist. Wenn Du das möchtest tu es jetzt, lass Deine Hände sich langsam von der Unterlagen erheben - sie schweben in Richtung dieser Stelle Deines Körpers - und nun. lege Deine Hände an diese Stelle Deines Körpers, wo dieses schöne Gefühl, das zu Deiner Erinnerung gehört am stärksten spürbar ist. Ab jetzt. verknüpft sich dieses angenehme Gefühl Deiner Erinnerung mit dieser Berührung Deiner Hände und Du kannst in Zukunft allein durch diese Berührung diesen besonderen Zustand für Dich auslösen. Jeder hat seinen eigenen Weg, die eigenen Krafterlebnisse für sich selbst nutzbar zu machen.

Wichtig ist, dass Du Deinen Weg zu Deinen inneren Schätzen kennst, um ihn zu erweitern, auszubauen, so dass Du immer wenn Du Dich mit Deinen Stärken und besonderen Fähigkeiten verbinden möchtest, dies so einfach tun kannst. Wie Du z.B. zum Bäcker fährst um Brötchen zu holen.

Wenn Du den Weg kennst, bist Du schnell am Ziel und verfügst über das, was für Dich gerade jetzt wichtig und unterstützend ist und das kannst Du mit allen Dingen auf dieser Welt so machen. Vielleicht wirst Du Dir ab heute vornehmen diese wirklich einfache und spielerische Methode immer wieder in Bezug zu unterschiedlichen Themen und Fähigkeiten zu nutzen, weil es einfach schön ist, entspannend und hilfreich, die eigenen mentalen Kräfte einzusetzen, um Dein Leben "kraft- und energievoller" zu leben, nicht wahr?



Rückkehr

Und nun ist die Zeit gekommen wieder langsam, in Deinem eigenen Tempo wieder zurückzukehren. Hierher zurück in diesen Raum - in die Gegenwart.

Bereite Dich vor, wieder zurückzukehren in den Wachzustand, zurück in diesen Raum in dem Du gerade bist.

Und hierzu zähle nun langsam zurück von **10** zu **9** zu **8** und Dein Körper wird schon etwas wacher.

Zurück zu **7** - und noch wacher - zurück zu **6** - bald wirst Du erholt, frisch und munter ganz wach wieder zurück sein in diesem Raum.

Zurück zu **5** - nimm Deinen Atem jetzt bewusst wahr, die Unterlage, die Dich trägt.

Weiter zu **4** - noch wacher. Strecke Deinen Körper leicht, spanne Deine Hände, Arme und Beine etwas an.

Zurück zu **3** fast wach - **2** - blinzele leicht, atme bewusst und tief ein und aus

Zurück zu **1** -

Du bist jetzt völlig wach wieder hier im Raum, öffnest Deine Augen und bewegst Deinen Körper. Schau Dich um, Du bist wieder völlig wach und munter präsent in diesem Raum.

