

Hypnose

Schritt 1: Vorgespräch

- Kläre mit dem Coachee, um was es geht. Welches Gefühl/Problem ist jetzt da? Welches Gefühl/Lösung soll da sein? Skalierungsfrage!
- Kläre: hat der Coachee bereits Hypnose erlebt? Coachee sollte wissen: Hypnose ist kein Zustand, in dem Du nichts mehr mitkriegst. Du wirst nur völlig entspannt auf meine Stimme hören. („Ich bin der Guide“)
- Hypnose ist kein Zustand, der sich anders anfühlt. Schließe Deine Augen und öffne sie wieder – so fühlt sich das an. 😊
- Hypnose ist nichts, was Dich willenslos oder kontrolllos macht. Du hast jederzeit die Kontrolle

Schritt 2: Brücke/Experiment

- 5-4-3-2-1 mit allen Sinnen: Was siehst Du, was hörst Du, was fühlst Du, was schmeckst Du? (Brücke muss nicht sein, je nachdem, wie es dem Coachee geht)
- Leite die Person an, Hypnose zu erfahren. zB mit „festkleben am Stuhl“, „Fest verschlossene Augen“ oder „Versteinerter Arm“ oder „Magneten in den Händen“ (Experiment nicht nötig, wenn Coachee Hypnose kennt).
-

Schritt 3: Induktion

- Stelle Dir vor, dass in den Handflächen zwei starke Magneten sind, die die Hände zueinander ziehen. Jetzt! Immer stärker und stärker...Sobald sich Deine Hände berühren fallen sie in der Geschwindigkeit in den Schoß, in der Dein Unterbewusstsein bereit für Veränderung ist.

Schritt 4: Vertiefung

- Tiefer und tiefer...mehr und mehr...Treppe nach unten oder Loop: Je mehr Du Dich entspannst, desto tiefer fällst Du in die Trance/verbindest Du Dich mit Deinem Unterbewusstsein

Schritt 5: Inhalt

- Hier geht es um das Anliegen Deines Coachees. Storytelling, hypnotische Spachmuster, Emotionalisierung, „Erfahrungen schaffen“, Future Pace

Schritt 6: Zurückholen /Aufwecken

- Hier kannst Du zurückzählen, auf 10 hellwach, Du fühlst Dich besser als je zuvor, Augen auf. Der Atem vertieft sich, Bewegung kommt in Deinen Körper zurück, frische Luft/oder frisches Quellwasser in Deinem Gesicht. Auf 10 hellwach, Du fühlst Dich besser als je zuvor, Augen auf. 😊