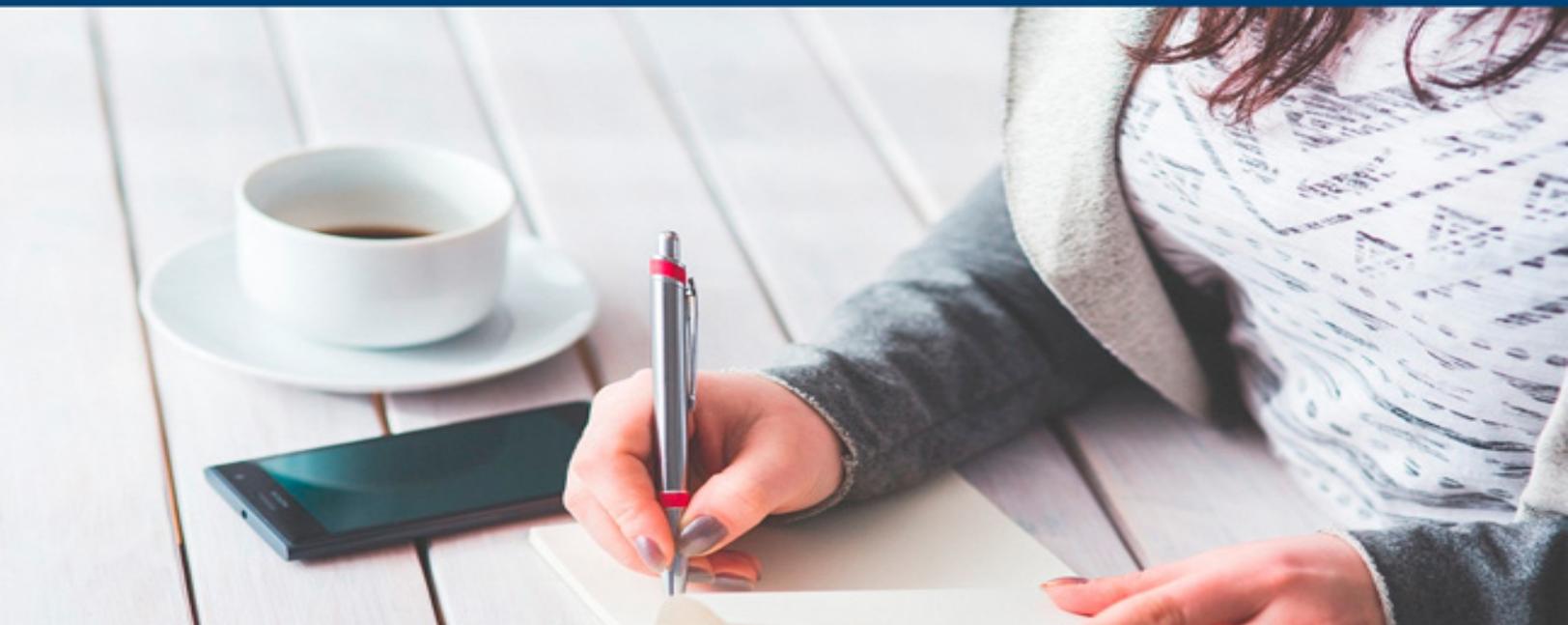


Daniel Förster



Therapeutische Hypnosen selbst schreiben

Kreativ, intuitive Anleitung mit
Übungen



Vorwort:

Es gibt viele vorgefertigte Texte, die ein Hypnosetherapeut in seinem Alltag verwenden kann und wird. Je individueller jedoch eine Hypnose gestaltet ist, desto wirkungsvoller wird sie beim Klienten ankommen.

Dieses Buch beschäftigt sich mit den Grundlagen, die benötigt werden, eine Hypnose einfach und kreativ zu gestalten, ohne die Wirksamkeit außer Acht zu lassen.

Mit dem Wissen lassen sich dann auch vorhanden Hypnosetexte überprüfen und anpassen.

Schritt für Schritt wirst du an das Thema herangeführt, damit du am Ende sicher in dem bist, was du tust.

Bitte mache die Übungen in den einzelnen Kapitel gewissenhaft. Du wirst am Ende nicht nur die Techniken besser verstehen, sondern auch einen besseren Blick auf deine Kommunikation in der Therapie oder dem Alltag haben und sie gewinnbringend für dich anwenden können.

Farblich abgesetzt wirst du einfach zwischen den Kapiteln springen können, um die Beispiele besser zu verstehen und die Kommentare ausführlich nachlesen zu können.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und tun!

Daniel (Autor)

Inhaltsverzeichnis

- Ziel einer Hypnose
- Lineare und geschachtelte Hypnose
- Aufbau einer linearen Hypnose
 - Induktion (Einleitung)
 - Wirkhypnose
 - Ausleitung
- Werkzeugkasten
 - Bildhafte Sprache
- Archetypen
 - Helfer:
 - Der Weise
 - Der Zauberer
 - Orte
 - Das Haus
 - Der Fluss
 - Das Meer
- Suggestionstypen
 - Direkte Suggestion
 - Indirekte Suggestion
- Sprachmittel
 - Autoritäre Sprache
 - Antiautoritär
 - Negationen
- Vertiefungstechniken
 - Fraktionieren
 - Konfusion

Rhythmisierung

Nonverbale Vertiefungstechniken

Praxisteil:

Themafindung

V.A.K.O.G

Hypnoseinduktion

Kommentar

Eine lineare Wirkhypnose schreiben

 Methapher(n)suche

 Suggesionsplatzierung

 Suggestionen Ankern

 Posthypnotischer Anker

Beispiel Wirkhypnose

Kommentar

Die Hypnose ausleiten

 Beispiel Autoritäre Ausleitung

 Beispiel Antiautoritäre Ausleitung

Mehr Ideen und Kreativität: