

Ausgabe **2025**

Der Hypnose-Master

Gregor Wersche



Mit vielen
Übungen

amazon

**BESTSELLER
AUTOR**

GELÖST.de

Der Hypnose-Master

Gregor Wersche

**Entdecke die tiefgehenden Geheimnisse
der Hypnose und werde zum wahren Meister
der mentalen Transformation!**

ISBN 979-8-3348-1498-1

Copyright © 2025 Gregor Wersche
Alle Rechte vorbehalten.
All rights reserved.

<https://hypnose.berlin/>
<https://gelöst.de/>



Für die Erstellung dieser Texte wurde keine künstliche Intelligenz eingesetzt.

Schummelseite Trance

Grundsätze für eine gute Trance:



- Sei selbst in einer guten Verfassung! Das, was du bist, strahlst du aus. Sei wach, gesund und überzeugt von dir und dem, was du tust – mit jeder Zelle deines Körpers.



- Erzeuge Sympathie, Verbundenheit und Rapport (Pacing-Leading).



- Gehe sodann selbst in Trance und dein Gegenüber wird dir folgen. Lasse die Spiegelneuronen für dich arbeiten.

- Kommuniziere nicht nur mit dem Wort, sondern mit allem, was du hast, insbesondere mit deiner Intonation und Körpersprache, selbst wenn die Augen deines Gegenübers geschlossen sind.



- Übe niemals Kontrolle aus, sondern unterbreite Angebote, die so unglaublich verführerisch sind, dass sie nicht ausgeschlagen werden können.

- Nutze nur das Zuckerbrot, nicht die Peitsche. Arbeite mit einem 'hin zu' und nicht mit einem 'weg von'.



Anamnese-Fragen:



“Was willst du?”



“Was ist das Problem?”



“Wann fällt es dir besonders schwer?”



“Warum willst du dich verändern?”



“In welchen Bereichen warst du in deiner Vergangenheit besonders zielstrebig?”



“Warum jetzt?”



“Warum Hypnose?”



“Was passiert, wenn du dich heute nicht veränderst? Wie sieht damit deine Zukunft aus?”



“Was passiert, wenn du dich heute veränderst? Wie sieht damit deine Zukunft aus?”



Bestätigung abholen, Knopf der guten Gefühle



“Wer bist du dann?”



“Welche neuen Gefühle, Handlungsmöglichkeiten und Gedanken hast du?”



“Was ist das schönste Erlebnis in deinem Leben?”



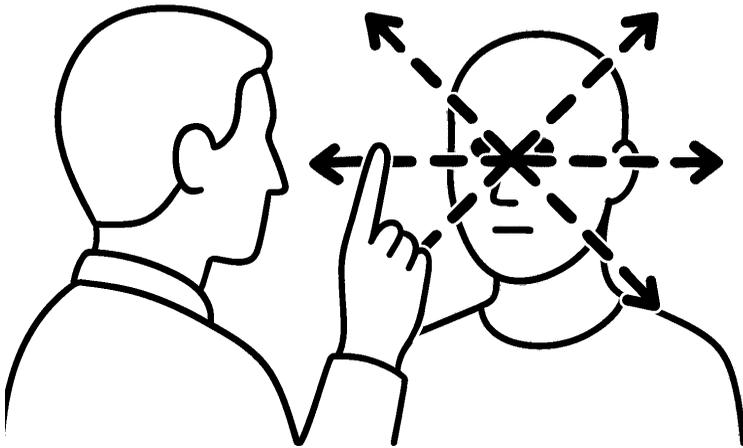
Schummelseite IEMT

Einfaches Format:

“Durchführung (IEMT)” auf Seite 160

- “<VORNAME>, diese(s) <GEFÜHL> ... wie stark ist diese(s) <GEFÜHL> auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das Maximale ist, wie man dieses Gefühl fühlen kann?”
- “Und diese(s) <GEFÜHL> mit <INTENSITÄT> ... Wie vertraut ist dieses Gefühl? ...”
- “Und diese(s) <GEFÜHL> mit <INTENSITÄT> ... Wann hast du dieses Gefühl das erste Mal gefühlt? ... Es ist vielleicht nicht das erste Mal, dass du es jemals gefühlt hast, aber es ist das erste Mal, an das du dich jetzt erinnern kannst ... Hast du da eine Erinnerung?”
- “Und wie lebhaft ist diese Erinnerung?”
- “Halte deinen Kopf nun gerade und folge mit deinen Pupillen meiner Fingerspitze, während sich dein Kopf nicht bewegt ... Tauche nun ein in diese Erinnerung, während du mit deinen Augen meinem Zeigefinger folgst ...”
- “Und wenn dir die Erinnerung zu entschwinden droht, holst du sie zurück ...” / “Und wenn die Erinnerung verblasst, versuche diese zurückzubringen ...” / “Versuche, die Erinnerung so gut wie möglich festzuhalten ...” / “Hol die Erinnerung zurück! ...”





- “Wunderbar ... <VORNAME> ... und auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark ist nun diese(s) <GEFÜHL>?”
[ggf.: “Das ist ja einfach ...”]
[ggf. “neuer Durchlauf ab 3. Punkt”]
- “Und was passiert, wenn du jetzt versuchst, auf dieses Gefühl zuzugreifen?”
- “Und wenn du nun an <DIESE ERINNERUNG> zurückdenkst, welches Gefühl ist damit verbunden?”
[ggf. neuen Durchlauf ab dem 1. Punkt]



Schummelseite Elman

Tranceeinleitung nach Dave Elman

1. Augenschluss

- Fixationspunkt wählen, tief ein-/ausatmen, Augen schließen.
- Suggestion: “Augen so entspannen, dass sie geschlossen bleiben – teste.”
- Positiv bestätigen.
- “Immer wenn ‘Schließe Augen!’: dann zurück in die Trance”

2. Fraktionierung

- Augen öffnen, schließen, damit Entspannung verdoppeln – erst ankündigen und dann anweisen.
- Positiv bestätigen, wenn erfolgt
- 3 Mal wiederholen.
- Suggestion: “Immer wenn du die Augen schließt: Entspannung tiefer.”



3. Körperliche Entspannung

- Arm heben, loslassen – wie „nasser Waschlappen“ – Entspannung verdoppeln – erst ankündigen, dann anweisen.
- Positiv bestätigen
- Beide Arme nacheinander.
- Suggestion: „Jedes Mal einfacher, tiefer zu entspannen.“

4. Somnambulismus

- Rückwärts zählen ab 99, mit jeder Zahl Entspannung vertiefen und verdoppeln – erst Demonstration, danach Anweisung
- Zahlen sollen ‘verschwinden’.
- Test: Sind Zahlen verschwunden: Tieftrance erreicht.
- Suggestion verankern: “Finger schnippen und Anweisung ‘Zahlen sind jetzt verschwunden’: Zahlen sofort weg und genau in diesem Zustand.”



Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1	<i>Einführung</i>	25
1.1	“Schön, dass du da bist!”	25
1.2	Das Gehirn	31
1.3	Künstliche Intelligenz	33
1.4	Natürliche Intelligenz	34
1.5	Intelligenz im Vergleich	36
1.6	Tribute der Energieeinsparung	38
1.7	Die Evolution steckt in uns	42
1.8	Bedeutung für die Hypnose	46
KAPITEL 2	<i>Wirkungsweisen</i>	51
2.1	‘Was willst du?’	51
2.2	Vokabular	53
2.2.1	<i>Positives negativ formulieren</i>	55
2.2.2	<i>Negatives positiv formulieren</i>	56
2.2.3	<i>Vokabelbeispiele</i>	57
2.3	‘Hin zu’ und ‘Weg von’	59
2.3.1	<i>Das ‘Hin zu’ in der Werbeindustrie</i>	59
2.4	Was Veränderung so schwierig macht?	60
2.4.1	<i>Der Mensch, das Herdentier</i>	61
2.4.2	<i>Der Mensch, das Faultier</i>	63
2.4.3	<i>Eskalierendes Commitment</i>	65
2.5	Weitere Wirkungsweisen	66

KAPITEL 3	<i>Rapport</i>	67
3.1	Rapport in Kürze	67
3.2	Pacing und Leading	68
3.3	Rapport im Detail	71
KAPITEL 4	<i>Intonation / Mimik / Gestik</i>	73
4.1	Interpretationsspielraum	74
4.1.1	<i>Bewundernd und freundlich-überrascht</i>	74
4.1.2	<i>Sarkastisch und enttäuscht</i>	75
4.1.3	<i>Humorvoll und ironisch</i>	76
4.2	Kommunikationsanteile	76
4.3	Weiterführendes Wissen	77
KAPITEL 5	<i>Sprachmuster</i>	79
5.1	Sprache wirkt	79
5.2	Sprachmuster ‘... sagte ...’	81
5.3	Sprachmuster ‘... weil ...’	84
5.4	Weitere Sprachmuster	86
KAPITEL 6	<i>Richtig zuhören</i>	89
6.1	Warum Zuhören so wichtig ist	89
6.2	Sinneskanäle	91
6.3	Goldwaage	91
6.4	Innere Konflikte erkennen	92
6.4.1	‘müssen’	92
6.4.2	‘sollen’	93
6.4.3	‘können’	93
6.4.4	‘dürfen’	94
6.4.5	‘möchten’ / ‘mögen’	94
6.4.6	‘wollen’	94

6.4.7	<i>'werden'</i>	94
6.4.8	<i>Formulierungen in der Trance</i>	95
6.5	Negative Weltmodelle erkennen	95
6.5.1	<i>'hoffen'</i>	95
6.5.2	<i>'eigentlich'</i>	96
6.5.3	<i>'versuchen'</i>	96
6.5.4	<i>Problem</i>	97
6.5.5	<i>'nie' / 'immer'</i>	97
6.5.6	<i>Formulierungen in der Trance</i>	98
6.6	Verzerrungen im Weltmodell	98
6.6.1	<i>'Immer passiert mir das'</i>	99
6.6.2	<i>'Alle anderen können das'</i>	99
6.6.3	<i>'Niemand hört mir zu'</i>	99
6.6.4	<i>'Das ist halt so'</i>	99
6.6.5	<i>Denkstrukturen lockern</i>	100
6.7	Ungeklärte Begriffe entlarven	100
6.7.1	<i>'Erfolg'</i>	100
6.7.2	<i>'Veränderung'</i>	101
6.7.3	<i>'Zufriedenheit'</i>	102
6.7.4	<i>'Klarheit'</i>	102
6.7.5	<i>'Freiheit'</i>	102
6.7.6	<i>'Leichtigkeit'</i>	103
6.7.7	<i>'Selbstvertrauen' / 'Selbstliebe'</i>	103
6.7.8	<i>'Sicherheit'</i>	104
6.7.9	<i>Formulierungen in der Trance</i>	104
6.8	Woran Menschen nicht denken sollen	108
6.9	Sprachrhythmus und Pausen	109
6.9.1	<i>Zögern und Pausen</i>	109
6.9.2	<i>'Na ja' / 'eigentlich'</i>	109
6.9.3	<i>Lachen bei einem ernsten Thema</i>	109
6.9.4	<i>Schnelles Reden</i>	110
6.10	Alltagsbeispiele	110
6.11	Mehr Hintergrundwissen	110

KAPITEL 7 Reframing **113**

7.1	Re-was?	113
7.2	Reframing im Alltag	114
7.2.1	<i>Stau auf dem Weg zur Arbeit</i>	116
7.2.2	<i>Hoher Arbeitsdruck</i>	116
7.2.3	<i>Kritische Rückmeldung vom Chef</i>	117
7.2.4	<i>Ein Meeting dauert länger als geplant</i>	118
7.2.5	<i>Ein wichtiger Termin wird kurzfristig verschoben</i>	118
7.2.6	<i>Eine E-Mail bleibt unbeantwortet</i>	119
7.2.7	<i>Ein Kollege verhält sich unfreundlich oder distanziert</i>	119
7.2.8	<i>Ein technisches Problem verzögert die Arbeit</i>	119
7.2.9	<i>Eine unerwartete Zusatzaufgabe kommt kurzfristig dazu</i>	120
7.2.10	<i>Man bekommt eine Absage für ein berufliches Vorhaben</i>	120
7.2.11	<i>Man fühlt sich von anderen nicht wertgeschätzt</i>	121
7.2.12	<i>Man bekommt Kritik für eine geleistete Arbeit</i>	121
7.2.13	<i>Die To-do-Liste scheint nicht enden zu wollen</i>	122
7.3	Reframing im Dialog	122
7.4	Reframing mit Metaphern	123
7.4.1	<i>Ich bin in einer Sackgasse</i>	124
7.4.2	<i>Ich komme einfach nicht voran</i>	124
7.4.3	<i>Ich habe Angst, eine wichtige Entscheidung zu treffen</i>	125
7.4.4	<i>Ich habe die Kontrolle verloren</i>	125
7.4.5	<i>Ich bin nicht gut genug</i>	125
7.4.6	<i>Alles ist gerade so chaotisch in meinem Leben</i>	126
7.4.7	<i>Ich habe schon so viele Fehler gemacht</i>	127
7.4.8	<i>Ich weiß nicht, wer ich wirklich bin</i>	127
7.4.9	<i>Ich habe Lampenfieber und Angst vor dem Event</i>	128
7.4.10	<i>Ich halte an den Zigaretten fest</i>	128

KAPITEL 8 Das Vorgespräch / Anamnese **129**

8.1	Bedeutung des Vorgesprächs	129
-----	----------------------------	------------

8.1.1	<i>Rapport aufbauen</i>	129
8.1.2	<i>Verstanden werden</i>	130
8.1.3	<i>‘Hin zu’ statt ‘Weg von’</i>	130
8.1.4	<i>Entschlossenheit stärken</i>	131
8.1.5	<i>Subtile Manipulation</i>	132
8.2	Fragen im Vorgespräch	134
8.2.1	<i>“Was willst du?”</i>	135
8.2.2	<i>“Was ist das Problem?”</i>	137
8.2.3	<i>“Wann fällt es dir besonders schwer?”</i>	137
8.2.4	<i>“Warum willst du dich verändern?”</i>	138
8.2.5	<i>“In welchen Bereichen warst du in deiner Vergangenheit besonders zielstrebig?”</i>	140
8.2.6	<i>“Warum jetzt?”</i>	141
8.2.7	<i>“Warum Hypnose?”</i>	142
8.2.8	<i>“Was passiert, wenn du dich heute nicht veränderst? Wie sieht damit deine Zukunft aus?”</i>	143
8.2.9	<i>“Was passiert, wenn du dich heute veränderst? Wie sieht damit deine Zukunft aus?”</i>	144
8.2.10	<i>Bestätigung abholen, Knopf der guten Gefühle</i>	144
8.2.11	<i>“Wer bist du dann?”</i>	146
8.2.12	<i>“Welche neuen Gefühle, Handlungsmöglichkeiten und Gedanken hast du, wenn unsere Zusammenarbeit heute erfolgreich ist?”</i>	147
8.2.13	<i>“Was ist das schönste Erlebnis in deinem Leben?”</i>	148
8.3	Anamnese-Vorlage (PDF)	150

KAPITEL 9 *Prägungen auflösen* **151**

9.1	IEMT	151
9.1.1	<i>Eignung</i>	152
9.1.2	<i>Abgrenzung zum EMDR</i>	154
9.1.3	<i>Drei-Säulen-Modell</i>	156
9.2	Durchführung (IEMT)	160
9.2.1	<i>Durchführung zu zweit, einfaches Format</i>	160
9.2.2	<i>Augenbewegungen für Fortgeschrittene</i>	175
9.2.3	<i>Gedankenketten für Fortgeschrittene</i>	179
9.2.4	<i>Durchführung online oder alleine</i>	182

9.3	“Wie funktioniert es?”	185
9.3.1	<i>Unfachliche Erklärung</i>	<i>185</i>
9.3.2	<i>Fachliche Erklärung</i>	<i>187</i>
9.4	Kette von Prägungen	189
9.5	IEMT, Identitätsarbeit	191
9.5.1	<i>Einfaches Format</i>	<i>191</i>
9.5.2	<i>Fortgeschrittenes Format</i>	<i>194</i>
9.5.3	<i>Ausblick / Ergänzungen</i>	<i>195</i>

KAPITEL 10 *Die klassische Tranceeinleitung* **197**

10.1	Rapport	197
10.2	Trancetiefen	198
10.3	Tranceerscheinungen	202
10.4	Trancesprache	203
10.5	In&Out-Technik	203
10.5.1	<i>Beschreibung</i>	<i>203</i>
10.5.2	<i>Ziele</i>	<i>204</i>
10.5.3	<i>Durchführung</i>	<i>204</i>
10.5.4	<i>Suggestionenbeispiele</i>	<i>205</i>
10.5.5	<i>Beispielkomposition</i>	<i>217</i>
10.6	Induktion nach Dave Elman	220
10.6.1	<i>Augenschluss</i>	<i>221</i>
10.6.2	<i>Test des Augenschlusses</i>	<i>223</i>
10.6.3	<i>Kompletter Augenschluss mit Test</i>	<i>225</i>
10.6.4	<i>Supersuggestion</i>	<i>228</i>
10.6.5	<i>Amnesie</i>	<i>230</i>
10.6.6	<i>Fraktionierung</i>	<i>233</i>
10.6.7	<i>Physische Entspannung</i>	<i>238</i>
10.6.8	<i>Mentale Entspannung</i>	<i>242</i>
10.6.9	<i>Test der mentalen Entspannung</i>	<i>248</i>
10.7	Esdaile-Zustand	251
10.7.1	<i>Esdaile Tranceinduktion</i>	<i>251</i>
10.7.2	<i>Test des Esdaile-Zustands</i>	<i>257</i>

10.8	Weitere Tranceeinleitungen	262
10.8.1	<i>Feder</i>	262
10.8.2	<i>Treppe</i>	263
10.8.3	<i>Loch im Boden</i>	266
10.8.4	<i>Tor zum Unterbewusstsein</i>	267
10.9	Bonusinhalte	268

KAPITEL 11 *Ausleitung der Trance und Schlaf* 269

11.1	Wozu die Ausleitung der Trance?	269
11.2	Ausleitung der Trance	270
11.2.1	<i>Ablauf</i>	270
11.2.2	<i>Umgekehrte Reihenfolge</i>	272
11.2.3	<i>Intonation</i>	276
11.2.4	<i>Beispiel</i>	277
11.3	Person schläft	280
11.4	Ausleitung geht nicht auf Anhieb	283
11.5	Wenn sonst nichts hilft	284
11.6	Hypnose im Schlaf	287
11.6.1	<i>Grobe Unterschiede</i>	287
11.6.2	<i>Bewusstseinszustand</i>	289
11.6.3	<i>Atmung und Atemfrequenz</i>	291
11.6.4	<i>Puls</i>	292
11.6.5	<i>Blutdruck</i>	295
11.6.6	<i>Körperbewegungen</i>	296
11.6.7	<i>Bedeutung für die Hypnose</i>	296
11.6.8	<i>Von der Trance direkt in den Schlaf</i>	298
11.6.9	<i>Von der Trance indirekt in den Schlaf</i>	299
11.6.10	<i>Rapport im Schlaf</i>	300
11.6.11	<i>Einschlaftrancen</i>	301
11.6.12	<i>Beispiel</i>	302

KAPITEL 12 *Nachgespräch* **303**

- 12.1 Bedeutung des Nachgesprächs **303**
- 12.2 Fragen nach der ersten Trance **305**
 - 12.2.1 *“Wie ist es dir in der Behandlung ergangen?”* **306**
 - 12.2.2 *“Welche der angebotenen positiven Veränderungen hast du dir besonders gut vorstellen können?”* **307**
 - 12.2.3 *“Wie sieht dein Leben damit in Zukunft aus?”* **308**
 - 12.2.4 *Welches Bild hattest du innerlich von der verblasenden Kraft des Rauchens / Kiffens / Alkohols?* **308**
 - 12.2.5 *Hast du noch Fragen oder Hinweise?* **309**
- 12.3 Fragen nach der zweiten Trance **309**
 - 12.3.1 *Zeitenschätzung* **310**
 - 12.3.2 *Test (gegenüber Referenz)* **311**
 - 12.3.3 *Hast du noch Fragen oder Hinweise?* **312**
- 12.4 Beim zweiten Termin **312**
 - 12.4.1 *“Wie ist es Dir ergangen?”* **312**
 - 12.4.2 *“Welche positiven Veränderungen gab es noch?”* **313**
- 12.5 Nachgespräch-Vorlage (PDF) **314**

KAPITEL 13 *Selbsthypnose* **315**

- 13.1 Anwendungsgebiete **315**
- 13.2 Induktion **317**
- 13.3 Eigene Audioaufnahmen **318**
- 13.4 Trance-Anker **321**

KAPITEL 14 *Gruppenhypnose* **327**

- 14.1 Anwendungsgebiete **327**
- 14.2 Gemeinsamkeiten **329**
- 14.3 Unterschiede **330**
 - 14.3.1 *Vorgespräch* **331**
 - 14.3.2 *Sitzordnung* **331**
 - 14.3.3 *Rückmeldungen* **333**

14.3.4	<i>Physischer Kontakt</i>	334
14.4	Umgang mit heterogenen Gruppen	336
14.4.1	<i>Vorannahmen</i>	336
14.4.2	<i>Mithilfe und Verständnis</i>	338
14.4.3	<i>Störgeräusche</i>	339
14.4.4	<i>Musik</i>	340
14.4.5	<i>Atmung</i>	342
14.4.6	<i>Verarbeitungstypen und Vokabular</i>	342
14.4.7	<i>Fortschritte der Trancevertiefung</i>	343
14.4.8	<i>Hybrides Vorgehen</i>	344
14.5	Überraschungen sollten mitgedacht werden	345

KAPITEL 15 *Schnellhypnose* **347**

15.1	Anwendungsgebiete	347
15.2	Wirkungsmechanismen	348
15.3	Vorbereitung	351
15.4	Handshake-Interrupt	351
15.5	Hand wegziehen	353

KAPITEL 16 *Wirkinhalte* **355**

16.1	Einführung	355
16.2	Utilisierung nach Milton	355
16.3	Hypnoanalyse	357
16.4	Ressourcentransfer	359
16.5	Trance-Phänomene	366
16.5.1	<i>Katalepsie (Steifheit)</i>	366
16.5.2	<i>Amnesie (Vergessen)</i>	368
16.5.3	<i>Veränderungen in der Wahrnehmung des Körpers</i>	372
16.5.4	<i>Veränderungen in der Wahrnehmung der Zeit</i>	372
16.5.5	<i>Positive Halluzinationen</i>	373
16.5.6	<i>Negative Halluzinationen</i>	375
16.5.7	<i>Anästhesie (Schmerzfreiheit)</i>	381

16.6	Posthypnotische Befehle	384
16.7	Entlastung (Ballonstart)	386
16.8	Kraft (Bäume)	389
16.9	Trance-Anker	392
16.9.1	<i>Was sind Trance-Anker?</i>	392
16.9.2	<i>Trance-Anker installieren</i>	392
KAPITEL 17 Praxisbetrieb		397
17.1	Ort der Hypnose	397
17.2	Einrichtung der Praxis	398
17.2.1	<i>Einrichtungsstil</i>	398
17.2.2	<i>Sitzordnung</i>	401
17.2.3	<i>Umgebung</i>	401
17.3	Toilette, Wasser	402
17.4	Duzen / Siezen	403
17.5	Ruhe, Musik und Duft	403
17.6	Online-Videokonferenzen	406
KAPITEL 18 Coaching		409
18.1	Beziehungsführung	409
18.2	ITF-Coaching	415
18.3	Träume leben oder loslassen	417
KAPITEL 19 NLP		419
19.1	Was ist NLP?	419
19.2	NLP-Grundsätze	421
19.2.1	<i>Die Landkarte ist nicht das Gebiet</i>	422
19.2.2	<i>Menschen treffen die beste Wahl, die ihnen in diesem Moment zur Verfügung steht</i>	422
19.2.3	<i>Jedes Verhalten hat eine positive Absicht</i>	423

19.2.4	<i>Menschen verfügen bereits über alle Ressourcen, die sie brauchen</i>	423
19.2.5	<i>Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die man erhält</i>	423
19.2.6	<i>Es gibt keine Fehler, nur Feedback</i>	424
19.2.7	<i>Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes</i>	424
19.2.8	<i>Der Mensch ist Körper und Geist zugleich</i>	425
19.2.9	<i>Widerstand bedeutet fehlender Rapport</i>	425
19.2.10	<i>Der Mensch ist mehr als sein Verhalten</i>	425
19.2.11	<i>Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext sinnvoll</i>	426
19.2.12	<i>Wer mehr Wahlmöglichkeiten hat, hat mehr Kontrolle</i>	426
 KAPITEL 20 Modul “Rauchfrei”		427
 KAPITEL 21 Modul “Ernährung”		429
 KAPITEL 22 Modul “Ängste”		431
 KAPITEL 23 Modul “Schlafstörungen”		433
 KAPITEL 24 Master-Übungen		435
24.1	Kennenlernen / Vorstellen	438
24.2	Trance und Aufmerksamkeit	440
24.3	Pacing Leading (Atmung)	442
24.4	Tranceeinleitung mit Suggestionen	446
24.5	Tranceeinleitung mit Intonation	450
24.6	Tranceeinleitung mit Sinneskanälen	454
24.7	Tranceeinleitung durch Zählen	458
24.8	Tranceausleitung durch Zählen	464

24.9	Minimalistische Tranceausleitung	468
24.10	Trancevertiefung durch Schweigen	470
24.11	Trancevertiefung durch Amnesie	474
24.12	Tranceeinleitung mit Augenschluss	478
24.13	Trancevertiefung durch Fraktionieren	482
24.14	Trancevertiefung durch physische Entspannung	486
24.15	Trancevertiefung durch mentale Entspannung	490
24.16	Esdaille-Zustand	496
24.17	Tranceeinleitung ‘Feder’	504
24.18	Tranceeinleitung ‘Treppe’	508
24.19	Gruppenhypnose	512
24.20	In&Out-Tranceeinleitung	514
24.21	‘Weg von’ und ‘Hin zu’	516
24.22	Hin zum ‘Hin zu’	520
24.23	Positives Vokabular	524
24.24	Reframing im Alltag	526
24.25	Reframing im Dialog	534
24.26	Reframing mit Metaphern	536
24.27	IEMT, einfaches Format	538
24.28	IEMT, Blickrichtungen 1	542
24.29	IEMT, Blickrichtungen 2	546
24.30	IEMT, Gedankenketten	552

<i>Notizen</i>	555
<i>Enigma der Fachbegriffe</i>	561
<i>Suggestionsgeheimnis</i>	583
<i>Schlagwortgeheimnis</i>	589
<i>Bücher</i>	595
<i>Impressum</i>	600

Abkürzungsgeheimnis

...	(Sprechpause bei den Trancen)
ASL	American Sign Language (Amerikanische Gebärdensprache)
CEO	Chief Executive Officer (Englische Bezeichnung für den [Haupt-]Geschäftsführer)
DNA	Deoxyribonucleic acid (DNS, Desoxyribonukleinsäure, Erbinformationen, quasi der Bauplan)
EEG	Elektroenzephalografie (Messung der elektrischen Aktivität des Gehirns)
EMDR	Eye Movement Desensitization and Reproc- essing (Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung)
IEMT	Integrated/Integral Eye Movement Therapy (Integration mithilfe von Augenbewegungen)
KI	Künstliche Intelligenz
MRT	Magnetresonanztomografie (Bildliche Darstellung von Organen und Gewebe)
NLP	Neuro-Linguistic Programming (Neurolinguistische Programmierung)
PTBS	PostTraumatische BelastungsStörung
REM	Rapid Eye Movement (Schnelle Augenbewegungen, Augenflimmern in Traumphasen)

KAPITEL 1 *Einführung*

1.1 “Schön, dass du da bist!”

Stell dir vor, du hättest einen Schlüssel in der Hand – einen Schlüssel zu deinem eigenen Denken, einen Zugang zu deinen tiefsten Überzeugungen, Gewohnheiten und Ängsten – was würdest du ändern? Hypnose ist kein Zustand der Kontrolle, sondern einer der Möglichkeiten – und sie begegnet dir jeden Tag: in der Art, wie du Entscheidungen triffst, wie du mit anderen kommunizierst und wie mit Stress umgehst. Gestalte dir deine Persönlichkeit, wie du sie schon immer haben wolltest!

Trancen sind Teil unseres Alltags. Du kennst sie schon, die Trance im Supermarkt. Du wolltest nur schnell Brot holen – und stehst zehn Minuten später mit einem vollen Wagen an der Kasse. Wer hat entschieden, dass du auch Chips, Zahnpasta und die Zeitschrift brauchst? Willkommen in der Alltags-Hypnose, wenn dein kritischer Verstand abschaltet und Suggestionen in Form von Farben,

Musik oder Düften direkt in dein Verhalten eingreifen. Lerne in diesem Buch, wie du diese Mechanismen einsetzen kannst, um deine Ziele zu erreichen.

Stell dir vor, wie ein Paar streitet und die Situation droht zu eskalieren. Doch dann sagt einer dem anderen: "Ich verstehe, wie wichtig dir das ist." In diesem Moment ändern sich Stimmung und Energie im Raum und die Anspannung fällt ab. Ein Satz mit hypnotischer Wirkung. Lerne hier, wie du immer die richtigen Worte findest.

Lampenfieber und Herzrasen direkt vor dem Vortrag? Doch dann denkt der Sprecher an ein inneres Bild, kombiniert mit einer einfachen Atemtechnik – und sofort ist da Ruhe, ganz ohne externe Hypnose, sondern durch einen selbsthypnotischen Zustand. Dieses Buch gibt dir eine Anleitung, wie auch du zur richtigen Zeit fokussiert im richtigen mentalen Zustand bist.

Auch die Werbeindustrie nutzt die Mechanismen der Hypnose. Da ist ein Jingle, ein bestimmter Slogan oder ein Logo – und schon erinnerst du dich sofort an ein Gefühl oder ein Bedürfnis – vielleicht an eine Marke. Lerne mit diesem Buch diese Wirkungsweisen geschickt zu nutzen.

In diesem Buch wirst du entdecken, dass Hypnose weit mehr ist als eine therapeutische Methode. Sie ist eine Art und Möglichkeit, deine Umwelt und dich selbst neu zu programmieren: klar, kraftvoll und praktisch – denn der wahre Hypnose-Master nutzt seine Fähigkeiten nicht nur in der Praxis, sondern im Leben.

Vergleichen wir einmal: Moderne künstliche Intelligenzen, wie wir sie heute kennen, bestehen aus unzähligen Rechenkernen und verbrauchen dabei mehrere Megawatt an Strom – also Millionen von Watt.

Unser Kopf muss hingegen mit einer vergleichsweise bescheidenen 20-Watt-Birne auskommen. Mehr Leistung steht unserem Gehirn nicht zur Verfügung. Doch genau diese extrem hohe Effizienz in seiner Arbeitsweise ermöglicht es uns, eine beeindruckende Vielfalt an komplexen Fähigkeiten zu entwickeln, darunter kognitive Leistungen, emotionale und soziale Fähigkeiten, motorische Leistungen, autonome Funktionen – sowie die Selbstwahrnehmung. Und auch die Verarbeitung visueller, auditiver und taktiler Eindrücke gehört zu den bemerkenswerten Aufgaben, die unser Gehirn meistert.

Das Gehirn stand in seiner Entwicklung unter einem ständigen evolutionären Effizienzdruck und erreichte seine Leistungsfähigkeit nicht ohne Kompromisse und Nebenwirkungen.

Das Wenigste, was unser Gehirn leistet, ist uns bewusst. Ist dir etwa aufgefallen, dass du direkt nach dem Schlucken praktisch immer ausatmest? Funfact: Dies geschieht, um die Gerüche der konsumierten Speisen und Getränke an den Riechzellen vorbeizuführen.

Wusstest du, dass du deinen Ellenbogen nicht mit deiner Zunge berühren kannst?

Und versuche doch einmal zu zählen, wie oft das Wort ‘und’ auf dieser Buchseite vorkommt, während du laut von deinem letzten Urlaub erzählst. Oder suche mit geschlossenen Augen einen bestimmten Gegenstand in deiner Tasche oder im Raum, während du beschreibst, in welcher Umgebung du heute gefrühstückt hast. Du würdest wohl annehmen, dass das ganz einfach ist, aber überraschenderweise wirst du merken, wie schwierig es ist, deine Aufmerksamkeit gleichzeitig auf beides zu richten.

Dass du deinen Ellenbogen nicht mit deiner Zunge berühren kannst, hat nichts mit deinem Gehirn zu tun. Spannend ist aber, dass du es mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit trotzdem probiert haben wirst, obwohl ich dir das Ergebnis doch schon verraten habe. Viele Menschen können gar nicht anders, sei es aus einer Neugier heraus, aus einem Überprüfungsdrang oder aus einem trotzigem Impuls heraus. Auch eine kindliche Verspieltheit mitten im Alltag macht es so reizvoll.

Es sind diese ‘Nebenwirkungen’ – die kleinen, oft unerforschten Besonderheiten des Gehirns – die uns überraschend vielseitige Möglichkeiten eröffnen. Sie sind der Schlüssel auch zu unserer Flexibilität und Anpassungsfähigkeit und ermöglichen es uns, uns mit Leichtigkeit zu verändern und neue Perspektiven zu gewinnen.

Hypnose ist ein wunderbares Werkzeug, in veränderte Bewusstseinszustände einzutreten, die es uns ermöglichen, tiefere Schichten des Denkens und der Wahrnehmung zu erreichen. Die scheinbaren ‘Nebenwirkungen’ des Gehirns öffnen neue Türen – Türen, die uns helfen,

unsere eigenen emotionalen und mentalen Zustände gezielt zu beeinflussen und zu verändern. Dieses Buch bietet dir umfangreiches Expertenwissen zu den wichtigsten Aspekten der Hypnose, etwa zu Trancen und ihre Einleitung und Coachingtechniken.

Entdecke die tiefgehenden Geheimnisse der Hypnose und werde zum wahren Meister der mentalen Transformation! “Der Hypnose-Master” ist das unverzichtbare Handbuch für alle, die sich in die faszinierende Welt der Hypnose vertiefen möchten – ob du bereits ein erfahrener Praktiker bist oder gerade erst deine Reise beginnst. Dich erwarten klare Anleitungen und praxisnahe Beispiele.

Tauche ein in die Welt der Hypnose und entdecke, wie du deine Fähigkeiten auf das nächste Level heben kannst – mit “Der Hypnose-Master”.

Dieses Buch ist nichts für dich, wenn sich in deinem Leben und in dem Leben deiner Mitmenschen nichts ändern soll und du einfach so weiterleben willst wie bisher. Hypnose verändert!

Als ich mit dem Schreiben dieses Buches begann, merkte ich schnell, dass die Inhalte zu umfangreich für ein einzelnes Buch sind und habe die Inhalte daher in zwei Bücher aufgeteilt. Das eine Buch hältst du gerade in Händen. Das andere Buch beschäftigt sich mit den Grundlagen und beleuchtet viele Effekte, die die Evolution mit sich gebracht hat und die wir geschickt ausnutzen können.

Das 456-seitige Grundlagenbuch heißt “Geheimnisse der Manipulation” und ist im September 2024 erschienen. Es wurde direkt zu einem Bestsellerbuch. Manipulation ist erst einmal nichts Negatives. Sie bedeutet lediglich, bewusst Einfluss zu nehmen. Wie du ihn nutzt, entscheidet über Gut oder Böse. Manipulation kann Menschen schaden, aber auch helfen, motivieren, schützen und zum Nachdenken bringen. In dem Grundlagenbuch geht es darum, bewusst zu kommunizieren, Wirkungen zu verstehen und echte Verbindung aufzubauen – nicht um Täuschung. Viele dieser Inhalte sind für die Hypnosearbeit wichtig.

Das Grundlagenbuch fokussiert sich auf die wichtigen Grundlagen wie psychologische Effekte, überraschende Wirkungsweisen, die Herstellung des Rapports, die Kraft deiner Intonation, unzählige suggestive Sprachmuster und viele Informationen, mit denen du bei deinem Gegenüber zwischen den Zeilen lesen kannst.

Mehr dazu: “Bücher” auf Seite 595.

Das Grundlagenbuch enthält auch sehr viele wertvolle Übungen und das Buch, das du nun in Händen hältst, soll keine Wiederholung darstellen.

Dieses Buch hier setzt hingegen den Schwerpunkt auf die praktische Durchführung von Trancen und die konkreten Lösungsansätze, mit denen du die Schalter im Kopf deines Gegenübers zielgerichtet umlegen kannst. Die Kapitelstruktur der ersten sechs Kapitel beider Bücher ist identisch und dieses Buch gibt jeweils thematisch einen

kurzen Einblick in die Themen des Grundlagenbuchs. Wenn du in die Themen tiefer einsteigen möchtest, findest du dann weiterführendes Wissen im gleichen Kapitel des Grundlagenbuches. Es wird noch einmal Hinweise geben, was dich dort konkret erwartet.

Mit höchstem Respekt für alle Geschlechter habe ich mich entschieden, zur besseren Lesbarkeit die männliche Genderform zu nutzen.

Auch bin ich ein großer Freund des freundlichen Duzens. Ich bin mental stets ganz nahe an meinem Gegenüber dran, ein distanzloser Mensch, was bitte nicht als respektlos verstanden werden möge.

Zum Ende des Buches hin befindet sich ab Seite 561 ein Sachwortregister, in dem ich einige wichtige Begriffe noch einmal separat erklärt habe: “Enigma der Fachbegriffe”.

Los gehts. Schauen wir uns das Gehirn etwas näher an.

1.2 Das Gehirn

Das Gehirn einer erwachsenen Frau ist durchschnittlich 1.198 g schwer, das eines Mannes 1.336 g. Das sind gerade einmal etwa 2 % der Körpermasse des Menschen (Ramseier, Institut für Pathologie und Hartmann, Institut für Statistik, beide Universität Basel).

Gleichwohl beansprucht das Gehirn etwa 20 % unseres Energiebedarfs an ‘Treibstoff’ und Sauerstoff. Das Gehirn ist somit ein sehr leistungsstarkes Gewebe und führt zu einem richtigen Hitzkopf.

Der Teil des Gehirns, der für unsere Erinnerungen zuständig ist, der Hippocampus, ist noch einmal um Faktor 2 – 3 energiehungriger. Der Hippocampus stellt für uns eine Art Zwischenspeicher bei der Gedächtnisbildung dar. Während wir schlafen oder ruhen, können die aufgenommenen Informationen gefestigt und zu anderen Hirnarealen weitergeleitet werden, um dort einen dauerhaften Platz zu finden (Prof. Schmitz, Charité Berlin).

Bei einem Baby sind die Gewichtsanteile sogar noch extremer. Hier macht das Gehirn circa 10 % des Körpergewichts aus, benötigt aber etwa 60 % der Energie. Es gibt zwei Lebensphasen, in denen der Energiebedarf des Gehirns besonders hoch ist: am Anfang und am Ende des Lebens. In diesen Zeiten kann der Körper so viel Energie allein durch Zucker nicht aufbringen, sodass es dann eines weiteren Treibstoffs bedarf – der Fettstoffwechsel.

So ist es übrigens auch nicht verwunderlich, dass, wenn die Energieversorgung des Gehirns gestört ist – und paradoxerweise gehört dazu auch ein zu hoher Zuckerkonsum – der energiehungrige Hippocampus am ehesten beeinträchtigt wird – mit möglichen Folgen wie Demenz und Alzheimer.

1.3 Künstliche Intelligenz

Unserem Gehirn steht eine moderne künstliche Intelligenz gegenüber.

Ich bin auch Diplomingenieur für Technische Informatik und studierte bereits im letzten Jahrtausend an der Technischen Universität Berlin “Künstliche Intelligenz”, lange bevor die KI unseren Alltag eroberte.

Bei der künstlichen Intelligenz zählt massive Rechenleistung – und diese ist durch nichts zu ersetzen als durch noch mehr Rechenleistung.

Es ist kein Zufall, dass immer mehr und größere Rechenzentren aus dem Boden gestampft werden. Große Weltkonzerne nehmen hier Millionen und Milliarden von Euro in die Hand. Dadurch steigt auch drastisch unser Energiehunger respektive Strombedarf.

So ein einziger Supercomputer besteht gut und gerne aus mehr als 10.000 Grafikkarten und 250.000 Prozessorkernen und braucht selbst ohne Kühlung mehrere Megawatt an Strom (OpenAI, 2024).

Die Art und Weise, wie hier Intelligenz am Reißbrett geplant wird, spiegelt unser beschränktes Verständnis von Intelligenz wieder.

KAPITEL 2 *Wirkungsweisen*

2.1 ‘Was willst du?’

Den Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, um mit dem Rauchen aufzuhören, stelle ich zu Beginn des Coachings die Frage: “Was willst du?” – Was glaubst du, sind die typischen Antworten, die ich erhalte?

Ich will nicht mehr rauchen. Ich will die Zigaretten loswerden. Ich will nicht mehr abhängig sein. Ich will nicht mehr stinken. Ich will nicht mehr so viel Geld für die Kippen ausgeben. Ich will ohne die Sucht durchs Leben gehen. Ich will nicht mehr husten müssen und mein COPD loswerden.

Wir sind durchaus gut darin zu artikulieren, wenn wir etwas nicht wollen oder wenn uns etwas nicht zusagt. Viele nehmen dabei nicht wahr, dass sie die initiale Frage – “Was willst du?” – gar nicht beantwortet haben. Sie äußern sich mit Nachdruck und Ausführlichkeit zu dem,

was sie nicht wollen – über ihre eigentlichen Wünsche verlieren sie hingegen kaum ein Wort.

Für viele ist es schwer, die Verneinungen aus diesen Sätzen herauszunehmen. Sie sind sehr fokussiert auf das Problem, was die Sicht auf die Lösung oder den Lösungsweg massiv einschränkt.

Für die Coachees ist es dann der Coach, der mit dem zusätzlichen Paar Augen den Coachee zur tatsächlichen Antwort auf die Frage geleitet, was sie wollen. Diese Antwort stellt regelmäßig eine Motivation für diese Menschen dar und die Motivation kann sehr unterschiedlich ausfallen:

Ich möchte gesund leben. Ich möchte frei sein. Ich möchte gut riechen. Ich möchte meinen Kindern ein gutes Vorbild sein. Ich möchte Geld sparen. Ich möchte eine bessere Haut haben. Ich will eine freie Lunge.

Für viele ist es bereits ein großer Schritt, dies so zu formulieren und auszusprechen. Die Lösung stellt das ‘Hin zu’ dar. Das Problem ist das ‘Weg von’. Gemeint ist nicht der Pfad, sondern das ‘fort hier’ mit kurzem ‘e’. Wir tun uns schwer, uns zu bewegen, wenn wir nicht wissen, in welche Richtung es geht.

 **Übung:** “‘Weg von’ und ‘Hin zu’” auf Seite 516

Nur weil dir jemand panisch zuruft “Schnell weg hier!”, weißt du noch nicht, welches die für dich richtige Rich-

tung ist. Bewegung braucht ein ‘Hin zu’, wenn die Ergebnisse nicht unberechenbar sein sollen.

Das ‘Weg von’ ist stets ein Kampf, das ‘Hin zu’ hingegen eine gute Motivation, die bei dir oder deinem Coachee Begehrlichkeiten weckt. Es ist das große ‘Habenwollen’.

Das ‘Weg von’ beinhaltet eine weitere Unsicherheit, wenn es die alleinige Motivation darstellt. Einem Übergewichtigen zwickt es zum Beispiel unangenehm in der Kleidung. Hört dieses Zwicken mit den ersten Erfolgen auf, kann auch die Motivation komplett verschwinden. Dies geschieht womöglich lange bevor das eigentliche ‘Ziel’ erreicht ist – auch ein Jo-Jo-Effekt.

2.2 Vokabular

Das von uns verwendete Vokabular hat Einfluss auf unsere Gefühle. Jedes wahrgenommene Wort und Satzfragment löst unweigerlich Assoziationen in uns aus, die mit verbundenen Gefühlen einhergehen, die sich wie automatisch in uns einstellen.

Nutze ich Wörter oder Formulierungen wie ...

Großartig – in Kraft und Energie geerdet – mit Leichtigkeit und innerer Klarheit – ein Lächeln, das von innen kommt – voller Zuversicht – lebendig und frei – von Harmonie durchdrungen – ein sicheres Nest aus Wärme und Geborgenheit – ein zartes, sinnliches Kribbeln auf der

Schlagwortgeheimnis

Numerics

20-Watt-Birne 27
4-Augen-Prinzip 568

A

Abfolge 576
Abneigung 575
Absicht 423
Alkohol 568
Amnesie 368, 474, 561, 564
Analgesie 561
Analoge Markierung 562
Anamnese 129
Anästhesie 381, 562
Angebote 569
Ängste 431
Anker 562
Anziehung 575
Arbeitsdruck 116
Assoziationen 577
Atemfrequenz 291
Atmung 291
Audioaufnahmen 318
Auditiv 562
Aufmerksamkeit 440
Aufschieberitis 573
Augenbewegungen 175
Augenschluss 478
Ausleitung 269
Austausch 578

B

Ballonstart 386
Basisüberzeugungen 567
Bauchladenprinzip 569
Bedürfnisse 569
Befehlsform 569

Betonung 562, 570
bewältigen 578
Bewegung 571
Bewusstsein 563
Bewusstseinszustand 289, 568
Beziehung 576
Beziehungsführung 409
Bild 572
Binding 563
Blickrichtungen 177, 542, 546
Blutdruck 295

C

chemische Botenstoffe 575
Coach 563
Coachee 563
Commitment 564

D

Degression 564
Denken 571
Desensibilisierung 565
Double Bind 564
Drei-Säulen-Modell 156
Duft 403
dürfen 94
Duzen 403

E

EC-Karte 302
eigentlich 96
Einrichtung 398
Einrichtungsstil 398
Elektroenzephalografie XXIV
Elman IX
EMDR 154, 565, 569
Energieeinsparung 38

Enigma 566
Entlastung 386
Entscheidung 565
Entscheidungsfindung 571
Entschlossenheit 131, 564
Entspannung 238, 242, 486, 490,
568, 581
Erickson 573
Erinnern 571
erinnern 561
Ernährung 429
Erzählebene 564
Erzählstränge 564
Esdaile-Zustand 200, 251, 496, 566
Eskalierendes Commitment 65
Evolution 42

F

Fachbegriffe 561
Fähigkeit 578
Faultier 63
Feder 262, 504
Feedback 437
Fitnessstudio 573
Flexibilität 566
Fragen 134, 305
Fraktionieren 482
Fraktionierung 235
Führen 572
Fürsorge 577
Future Pace 566

G

Geben 578
Gebiet 422
Gedächtnisverlust 561
Gedankenketten 180, 552
Gegenbeispiele 567
Gegenbeispielsortierer 567
Gehirn 31, 34
Gehirnwellen 289
Gehörsinn 562
geistig 571
Geräusch 581
Geruchssinn 574

Geschmackssinn 568
Gestik 73
Glaubenssatz 567
Glaubenssätze 567
Goldwaage 91
Gregor 600
Grundannahmen 567
Gruppenhypnose 327
Gustatorisch 568

H

Halluzination 568
Halluzinationen 373, 375
Handlungsmöglichkeiten 147
Handshake-Interrupt 351
harmonisch 576
Hausaufgaben 565
Helligkeit 580
Herausforderungen 578
Herdentier 61
hervorheben 562
Hin zu 52, 516
Hinweise 312
hoffen 95
Hören 562
Hypnoanalyse 357
Hypnose 28, 568
Hypnotiseur 568

I

Identitätsarbeit 191
IEMT VII, 151, 154, 538, 569
immer 97
Imperativ 569
In&Out 514
Induktion 317
Intelligenz 33
Intervention 569
Interventionsposition 570
Intonation 73, 276, 450, 570
ITF-Coaching 415

K

Katalepsie 366, 570
Katatonie 571

Kinästhetisch 571
Kindheit 576
Kognitiv 571
kognitive Prozesse 572
kohärent 563
Kommunikation 423
Kommunikationsanteile 76
Konflikte 92
können 93
Kontrolle 69, 125
Körperbewegungen 296
Körperempfindungen 571
Körpersprache 572, 574
Kraft 389
kritischen Faktor 575
Kritischer Faktor 571
kritisieren 577
Künstliche Intelligenz 33

L

Lampenfieber 128
Landkarte 422
Lautstärke 580
Leading 68, 442, 572
Loch 266

M

Magnetresonanztomografie XXIV
Markierung 562
Mensch 61, 63
mentale Filter 572
Metapher 572
Metaphern 536, 572
Metaprogramme 572
Milton H. Erickson 573
Milton-Modell 573
Mimik 73
möchten 94
mögen 94
Motivation 573
Motor 564
Moving Timeframe 573
Musik 340, 403
Muskelstarre 570
Muster 575

Musterbildungsprozess 39

N

Nachahmen 574
Nachgespräch 303
Natürliche Intelligenz 34
negative Halluzinationen 568
Nehmen 578
Neubewertung 576
NeuroLinguistisches
 Programmieren 573
nie 97
NLP 419, 562, 573
NLP-Grundannahmen 574
nonverbale Signale 562
Notfall 285
Notizen 437

O

Olfaktorisch 574
Ort 397

P

Pacing 68, 442, 572, 574
Pacing-Leading 576
Pattern-Interrupt 574
Pausen 109
persönliche Ziele 578
Pheromone 575
PIN-Nummer 302
Posthypnotische Befehle 575
Prägung 575
Prägungen 189
provizieren 580
Prozess 576
Puls 292

R

Rapport 67, 71, 129, 197, 572, 576,
 579
Rauchfrei 427
Reaktion 581
Reframing 113, 534, 577
Reihenfolge 272
Reiz 562, 581

Resilienz 577
Ressource 578
Ressourcen 423
Ressourcetransfer 359
Retraumatisierung 569
Reziprozität 578
Riechen 574
Rotor-Chiffriermaschine 566

S

Sackgasse 124
Sakkaden 579
Schlaf 298
Schlafstörungen 433
Schmecken 568
Schmerzfreiheit 381
Schnellhypnose 347, 579
Schummelseite V, VII, IX
Schweigen 470
Schwere 580
Sehen 582
Sehsinn 582
Selbsthypnose 315, 568
Show-Hypnose 579
Siezen 403
Sinneskanäle 91
Sinneswahrnehmung 581
Sitzordnung 401
Skeptiker 561
sollen 93
Somnambulismus 199, 579
Spiegeln 576
spiegeln 574
Sprache 573
sprachliche Figur 572
Sprachmuster 79, 86
Sprachrhythmus 109
Sprachtechniken 573
Standpunkt 577
Stärke 578
State Control 580
Steifheit 366
Stimulus 562
Submodalitäten 580
subtil 580

Suggestibilität 568, 581
Suggestion 565, 580
Suggestionen 580, 581
Survivaltraining 48
Süßigkeitensucht 429
systematisch 576

T

Therapieform 569
Toilette 402
Tor 267
Trance 269, 581
Trance-Anker 321, 392, 581
Tranceausleitung 468
Tranceeinleitung 450, 579
Tranceeinleitungen 262
Tranceerscheinungen 202
Trancesprache 203
Traumata 565
Träume 417
Treppe 264, 508
Trigger 576, 581
Türsteher 571

U

Überzeugungen 567
Übungen 435
Umstände 566
unerwartet 575
Unfähigkeit 561
unglücklich 577
unterbewusster Ebene 572
Unterbewusstsein 563, 568, 572,
573, 581, 582
unterbrechen 574
Utilisierung 355, 582

V

Veränderung 60
Veränderungen 567
Veränderungstechnik 573
Verbundenheit 574
Vergessen 368
Verhaltensänderung 580
Verhaltensmuster 572, 573

Verständnis 571, 574, 577
verstärken 578
versuchen 96
Vertrauen 577
vertrauensvoll 576
Verwirrung 575, 579
Verzerrungen 98
Videokonferenzen 406
Visuell 582
Vokabular 57, 574
Vorgespräch 129
Vorstellung 580

W

Wachsfigur 571
Wächter 571
Wahrnehmen 563
Wahrnehmung 563
Wasser 402
Weg von 52, 516
Weltmodelle 95
Werbeindustrie 59

werden 94
Werkzeug 580
Wersche 600
widersprüchlich 564
Wirkungsmechanismen 348
Wirkungsweisen 51
Wissenserwerb 571
wollen 94

Z

Zeit 372
Zeitenschätzung 310
zerreden 561
Ziele 568
Zielstrebigkeit 573
Zigaretten 428
Zuhören 89
zuhören 89
Zusammenarbeit 578
Zustand 580, 581
Zweiter Weltkrieg 566

Bücher

Gregor Wersche

*Geheimnisse
der Manipulation*



GELÖST.de

ISBN 979-8-3347-4781-4

Geheimnisse der Manipulation

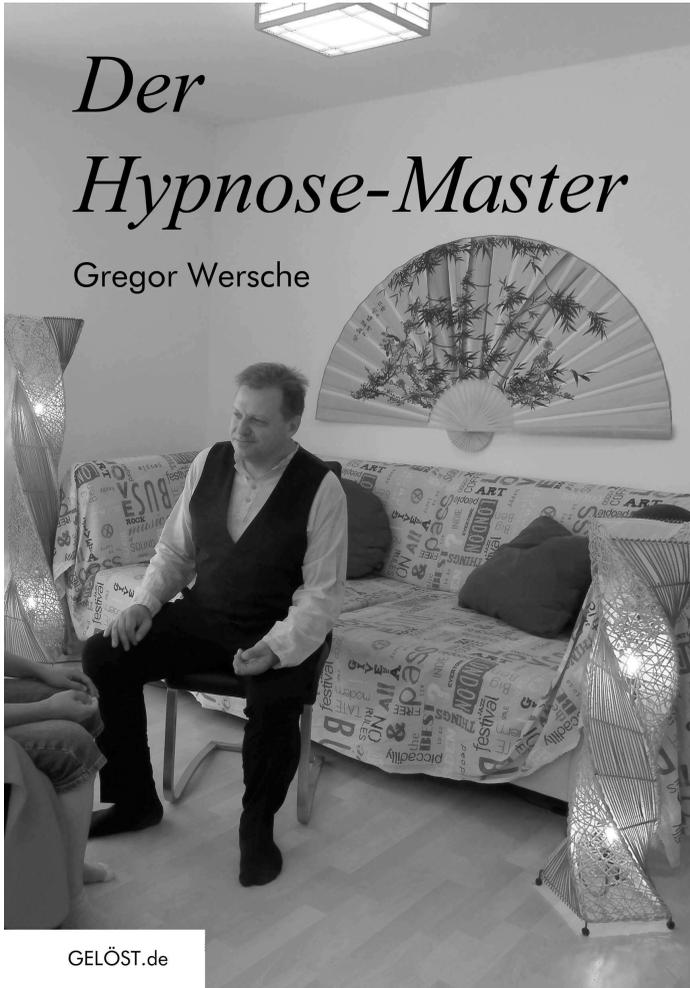
Manipulationen sind allgegenwärtig – in der Werbung, in der Wirtschaft, in der Politik, sogar in unseren persönlichen Beziehungen. Doch was verbirgt sich hinter den subtilen Techniken, die unser Denken und Handeln beeinflussen oder gar nachhaltig beeinflussen? In “Geheimnisse der Manipulation” enthüllt der Autor die raffinierten Strategien, die Manipulatoren und Hypnotiseure einsetzen, um ihre Ziele zu erreichen.

Lerne die Kunst der Beeinflussung kennen: von psychologischen Tricks über rhetorische Kniffe bis hin zu den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften. Entdecke, wie du dich vor Manipulation schützen kannst und wie du selbst andere beeinflussen kannst, um deine Ziele zu erreichen, ohne anderen zu schaden. Lerne, wie du dir und anderen Menschen mit Trancen helfen kannst, ihr Leben nachhaltig zu verbessern.

Ein Muss für alle, die die unsichtbaren Fäden der Macht durchschauen und sich gegen unfaire Einflüsse wappnen wollen. Dieses Buch öffnet dir die Augen für die versteckten Dynamiken, die unser tägliches Leben prägen.

Dieses Buch bietet dir umfangreiches Expertenwissen zu den wichtigsten Aspekten der Hypnose:

- Wirkungsweisen: Entdecke, wie unser Gehirn tickt und wie du dies mit psychologischen Tricks nutzen kannst.
- Rapport: Erlerne, wie du eine besonders vertrauensvolle Beziehung mit deinem Gesprächspartner aufbaust.
- Intonation / Mimik / Gestik: Hypnose ist nicht ‘Vorlesen’. Verstehe weitere Kommunikationsanteile und erlerne, wie du deine Ausstrahlung änderst.
- Sprachmuster: Erhalte wertvolle Tipps und Strategien für besonders wirksame Formulierungen und Suggestionen.
- Richtig zuhören: Erweitere deine Fähigkeiten, effizient zwischen den Zeilen des anderen zu lesen und so schnell zu erfassen, wo bei deinem Gegenüber das eigentliche Problem liegt.



Großartig, du hältst dieses Buch gerade in Händen.
ISBN 979-8-3348-1498-1



Die Magie der Sprache – immer griffbereit! 32 Karten – 1000 Möglichkeiten, Menschen zu berühren.

Bist du bereit, deine Kommunikation auf ein völlig neues Level zu bringen? Ob Hypnose, Coaching, Therapie, Small Talk oder einfach ein charmantes Kompliment zur richtigen Zeit – mit diesem exklusiven Kartenset bekommst du nicht weniger als das Schweizer Taschenmesser der Sprachmuster an die Hand!

Erprobt. Beliebt. Begeistert.

Direkt aus meinen erfolgreichen Seminaren – endlich auch für dein Training zu Hause, in der Bahn, im Wartezimmer oder bei einem Espresso mit Freunden.

32 Karten – jede mit einem hypnotischen Sprachmuster

Du erhältst praktische Beispiele für berührende Komplimente, Tranceeinleitungen, elegante Alltagskommunikation. Perfekt zum Üben – allein, zu zweit oder in der Gruppe. Und: unglaublich unterhaltsam!

Auf hochwertigem leinengeprägten Spielkartenkarton gedruckt, mit Casinolack veredelt – ein haptisches Erlebnis!

Robust, elegant und wertig – so edel, dass du sie nie wieder hergeben willst.

Für wen sind die Karten?

Für alle, die sprachlich verzaubern wollen – egal, ob du gerade erst anfängst oder schon Profi bist. Diese Karten sind dein täglicher Reminder, dass Worte wirken. Immer. Überall.

Jetzt ist der Moment.

Warte nicht auf die nächste Inspiration – halte sie in der Hand. Das Kartenset – dein täglicher Begleiter für magische Kommunikation.

Erhältlich über hypnose.berlin oder gelöst.de.



Impressum



Copyright © 2025
Gregor Wersche
Herbergerweg 14
14167 Berlin

Bonusinhalte und Newsletter
<https://hypnose.berlin/buch2/>

<https://gelöst.de/>
<https://hypnose.berlin/>
info@hypnose.berlin

1. Auflage 2025
Unabhängig veröffentlicht
Independently published

Text: Gregor Wersche
Layout und Satz: Gregor Wersche

Alle Rechte vorbehalten.
All rights reserved.
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung
des Autors wiedergegeben werden.

ISBN 979-8-3348-1498-1

Entdecke die tiefgehenden Geheimnisse der Hypnose und werde zum wahren Meister der mentalen Transformation! "Der Hypnose-Master" ist das unverzichtbare Handbuch für alle, die sich in die faszinierende Welt der Hypnose vertiefen möchten - ob du bereits ein erfahrener Praktiker bist oder gerade erst deine Reise beginnst. Dieses Buch bietet dir umfangreiches Expertenwissen zu den wichtigsten Aspekten der Hypnose.

Prägungen auflösen:

Tief verwurzelte Verhaltensmuster und Überzeugungen effektiv verändern.

Tranceeinleitung:

Bewährte Techniken, sicher und schnell.

Schnellhypnose:

Schnelle und effektive Interventionen.

Wirkinhalte:

Prinzipien und Mechanismen, die die Wirksamkeit der Hypnose ausmachen.

NLP:

Techniken des Neurolinguistischen Programmierens integrieren

Mit klaren Anleitungen, praxisnahen Beispielen und einem tiefen Einblick in die Techniken und Theorien der Hypnose ist dieses Buch ein unverzichtbares Werkzeug für Hypnosepraktiker, Coaches, Therapeuten und alle, die die Kraft des menschlichen Geistes voll ausschöpfen wollen.

Tauche ein in die Welt der Hypnose und entdecke, wie du deine Fähigkeiten auf das nächste Level heben kannst - mit "Der Hypnose-Master".

Über den Autor:

Gregor Wersche, mehrfach akademisch ausgezeichnet, ist Experte auf dem Gebiet der Kommunikation und des NLP, mit jahrelanger Erfahrung aus seinen Kursen und seiner Coaching- und Hypnose-Praxis.

Praxisbetrieb:

Wertvolle Tipps und Strategien für den erfolgreichen Betrieb einer Praxis.

Coaching:

Hypnose mit modernem Coaching kombinieren für beste Unterstützung.



€ 29,90

