

2026

Die Hypnoseakademie

Grundlagenkurs

Vorwort

Herzlich willkommen zum Grundkurs in der Hypnoseakademie!

Mit dem Erwerb dieses Kurses wird für dich eine fantastische Reise beginnen. Das Unbewusste und die Arbeit mit diesem erwecken unweigerlich eine starke Faszination, der man sich schwer entziehen kann. Ich bin mir sicher, dass die Hypnose auch dich packen und nicht mehr loslassen wird.

Dieses Skript vermittelt dir die Grundlagen über den hypnotischen Zustand und enthält damit alles, was wir für notwendig erachten, um effektiv und verantwortungsvoll zu hypnotisieren. Da das Skript sehr umfangreich ist, ist es ratsam, dir Notizen zu machen. Schreibe dir auch gerne alle möglichen Fragen auf, die dir in den Sinn kommen. Wie du weißt, gehen wir den gesamten Inhalt noch einmal im Gruppen-Videocall durch. Hier wirst du nicht nur alle anderen Teilnehmer kennenlernen, sondern auch all deine Fragen stellen können, die bei der Bearbeitung aufgekommen sind.

Vorab möchte ich dich darauf hinweisen, dass ich zur besseren Lesbarkeit in diesem Skript meist das generische Maskulinum verwende. Diese und andere verwendete Personenbezeichnungen beziehen sich immer auf alle Geschlechter. Ich schätze die Vielfalt und erwarte diese Einstellung ebenso von allen Teilnehmenden.

Simon Brocher

Inhaltsverzeichnis

1. WAS IST HYPNOSE?	6
1.1. DIE DEFINITION	6
1.2. LIEBEVOLLE VERARSCHUNG	6
1.3. WORAN ERKENNT MAN DEN ZUSTAND DER HYPNOSE?	6
1.4. WANN WIR IN HYPNOSE SIND	7
1.5. VERSCHIEDENE TIEFEN DER HYPNOSE	7
1.5.1. SOMNOLENZ	7
1.5.2. HYPOTAXIE.....	8
1.5.3. SOMNAMBULISMUS.....	8
2. WAS IST DAS BEWUSSTSEIN/ DAS UNBEWUSSTE?	8
2.1. TRENNUNG ZWISCHEN BEWUSST UND UNBEWUSST	8
2.2. WAS IST DAS UNBEWUSSTE?	9
2.2.1. WAS IST DEM UNBEWUSSTEN WICHTIG?	9
2.2.2. WICHTIGKEIT IN DER HYPNOSE THERAPIE	9
2.3. WAS IST DAS BEWUSSTSEIN?	10
2.3.1. WAS IST DEM BEWUSSTSEIN WICHTIG?	10
2.3.2. WICHTIGKEIT IN DER HYPNOSE THERAPIE	11
3. ALLES IST EINE SUGGESTION	11
4. HYPNOSEINDUKTION	11
4.1. WAS IST EINE INDUKTION?	11
4.2. AUFBAU EINER INDUKTION	12
4.3. WAS MACHT EINE GUTE INDUKTION AUS?	13
4.4. BEISPIELE	13
4.4.1. MEINE INDUKTION	13
4.4.2. DIE TREPPE	15
4.4.3. NOTIZBUCH.....	17
4.5. ERSTER PRAXISTEIL: ERSTELLE ZWEI IDEEN FÜR HYPNOSEINDUKTIONEN	19
5. DIE SUGGESTION	19
5.1. WAS IST EINE SUGGESTION?	19
5.2. DIREKTE UND INDIREKTE SUGGESTION	20
5.2.1. DIREKTE SUGGESTION	20
5.2.2. INDIREKTE SUGGESTION	20
5.2.3. KOMBINATION DER BEIDEN	21
5.3. EINE GUTE SUGGESTION.....	22
5.3.1. ULTIMATIVE WÖRTER	23
5.3.2. VIEL HILFT NICHT IMMER VIEL	24
5.3.3. AUFBAU EINER SUGGESTION	24
5.3.4. KREIERE EINE NEUE REALITÄT	25
5.3.5. DAS YES – SETTING	26

5.4.	ZWEITER PRAXISTEIL: VERFEINERE DEINE ZWEI INDUKTIONSIDEEN	27
6.	<u>HYPNOSEVERTIEFUNG</u>	28
6.1.	WAS WIRKT HYPNOSE-VERTIEFEND?	28
6.1.1.	DIE REISE	28
6.1.2.	VAKOG	28
6.1.3.	WIEDERHOLUNG	29
6.1.4.	DISSOZIATION, ASSOZIATION	30
6.1.5.	DISSOZIATION	30
6.1.6.	ASSOZIATION	31
6.1.7.	JE / DESTO	32
6.1.8.	LINKS-RECHTS	33
6.1.9.	BETONUNG UND SYNCHRONITÄT	34
6.1.10.	ZÄHLEN	35
6.1.11.	DAS GEFÜHL	36
6.2.	DRITTER PRAXISTEIL: KOMPLETTIERE DEINE INDUKTIONSIDEEN MIT PASSENDEN VERTIEFUNGSTECHNIKEN... 37	
7.	<u>ARBEIT MIT ANTEILEN</u>	38
7.1.	ANTEIL FINDEN	39
7.2.	MIT ANTEIL INTERAGIEREN	40
7.3.	VIERTER PRAXISTEIL: ANTEIL FINDEN UND IN VERBINDUNG GEHEN.	41
8.	<u>DIE HYPNOSE AUFLÖSEN</u>	42
8.1.	EINLEITUNG BEDINGT AUSLEITUNG	42
8.1.1.	DISSOZIATION	42
8.1.2.	ZÄHLEN	43
8.1.3.	JE / DESTO	43
8.1.4.	BETONUNG UND SYNCHRONITÄT	43
8.1.5.	DIE KOMBINATION	43
8.2.	DAS NATÜRLICHE ENDE	44
8.3.	GIB DEM KLIENTEN ZEIT	44
8.4.	FÜNFTER PRAXISTEIL: AUSLEITUNG DER HYPNOSE	45
9.	<u>AUFKLÄRUNG DES KLIENTEN VOR ORT</u>	46
9.1.	WAS HYPNOSE IST	46
9.1.1.	WIE ES SICH ANFÜHLT	46
9.1.2.	BEOBACHTEN	47
9.1.3.	WENN UNGELIEBTE GEFÜHLE KOMMEN	47
9.1.4.	WENN ES SEHR INTENSIV WIRD	47
9.1.5.	DAS UNBEWUSSTE LIEBT UNS.	48
9.2.	SECHSTER PRAXISTEIL: MACHE DIR NOTIZEN FÜR DAS ERSTGESPRÄCH.....	48
10.	<u>DIE NÄCHSTE SITZUNG</u>	49
10.1.	DER RICHTIGE ABSTAND	50

10.2.	DIE EIGENÜBUNG	51
10.3.	ALLE FRAGEN KLÄREN.....	51
11.	<u>DANKE</u>	<u>52</u>

1. Was ist Hypnose?

1.1. Die Definition

Es ist nicht einfach, den Zustand der Hypnose zu definieren. Wikipedia sagt, Hypnose sei ein „Zustand künstlich erzeugten partiellen Schlafs in Verbindung mit einem veränderten Bewusstseinszustand“. Dem stimme ich nicht zu, denn Hypnose ist definitiv nicht künstlich herbeigeführt, und man schläft auch nicht. Auch bin ich nicht der Meinung, Hypnose sei ein Zustand der Entspannung, denn in der Therapie kann Hypnose auch alles andere als entspannend sein. Nun, was ist Hypnose denn dann? Hypnose ist ein ganz natürlicher Zustand, in dem wir Menschen uns mehrmals täglich befinden. In diesem Zustand der Konzentration ist das, was wir das „Bewusstsein“ nennen, eher wie ein Zuschauer im Hintergrund, und das „Unbewusste“ spielt die größere Rolle. Damit ist es nicht falsch zu sagen, dass auch beispielsweise eine angstbesetzte Situation hypnotisch ist – nur eben destruktiver Natur. Denn auch hier steht das Gefühl deutlich im Vordergrund und das kritische Denken im Hintergrund. In der Hypnosetherapie gehen wir also in die gleiche unbewusste Ebene wie in einer Angstattacke. Das ist eine mögliche Erklärung, warum Hypnose bei emotionalen Problemen so gut hilft.

1.2. Liebevolle Verarschung

Ich definiere die Hypnose gerne als „liebevolle Verarschung“. Denn natürlich ist das, was wir in Hypnose machen, zum Teil sinnig und richtig, zum Teil aber auch pure Verarschung. Oder meinst du wirklich, du könntest die Entspannung der Musik einatmen oder dass dein Arm gerade wirklich eine Tonne wiegt, und du ihn deshalb nicht heben kannst? Es erinnert ein bisschen an einen Zaubertrick: Man weiß, dass man gerade verarscht wird. Der Zauberer kann natürlich nicht wissen, welche Karte du aus dem Stapel gezogen hast, indem er dir in die Augen schaut, das wissen wir. Aber dennoch macht es den Anschein, als könnte er es. Genau das macht die Magie an der Zauberei aus.

1.3. Woran erkennt man den Zustand der Hypnose?

Es gibt ganz klare körperliche und psychische Anzeichen für den Zustand der Hypnose. Menschen in Hypnose erinnern sehr an jemanden, der gerade einschläft.

Körperlich:

Bewegungsarmut, langsame Atmung, Taubheitsgefühl in den Gliedern, Zucken der Augenlider, Augen bewegen sich hinter dem geschlossenen Lid hin und her (REM), seltenes Schlucken, langsames und leises Sprechen.

Psychisch:

Leichter Zugang zur gesamten Bandbreite der Emotionen, tendenziell kürzere und einfachere Sätze.

Bildlich:

Nicht verändern können der inneren Bilder, Eigenständigkeit der inneren Bilder, überrascht werden von den eigenen Gedanken/Gefühlen/Bildern. Authentizität der Menschen (sie reden so, wie sie typischerweise reden).

1.4. Wann wir in Hypnose sind

Wie schon gesagt, sind wir mehrmals am Tag in einem hypnotischen Zustand. Beispiele dafür sind:

- Wir schauen einen Film und fiebern mit (Erschrecken uns, freuen uns etc.)
- Wir lesen ein Buch, fiebern mit, vergessen die Zeit, schauen einen „Inneren Film“
- Beim Sport, wenn die Bewegungen völlig automatisch passieren
- Beim Autofahren

1.5. Verschiedene Tiefen der Hypnose

Hypnose ist nicht gleich Hypnose. In den verschiedenen Tiefen sind verschiedene Erlebnisse möglich. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen drei Tiefen: Somnolenz, Hypotaxie und Somnambulismus.

1.5.1. Somnolenz

Die Somnolenz ist die eben angesprochene „Alltagshypnose“. Der Mensch ist entspannt und konzentriert. Er hat aber schon einen Teil der Kontrolle an das UB abgegeben.

Kennzeichen: Entspannte Muskulatur, Konzentration auf den Hypnotiseur, Gefühl der Ruhe.

1.5.2. Hypotaxie

Die Hypnotaxie ist der Zustand, den wir in der Therapie erreichen wollen. Das BW ist hier genauso aktiv wie das UB, was therapeutisch sehr wichtig ist. Die inneren Bilder sind lebhaft und die Anteile agieren selbstständig.

Kennzeichen: Katalepsie (Bewegungslosigkeit), leichter Zugang zu Emotionen, Trigger können gesetzt werden, innere Anteile agieren selbstbestimmt, man kann von eigenen Gedanken überrascht werden, hohe Suggestibilität, leichte Halluzinationen möglich.

1.5.3. Somnambulismus

Diesen Zustand können ca. 20% der Menschen erreichen. Das BW ist weitestgehend „ausgeschaltet“, sehr hohe Suggestibilität, eine Amnesie oder starke Halluzinationen sind möglich, Trigger können sehr leicht gesetzt werden.

2. Was ist das Bewusstsein/ das Unbewusste?

2.1. Trennung zwischen Bewusst und Unbewusst

Auch wenn es nicht immer leicht ist, müssen wir zwischen Bewusstsein (BW) und Unbewusstsein (UB) differenzieren. Das Unbewusste ist, grob gesagt, der Teil, der die Zügel in der Hand hält. Es bestimmt ca. 95 % von allem, was wir im Alltag denken, fühlen und tun. Das BW hingegen trifft manche Entscheidungen – aber auch die nicht allein, sondern im Einklang mit dem UB. Studien legen sogar nahe, dass das UB die Entscheidung eigentlich schon getroffen hat, bevor das BW das merkt. Das BW lebt also vielleicht nur in der Illusion, die Entscheidung zu treffen. Dieses Wissen macht sich zum Beispiel das Marketing zunutze. Woran bemerken wir es im Alltag?

Frage dich selbst mal: Was machst du im Alltag bewusst? Aufstehen und dich anziehen vielleicht? Oder den Weg irgendwohin finden? Aber dann frag dich: Was machst du daran WIRKLICH bewusst? Bewegst du deine Beine bewusst, greifst du bewusst nach der Zahnbürste? Je mehr man ins Detail geht, desto mehr kommt die Erkenntnis, dass man eigentlich fast nichts bewusst macht.

2.2. Was ist das Unbewusste?

Was das Unbewusste ist, ist schwer zu definieren. Generell kann man sagen, dass das „Unbewusste“ die Gedanken und Bewegungen steuert, die automatisiert ablaufen. Man geht davon aus, dass sich das „Bewusstsein“ erst ab einem Alter von ca. 5 Jahren entwickelt, wodurch das Unbewusste auch mit kindlichen Erfahrungen in Verbindung gebracht wird. Das Unbewusste basiert auf Emotionen und trifft blitzschnelle Entscheidungen aus den emotionalen Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben.

2.2.1. Was ist dem Unbewussten wichtig?

Ich sage immer: „Dem Unbewussten sind andere Menschen ziemlich egal!“ Nicht immer und nicht alle, aber tendenziell. Dem Unbewussten ist grob gesagt nur EINE Sache wichtig: Das bist du! Dein Unbewusstes hat NUR das Ziel, dass es DIR gut geht. Das ist meine tiefe Überzeugung. Und nahezu ALLES, was es macht, macht es, um DIR zu helfen. Selbst – oder gerade – die „psychischen Störungen“ sind als Hilfe oder gar Heilungsversuch zu werten.

Das UB ist rein emotional. Aus diesem Grund sind dem Unbewussten Sachen wichtig, wie:

- Lieben und geliebt zu werden
- Anerkennung
- Gesundheit (siehe weiter unten)
- Gefühl von emotionaler Sicherheit.

Für das Unbewusste sind wir dann „gesund“, wenn wir eine Lösung für unser Problem haben. Schützen mich meine Magenschmerzen vor der Schule, die ich hasse, bin ich aus der Perspektive meines Unbewussten gesund.

2.2.2. Wichtigkeit in der Hypnosetherapie

Doch warum ist das wichtig? Es ist wichtig, weil das die Grundlage der gesamten Therapie ist. Mit einer Grundannahme wie „Das Unbewusste ist blöd“, kämen wir auf ganz andere Techniken, die erfahrungsgemäß nicht so langfristig funktionieren. Das Unbewusste ist nicht doof und es kreierte eine Angst nicht zum Spaß oder um uns zu ärgern. Ganz im Gegenteil! Eine Angst zu erzeugen und aufrecht zu erhalten, ist sehr energieintensiv. Wenn das UB das „einfach so“ machen würde, wäre das eine erhebliche Energieverschwendung. In der Natur gibt es aber keine Energieverschwendung. Oder hast du mal ein Tier gesehen, das „einfach so“ rennt, ohne ein anderes Tier zu fangen, Spaß zu haben oder vor einem Feind wegzurennen? Zudem wirst du im Laufe deines therapeutischen Lebens niemals einen Anteil finden, der gegen deinen Klienten ist.

2.3. Was ist das Bewusstsein?

Das Bewusstsein ist vielmehr ein wahrnehmender Teil, der auch ab und an aktiv sein kann. Wir können bewusst den Kuchen schmecken, das Brot schmieren oder eine Entscheidung gegen unser Gefühl treffen. Das alles geht, ist aber so anstrengend, dass wir es nur kurz durchhalten. Dann fällt unser System wieder in den „Automatikmodus“ und übergibt all das dem Unbewussten. Und dennoch ist das Bewusstsein in der Therapie sehr wichtig, denn sie kann entscheiden, welchem Gedanken oder welcher Motivation es folgen möchte. Das Bewusstsein kann sich auch gegen das eigene Wohl und stattdessen für das Wohl des anderen oder für Geld entscheiden – das würde das UB niemals tun. Möchte der Klient den gut bezahlten Job aufgeben, um seinem Burn-out entgegenzuwirken? Ist er bereit dazu, den Kontakt zu seiner erkrankten Mutter abubrechen und ihr wehzutun, um ein freieres Leben zu führen? Das alles können Entscheidungen sein, die der Klient manchmal bewusst treffen muss. Wichtig: Diese Entscheidungen darf der Klient alleine treffen. Wir als Therapeuten sollten diese Entscheidungen nicht verurteilen, wenn wir uns vielleicht anders entscheiden würden.

Das Bewusstsein ist für die Hypnosetherapie noch aus einem zweiten Grund wichtig: Es kann stark dazu beitragen, das Problem aufrechtzuhalten. Beispiel Angst: Die ursprüngliche Angst kommt zumeist aus dem UB, das BW macht aber die Angsterfahrung und verknüpft das Gefühlserleben der Angst mit der Situation. Selbst wenn dann der (unbewusste) Ursprung der Angst aufgelöst ist, kann das BW noch immer Angst haben, weil sich das BW durch die Erfahrung des Angsterlebens in die Angst hineinsteigert.

2.3.1. Was ist dem Bewusstsein wichtig?

Dem Bewusstsein sind ganz andere Dinge wichtig als dem Unbewussten. Während das UB ausschließlich emotional „denkt“, ist das Bewusstsein auch rational. Dadurch kann es sein, dass das BW und das UB andere Definitionen von etwas haben. Beispielsweise ist der Mensch mit den Magenschmerzen aus dem Beispiel oben aus Sicht des BW nicht gesund – er hat ja Magenschmerzen. Aus Sicht des Unbewussten ist er mit den Magenschmerzen emotional gesehen gesünder als ohne, da er so nicht in die Schule muss. Beides ist weder richtig noch falsch – es ist eine andere Perspektive und kommt daher zu einem anderen Ergebnis. Die nachfolgende Liste ist nicht klar abzugrenzen, denn die Stichpunkte haben alle auch mit einem Gefühl der Sicherheit zu tun und sind daher nicht rein bewusst. Auch das macht wieder deutlich, wie viel Einfluss das Unbewusste hat.

- Materieller und finanzieller Wohlstand
- Das rational „Richtige“ zu tun
- Kontrolle über sich und sein Leben
- Sicherheit.

2.3.2. Wichtigkeit in der Hypnosetherapie

Warum ist das wichtig? Weil wir unterscheiden können müssen, wie groß die Motivation ist, etwas zu verändern und woran es liegen kann, wenn keine Verbesserung eintritt. Für jede Therapie ist es wichtig, dass BW, UB und Therapeut „an einem Strang ziehen“ und dasselbe Ziel erreichen wollen. Meistens ist das langfristig auch der Fall, nur können die Wege, wie das Ziel erreicht werden soll, von BW und UB unterschiedlich sein.

Zudem gibt es manchmal auch Ängste, die mehr aus dem BW kommen. Das merkt man daran, dass die angstbesetzten Situationen in der Hypnose nicht angstbesetzt sind und einfach durchlebt werden können.

3. Alles ist eine Suggestion

Tauchen wir nun ein in die Welt der Hypnosetechniken! Um sie zu betreten, müssen wir uns erst einmal um drei Begrifflichkeiten kümmern, deren Unterschiede manchmal verwirrend sein können: die Suggestion, die Hypnosevertiefung und die Hypnoseinduktion. Wir gehen im Verlauf des Skripts deutlich tiefer auf die einzelnen Techniken ein. Für jetzt darfst du dir einen Satz merken:

Alles ist eine Suggestion

Eine Suggestion ist – kurz gesagt – ein ausgesprochenes Angebot an den Klienten: ein Angebot, sich etwas vorzustellen, sich zu entspannen oder sich auf etwas zu konzentrieren.

Je nachdem, welches Angebot gemacht wird, kann die Suggestion auch Teil einer Hypnoseinduktion oder einer Hypnosevertiefung sein. Jede Hypnoseinduktion und jede Vertiefung besteht also aus Suggestionen, aber nicht jede Suggestion dient der Hypnoseinduktion oder -vertiefung.

4. Hypnoseinduktion

4.1. Was ist eine Induktion?

Als Induktion wird die gewollte und gesteuerte Einleitung in eine Hypnose bezeichnet. Zu Beginn kann das Ziel einer Induktion die Entspannung des Klienten sein. Um am kritischen Bewusstsein des Klienten vorbeizukommen, brauchen wir aber eine Erklärung für den Eintritt der Entspannung. In Kurzform kann die Erklärung wie folgt aussehen:

Mein Körper entspannt sich, weil...

- ich eine Ruhe einatme und sich diese Ruhe im Körper ausbreitet.
- sich meine Muskeln eine wohlverdiente Pause gönnen und sich entspannen.
- weil ich gedanklich in meine Hängematte liege und hier sowieso immer entspanne.

Die Induktion ist also wie eine neue innere Realität, die den Eintritt eines bestimmten Effekts (hier einer Entspannung) zur Folge hat.

Du wirst merken, dass eine Induktion, eine Suggestion und eine Vertiefung viele Gemeinsamkeiten haben. Denn es sind alles „Angebote“, die wir deinem Unbewussten machen, von denen wir hoffen, dass sie vom kritischen Bewusstsein durchgelassen werden und das Unbewusste erreichen.

Merke:

Eine Hypnoseinduktion ist nichts anderes als die Erzeugung einer inneren Realität, die zur Folge hat, dass sich die Person entspannt.

4.2. Aufbau einer Induktion

Ganz generell gelten die folgenden Schritte:

Fokussierung der Aufmerksamkeit -> Aufmerksamkeit nach innen leiten -> Das innere Erleben erhalten.

Fokussierung der Aufmerksamkeit

Zu Beginn bitten wir den Klienten darum, sich auf etwas zu konzentrieren. Auf was ist grundsätzlich erst mal egal, aber es sollte bestenfalls etwas sein, was wir steuern oder nutzen (eine neue, uns helfende, Funktion geben) können. Zum Nutzen eignet sich der Atem des Klienten oder die laufende Musik. In der Showhypnose wird z.B. die Hand genutzt, die dann auf den Klienten zubewegt wird (steuern). Es sollte bestenfalls etwas sein, auf das man sich gerne fokussiert.

Aufmerksamkeit nach innen leiten

Die Aufmerksamkeit wird genutzt, um sie auf den Klienten oder in die Fantasie des Klienten zu leiten. Dabei wird das Bewusstsein schon in eine Beobachter-Rolle versetzt. Der Klient darf „beobachten“, wie sich der Körper mit jedem Atemzug entspannt oder er darf „entdecken“, wie die Treppe aussieht, die ihn in die Entspannung führen kann.