

Tom Faith

Handbuch der



LESEPROBE

HYPNOSE

Theorie verstehen – Praxis meistern

Tom Faith

Handbuch der Hypnose

Theorie verstehen – Praxis meistern

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor vielfach erprobt und sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch übernimmt der Autor keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Impressum

1. Auflage 2025

© 2025 Tom Faith, momentum.jetzt

Satz, Umschlaggestaltung, Illustrationen: Tom Faith

Verlag: momentum, Worms

ISBN 978-3-00-082054-0

Inhalt

Einleitung	13
TEIL I: DIE KRAFT DER HYPNOSE	21
Übersicht	22
Grundlagen der Hypnose	24
Was ist Hypnose?	24
Wissenschaftliche Grundlagen	34
Wirkweise der Hypnose	45
Trance	57
Transderivationale Suche	58
Trance-Typen	60
Trance-Tiefe	62
Hypnosearten	68
Allgemeine Hypnose	68
Hypnotherapie	69
Medizinische Hypnose	74

Anwendungsgebiete der Allgemeinen Hypnose	76
Entspannung und Stressreduktion	76
Persönlichkeitsentwicklung	90
Gesundheit	94
Emotionale Balance	102
Selbstorganisation und Lebensgestaltung	105
Lernen und Kreativität	107
Kommunikation und Beziehungen	108
Unterhaltung & Aufklärung	110
Geschichte der Hypnose	112
Anfänge	112
Mittelalter	114
Hypnose im Kontext von Religionen	114
Hypnose als Wissenschaft	115
Die Moderne	119
Hypnose heute	121
Ethik und Sicherheit	124
Kontraindikationen	125
Rechtliche Grundlagen	127

TEIL II: HYPNOSE-TECHNIKEN	131
Übersicht	132
Die Rolle des Hypnotiseurs	134
Die Phasen der Hypnose	137
Phase I: Setup	138
Phase II: Induktion	138
Phase III: Intervention	139
Phase IV: Exduktion	139
Setup	141
Vertrauen aufbauen	142
Vorurteile abbauen	146
Zustimmung erzielen	150
Überzeugung etablieren	152
Induktion & Exduktion	157
Prinzipien der Induktion	157
Stabilisieren der Trance	164
Beenden der Trance	169

Intervention	171
Suggestion	173
Elemente einer Suggestion	179
Umgang mit Abreaktionen	182
Hypnose-Stile	184
Direktiv-autoritär	184
Indirekt-permissiv	185
Partizipativ	186
Analytisch	187
Nonverbal	188
Hypnose-Baukasten	191
Auswahlkriterien	191
Planung des Gesamtprozesses	198
TEIL III: HYPNOSE-WERKZEUGKASTEN	203
Übersicht	204
Phase I: Setup	206
Zustimmung in einer Minute	206

Pendel	208
Fingermagnete	210
Handmagnete	212
Nuss knacken	215
Steine & Ballons	216
Phase II: Induktion	220
Trancezustand durch Fokussierung	220
Augenfixation (direktiv-autoritärer Stil)	222
Augenfixation (indirekt-permissiver Stil)	224
Elman-Induktion	225
3-2-1 Induktion	227
Stabilisieren der Trance	230
Phase III: Intervention	234
Armlevitation	235
Gelassenheit	237
Selbstvertrauen steigern	239
Hypnotiseur werden	241
Selbstliebe	244

Phase IV: Exduktion	247
Zählen 1–5	247
Reorientierung durch Bewegen	249
Reorientierung mit Transfer	250
Komplette Hypnosen	252
Tiefenentspannung	253
Frühlingswiese	259
Herbstwald	264
Blockaden lösen	268
Die magische Energie-Quelle	277
Der Raum des Mentors	286
Das Buch des Lebens	293
Der Weg zum Dom	299
Epilog	304
Literaturverzeichnis	305

Einleitung

Es gibt Momente im Leben, in denen sich Türen öffnen, von denen man nie gedacht hätte, dass sie existieren. Ich erinnere mich an eine Sitzung, in der ein Klient, der jahrelang unter Selbstzweifeln und Ängsten litt, plötzlich sagte: *„Ich fühle, wie sich etwas in mir ändert – als hätte ich einen Schlüssel gefunden, der all die Blockaden aufbricht.“* In diesem Augenblick war nicht nur seine innere Welt im Umbruch, sondern auch seine gesamte Haltung zum Leben schien sich zu wandeln. Er berichtete später, dass es sich anfühlte, als ob all die schweren Lasten, die ihn jahrelang zurückgehalten hatten, endlich von ihm abfielen – als würde er einen neuen, klareren Blick auf sich selbst und seine Möglichkeiten gewinnen. Dieser Wendepunkt zeigte mir, dass Hypnose weit mehr ist als nur eine Technik; sie ist ein Weg, das volle Potenzial in jedem von uns zu entfalten, um ein selbstbestimmtes und kraftvolles Leben zu führen. Diese Erfahrung erinnert mich immer wieder daran, dass der Schlüssel zur Veränderung in uns selbst liegt – bereit, entdeckt zu werden.

Willkommen in der faszinierenden Welt der Hypnose!

Dieses Buch ist deine Eintrittskarte in ein Universum, in dem du die transformative Kraft der Hypnose gezielt anwenden kannst. Hier findest du einen praxisnahen Leitfaden, der dir dabei hilft, tiefgreifende Veränderungen zu initiieren – von der klar strukturierten Trance-Induktion bis zur gezielten Intervention, die Blockaden löst und innere Ressourcen aktiviert.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

- Menschen, die die Grundlagen der Hypnose erlernen möchten, um sie für sich selbst oder andere anzuwenden.
- Coaches, Therapeuten und Interessierte, die Hypnose als ergänzendes Werkzeug in ihrer Arbeit einsetzen wollen.
- Alle, die neugierig darauf sind, die faszinierende Verbindung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein zu erforschen und in der Praxis anzuwenden.

Du lernst, wie Hypnose funktioniert, auf welchen wissenschaftlichen Grundlagen sie basiert und wie du sie in unterschiedlichen Kontexten anwenden kannst. Dabei geht es nicht nur darum, Techniken zu erlernen, sondern auch

darum, Hypnose als Werkzeug für persönliches Wachstum, Entspannung und Kreativität zu nutzen. Dieses Buch ist ein Leitfaden, der dich Schritt für Schritt durch die verschiedenen Aspekte der Hypnose führt – von den Grundlagen bis hin zu praktischen Anwendungen.

Was kannst du aus diesem Buch mitnehmen?

- **Fundierte Theorie:** Erhalte ein solides Verständnis der hypnotischen Grundlagen, die dir als Basis für erfolgreiche Sitzungen dienen.
- **Praktische Anleitungen und Skripte:** Setze die vorgestellten Methoden und Techniken direkt in deiner Arbeit ein und erziele spürbare Veränderungen.
- **Inspirierende Impulse:** Lass dich von motivierenden Ideen anregen, wie du Hypnose nutzen kannst, um Selbstvertrauen, innere Stärke und persönliches Wachstum zu fördern.
- **Persönlicher Begleiter:** Entwickle kontinuierlich deine Fähigkeiten weiter und erlebe, wie deine professionelle Arbeit mit Hypnose das Leben deiner Klienten nachhaltig bereichert.

Mach dich bereit, deine professionelle Arbeit mit Hypnose auf ein neues Level zu heben – und entdecke, wie du

mit Klarheit, Empathie und bewährten Techniken das volle Potenzial deiner Klienten freisetzen kannst!

Was erwartet dich in den drei Teilen?

Teil I: Die Kraft der Hypnose

Du lernst, was Hypnose tatsächlich ist, wie sie sich historisch entwickelt hat und in welchen Bereichen sie Anwendung findet. Wir schauen uns außerdem verschiedene Arten von Hypnose, das Konzept der Trance sowie ethische Grundlagen an. So baust du ein stabiles Fundament für dein weiteres Lernen auf.

Teil II: Hypnose-Techniken

In diesem Abschnitt erfährst du alles über den konkreten Ablauf einer Hypnosesitzung – vom Vorgespräch (Setup) bis zur sicheren Beendigung (Exduktion). Du lernst zudem, welche verschiedenen Hypnose-Stile es gibt und wie du sie auf deine persönlichen Ziele anpassen kannst.

Teil III: Hypnose-Werkzeugkasten

Dies ist dein Nachschlagewerk. Du findest dort alle Abläufe und Skripte in detaillierter Form: von unterschiedlichen Induktionen über spezifische Suggestionen bis hin zu fertig ausgearbeiteten Fantasiereisen. Wenn du aktiv

Hypnosens durchführen möchtest, lohnt es sich, diesen Teil stets griffbereit zu haben.

Wie nutzt du dieses Buch optimal?

Querlesen oder in Ruhe durcharbeiten

Du kannst das Buch von vorne bis hinten lesen, um ein umfassendes Bild zu erhalten, oder gezielt zu den Themen springen, die dich am meisten interessieren.

Erst Theorie, dann Praxis

In Teil I und II bekommst du das nötige Hintergrundwissen, um die Zusammenhänge in der Hypnose wirklich zu verstehen. So wird dir klar, wann und warum du eine bestimmte Technik anwendest.

Der „Hypnose-Werkzeugkasten“ (Teil III)

Möchtest du direkt eine Technik ausprobieren oder dich Schritt für Schritt herantasten? Dann wirf einen Blick in Teil III. Dort sind alle Methoden einzeln aufgeführt und leicht nachzuvollziehen.

Dein eigener Stil

Mit dem Wissen aus Teil I und II sowie den Skripten aus Teil III entwickelst du Schritt für Schritt deine persönliche Herangehensweise an die Hypnose. Probiere die

Methoden aus, passe sie an deine Bedürfnisse an – und genieße den Prozess!

Ein Hinweis auf den Seminar-Ursprung

Die Inhalte dieses Buches basieren auf einem bewährten Seminarkonzept und decken im Wesentlichen das Zertifizierungsprogramm zum „Hypnosis Technician“ ab, das ich im Rahmen meiner Hypnose-Ausbildung anbiete. Ein Buch kann zwar nie die praktische Übung, das persönliche Coaching und den direkten Austausch mit anderen ersetzen, du brauchst jedoch **keine** Seminarerfahrung, um von den vorgestellten Grundlagen und Methoden zu profitieren. Alle Kapitel sind so aufgebaut, dass du dich Schritt für Schritt hineinarbeiten kannst – unabhängig davon, ob du bereits Vorwissen mitbringst oder zum ersten Mal mit Hypnose in Berührung kommst.

Möchtest du tiefer eintauchen oder deine praktischen Fähigkeiten ausbauen? Dann stehen dir bei **momentum** (hypnose.momentum.jetzt) verschiedene Basis- und Themen-Seminare zur Verfügung. Unsere Ausbildung erfüllt die hohen Qualitätsstandards der World Hypnosis Organization, sodass du bei Abschluss ein international anerkanntes Zertifikat erhältst.

Los geht's!

Hypnose ist ein kraftvolles Werkzeug für persönliche Veränderung – sei es beim Lösen von Blockaden, beim Überwinden von Ängsten oder für mehr Motivation im Alltag.

Dieses Buch gibt dir das Wissen und die Techniken an die Hand, um Hypnose gezielt einzusetzen und positive Veränderungen zu bewirken.

Mach dich bereit für eine spannende Reise in die Welt der Hypnose – und entdecke, wie du Menschen unterstützen und ihr Potenzial entfalten kannst.

Viel Freude und Erfolg beim Lesen und Anwenden!

TEIL I: DIE KRAFT DER HYPNOSE

Übersicht

Teil I dient als Fundament, um die Welt der Hypnose umfassend zu verstehen. Hier lernst du, was Hypnose ist, wie sie funktioniert und wie du sie gezielt für dich einsetzen kannst. Dieser Abschnitt ist nicht nur eine Einführung, sondern vermittelt dir die Grundprinzipien, die dir in den weiteren Teilen des Buches nützlich sein werden. Teil I ist ideal, um Mythen zu entkräften, wissenschaftliche Grundlagen zu durchdringen und praktische Anwendungen kennenzulernen.

Welche Themen erwarten dich?

- **Grundlagen der Hypnose:** Dieses Kapitel erklärt, was Hypnose ist, wie sie definiert wird und welche Mythen sich um sie ranken.
- **Trance:** Hier erfährst du, was eine Trance ausmacht, wie sie erlebt wird und welche unterschiedlichen Trancezustände es gibt.
- **Hypnosearten:** Dieses Kapitel beschreibt verschiedene Formen der Hypnose, von der allgemeinen bis hin zur therapeutischen Anwendung.

- **Anwendungsgebiete der Allgemeinen Hypnose:** Du lernst, in welchen Bereichen Hypnose zur Unterstützung von Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung oder Gesundheit eingesetzt werden kann.
- **Geschichte der Hypnose:** Hier tauchst du in die Entwicklung der Hypnose ein – von ihren Anfängen bis zur modernen wissenschaftlichen Anwendung.
- **Ethik und Sicherheit:** Du erfährst, wie Hypnose verantwortungsvoll eingesetzt wird und welche Regeln für eine sichere Anwendung wichtig sind.

Hypnose ist der Schlüssel zu ungenutzten Potenzialen – und dieses Handbuch gibt dir alles an die Hand, um sie gezielt zu entfalten. Es vermittelt die theoretischen Grundlagen der Hypnose auf verständliche Weise und bietet zugleich eine Fülle praktisch umsetzbarer Anleitungen und Skripte.

Ob zur Selbsthypnose oder für die Arbeit mit anderen – du lernst bewährte Methoden, um eine Trance zu induzieren, Blockaden zu lösen und tiefgehende Veränderungen zu ermöglichen. Ein umfassender Leitfaden für alle, die Hypnose verstehen und wirksam anwenden möchten!

Tom Faith ist Hypnose- und NLP-Lehrtrainer, Master Coach und Autor mit über 30 Jahren Erfahrung auf Show- und Business-Bühnen. Seine zahlreichen Seminare und Coachings haben ihm ein feines Gespür dafür gegeben, was Menschen wirklich brauchen, um den nächsten Schritt zu gehen – beim Erleben, Erkennen oder Entwickeln ihrer Kompetenzen. Auf unterhaltsame und praxisnahe Weise zeigt er, dass persönliches Wachstum mit der richtigen Unterstützung für jeden möglich ist.



Hat Ihnen diese Leseprobe
gefallen?

Dann bestellen Sie das vollständige
Buch im Buchhandel oder online:

Tom Faith

Handbuch der Hypnose

Softcover – 310 Seiten

ISBN 978-3-00-082054-0

EUR 24,90

Weitere Informationen:

www.momentum.jetzt