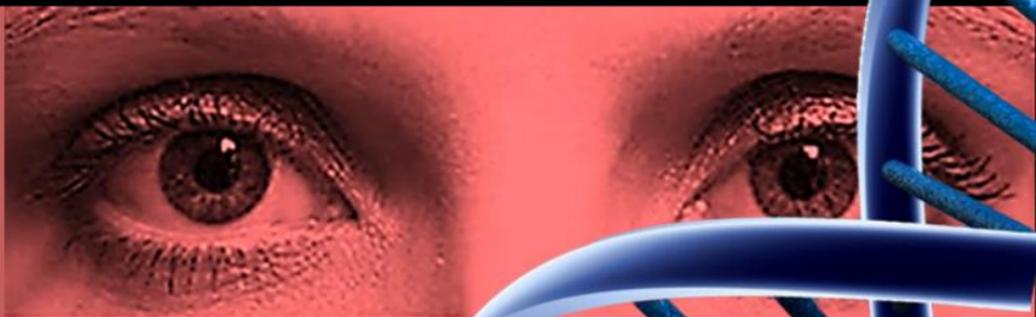


Tom Faith



HELIX

LESEPROBE



Die DNA der Hypnose

Tom Faith

HELIX

Die DNA der Hypnose

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.

Auch erschienen von Tom Faith:
Handbuch der Instant-Hypnose –
In 7 Tagen zum Realitätsverbieger,
2. Auflage, epubli Verlag 2016,
ISBN: 978-3-86991-874-7

1. Auflage 2019
© 2019 Tom Faith, alle Rechte vorbehalten
Satz, Umschlaggestaltung, Illustrationen: Tom Faith
Verlag: Tom Faith
Georg-Fröba-Straße 48, 64665 Alsbach-Hähnlein
tom@hypnomentalist.de
www.hypnomentalist.de
Druck: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Berlin
ISBN: 978-3-748547-12-9

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Helix – eine neue Perspektive	14
Aufbau des Buches	15
Teil I: Die DNA der Hypnose	19
1. Was ist Hypnose?	20
Das Unterbewusstsein	21
Eine Definition	25
Trance und Suggestion	29
Historie	35
Die Quintessenz der Hypnose	41
2. Helix - ein neues Modell für Hypnose	47
Überzeugung – der kritische Erfolgsfaktor	51
Handeln – und Action!	55
Erlebnisse überzeugen	60
3. Praktische Anwendung	70
Spezifische Trance	71
Vom Fokus zum Erlebnis	78
Erlebnisse überzeugen	84
Wo steige ich ein? Helix – ein Teufelskreis?	86

Eine eigene Helix entwickeln	90
Das Setup mit Helix	94
4. Niemals scheitern – das No Fail Protocol	96
Risiko minimieren durch gute Planung	97
Bei Rot stehen, bei Grün gehen	98
Handlungsoptionen	101
Utilisieren. Alles. Immer.	104
Hinein in den Kaninchenbau!	107
5. Abschluss	111
Moralische Überlegungen	112
Teil II: Anwendungsbeispiele	115
Gesundheit und Sicherheit	118
Einfache Erlebnisse	119
Das Pendel	120
Elman-Induktion	125
Armkatalepsie	130
Jedi-Kräfte	136
Hände-Druck	140
Postural Sway	144
Das unsichtbare Seil	149
Emotionen ankern	157

Fortgeschrittene Erlebnisse	164
Umwerfend!	165
Karte halten	170
Fuß klebt am Boden	175
Sitzen bleiben	181
Hand am Tisch	187
Eine Zahl vergessen	194
Den eigenen Namen vergessen	200
Epilog	206
Literaturverzeichnis	207

Einleitung

Was wäre, wenn du in der Lage wärst, eine wildfremde Person spontan so zu hypnotisieren, dass ihre Hand am Tisch festklebt, sie den eigenen Namen vergisst oder unvermittelt in lautes Lachen ausbricht? Wenn du ihre Überzeugungen ohne vorherige Hypnose-Induktion so verändern könntest, dass sie mühelos gewünschte Handlungsmuster annimmt, ihre Ziele schneller erreicht oder eine neue Realität erlebt? Wenn du nur durch Gedankenkraft Wärme oder Kälte erzeugen könntest? Wenn du imstande wärst, jemanden aus mehreren Metern Entfernung mit einer bloßen Handbewegung umzuwerfen?

Viele Menschen würden dies wahrscheinlich als übernatürliche Fähigkeiten oder Magie bezeichnen. Es klingt tatsächlich fast unglaublich, dass das, was die Helden aus Fantasy-Romanen oder Science Fiction Filmen vollbringen, auch im echten Leben machbar sein soll.

Und trotzdem wirst auch du bald in der Lage sein, ähnliche Effekte und mehr zu erzielen, und zwar ohne Zauberstab und Jedi-Kräfte.

Du kennst vielleicht schon Techniken der klassischen Hypnose, wie sie im Coaching oder der Therapie eingesetzt werden. Oder du hast bereits Erfahrungen mit der Instant- oder Blitzhypnose gesammelt, mit der man innerhalb weniger Momente die unglaublichsten hypnotischen Effekte erzielt. Die Techniken und Konzepte, die ich in diesem Buch vorstelle, basieren sowohl auf der therapeutischen als auch auf der Instant-Hypnose und sind gut für beide Bereiche einsetzbar. Aber ich möchte noch einen Schritt weitergehen und dir eine ganz neue Sichtweise vermitteln, die dich zu einem besseren Hypnotiseur machen wird.

Seit fast 20 Jahren beschäftige ich mich schon mit Psychologie, Neurolinguistik, Hypnose und Coaching. Nach wie vor bin ich fasziniert von den fantastischen Fähigkeiten der menschlichen Psyche. Wie man Personen innerhalb von Sekunden in tiefe Trance versetzen und mit wenigen Worten deren Realität verändern kann, erstaunt mich noch heute bei jeder Instant-Hypnose von Neuem. Über viele Jahre habe ich diese Techniken verfeinert und immer neue Aspekte der Induktion und Suggestion kennengelernt. Dabei lag der Schwerpunkt meist auf der klassischen Vorgehensweise durch Erzeugen einer Trance und anschließenden Suggestionen, um dem Hypnotee das Erleben einer veränderten Realität zu ermöglichen.

All diese Erfahrungen habe ich bereits in meinem »Handbuch der Instant-Hypnose« (Faith 2016) zusammengefasst, einem Leitfaden für blitzschnell zu erzielende Hypnosephänomene.

Seit einiger Zeit beschäftige ich mich schon mit der Frage, inwiefern solche Suggestionen auch ohne klassische Blitz-Induktion oder sogar völlig ohne Trance möglich sind. Einige Effekte lassen sich ja mit posthypnotischen Suggestionen oder »Wach«-Suggestionen während einer laufenden Hypnose erzielen, was für sich genommen schon recht beeindruckend ist. Es ist allerdings auch möglich, dieselben Effekte ganz ohne die üblichen Hypnose-Prozeduren zu erzielen, und genau darum geht es in diesem Buch.

Viele Hypnotiseure, bei denen eine Sitzung manchmal nicht so klappt wie geplant, möchten mehr über das »Warum« der Hypnose erfahren. Denn Technik allein ist kein Garant für eine gelungene Hypnose. Nur wer die Funktionsweisen und Wirkmechanismen hinter den angewandten Methoden versteht, kann diese bei Bedarf auf die jeweilige Situation anpassen. Und sicherlich hast du dich schon oft genau wie ich gefragt, warum bestimmte Induktions- und Suggestionstechniken manchmal gut und manchmal weniger gut funktionieren.

Und das hat mich nach langen Recherchen, zahlreichen Diskussionen mit Kollegen und viel Ausprobieren zu einem Modell geführt, das ich »Helix« nenne.

Helix – eine neue Perspektive

Ich möchte mit diesem Buch meine Sichtweise auf die Hypnose mit dir teilen, die für dich vielleicht neu und außergewöhnlich sein wird. Einen Blickwinkel, der die funktionalen Zusammenhänge hypnotischer Induktion, Trance und Suggestion in ein anderes Licht rückt und deren praktische Umsetzung wesentlich vereinfacht. Ein Konzept, das es dir ermöglicht, schnelle und profunde Veränderungen der erlebten Realität, der Überzeugungen und Handlungen anderer hervorzurufen. Und zwar sowohl in der therapeutischen Arbeit als auch bei der Unterhaltungshypnose.

Der Kern von Helix ist die Frage nach dem »Warum«: Warum genau funktioniert Hypnose – und warum manchmal nicht? Warum tun Hypnotiseure die Dinge, die sie tun? Und welche dieser Vorgehensweisen sind sinnvoll für eine gelungene Hypnose? Ich habe unzählige Seminare besucht, Bücher gelesen, DVDs angeschaut und die meisten haben

mich in Sachen Technik, Abläufe und Handlungsmuster weitergebracht. Aber nicht einer der Hypnose-Experten konnte mir erklären, wie genau Hypnose funktioniert. Wie wirkt eigentlich eine hypnotische Trance? Warum ist ein Mensch in Trance suggestibler als normal? Was genau bewirkt die Veränderung der erlebten Realität und der Glaubenssätze? Oft wird über das »Umgehen der kritischen Instanz« oder Ähnliches geschrieben, es werden Konzepte von Trancetiefe vorgestellt und mit Kategorien von Suggestionen verknüpft. Aber warum genau ein Hypnotee Suggestionen annimmt und Dinge tut, die er ansonsten nicht tun würde, diese Erklärung blieben mir sämtliche Trainer und Bücher bisher schuldig.

Aufbau des Buches

Mit diesem Buch möchte ich das ändern und neben ganz praktischen Techniken, Anleitungen und Tipps auch auf die Frage eingehen, wie und warum all das funktioniert. Das Buch ist in zwei große Bereiche unterteilt. In *Teil I: Die DNA der Hypnose* ab Seite 19 erkläre ich zunächst Helix als neues Modell für Hypnose, dessen Elemente und wie alles zusammenhängt.

In Kapitel 1 geht es dabei um die Grundlagen der Hypnose: Was ist Hypnose, wie ist sie historisch entstanden, welche Rolle spielen Unterbewusstsein, Trance und Suggestionen?

Kapitel 2 behandelt Helix als Gesamtkonzept und wie du damit deine Hypnose erfolgreicher gestalten kannst.

In Kapitel 3 beschreibe ich Beispiele, wie Helix sowohl in der Therapie als auch in der Unterhaltungshypnose praktisch einsetzbar ist und wie du dieses Modell nutzen kannst, um eigene Skripte und Abläufe zu entwickeln.

Kapitel 4 widmet sich der Frage, was du tun kannst, wenn etwas einmal nicht so klappt wie gewünscht. Das »No Fail Protocol« hilft dir auch dabei, das Risiko eines Misserfolgs von vornherein zu minimieren.

Teil II: Anwendungsbeispiele ab Seite 115 ist als Nachschlagewerk für die praktische Anwendung in der Unterhaltungs- und Informationshypnose gedacht. Dieser Teil erklärt detailliert sämtliche Schritte für viele hypnotische Erlebnisse und wie du diese zu einem Gesamtablauf verknüpfen kannst. So kannst du dir leicht eine eigene kleine »Show« für die nächste Party, Straßenhypnose oder sonstige Anlässe zusammenstellen.

Hierbei habe ich bewusst keine Beispiele und Abläufe aus der Hypnose-therapie erläutert. Diese gehören meiner Meinung nach in eine fundierte therapeutische Ausbildung und nicht in ein Buch zum Selbststudium. Als bereits tätiger Hypnosecoach wirst du dennoch über das gesamte Buch hinweg Hinweise und Erläuterungen finden, die dir bei deiner therapeutischen Arbeit helfen werden.

Gelegentlich wirst du Inhalte lesen, die so ähnlich bereits in meinem Handbuch der Instant-Hypnose (Faith 2016) beschrieben sind. Ich habe Wiederholungen weitestgehend vermieden oder sie mit zusätzlichen Erklärungen und Sichtweisen im Sinne von Helix ergänzt.

Am Ende des Buches gibt es ein Literaturverzeichnis, in dem du bestimmt das ein oder andere lesenswerte Buch finden wirst.

Noch ein Hinweis zum geschlechtergerechten Formulieren, oder »Gendern«: Liebe Leserin! Beim Schreiben dieses Buches hatte ich mir vorgenommen, im Sinne der Gleichbehandlung möglichst genderneutrale Begriffe zu verwenden oder die männliche und weibliche Schreibform abzuwechseln. Damit bin ich leider kläglich gescheitert. Der resultierende Text bremste stark den Lesefluss und ich bin selbst immer wieder über von mir gut gemeinte aber schlecht ge-

wählte Formulierungen wie »LeserInnen«, »Hypnotisierende« und Ähnliches gestolpert. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich daher beschlossen, größtenteils die männliche Form zu verwenden, auch wenn sich der Text grundsätzlich auf alle Geschlechter bezieht.

TEIL I: DIE DNA DER HYPNOSE

1. Was ist Hypnose?

»Fragt man zehn Experten nach einer Definition von Hypnose, bekommt man elf Antworten.«

Ich werde dem nicht eine zwölfte Definition hinzufügen. Anders als bei den meisten Erklärungsansätzen stützt sich Helix vielmehr auf die Gemeinsamkeit verschiedener Hypnose-Definitionen und bietet eine neue, direkte und praktische Sichtweise auf bekannte Zusammenhänge und Funktionsweisen hypnotischer Elemente. Egal ob bei Therapie oder Show, der vorgestellte Ansatz hilft dir dabei, hypnotische Abläufe besser zu verstehen und erfolgreicher zu praktizieren.

Bevor wir aber näher auf die Frage »Was ist Hypnose?« eingehen, möchte ich ein paar wichtige Grundlagen erläutern.



Was ist die Quintessenz der Hypnose? Wie kann man die erlebte Realität anderer spontan so beeinflussen, dass sie ihre Überzeugungen ändern und mühelos neue Handlungsmuster annehmen? Erzeuge ohne lange Induktion oder komplizierte Techniken in wenigen Momenten Erlebnisse, die fast übernatürlich wirken. Helix ist ein neues, holistisches Konzept, das sowohl zu Unterhaltungszwecken als auch in der Therapie Anwendung findet.



Tom Faith ist NLP-Berater, Hypnotiseur, Mentalist und Erfolgsautor mit über zwanzig Jahren Erfahrung auf der Show- und Business-Bühne. Seine Leidenschaft ist die Instant-Hypnose, die er wie kein anderer beherrscht.

Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?
Dann bestellen Sie das vollständige
Buch im Buchhandel oder online:

Tom Faith

HELIX – Die DNA der Hypnose

Softcover - 212 Seiten

ISBN 978-3748547129

EUR 16,90

Weitere Informationen:
www.hypnomentalist.de