Leseprobe

Die poetische Sprache der Hypnose

Jede gute Hypnose besteht aus einer Vielfalt von unterschiedlichen wirkungsvollen Elementen, die, abgestimmt auf die betreffende Person, frei kombiniert werden. Dabei offeriert die poetische Hypnose durch die ihr eigene Sprachform ihre Angebote besonders permissiv, offen, vielschichtig, wodurch der Hörende bzw. der sich in Hypnose Befindende auf ungewöhnliche Weise in ihren Bann gezogen wird. Er wird verführt. Verführt sich einzulassen, um zum Beispiel auszuprobieren, wie es sich auf der Sonnenseite des Lebens spazieren lässt oder auch wahlweise an der See.

Sind Sie auch so gerne an der See?
Viele Menschen lieben die See … mit ihren hohen Wellen … der Brandung … der unendlichen Weite …
Gischt auf den Wangen … und Salz auf den Lippen …
Wind in den Haaren … und Meeresbrise in der Nase … Das Auge erkennt die Küstenlandschaft wieder …
die sanft geschwungenen Dünen …
die endlose Fläche des Wassers …
am Himmel wilde Wolkengebilde …

Natürlich eröffnet auch diese nüchterne Variante ein Geruchserlebnis von beruhigendem Lavendel und eine Gefühlsoase der Erdung und Stärke:

Sie riechen den Duft von Lavendel und fühlen sich seelisch ruhig und ausgeglichen.

Aber um wie viel intensiver erlebt die Nase die ätherischen Öle, wenn sich diese direkt in ihr versprühen, und um wie viel kraftvoller wird die Seele, wenn sie sich farbig ausmalt:

In Ihrer Nase Duft von Lavendel …
In Ihrer Seele das kraftvolle Rot des Hibiskus …
das zarte Rosa des Oleanders …
das klare Weiß der frischen Zitronenblüte … und …
das geheimnisvolle Blau des Lavendels …

Völlig in Ordnung ist:

Stellen Sie sich mal vor zu lächeln, und spüren Sie nach, wie sich das anfühlt!

Aber um wie viel leichter kann ein Lächeln aufblühen, wenn die Gesichtsmuskeln sich in eigener Regie innervieren:

Feine Impulse steuern Ihre Gesichtsmuskeln …
und diese entwerfen ein feines Lächeln … und …
dieses feine Lächeln macht sich genüsslich breit …
und wirkt bald in die Tiefe …

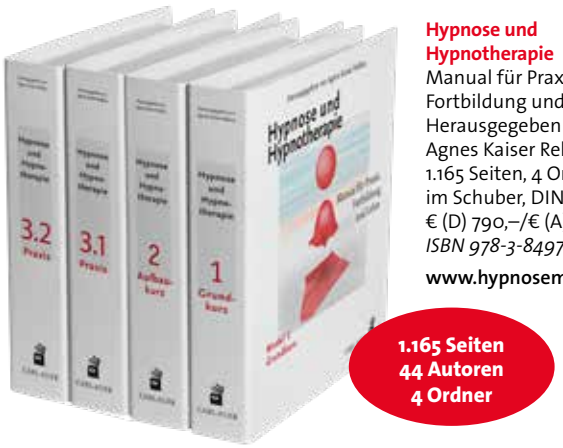
Nicht schlecht ist die Prophezeiung mit suggestivem Charakter:

Sie werden nachts gut träumen und morgens frisch und erholt aufwachen.

Aber ist die Vorstellung nicht einfach herrlich, dass schöne Träume auf einen schon warten? Dann aber nix wie ab in die Heia und schnell einschlafen!

Schöne, gute Träume …
heiter und frei …
werden Sie erwarten …
lassen Sie am Morgen …
leicht und beschwingt …
in den jungen Tag starten …

Besondere Empfehlung



Hypnose und Hypnotherapie
Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre
Herausgegeben von Agnes Kaiser Rekkas
1.165 Seiten, 4 Ordner im Schuber, DIN-A4, 2018
€ (D) 790,–/€ (A) 812,20
ISBN 978-3-8497-0231-1
www.hypnosemanual.com

Dieses Manual basiert auf der jahrzehntelangen Erfahrung und dem Fachwissen von Agnes Kaiser Rekkas als Therapeutin und Dozentin der DGH. Die Fachartikel der Herausgeberin und 43 weiterer renommierter Kolleginnen und Kollegen sowie die über 400 Tranceanleitungen und Übungen genügen den höchsten Ansprüchen der hypnotherapeutischen Praxis, Lehre und Forschung. In drei jeweils mehrere hundert Seiten starken Modulen bildet dieses Manual das gesamte Curriculum der DGH ab. Das Manual kann als Lehr- und Nachschlagewerk und auch als Toolbox für die tägliche Praxis eingesetzt werden und ist damit ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die mit Hypnose arbeiten.

PRIVATLEKTION BEI AGNES KAISER REKKAS

Didaktisch aufgebaute, ausführliche Einführung mit Textbeispielen

99 direkt einsetzbare Hypnosetexte für die therapeutische Praxis

Anleitung zum Entwerfen eigener hochwirksamer Trancetexte

Therapeutische Tranceanleitungen, die in poetischer Sprache verfasst sind, können eine außergewöhnliche Tiefenwirkung entfalten. Je intensiver sprachliche Nuancen die Sinne des Klienten anregen, umso eher werden kreative unbewusste Prozesse gefördert.

Agnes Kaiser Rekkas zeigt, was es bedeutet, Sprache bedacht, bildhaft, positiv, verständlich und zugleich poetisch zu nutzen. Detailliert beschreibt sie die verschiedenen Elemente, die Hypnosetexte besonders wirkungsvoll machen, wie malerische Titel der Hypnosen, einprägsame Reime, gezielte Wiederholungen, überraschende Wortschöpfungen, Bildmalereien, Doppeldeutigkeiten und Anspielungen, poetische Suggestionen, märchenhafte Szenen, verträumte Fragen, magische Momente.

Den Hauptteil des Buches bilden 99 beispielhafte Hypnosetexte zu den verschiedensten Themen und Anwendungsbereichen. Sie lassen sich unmittelbar einsetzen und leicht für die eigene Praxis individuell anpassen. Didaktische Erläuterungen leiten dazu an, selbst hoch wirksame Trancetexte zu entwickeln und die eigene poetische Hypnosesprache zu finden.

ISBN 978-3-8497-0362-2

Agnes Kaiser Rekkas
Die poetische Sprache der Hypnose
Therapeutisch wirksame Trance in ihrer sinnlichsten Form
ca. 220 Seiten, Kt, 2020
ca. € (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0362-2

Mit Zusatzmaterial online

auch als eBook

erscheint 11/2020

Zielgruppen

- Psychotherapeuten
- Psychologen
- Ärzte

© Konrad Gös

Agnes Kaiser Rekkas, Dr. rer. biol. hum., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Physiotherapeutin; Vizepräsidentin, Dozentin und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH), Leiterin des Fortbildungszentrums Süd. Privatpraxis in München; internationale Lehr- und Forschungstätigkeit.