



Ursula Lirk

Vielfalt der Tranceinduktionen



Seminare buchbar über:



oder:

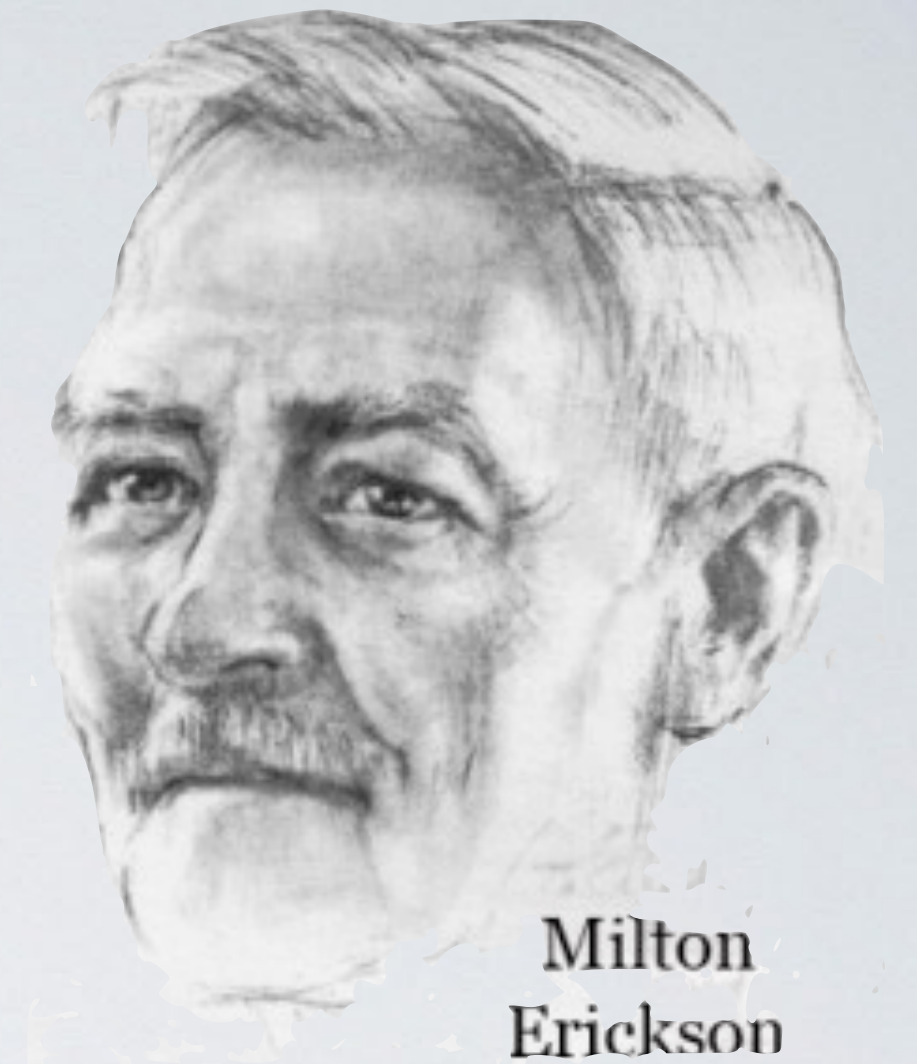
www.frauke-niehues.net/fortbildungen



DIE VIELFALT DER INDUKTIONEN

Dr. Ursula Lirk

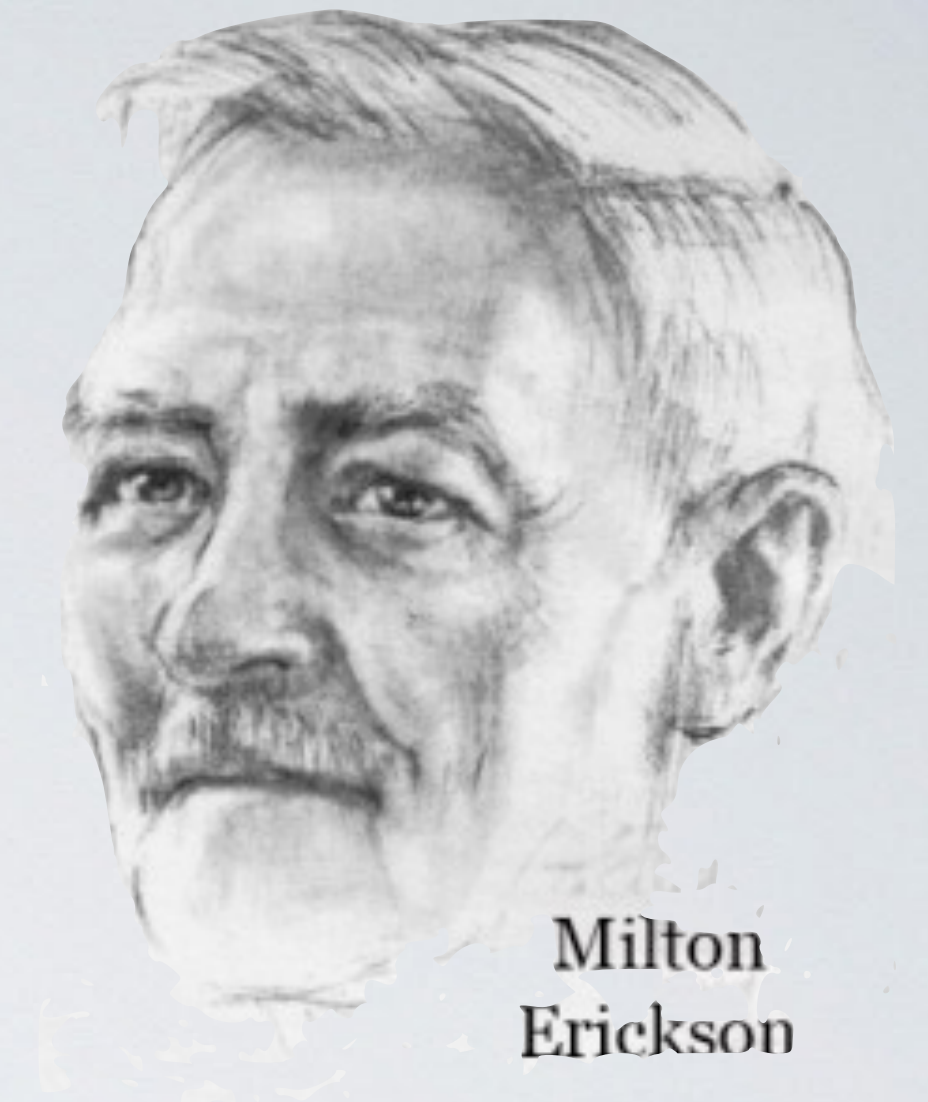
2026



Milton Erickson:

- *Hypnotische Induktionstechniken sind lediglich **Methoden zur Vermittlung von Suggestionen und Gedanken.***
- *Für sich genommen sind sie **ohne besondere Bedeutung.***
- *Wesentlich sind nur die Reaktionen und Verhaltensweisen, die durch sie bei einer Person angeregt werden
(M.H. Erickson, I. S.407)*





Milton Erickson:

- *Wichtig, alle Induktionstechniken auf die jeweiligen Bedürfnisse der Person abzustimmen, damit eine umfassende Grundlage geschaffen werden kann, die die Entwicklung von Trancezuständen erleichtert.*



INHALT

- Induktionen in Abhängigkeit vom Zeitpunkt der Hypnose
- indirekte Induktionen
- Notfallhypnose
- Faszinationsmethode
- Smileyinduktion
- nonverbale Hypnose
- My friend John-Technik





ZEITPUNKT DER INDUKTION

- indirekt im Vorgespräch
- Wenn klar ist, dass eine Hypnose stattfinden wird
 - angekündigt
 - ohne Ankündigung aus dem Gespräch heraus
- Notfallhypnose





ZEITPUNKT DER INDUKTION

- indirekt im Vorgespräch
- Wenn klar ist, dass eine Hypnose stattfinden wird
 - angekündigt
 - ohne Ankündigung aus dem Gespräch heraus
- Notfallhypnose



INDUKTIONEN UND SEEDING IM VORGESPRÄCH

- Reaktionsbereitschaft wahrnehmen
- spätere formelle Hypnose und Trancephänomene vorbereiten
- Hypnose nur in Abhängigkeit von der Bereitschaft !



ZWECK DER HYPNOTISCHEN INDUKTION

- die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und einige der gewohnten Funktionsmuster des Ichs zu verändern.



HYPNOTISCHE INDUKTION

- Fixierung der Aufmerksamkeit
- bewusste Einstellung außer Kraft setzen
- Auslösen unbewusster Suchprozesse u. Reaktionen





ZEITPUNKT DER INDUKTION

- indirekt im Vorgespräch
- Wenn klar ist, dass eine Hypnose stattfinden wird
 - angekündigt
 - ohne Ankündigung aus dem Gespräch heraus
- Notfallhypnose



FALLBEISPIEL

unangekündigte direkte Hypnose

Mädchen mit Spritzenphobie bei der Zahnbehandlung



unangekündigte indirekte Hypnose

„über das Erlernen der Buchstaben des Alphabets sprechen“

- „b“, „d“, „p“, „q“
- „m“, „n“, „u“, „w“
- „l“, „i“, „T“, „t“





ZEITPUNKT DER INDUKTION

- indirekt im Vorgespräch
- Wenn klar ist, dass eine Hypnose stattfinden wird
 - angekündigt
 - ohne Ankündigung aus dem Gespräch heraus
- Notfallhypnose



sos

bei Panikattacken



NOTFALLSITUATIONEN

KATALIN BLOCH-SZENTÁGOTHAJ

- hohe Anspannung
- Kontrollverlust
- eingeengte Aufmerksamkeit
- Unfähigkeit zuzuhören, keine Kooperation
- Kampf oder Flucht-Reaktion
- Totstellreflex
- Medizinische Zeichen: schnelle Atmung, Herzrasen, Bluthochdruck



ANGST UND TRANCE

- Panikattacke = negative Trance (Dystrance)
- DYSTRANCE → EUTRANCE
- hohe Suggestibilität, sobald Rapport vorhanden



HYPNOSE BEI PANIKATTACKEN

- Pacing (Angstsymptome)
- klar, direktiv, ev. autoritäres Auftreten (Regression 3-5a)
- Konfrontation mit etwas Unerwartetem
(Musterunterbrechung, Konfusionstechnik)



FASZINATIONSMETHODE *THE DIRECT STARE*



Hippolyte Bernheim
(1873-1919)



FASZINATIONSMETHODE

direkt

THE DIRECT STARE

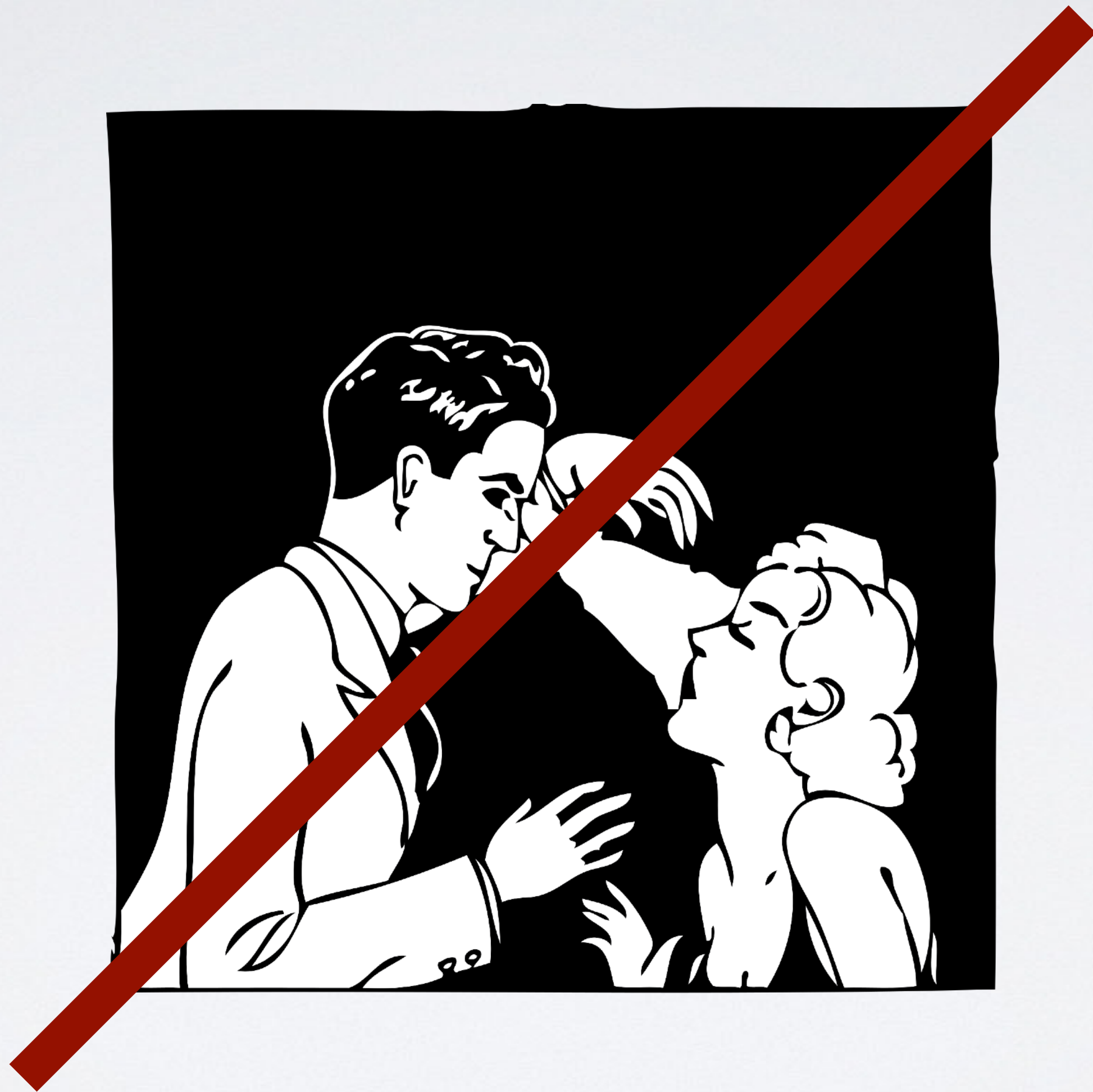


Hippolyte Bernheim
(1873-1919)

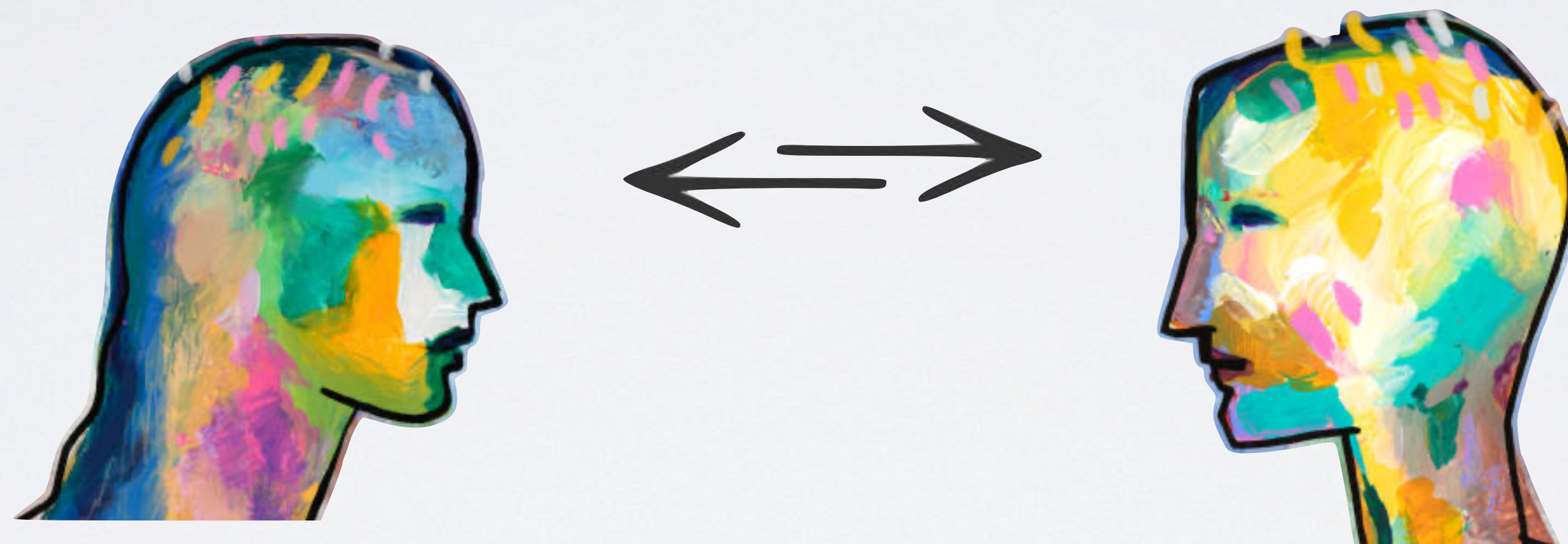
- von Bernheim angewendet
- direktive, autoritäre Herangehensweise
- besonders geeignet für Notfallsituationen



FASZINATIONSMETHODE



FASZINATIONSMETHODE

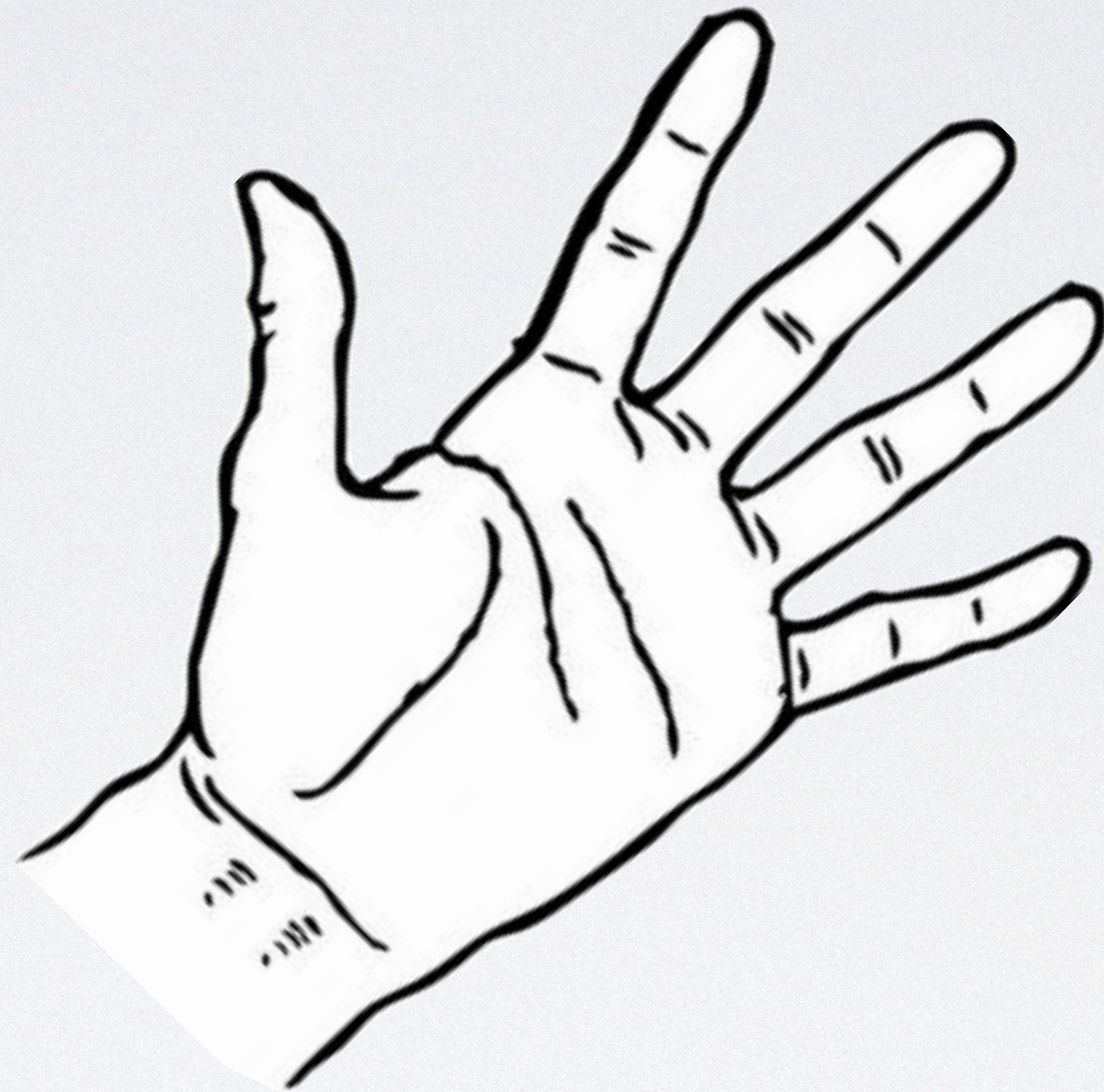


BEI ERICKSON IM RAHMEN DER PANTOMIMETTECHNIK

Man verändert den Fokus seines Blicks und das defokussierte Sehen gibt dem Gegenüber einen winzigen aber merklichen Hinweis, dass man ihm nicht in die Augen schaut, sondern durch ihn hindurch und weiter in die Ferne.



DEMO



SICHERHEIT IN DER ONLINE-ARBEIT

Rahmenbedingungen

- Motivation auf beiden Seiten
- Trancen nur anbieten, wenn Leitung auf beiden Seiten stabil ist
- Worauf ist es der Therapeut*in möglich zu reagieren (Bildausschnitt, Ton,...)
- Therapeut*in und Klient*in müssen Telefon neben sich liegen haben
- Wichtig: zu Beginn wechselseitiger Testanruf
 - Stimmt die Nummer?
 - Ist das Telefon auf laut gestellt?
 - Reicht der Akku?



SICHERHEIT IN DER ONLINE-ARBEIT

Sicheres Setting / Ausstiegsmöglichkeiten etablieren und trainieren

- Eigenverantwortung für ungestörte(n) Zeit und Raum, Temperatur und Komfort liegt bei der Klient*in
- Trainieren, sich selbständig aus der Trance zurückzuholen (Aufmerksamkeit auf Körper, nach außen und in Realität lenken, Körper durch tiefe Atemzüge und Bewegung aktivieren)
- Sicherheitshinweis: „Wenn Sie während dieser Trance meine Stimme für XX Minuten nicht hören, beendet Ihr Unbewusstes diese Trance schnell und sicher. Es sorgt dafür, dass Sie wieder ganz wach werden und gut gewappnet in den Alltag starten.“ o.ä.



SICHERHEIT IN DER ONLINE-ARBEIT

Tieftrancen nur in Ausnahmesituation nach verantwortungsvollem, differenziertem Abwägen

- Hintergründe und Reaktionsweisen des Klienten sollten bekannt sein
- Bearbeitung belastender emotionaler Muster in Trance nur, wenn keine Überflutung oder Dissoziation droht
- Sicherheitshinweise zu Beginn und im Verlauf der Trance, z.B.: „Ihr Unbewusstes entnimmt der kommenden Trance nur das, was für Sie hilfreich und gut ist / was in dieser Situation sicher verarbeitet werden kann o.ä.“

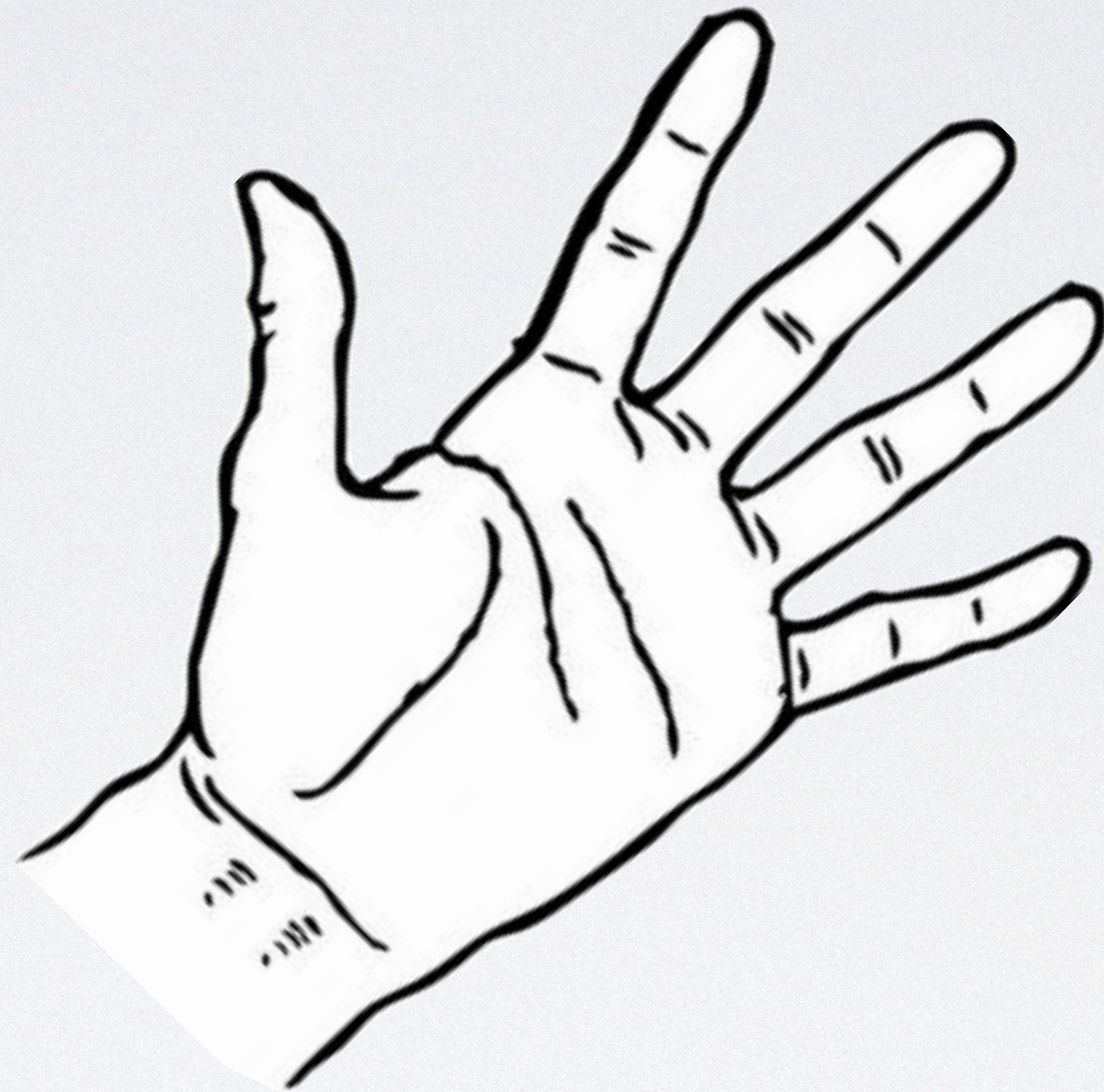


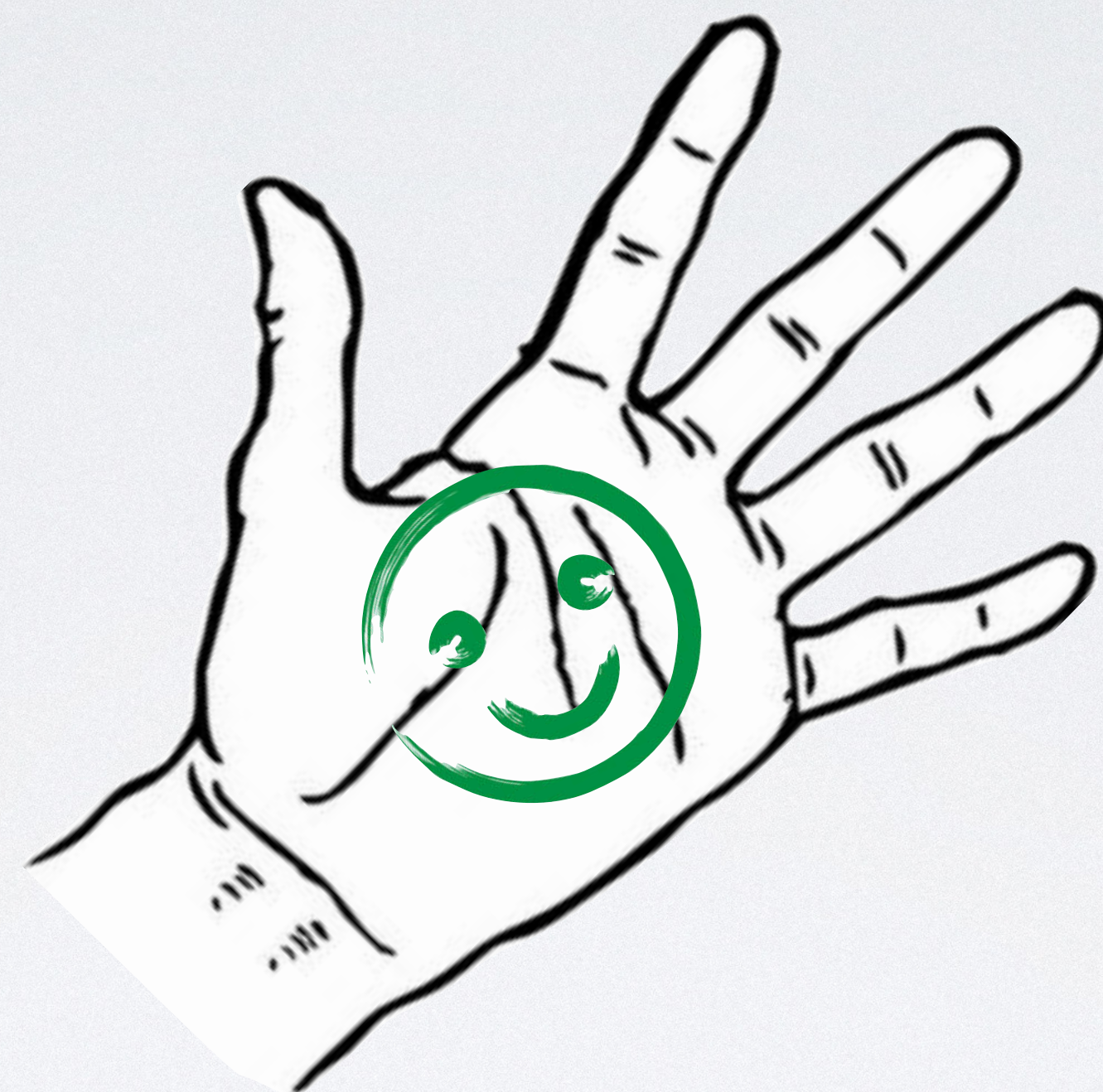
SICHERHEIT IN DER ONLINE-ARBEIT

- wechselseitige Testanrufe
- ungestörter Raum für die nächsten 15 min
- angenehme Temperatur und bequem
- Bildausschnitt

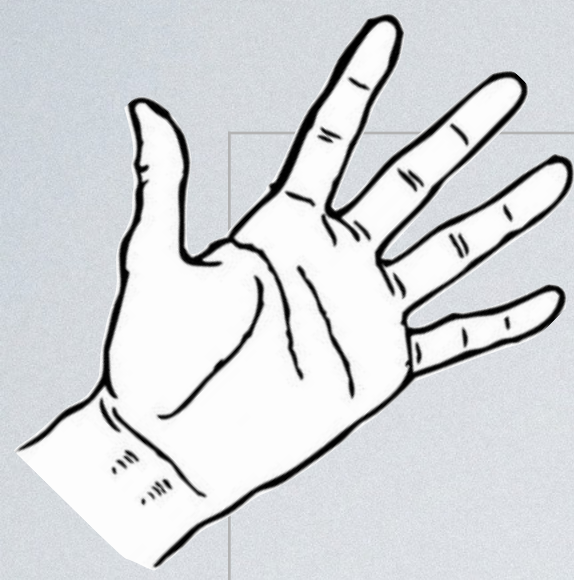


DEMO









Induktion	<i>Schau auf deine Hand und fixiere, was du da siehst. Dein Arm ist starr und steif und du schaust nur auf das, was du da siehst.</i> <i>Während deine Augen sich ruhig stellen, wird deine Hand magnetisch von deinem Gesicht angezogen, immer mehr und mehr, und diese Anziehung hat schon begonnen - ja genau.</i> <i>und je näher deine Hand sich auf dein Gesicht zu bewegt, desto müder werden deine Augen und in dem Moment, wo die Hand dein Gesicht berührt, schließt du die Augen und gehst in tiefe Trance.</i>
Vertiefung (1-10)	1-10
sicherer Ort	<i>V: Welche Farben, Formen?</i> <i>A: Welche Geräusche? laute-leise? hohe tiefe?</i> <i>K: Wie fühlt sich der Körper da, in welcher Position?</i> <i>O: Gibt es einen speziellen Geruch?</i>
Dehypnose (10 - 1)	10 - 1



HYPNOSE ZUR ETABLIERUNG EINER ANALGESIE



direkt

TURBO-INDUKTION

- ein Beispiel für eine häufig von Hypnosezahnärzt*innen eingesetzte Induktionstechnik für Analgesie
- schnelle Induktionstechnik (Zeitaufwand vom Beginn der Induktion bis zum Eingriff: ca. 10 Minuten):
- Dr. Thomas Stöcker, Bremen (1989), prägte den Begriff „Turboinduktion“. Er übernahm sie von einem Showhypnotiseur (Bertino aus Österreich).
- Albrecht Schmierer hat sie zum Vertiefen mit einer aus den USA stammenden „rapid induction technique“ verknüpft.





TURBOINDUKTION



Abb. 1:

Die Patientin hat ihre Augen geschlossen und ist entspannt, während der Arzt/Therapeut den Arm berührt und ihn leicht auf und ab bewegt.



Abb. 2:

Der Arm wird hochgeschnellt, während schnell und relativ laut „hypnotische Anweisungen“ erteilt werden.

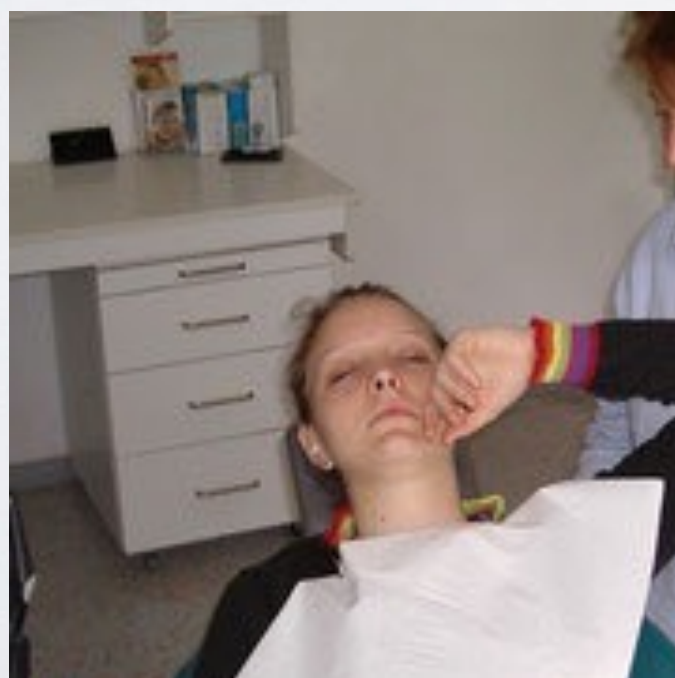


Abb. 3:

Ein sich ausbreitendes Taubheitsgefühl in der linken Hand wird auf die Behandlungszone im Mundbereich hypnotisch übertragen.



INDUKTIONEN BEI WIDERSTAND

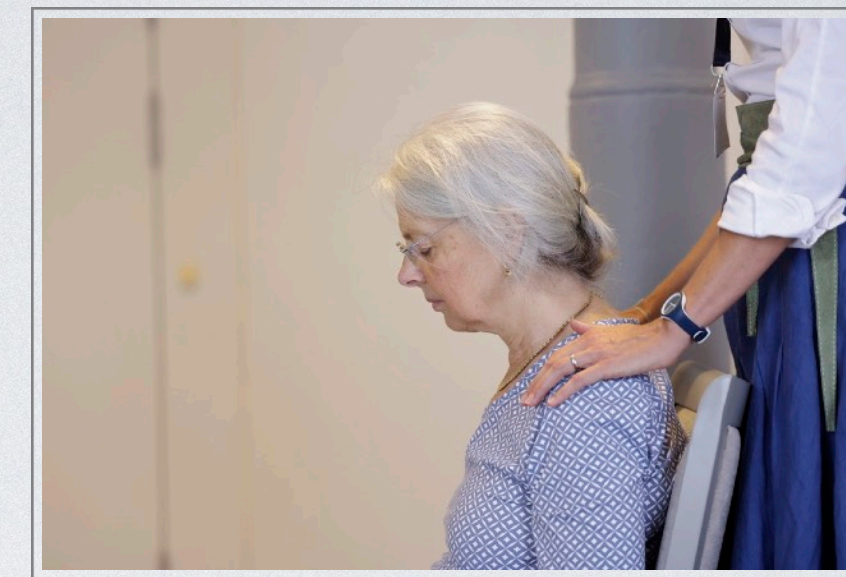
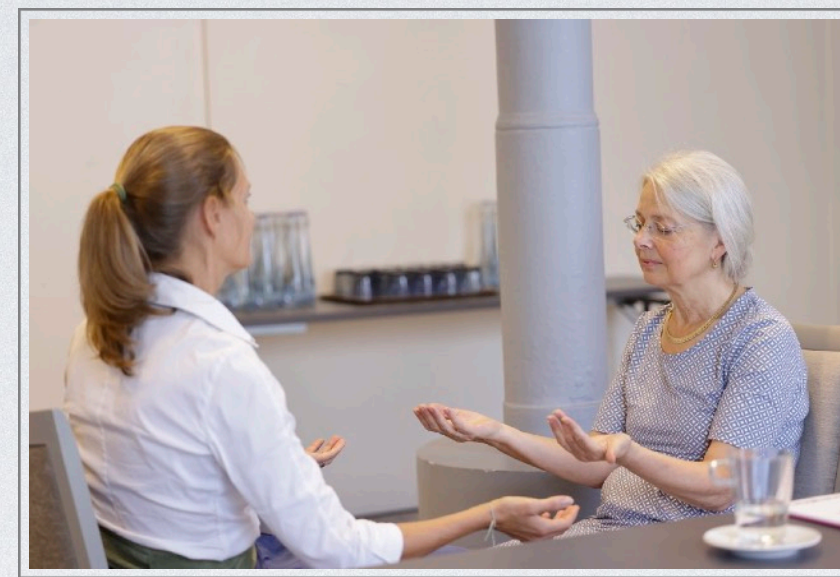
- Pantomimetechniken (= nonverbale Techniken)
- „My friend John“-Technik

- Die **my-friend-John-** und die **Pantomime-Technik** (Anm.: **nonverbale Technik**) unterstützen die Klient*innen dabei, ihre erlernten Einschränkungen zu überwinden.
- So können diese Personen ihr eigenes Potential besser verwirklichen und unwillkürlich reagieren.



NONVERBALE TECHNIKEN





„Hypnose ist eine gemeinsame Erfahrung, die auf der Kommunikation von Gedanken beruht, gleichgültig welche Möglichkeiten verfügbar sind.“



ATEM-RHYTHMUS-TECHNIK

- 5a Junge: „Every night mummy sings me to sleep, but you breath me to sleep.“
- Betty Erickson: „Atmen an sich ist schon eine hypnotische Technik.“



MY FRIEND JOHN-TECHNIK



- Beim Lernen von Hypnose
- zu selbsthypnotischen Zwecken
- um Klient*innen mit Widerstand zu lehren, in Trance zu gehen.

So lange dem imaginierten Freund John eine Trance induzieren, bis die Klient*in anfängt, sich über sein/ihr rausgeworfenes Geld zu ärgern. Während John hypnotisiert wird, können unwissentlich Reaktionen aufgebaut werden und eine Trance kann entwickelt werden ohne die Notwendigkeit von Widerständen.



Induktion und Zeitpunkt	Indikation und Ziele
indirekte Induktion im Vorgespräch	• Gefühl für die Reaktionsbereitschaft des Ggü. • Seeding von Trancereaktionen • Vorbereitung auf die spätere formelle Hypnose • Erleichterung der späteren formellen Induktion
bei definiertem Hypnosesetting unangekündigte direkte Induktion	• überraschende Induktion erfordert einen schnellen Orientierungswechsel und dadurch eine schnelle, tiefere Hypnose
bei definiertem Hypnosesetting unangekündigte indirekte Induktion (abc,...)	• „it´s the easiest“ (M.H.Erickson)



Induktion und Zeitpunkt	Indikation und Ziele
Faszinationsmethode	• Notfall • Panikattacke • bei nonverbaler Induktion
Smiley-Induktion	• Notfall • Panikattacke • Kontrolle bleibt bei der Klient*in
Turboinduktion	• schnelles Induzieren einer tiefen Trance • Analgesie im OP-Gebiet, Chirurgie ohne Spritze
Nonverbale Techniken	• zur Unterstützung der verbalen Techniken • bei Sprachschwierigkeiten • „raus aus dem Denken und rein ins Fühlen“
My friend John-Technik	• Beim Lernen von Hypnose • zu selbsthypnotischen Zwecken • um Klient*innen mit Widerstand zu lehren, in Trance zu gehen.





FDC



Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie ca. 300 weitere Vorträge, PDF's und Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Neu im MethodenSchatz:



Hypnotherapie:

Ursula Lirk

„Smileyinduktion“

(Trance-Text)

Online-Arbeit:

Ursula Lirk & Frauke Niehues

„Sicherheit in der Onlinearbeit“

(Informationsblatt)

Angst:

Cornelie Schweizer

„Kein Angsthase“

(Informationsblatt)

Innerer Kritiker:

Boris Pigorsch

„Jeder Schritt ist Leben – die Gehmeditation“

(Meditations-Text)

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Zukünftige *Live* - HypnoSalons:



02.09.26	Peter Hain	Humor
07.10.26	Gunther Schmidt	Krisen transformieren zu Chancen - ein Spektrum hypnosystemischer Kriseninterventionen
04.11.26	Andrea Berger, Gülcan Irdem	Trauma und pathogene Erinnerungen: Traumasensible Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
03.02.27	Dorothea Thomaßen	Medizinische Hypnose
03.03.27	Roland Kachler	Depotenzierung des inneren Täters und Heilung der Traumawunden - Neue Wege in der Traumatherapie

Anmeldung über:

www.meg-frankfurt.de/hypnosalon