

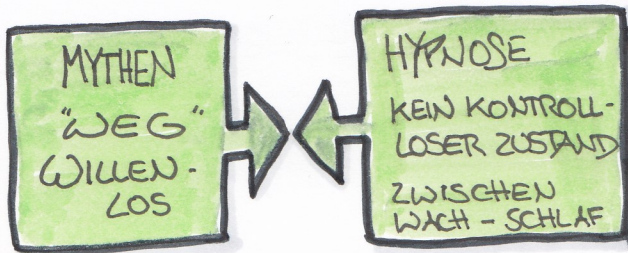
HYPNOSE-EXPERTE

LEBENS LAUF

- WURDE ALS KIND AM TAG 30x BEWUSSTLOS
- 5-6. JAHERE - VATER GESTORBEN
- 10. JAHERE - ZAUBEREIKURS
- 12-14. JAHERE - MENTALISMOS
- 16. JAHERE - HYPNOSE
- 2009 SHOW - URI GELLER
- 17. JAHERE - HYPNOSE STUDIO ZOHRISE
- 22 JAHERE - PRAXIS GEMietet
- BÜCHER GESCHRIEBEN
- ZENTRUM BERN

Gabriel Palacios

MASTERCLASS-HYPNOSE



LEICHTE HYPNOSE

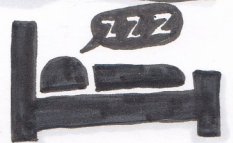


WEG?



TIEFE HYPNOSE

KURZ VORM EINSCHLAFEN "GEFÜHL VOM ABTAUCHEN"



HYPNOSE - THERAPEUT

- ↳ ARBEIT MIT ÄRZTEN/ANÄSTHESISTEN/ ZAHNÄRZTE
- ↳ EINFLUSS AUF SCHMERZEN/ DEPRESSIONEN



→ KLINIKEN

→ PERSÖNLICHEN BEREICH

ersetzt keine Psychotherapie + med. Behandlung

SUCHT

ANGST

ONLINE-KURS

21 TAGE

LERNT TECHNIKEN SICH SELBST ZU HYPNOTISIEREN

POSITIVES PROGRAMMIEREN DES UNTERBEWUSSTSEIN

PARTYTRICK



| |
|-------------|
| ANGSTE |
| SITUATIONEN |
| MENSCHEN |
| SUCHT |

Laissez nous
clair l'innere
Feuer
entfachen



Hypnosekurs

Palacios Relations Hypnose Center
Lehrtrainer: Gabriel Palacios

Informationsdokument, Anleitung und Skript

Palacios Relations Hypnose Center
Rosenweg 25B
3007 Bern

Allgemeine Informationen

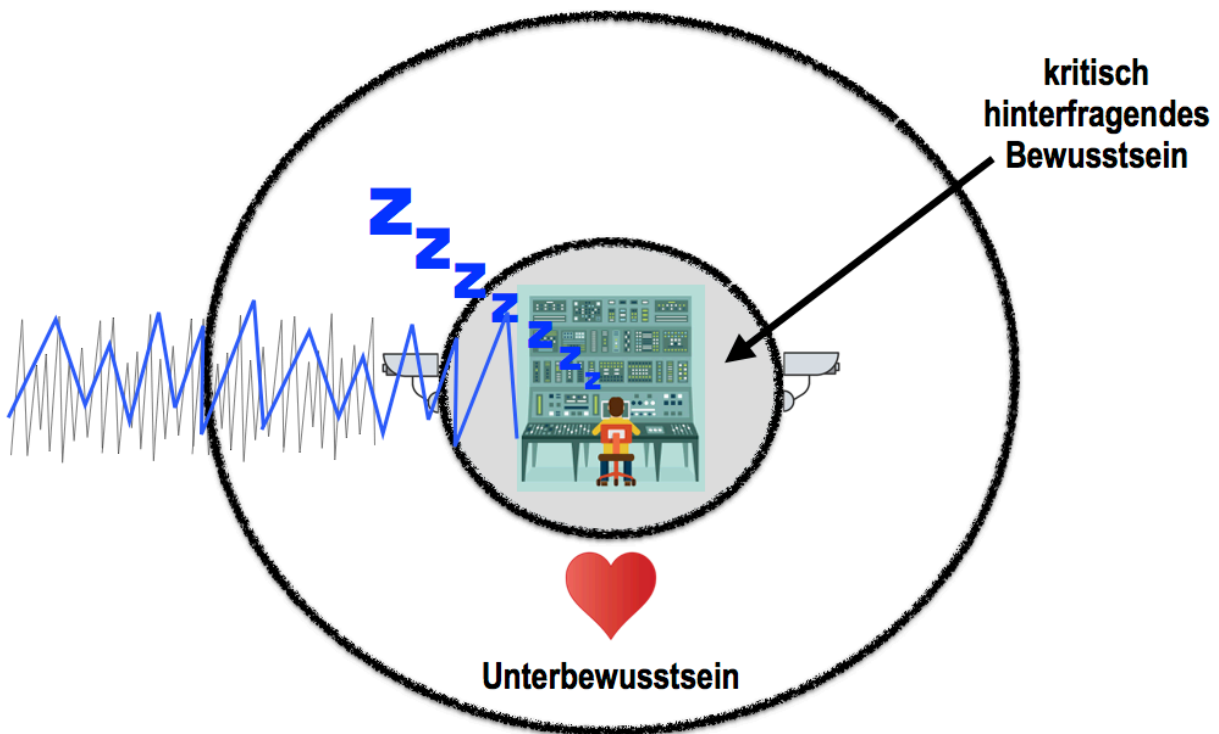
Dieses Informationsdokument alleine berechtigt nicht zur vollumfänglichen Anwendung der Hypnose, weder im therapeutischen, noch im Show- (Blitzinduktionen), noch im klinischen Bereich. Aufbauend auf weiterführende Hypnoseausbildungen kann der hier vorliegende Inhalt jedoch als Basiswissen dienen, schliesst jedoch die Notwendigkeit weiterer Hypnoselehrgänge nicht aus. Das hier vorliegende Dokument enthält minimale Informationen und stützende Stichworte zum referierten Inhalt. Es wird darauf hingewiesen, dass dieses Dokument keiner Vollständigkeit bedingen muss und jegliche Haftung der praktischen Ausführung hier vorliegender, theoretischer Inhalte seitens Kursleitung abgelehnt wird.

Definition Hypnose

„Hypnose ist das Verankern von Vorstellungen und Gefühlen, das kritisch nicht hinterfragt wird.“
Gabriel Palacios

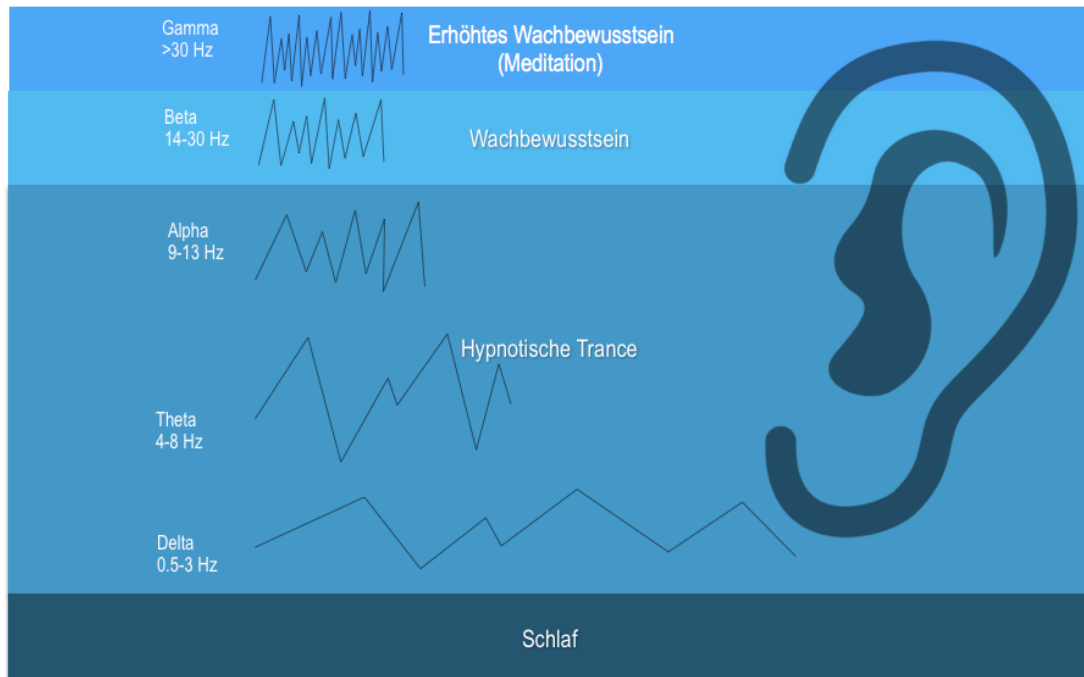
Damit das kritische Denken des zu hypnotisierenden Menschen nicht mehr all zu aktiv ist, schalten wir dieses aus. Ausschalten können wir es, durch herbeiführen der hypnotischen Trance. Die hypnotische Trance ist ein Zustand tieferer Frequenzen in unserem Gehirn. Die tiefen Frequenzen liefern den kritisch hinterfragenden Teilen des Gehirn zu wenig Energie um überhaupt aktiv zu sein. Dadurch können Inhalte direkt und nachhaltig im Unterbewusstsein verankert werden, ohne dass diese vorab seitens Bewusstsein geprüft werden.

Bewusstseinsmodell



Hypnotische Trance

Im Zustand hypnotischer Trance sind wir suggestibler - d.h. empfänglicher. Denn im Zustand hypnotischer Trance sind unsere kritisch überprüfenden Hirnareale nicht annähernd so aktiv wie im Wachzustand.



© Palacios Relations GmbH

Punkte für das Vorgespräch für Unerfahrene

- Hypnose ist ganz natürlich und kein Schlaf. Das Wort „Schlaf“ steht lediglich als Synonym für eine tiefe physische und psychische Entspannung.
- Jeder ist mind. zweimal täglich in hypnotischer Trance: vor dem Aufstehen und Einschlafen; Bsp.: während Autofahrt oder während dem Lesen eines Buches etc.
- Jeder mit gewöhnlichem IQ (lernfähiges Lebewesen) ist hypnotisierbar.
- Hypnose bedingt die Bereitschaft, sich auf die entsprechenden Vorstellungen einzulassen und ist demnach abhängig von einer Gegenseitigkeit (vorausgesetzte Zusammenarbeit schliesst Skeptiker und Tests aus).
- Man kann in hypnotischer Trance lügen (selektiv erhöhte Gehirnaktivität kann die Kreativität fördern).
- Man kann nicht in Trance „stecken bleiben“ (Esdaile State).
- Hypnose kann uns im Rahmen einer Therapie nicht schaden (schützende Reflexe und Mechanismen).
- Hypnose bedeutet nicht, dass man machtlos ist oder die Kontrolle abgibt.
- Man kann in Hypnose nichts tun, was gegen den eigenen Willen spricht.
- Wer in hypnotischer Trance ist, taucht nicht unwillkürlich ab. Die hypnotische Trance ist auch vorhanden, wenn man das Gefühl des Abtauchen/Wegdriftens nicht verspürt.
- Das Unterbewusstsein macht den grössten Teil unserer Kognition aus und denkt primär in Vorstellungen und in Gefühlen (das Bewusstsein ist vergleichbar als die rationale Instanz unseres Geistes)

3 Voraussetzungen zur Hypnose

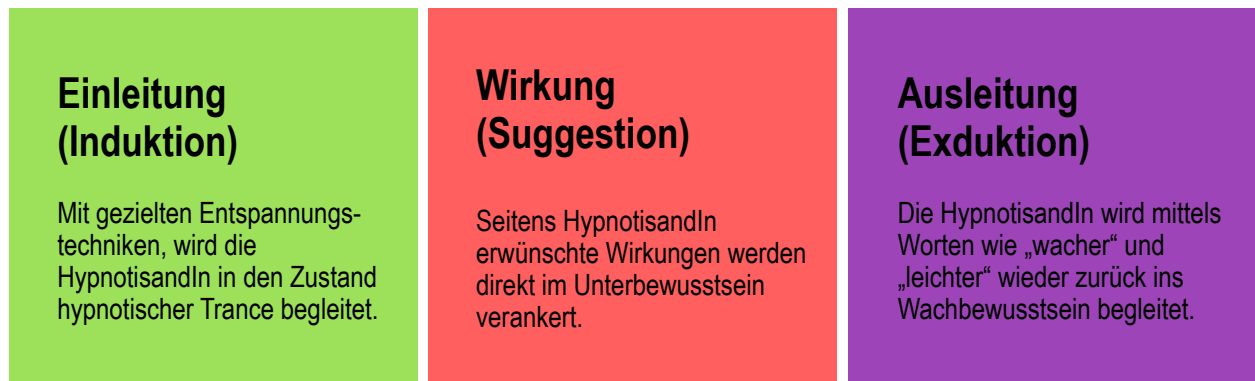
- Optimale Geisteshaltung: Wille, Glaube, Vertrauen
- Optimale Erwartungshaltung vom Zustand der Trance (hängt auch von Aufklärung seitens Hypnotiseur ab)
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit

Gefahren

Wann darf die Hypnose, wie sie im Rahmen des Onlinekurses gelernt wird, nicht angewendet werden:

- Wenn kein eindeutiges Einverständnis erfolgt (insbesondere Probanden in psychotherapeutischem Therapieverfahren; hier: Einverständnis seitens Psychotherapeut)
- Probanden, die unter Drogen- und/oder massiven Medikamenteneinfluss stehen
- Probanden, die unter einer psychotischen Erkrankung/Psychose/Depression etc. leiden
- Unzureichende Kooperations- und/oder Konzentrationsfähigkeit erschweren die Hypnose.
- Schwangere Frauen
- Probanden mit ernstzunehmenden Herz-Kreislauf-Beschwerden (ggf. Herzerkrankung etc.) und Anfallserkrankungen
- Probanden, die unter hirnorganischen Schäden/Störungen leiden

Hypnoseprozess in drei Schritten



Zwei Formen von Selbsthypnose

• Klassische Selbsthypnose

Diese Form enthält eine Induktion und wird meist mit geschlossenen Augen durchgeführt. Als Wirkung wird meist ein automatisierter Prozess (Vorstellungen und Gefühle) vorgesehen.

• Moderne Selbsthypnose

Diese Form findet sich in einem konstanten Parameter wieder. Das heisst, ein täglich anwendbarer Anker/Trigger oder Schlüsselreiz verinnerlicht primär unbewusst die vorgesehenen Prozesse (Vorstellungen und Gefühle).

Hypnotischer Test mit geöffneten Augen

Positionierung

Bitte deinen Probanden die Hände wie zum Gebet zu verschliessen.

Setze einen spezifischen Fokus auf einen bestimmten Punkt seiner gefalteten Hände (z.B. Daumengelenk).

Vorbereitung

„Ich zähle nun langsam bis 3. Bei 3 angelangt wird etwas Erstaunliches eintreffen.“

Suggestionstext während des Zählens

„1; Nach und nach fühlst du, wie sich deine beiden Hände gegenseitig anziehen, so als würde eine magnetische Flüssigkeit durch deine Adern fließen. Du fühlst den Druck zwischen deinen Händen. Die immense Anziehungskraft. So als wären deine beiden Hände wie grosse, grosse Magnete.

2; Je mehr du dich dagegen wehrst, desto stärker ziehen sich deine beiden Hände gegenseitig an. Vielleicht stellst du fest, dass sich deine beiden Hände von der gegenseitigen Anziehungskraft nach und nach ganz warm anfühlen. Vielleicht stellst du fest, dass deine Hände und Finger bleich anlaufen, weil sich deine beiden Hände immer stärker und stärker gegenseitig anziehen. Deine beiden Hände sind unzertrennbar. Deine beiden Hände sind wie ein Klotz. Wie eine Einheit. Sie sind wie ineinander verwurzelt und verknotet. So als wären sie miteinander verklebt. Sie sind untrennbar. Und je mehr du dich dagegen wehrst, desto stärker ziehen sie sich gegenseitig an.

3; Deine Hände sind unzertrennbar. Sie sind wie eine Einheit. Wie ein Klotz. Versuch sie von einander zu trennen. Es gelingt dir nicht. Versuch's, versuch's, versuch's! Es gelingt dir nicht! Und je mehr du es versuchst, desto stärker ziehen sie sich gegenseitig an! Versuche es!“

(wenige Sekunden abwarten)

„Und beende den Test. Halte deine Hände weiterhin in dieser Position. Und ich zähle nun langsam von 3 bis 0, bei 0 angelangt wird all dies, was ich soeben gesagt habe, von dir genommen sein. All dies, was ich gesagt habe, wird vollständig an Wirkung verloren haben.“

Ausleitung

„3; Deine Hände werden ganz leicht - ganz beweglich, wie zuvor. Vielleicht spürst du eine Wärme oder ein kühlendes Gefühl, weil sich deine Hände langsam wieder entspannen.

2; Es gab weder eine magnetische Flüssigkeit, noch waren deine Hände jemals miteinander verwurzelt.

1; Alles, was ich soeben gesagt habe, ist von dir genommen.

0; Du kannst deine Hände nun von einander trennen und sie fühlen sich genau so an, wie vor diesem Experiment.“

Experimentelle Hypnose

Vorgespräch

„Hypnose bedeutet, dass du dich direkt in dein Unterbewusstsein begibst.

Du kannst mich während der Hypnose hören wie zuvor - und trotzdem kann sein, dass du während der Hypnose ab und an etwas abtauchst und nicht mehr ganz mitbekommst, was gerade gesprochen wurde.

Wenn Hypnotiseure das Wort „Schlaf“ sagen, so bedeutet dies nicht, dass du schläfst, sondern nur, dass du dir erlaubst dem Schlaf so nahe zu sein, so nahe du möchtest.

Es kann sein, dass ich dich während der Hypnose berühren werde - jedoch nur an der Hand, an der Schulter und an der Stirn. Ist dies in Ordnung für dich?“

Hand Press Induction

„Setze dich so hin, wie du dich wohl fühlst. Bitte lege deine Hand (die, die näher ist) auf meine Hand.

Und gib einen Druck nach unten. (Hypnotiseur gibt etwas Gegendruck)

Ruhig noch etwas fester. Sehr gut!“

- **Fokus**

„Fokussiere mein Finger.“ (Finger in Schnipp-Position ca. 20cm vor den Augen des Probanden positionieren)

- **Verbale Vorbereitung**

„Sobald ich „Schlaf“ sage, schliesst du deine Augen und näherst dich dem Schlaf so sehr du magst. Du brauchst dabei nicht einzuschlafen aber du wirst in einen angenehmen Zustand hypnotischer Entspannung gelangen.“

- **Schnippen**

Schnippen und gleichzeitig in bestimmendem Ton „Schlaf!“ sagen. Dann gleich Stirn des Klienten berühren und sanft kreisen. Nacken mit anderer Hand sanft berühren und dazu anregen, sich ebenfalls vorn hinab hängend zu entspannen.

Test: Armkatalepsie

„Ich ergreife nun deinen Arm (Arm des Probanden auf eigenen Kopf legen) und ich sage dir, jeder Finger deiner Hand ist wie mit deinem Kopf zusammengeklebt. So als wäre deine Hand wie in deinen Kopf verschweisst. Du kannst deine Hand nicht mehr von deinem Kopf nehmen. Deine Hand und dein Kopf sind nun Eins. Selbst wenn du es versuchen würdest, es gelingt dir nicht mehr. All deine Kraft ist in deinem Arm gesammelt und du kannst deine Hand nicht mehr von deinem Kopf heben. Versuche es...es gelingt dir nicht. Versuche es...und beende den Test - du kannst deinen Arm wieder in deinen Schoß fallen lassen.“

Ausleitung

„Ich zähle nun bis 3, bei 3 angelangt wirst du deine Augen öffnen und wieder völlig im Hier-und-Jetzt sein. Sämtliche Einflüsse werden dann von dir genommen sein. (Gute Gefühle suggerieren)

1; all die Ruhe, die du in dir behalten möchtest, kann in dir bleiben. Und all die Entspannung, die dein Körper verlassen soll, verlässt nun deinen Körper.

2; nach und nach gelangst du sanft zurück in Hier-und-Jetzt. Du fühlst eine Leichtigkeit.

Und, 3; Augen auf! Geht es dir gut? (Antwort abwarten)

Wunderbar.“