

Ausgabe **2024**

Gregor Wersche

Geheimnisse der Manipulation



GELÖST.de

Mit vielen
Übungen

amazon
**BESTSELLER
BUCH**

Geheimnisse der Manipulation

Gregor Wersche

**Psychologische Mechanismen begreifen,
sich schützen vor unfairen Einflüssen,
gelöst mehr erreichen.**

ISBN 979-8-3347-4781-4

Copyright © 2024 Gregor Wersche
Alle Rechte vorbehalten.
All rights reserved.

<https://hypnose.berlin/>
<https://gelöst.de/>



Für die Erstellung dieser Texte wurde keine künstliche Intelligenz eingesetzt.

Schummelseite

Grundsätze für eine gute Trance:



- Sei selbst in einer guten Verfassung! Das, was du bist, strahlst du aus. Sei wach, gesund und überzeugt von dir und dem, was du tust – mit jeder Zelle deines Körpers.



- Erzeuge Sympathie, Verbundenheit und Rapport (Pacing-Leading).



- Gehe sodann selbst in Trance und dein Gegenüber wird dir folgen. Lasse die Spiegelneuronen für dich arbeiten.

- Kommuniziere nicht nur mit dem Wort, sondern mit allem, was du hast, insbesondere mit deiner Intonation und Körpersprache, selbst wenn die Augen deines Gegenübers geschlossen sind.



- Übe niemals Kontrolle aus, sondern unterbreite Angebote, die so unglaublich verführerisch sind, dass sie nicht ausgeschlagen werden können.

- Nutze nur das Zuckerbrot, nicht die Peitsche. Arbeite mit einem 'hin zu' und nicht mit einem 'weg von'.



Anamnese-Fragen:



“Was willst du?”



“Was ist das Problem?”



“Wann fällt es dir besonders schwer?”



“Warum willst du dich verändern?”



“In welchen Bereichen warst du in deiner Vergangenheit besonders zielstrebig?”



“Warum jetzt?”



“Warum Hypnose?”



“Was passiert, wenn du dich heute nicht veränderst? Wie sieht damit deine Zukunft aus?”



“Was passiert, wenn du dich heute veränderst? Wie sieht damit deine Zukunft aus?”



Bestätigung abholen, Knopf der guten Gefühle



“Wer bist du dann?”



“Welche neuen Gefühle, Handlungsmöglichkeiten und Gedanken hast du?”



“Was ist das schönste Erlebnis in deinem Leben?”



Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1	<i>Einführung</i>	17
1.1	Warum Manipulation und Hypnose?	17
1.2	Was ist Manipulation?	18
1.3	Was ist Hypnose?	20
1.3.1	<i>Die sachliche Definition</i>	21
1.3.2	<i>Die anschauliche Definition</i>	21
1.3.3	<i>Meditation und Hypnose</i>	23
1.3.4	<i>Neue alte Fähigkeiten</i>	24
1.3.5	<i>James Esdaile (1808 – 1859)</i>	25
1.3.6	<i>Dave Elman (1900 – 1967)</i>	25
1.3.7	<i>Milton H. Erickson (1901 – 1980)</i>	26
1.3.8	<i>NLP</i>	27
1.3.9	<i>Vorurteile zur Hypnose</i>	28
1.3.10	<i>Kontrolle bei der Hypnose</i>	29
1.3.11	<i>Anwendungsgebiete der Hypnose</i>	30
1.4	Was ist eine Trance?	31
1.5	Trancephänomene	33
1.6	Wie ich zur Hypnose gekommen bin	35
1.7	Persönliche Überzeugung	36
1.8	Schutz vor Manipulation	38
1.9	Kein Coaching / Hypnotisieren ohne Auftrag	40
1.10	Zu diesem Buch	41
KAPITEL 2	<i>Wirkungsweisen</i>	43
2.1	Effizienz des Gehirns	43
2.2	Der Mensch: das Herdentier	47

2.3	Spiegelneuronen	49
2.4	Der Mensch: das Faultier	53
2.5	Vorgestellte Erlebnisse	56
2.6	‘Hin zu’ statt ‘Weg von’	58
2.7	Geben und Nehmen	60
2.8	Geschenke	64
2.9	Stockholm-Syndrom	67
2.10	Sympathie	69
2.11	Vorbilder	70
2.12	Kompromisse	73
2.13	Kleinigkeiten läppern sich	77
2.14	Low-Ball-Technik	78
2.15	Verknappung	81
2.16	Kleider und Kittel	83
2.16.1	<i>Autoritäten</i>	83
2.16.2	<i>Kittel</i>	85
2.16.3	<i>Rang und Namen</i>	86
2.16.4	<i>Anatomie</i>	86
2.16.5	<i>Kleidung</i>	88
2.17	Verändern von Submodalitäten	89
2.18	Beiläufigkeit	91
2.19	Amnesie	96
2.20	Verstärkungen	104

KAPITEL 3 *Rapport* **107**

3.1	Was ist Rapport?	107
3.2	Sympathie erzeugen	108
3.2.1	<i>Begrüßung</i>	108
3.2.2	<i>Rede positiv!</i>	109
3.2.3	<i>Intonation und Körpersprache</i>	110
3.2.4	<i>Gemeinsamkeiten</i>	110
3.3	Pacing – Leading	111
3.3.1	<i>Ein Tanz zu zweit</i>	112

3.3.2	<i>Pacing</i>	112
3.3.3	<i>Verarbeitungstypen</i>	114
3.3.4	<i>Leading</i>	115
3.3.5	<i>Beispiel Atmung im Detail</i>	116
3.4	Commitment (Verpflichtung)	118
3.5	Rapport einsetzen: kritischer Faktor	123
3.6	Rapport einsetzen: Tranceeinleitung	125
3.7	Verlust von Rapport	126
3.8	Fehlender Rapport	128

KAPITEL 4 *Intonation / Mimik / Gestik* **129**

4.1	Intonation	129
4.1.1	<i>Beispiel zur Intonation</i>	130
4.1.2	<i>Intonation, Sprechpausen und Trance</i>	131
4.1.3	<i>Online-Dating</i>	133
4.1.4	<i>Kontrastive Intonation</i>	135
4.1.5	<i>Betonung und Sprachverstehen</i>	136
4.2	Mimik	138
4.3	Gestik	139
4.4	Körpersprache	140
4.5	Kommunikationsanteile	142
4.6	Bedeutung in der Trance	143
4.6.1	<i>Körpersprache und Mimik</i>	143
4.6.2	<i>Intonation</i>	144
4.6.3	<i>Entspannung</i>	145
4.6.4	<i>Atmung</i>	145
4.7	Analoge Markierungen	147
4.8	Semantische Verdichtung	149
4.9	Eigene Verfassung und Ausstrahlung	150

KAPITEL 5 *Sprachmuster* **153**

5.1	Wirkungsweisen	153
-----	----------------	-----

5.1.1	<i>Verarbeitung</i>	153
5.1.2	<i>Wirkungen</i>	155
5.1.3	<i>Alltag und Trance</i>	157
5.2	Vokabular	158
5.2.1	<i>Positive und negative Wörter</i>	158
5.2.2	<i>Individuelle Assoziationen</i>	160
5.2.3	<i>Wirkung von Vokabular, Priming</i>	161
5.2.4	<i>Verarbeitungstypen</i>	162
5.3	Sprechpausen	163
5.3.1	<i>‘Du hast das Rauchen ... hinter dir gelassen!’</i>	164
5.3.2	<i>‘Selbst ... bewusst ... sein’</i>	165
5.3.3	<i>‘Sicher ... geschützt ...’</i>	167
5.4	Doppeldeutigkeiten	168
5.4.1	<i>‘Du hörst die Vögel zwitschern, sie sind glücklich!’</i>	169
5.4.2	<i>‘Sperr-ma die Ohren auf’, heterografe Homofone</i>	170
5.4.3	<i>Homografe Homofone</i>	177
5.5	Selbstverstärkende Schleifen (Loops)	179
5.6	Drei Wahrheiten und eine Suggestion	183
5.7	Wirkungsvolle Sprachmuster	187
5.7.1	<i>‘... und ...’</i>	187
5.7.2	<i>‘Du darfst ...’</i>	189
5.7.3	<i>‘..., weil ...’</i>	190
5.7.4	<i>‘Menschen können ..., weil ...’</i>	191
5.7.5	<i>‘Menschen können ..., <Name>, ...’</i>	192
5.7.6	<i>‘... oder ...’</i>	194
5.7.7	<i>‘..., während...’</i>	195
5.7.8	<i>‘Du wirst vielleicht bemerken, ..., während du ...’</i>	197
5.7.9	<i>‘Vielleicht wirst du ...’</i>	199
5.7.10	<i>‘Vielleicht hast du bisher noch nicht ...’</i>	200
5.7.11	<i>‘Ich weiß nicht ...’</i>	201
5.7.12	<i>‘Wie würde es sich anfühlen, wenn du ...’</i>	202
5.7.13	<i>‘Was passiert, wenn du ...’</i>	204
5.7.14	<i>‘Was wäre, wenn ...’</i>	205
5.7.15	<i>‘... sagt ...’</i>	205
5.7.16	<i>‘Versuche dagegen anzukämpfen ...’</i>	207
5.7.17	<i>‘Ich frage mich, ob du schon bemerkt hast ...’</i>	208
5.7.18	<i>‘Ich frage mich, wie du ...’</i>	209

5.7.19	<i>'Ich wundere mich ...'</i>	210
5.7.20	<i>'Ich weiß nicht genau, wie ...'</i>	211
5.7.21	<i>'Stell dir vor ...'</i>	212
5.7.22	<i>'Wenn du begonnen hast ...'</i>	212
5.7.23	<i>'Wenn du wirklich anfängst ..., dann ...'</i>	214
5.7.24	<i>'Vielleicht hast du schon begonnen wahrzunehmen ...'</i>	215
5.7.25	<i>'Ich könnte dir sagen ..., jedoch ...'</i>	216
5.7.26	<i>'Ich werde dir nicht sagen ..., weil ...'</i>	217
5.7.27	<i>'Ist es nicht schön zu wissen, ...'</i>	217
5.7.28	<i>'..., ist es nicht so?'</i>	219
5.7.29	<i>'Du kannst ..., stimmt's?'</i>	219
5.7.30	<i>'... dein Bewusstsein ... dein Unterbewusstsein ...'</i>	220
5.7.31	<i>'Ich bin neugierig ...'</i>	222
5.7.32	<i>'In den folgenden Tagen und Wochen ...'</i>	223
5.7.33	<i>'Es ist nicht notwendig ...'</i>	224
5.7.34	<i>'Eines, was du wirklich beginnen kannst wertzuschätzen ...'</i>	225
5.7.35	<i>'Wie überrascht wirst du sein ...'</i>	227
5.7.36	<i>'Statt ... nun ...'</i>	227
5.7.37	<i>'Schließlich ...'</i>	228

KAPITEL 6 *Richtig zuhören* 231

6.1	Warum?	231
6.2	Körpersprache	232
6.3	Sliding/Moving Timeframe	233
6.4	Eigentlich	237
6.5	Müssen / Sollen / Dürfen / Können / Werden / ...	238
6.5.1	<i>'Müssen'</i>	238
6.5.2	<i>'Sollen'</i>	239
6.5.3	<i>'Dürfen'</i>	239
6.5.4	<i>'Können'</i>	240
6.5.5	<i>'Werden'</i>	241
6.5.6	<i>'Möchten'</i>	242
6.5.7	<i>'Müsste' / 'Würde' / 'Werde ich dann'</i>	244
6.5.8	<i>'Hoffen'</i>	244

6.5.9	<i>'Versuchen'</i>	245
6.6	Mein Arzt schickt mich	246
6.7	Ich hätte gern / Ich will	247
6.8	Intonation / Präsenz	248
6.9	Gesichtsfalten	250
6.10	Man / Ich	252
6.11	Immer / Nie	254
6.11.1	<i>'Immer'</i>	254
6.11.2	<i>'Nie'</i>	255
6.11.3	<i>Bedeutung</i>	255
6.11.4	<i>Einwendungen</i>	256
6.12	Wäre schön ...	257
6.13	Wortwahl aneignen	258
6.14	Verarbeitungstypen	259
6.14.1	<i>Direktes Fragen</i>	260
6.14.2	<i>Hobbys</i>	261
6.14.3	<i>Augenbewegungen</i>	262
6.14.4	<i>Wortwahl</i>	263
6.14.5	<i>Pacing in der Wortwahl</i>	265
6.15	Lügen aufdecken	267
6.15.1	<i>Augenbewegungen</i>	268
6.15.2	<i>Undetaillierte Geschichten</i>	270
6.15.3	<i>Weitere Sinne</i>	271
6.15.4	<i>Umgang mit den Eindrücken</i>	277

KAPITEL 7 *Expertenwissen* **279**

KAPITEL 8 *Übungen* **289**

8.1	Dein Ziel	290
8.2	Deine Veränderung	292
8.3	Dein idealer Lebenslauf	294
8.4	Spiegelneuronen	296

8.5	Körpersprache	298
8.6	Pacing Leading (Atmung)	300
8.7	Hellsehen?	304
8.8	Submodalitäten	306
8.9	Kleinigkeit mit großer Wirkung	308
8.10	Gemeinsamkeiten	310
8.11	Vorbilder	312
8.12	Kleinigkeiten läppern sich	314
8.13	Low-Ball-Technik	316
8.14	Bonus: Gedankenspiel ‘Eiscreme’	318
8.15	Verknappung	320
8.16	Autoritäten	322
8.17	Kleidung	324
8.18	Geschichten verschachteln	326
8.19	Analoge Markierungen	328
8.20	Semantische Verdichtung	330
8.21	Vokabular ‘Tiefenentspannung’	334
8.22	‘Selbst ... vertrauen’	336
8.23	‘Sicher ... geschützt ...’	338
8.24	‘Die Kinder ... sie freuen sich!’	340
8.25	Selbstverstärkende Schleifen	342
8.26	Einfache Loops	344
8.27	Drei Wahrheiten und eine Suggestion	346
8.28	Einwände ‘aber’ und ‘und’	348
8.29	Sprachmuster ‘Du darfst ...’	350
8.30	Sprachmuster ‘..., weil ...’	352
8.31	Bonus: Sprachmuster ‘weil’	354
8.32	Sprachmuster ‘Menschen können ...’	356
8.33	Sprachmuster ‘..., während ...’	358
8.34	Sprachmuster ‘Vielleicht’	360
8.35	Sprachmuster ‘Wie würde es sich anfühlen ...’	362
8.36	Sprachmuster ‘... sagt ...’	364

8.37	Sprachmuster ‘Versuche dagegen anzukämpfen ...’	366
8.38	Sprachmuster ‘Ich frage mich ...’	368
8.39	Sprachmuster ‘Stell dir vor ...’	370
8.40	Sprachmuster ‘Wenn du begonnen hast ...’	372
8.41	Sprachmuster ‘Ich könnte dir sagen ..., jedoch ...’	374
8.42	Sprachmuster ‘Ist es nicht schön zu wissen, ...’	376
8.43	Sprachmuster ‘... dein Bewusstsein ... dein Unterbewusstsein ...’	378
8.44	Sprachmuster ‘Ich bin neugierig ...’	380
8.45	Sprachmuster ‘In den folgenden Tagen und Wochen ...’	382
8.46	Sprachmuster ‘Es ist nicht notwendig ...’	384
8.47	Sprachmuster ‘Eines, was du wirklich beginnen kannst, wertzuschätzen ...’	386
8.48	Sprachmuster ‘Wie überrascht wirst du sein ...’	388
8.49	Aufschieber und Macher	390
8.50	Verbindlichkeit	392
8.51	Verarbeitungstypen, Vokabular	394
8.52	Verarbeitungstypen, Sprache	400

<i>Notizen</i>	403
<i>Enigma der Fachbegriffe</i>	407
<i>Suggestionsgeheimnis</i>	425
<i>Schlagwortgeheimnis</i>	429
<i>Bücher</i>	453
<i>Impressum</i>	456

Abkürzungsgeheimnis

...	(Sprechpause bei den Trancen)
ASL	American Sign Language (Amerikanische Gebärdensprache)
CEO	Chief Executive Officer (Englische Bezeichnung für den [Haupt-]Geschäftsführer)
DNA	Deoxyribonucleic acid (DNS, Desoxyribonukleinsäure, Erbinformationen, quasi der Bauplan)
EEG	Elektroenzephalographie (Messung der elektrischen Aktivität des Gehirns)
EMDR	Eye Movement Desensitization and Reproc- essing (Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung)
IEMT	Integrated/Integral Eye Movement Therapy (Integration mit Hilfe von Augenbewegungen)
MRT	Magnetresonanztomographie (Bildliche Darstellung von Organen und Gewebe)
NLP	Neuro-Linguistic Programming (Neurolinguistische Programmierung)
REM	Rapid Eye Movement (Schnelle Augenbewegungen, Augenflimmern in Traumphasen)


KAPITEL 1 *Einführung*

1.1 Warum Manipulation und Hypnose?

Stell dir einmal vor, du könntest dir deine eigene Persönlichkeit, deinen Charakter selbst zusammenstellen, ganz so, wie du ihn gern hättest. Vielleicht noch etwas mehr Selbstbewusstsein? Kein Problem! – Mehr Zielstrebigkeit? – Wunderbar! – Weniger Schüchternheit und sicher vor Menschen reden? – Nichts leichter als das! – Ernährungsgewohnheiten ändern? – Ganz einfach, weil einfach einfach ist!

Viele Menschen kommen in meine Praxis, um genau solche Veränderungen an sich vorzunehmen. Sie wollen ihre eingefahrenen Gewohnheiten ändern, das Rauchen hinter sich lassen, sich dem Stressgefühl bei der Arbeit entledigen, ihr Wunschgewicht erreichen, Erfolg in der Partnerschaft haben oder zum Beispiel ihrem Ex wieder ganz gelassen in die Augen schauen können.

Hypnose ist ein kraftvolles Werkzeug, das es dir erlaubt, bei dir und anderen mit Leichtigkeit Schalter umzulegen. Dies erfolgt auf der unterbewussten Ebene, jedenfalls soweit dein Gegenüber dies denn auch möchte.

 **Übung:** “Dein Ziel” auf Seite 290

1.2 Was ist Manipulation?

Manipulation ist allgegenwärtig – häufig aber nicht auf einer bewussten Ebene, sondern subtil oder unbewusst. Diese lernen wir nicht selten schon im Kindesalter.

Wenn das kleine Kind an der Supermarktkasse quengelt, um eine Süßigkeit zu bekommen: Manipulation. Wenn der Elternteil dem Kind diese Süßigkeit gibt, damit das Kind dann Ruhe gibt: Manipulation.

Um das Thema ‘Manipulation’ hat sich eine ganze Industrie herum entwickelt: die Werbeindustrie. Diese ist voll gespickt von meist subtilen verkaufsfördernden Anreizen, denen wir uns oft nicht bewusst sind.

Da gibt es beim Discounter riesige Einkaufswagen, weil diese noch für lange Zeit leer aussehen und uns suggerieren: “Da geht noch mehr!”. In den Regalen werden die profitableren Produkte gern in komfortabler Sicht- und Greifhöhe platziert, denn der Mensch ist nun einmal gern bequem.

Im Prospekt werden entscheidende Produkte unten rechts in der sogenannten Daumenecke platziert, weil meist einer der ersten Blicke dort hinwandert, um später umblättern zu können. Auf die erste Seite kommen gern frische Produkte, die kurzfristig besorgt werden müssen und naturgemäß zu Hause nicht groß bevorratet werden.

Erinnerst du dich noch an den Magarinenamen “Du darfst”? Manipulation. Joghurt mit Erdbeergeschmack, der nie eine Erdbeere gesehen hat außer der, die draußen auf den Becher gedruckt wurde? Manipulation.

Teilweise wirkt die Werbung auch, wenn der Kopf sich bereits eingeschaltet hat. Ich denke da an den Matratzenverkauf, der fast ganzjährig vor der Geschäftsauflösung steht und wo alles mit hohen Nachlässen raus muss.

Nun stell dir einmal vor, wir wüssten alle um diese Manipulationen, wir wären alle in diesem Thema fit. Wie würde die Welt mit dieser ‘Waffengleichheit’ aussehen? Es gäbe wohl *weniger* Abzocke und nicht mehr.

In der Werbeindustrie wirken die Impulse auf uns oft nur wenige Sekunden ein. Trotzdem erzielen sie bereits eine große und finanziell messbare Wirkung, selbst wenn dies uns selbst gar nicht bewusst ist (oder gerade dann!). Oder wann hast du zuletzt im Supermarkt nur genau das gekauft, weswegen du in den Laden gegangen bist?

Manipulation ist per Definition kein schlechtes Wort. Veränderungen können in guter oder schlechter Weise wirken. Am häufigsten wird Manipulation vielleicht ver-

kaufsfördernd eingesetzt oder um politische Interessen durchzusetzen. Doch können sie in einer sehr wirksamen Weise auch im Rahmen eines Coachinggespräches positive und dauerhafte Veränderungen mit sich bringen.

Stell dir vor, einen Rahmen für positive Manipulation zu haben, der sich nicht nur über Sekunden, sondern über viele Minuten bis hin zu wenigen Stunden erstreckt. Wenn dich bereits subtil platzierte, nur über Sekundenbruchteile wirkende, verkaufsfördernde Maßnahmen unbewusst so manipulieren können, was kann dann erst eine einstündige Hypnose-Trance mit dir anstellen, wenn die Veränderungen sogar deine erklärte Zustimmung finden?

 **Übung:** “Deine Veränderung” auf Seite 292

1.3 Was ist Hypnose?

Das Wort *Hypnose* leitet sich von dem griechischen Wort *hýpnos* ab, das auf Deutsch *Schlaf* bedeutet. Anfänglich hielt man den durch die Hypnose erzeugten Zustand – eine Trance – für eine Form des Schlafens, was sich jedoch bei näherer Betrachtung nicht bestätigte. Auch wenn sich zwischen Hypnose und Schlaf allenfalls sehr oberflächliche Gemeinsamkeiten finden, ist der Begriff geblieben.

1.3.1 Die sachliche Definition

Hypnose bezeichnet einerseits das Verfahren, einen Menschen in eine Art von (hypnotischer) Trance zu führen, auch (hypnotische) Induktion genannt.

Hypnose bezeichnet andererseits aber auch den Zustand, in einer solchen (hypnotischen) Trance zu sein, bei der der sogenannte *kritische Faktor* ausgeschaltet ist.

Dies bedeutet, dass der innere Skeptiker nicht mehr aktiv ist. Menschen sind dann offener gegenüber Veränderung.

1.3.2 Die anschauliche Definition

Unser Gehirn verbraucht einen guten Teil unseres Energiehaushalts. Obwohl es bei einem erwachsenen Menschen nur etwa zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es etwa 20 % unserer Energie. Bei einem Neugeborenen kann der Energiebedarf sogar bis zu 60 % liegen, gemessen am Ruhebedarf des gesamten Körpers.

Im Zuge der Evolution hat der Mensch gelernt, die zur Verfügung stehende Energie möglichst effizient zu nutzen. Anderenfalls würde das Gehirn noch weitaus mehr Energie konsumieren, was die Überlebenschancen in der Vergangenheit deutlich gesenkt hätte.

Es haben sich eine Vielzahl von Energiesparmaßnahmen gebildet, die sich aber auch gezielt und trickreich ausnutzen lassen. Im Kern lieben wir die Monotonie und scheuen die Veränderung. Jede Veränderung ist anstrengend. Abläufe werden nur allzu gern automatisiert, um später nicht mehr darüber nachzudenken. Es hat sich bewährt, auf der Straße vorwärtszulaufen, also wird dies nicht mehr hinterfragt.

Der sogenannte *kritische Faktor* bildet eine Schwelle zwischen dem Bewusstsein (unserem Verstand) und dem Unterbewusstsein. Man kann ihn sich als eine Art Türsteher vorstellen, der zum Unterbewussten nur solche Informationen durchlässt, die für das Unterbewusstsein (vermeintlich) sinnvoll sind. Das faule Unterbewusstsein soll hier vor unnötigen Informationen geschützt werden, die womöglich Veränderungen auslösen, kosten diese doch viel Energie.

Haben sich aber einmal *schlechte Angewohnheiten* breitgemacht, fällt es schwer, diese wieder loszulassen. Das jahrzehntelange Rauchen oder das ungesunde Essen hat sich vermeintlich bewährt und Körper und Geist haben diesen Zustand über Jahre hinweg bestätigt und gefestigt. Diese energieintensive Investition möchte das Gehirn nicht mal eben aufgeben und wird vom *kritischen Faktor*, dem Türsteher, geschützt.

Im Zuge der Hypnose wird der Mensch gezielt in einen Zustand gebracht, wo dieser *kritische Faktor* ausgeschaltet wird: eine hypnotische Trance. In diesem Zustand ist

eine Neuprogrammierung auf unterbewusster Ebene vergleichsweise einfach möglich.

1.3.3 Meditation und Hypnose

Die hypnotische Trance wird häufig in Verbindung mit einer tiefen körperlichen und mentalen Entspannung verbunden, ist an diese aber keineswegs gebunden.

Es gibt Meditationsformen, bei denen Menschen selbstständig in diese hypnotische Trance gehen, um sich selbst besser wahrzunehmen und so Einblicke in ihr eigenes Unterbewusstsein gewinnen.

Anders als bei diesen Meditationsformen, bei denen Menschen sehr mit sich selbst beschäftigt sind, ist es bei der Hypnose das Ziel, einen anderen Menschen in diesen Zustand zu führen.

Spannenderweise ist es dafür aber besonders förderlich, selbst ebenfalls in eine hypnotische Trance zu gehen, die jedoch nicht so tief sein darf, dass man den Kontakt zu seinem Gegenüber verliert.

Man kann Hypnose also auch als eine Art von Meditation interpretieren, die von außen geführt wird. Sie ist wie ein Tanz zu zweit, bei der eine Person führt und eine andere sich führen lässt. Diese Form der Abgabe der Kontrolle, bei der der kritische Faktor, also der innere Skeptiker, ausgeschaltet wird, macht neue Ideen besonders wirksam. Die bei der Hypnose bzw. Meditation führende Person ist

hierbei noch so präsent und bei Verstand, dass sie positive Angebote unterbreiten kann, die ganz im Sinne der sich führen lassenden Person sind. Die Angebote weisen hin zu positiven Veränderungen und Sichtweisen, geänderten Verhaltensweisen und mehr. Dieses Setting einer Hypnose ist besonders wirksam.

Hypnotische Trancen sind nicht fest an eine Entspannung gebunden. Im Wettkampfsport kann Hypnose zum Beispiel dafür genutzt werden, um Geschehnisse wie in Zeitlupe wahrzunehmen und einen bestimmten Fokus zu haben. Ein Boxer, der in den Ring steigt, wird im Zweifel in einer Trance sein, dennoch vollständig in Aktion. Eine tiefe Entspannung wäre hier sehr kontraproduktiv.

1.3.4 Neue alte Fähigkeiten

Die Manipulation mit Hypnose ist keineswegs neu. Schon die Ägypter als auch die alten Sumerer setzten bereits 4.000 Jahre vor Christus Trancen zur Heilung von Krankheiten ein. Man darf guten Gewissens annehmen, dass spätestens im Mittelalter und zu Zeiten der Hexenverbrennungen (Höhepunkt 1550 bis 1650 nach Christus) vieles von diesem Wissen verloren gegangen ist.

Erst seit etwa 200 Jahren erarbeiten wir uns dieses Wissen in kleinen Schritten wieder mühevoll zurück – und dieser Prozess ist sicherlich noch nicht abgeschlossen.

Besonderen Schub erhielt die Hypnose durch eine Reihe von Personen, von denen ich ein paar vorstellen möchte.

1.3.5 James Esdaile (1808 – 1859)

James Esdaile, ein Chirurg, führte vor fast 200 Jahren zahlreiche Amputationen durch, für die er jedoch nicht auf Anästhetika wie Äther zurückgreifen konnte. Er entwickelte ein Format, wie er reproduzierbar Menschen in eine sehr tiefe Trance bringen konnte, in der vollständige Anästhesie herrscht. So konnten die Amputationen für die Patienten vollständig schmerzfrei durchgeführt werden.

In der aktuellen Hypnose wird dieser sehr tiefe Trance-Zustand *Esdaile-Zustand* genannt. In der Hypnose-Praxis spielt dieser Zustand hingegen keine Rolle, da die betreffende Person dann so sehr ‘abgeschossen’ ist, dass sie auch praktisch nicht mehr zuhört und konstruktives Arbeiten kaum noch möglich ist.

1.3.6 Dave Elman (1900 – 1967)

Dave Elman war schon im Kleinkindalter von Hypnose fasziniert und lernte als scharfer Beobachter schnell. Er entwickelte ein sehr beliebtes Verfahren zur Tranceinduktion, das auch bis heute Anwendung findet, da es ausgesprochen einfach in der Umsetzung ist. Diese Induktion beschreibe ich in meinem Buch “Der Hypnose-Master”, siehe Abschnitt “Bücher” auf Seite 453.

Er bildete in seinem Leben etwa 10.000 Psychotherapeuten, Ärzte und vor allem Zahnärzte aus. Den Zahnärzten gelang es so, ihre Patienten schmerzfrei zu behandeln –

ganz ohne chemische Anästhetika. Dave Elman lehrte sie spezielle Hypnosetechniken und gezielte Suggestionen für eine tiefe Entspannung und Schmerzkontrolle, die es den Patienten ermöglichten, Schmerzen mit Leichtigkeit auszublenden.

Auch in Deutschland gibt es sehr vereinzelt Zahnärzte, die eine Anästhesie mittels Hypnose realisieren.

Verbreitet scheinen diese Kenntnisse aber nicht zu sein. Selbst mein eigener Zahnarzt schaute mich lange ungläubig an, als ich für eine Wurzelbehandlung Schmerzmittel ablehnte und mich binnen etwa 10 Sekunden in eine so tiefe Trance versetzte, dass ich für die gesamte Dauer der Behandlung hypnotische Anästhesie genoss.

1.3.7 Milton H. Erickson (1901 – 1980)

Milton Erickson erkrankte als Teenager an Polio (Kinderlähmung) und konnte lange Zeit nur seine Augen richtig bewegen. Dieser Schicksalsschlag machte ihn jedoch zu einem ausgezeichneten Beobachter. Es dauerte viele Jahre, bis er sich schrittweise mehr und mehr Mobilität erkämpfte und schließlich auch in einer Klinik arbeitete.

Mit seiner erfahrenen Wahrnehmung konnte er hypnotische Trancen zu neuen Höhen bringen, etablierte aus seiner Intuition und aus seinen Beobachtungen heraus neue Tranceinduktionen und Behandlungsmöglichkeiten.

So gehen eine ganze Reihe auch heute noch genutzter Schnellinduktionen auf ihn zurück, während er im sprachlichen Bereich eine 'Perfektion' schuf, die auch heute noch von anderen schwerlich erreicht wird.

1.3.8 NLP

Richard Bandler (1950 – ?) und John Grinder (1940 – ?) aus den USA machten sich zur Aufgabe, eben diese Sprache von Milton H. Erickson zu analysieren und zu systematisieren.

Die Ausübung von Hypnose war dort zu dieser Zeit Ärzten vorbehalten, sodass sie ihre Arbeitsergebnisse nicht unter der Bezeichnung *Hypnose* veröffentlichen durften, sondern ein 'neues' Themenfeld schufen. Sie nannten es 'Neuro-linguistic programming' oder kurz: NLP.

NLP bezeichnet eine Methode zur Veränderung von Verhaltens- und Denkmustern, die auf den Wechselwirkungen zwischen neurologischen Prozessen (Neuro), Sprache (Linguistisch) und erlernten Verhaltensweisen (Programmieren) basiert.

Ihre Arbeitsergebnisse sind auch heute eine wichtige Grundlage für die Arbeit mit Hypnose.

1.3.9 Vorurteile zur Hypnose

Ich habe lernen müssen, dass *Hypnose* für viele Menschen eine Art ‘Allergiewort’ ist, jedenfalls negativ behaftet ist.

“Muss ich Angst haben, dich anzugucken?” – “Wer weiß, was du wirklich mit mir machst?” – “Ich will nicht kontrolliert werden!” – “Nonsens! Da bin ich skeptisch!” – “Laufe ich jetzt wie ein toter Zombie über die Straße?”

Viele Menschen haben unzutreffende Vorstellungen von Hypnose gewonnen, nachdem Sie mal etwas gehört haben, mal einen Ausschnitt aus einer Hypnose-Show gesehen haben oder aus Spielfilmen Darstellungen übernommen haben, die so nicht die Realität widerspiegeln. Das daraus entstehende Misstrauen ist teils erstaunlich ausgeprägt und geht häufig auch einher mit einer Angst vor Kontrollverlust, was den Kern einer Hypnose nicht trifft.

Hypnose ist gut wissenschaftlich untersucht und auch die Wirksamkeit der Hypnose ist wissenschaftlich gut belegt. Sie wird auch im Rahmen der Hypnotherapie zum Wohl des anderen genutzt. Hirnphysiologische Entsprechungen von Trance-Zuständen konnten klar unter Einsatz von MRT (Kernspinresonanztomographie) und EEG (Elektroenzephalografie) nachgewiesen werden.

1.3.10 Kontrolle bei der Hypnose

Jemanden zu hypnotisieren hat rein gar nichts mit Kontrolle über den anderen zu tun. Es wird auch keine Macht über den anderen ausgeübt! Dies ist ein sehr wichtiger Punkt. Versuche nicht, dein Gegenüber irgendwohin zu schieben.

Vergleiche die folgenden beiden Texte:

TEXT 1-1 Kontrolle durch Imperativ

1 Schau sofort nach oben!

TEXT 1-2 Manipulation durch Verführung

1 Ich kann dir
2 ein kleines Geschenk machen,
3 während du einmal kurz
4 den Blick nach oben richtest,
5 weil es dort etwas Schönes
6 zu entdecken gilt.
7 Wie sehr wird dich dies
8 zum Lächeln bringen?
9 Denn je länger du dort hinschaust,
10 desto mehr darfst du lächeln,
11 mit einem guten Gefühl,
12 vielleicht sogar bis hin
13 zu einem 360°-Lächeln.
14 Und je mehr du lächelst,

15 desto länger

16 möchtest du dort nach oben schauen.

Wie hoch ist die Bereitschaft, bei der ersten Variante nach oben zu schauen? Wie hoch ist diese bei der zweiten?

Hypnose hat nichts mit Kontrolle oder Dominanz über den anderen zu tun. Zielführend ist es hingegen, deinem Gegenüber Angebote zu unterbreiten und diese so verführerisch darzustellen, dass dieser die Angebote nicht ausschlagen kann und so viel lieber diesen neuen Weg gehen möchte. Der bisherige vertraute Weg erscheint im Licht des verlockenden Angebots hingegen ganz blass.

Hypnose ist wie Tanzen. Man stellt sich aufeinander ein, erzeugt miteinander eine Gemeinschaft und dann führt der eine den anderen in die gewünschte Richtung, ohne dass der Geführte diese Richtung hinterfragt.

1.3.11 Anwendungsgebiete der Hypnose

Der Einsatz von Hypnose ist im Bereich der Therapie sehr vielseitig und in der Regel sind bereits nach wenigen Sitzungen deutliche Verbesserungen festzustellen.

Häufige Anwendungsgebiete sind Süchte, das Ändern von Gewohnheiten (zum Beispiel Ernährung, Fingernägel kauen), das Ändern der Wahrnehmung (zum Beispiel bei Stress), Depressionen, Schlafprobleme, Schmerzen, Selbstbewusstsein, Aufregung und mehr.

Für einige dieser Tätigkeitsbereiche bedarf es in Deutschland einer Heilerlaubnis.

1.4 Was ist eine Trance?

Es gibt nicht die eine Art von Trance. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Trancen mit teils sehr unterschiedlichen Eigenschaften oder Trancetiefen. Ich fasse den Trance-Begriff sehr weit.

Vereinfacht kann gesagt werden, dass ein Mensch in Trance ist, wenn im Wesentlichen automatische Programme im Gehirn ablaufen, ohne dass es bewusster Entscheidungsprozesse im Verstand bedarf.

Jeder von uns kennt solche Zustände. Das kann die ewig lange Zugfahrt sein, bei der man aus dem Fenster schaut und eher plötzlich realisiert, dass man angekommen ist und sich die Zugfahrt durch diese 'Träumerei' doch gar nicht so lang angefühlt hat.

Das kann auch die Autofahrt auf einer Strecke sein, die bereits sehr oft zurückgelegt wurde, zum Beispiel der alltägliche Weg zur Arbeit. Hierbei laufen nicht selten alle Prozesse so sehr auf 'Automatik' und abseits des Bewusstseins, dass man sich im Anschluss schwerlich erinnern kann, welche Ampeln denn eigentlich grün waren.

Der Körper schaltet auf Autopilot und hinterfragt nicht mehr gesondert, was er da eigentlich gerade macht. Das kann der Stepper im Fitnessstudio sein, den man schon so oft genutzt hat, oder der Kinofilm, in den man so tief eingetaucht ist, fast so, als wäre man real dabei.

Auch beim Einschlafen durchstreifen Menschen kurzzeitig einen tranceähnlichen Zustand.

Eine Trance fühlt sich nicht so seltsam anders an wie der Wach-Zustand. Auf dem Weg in die Trance gibt es keinen besonderen Kipppunkt, an dem man plötzlich den Eindruck bekommt: *“Jetzt bin ich in Trance!”*

Praktisch jeder kann in eine Trance gehen, sie ist etwas ganz Natürliches. Aber längst nicht jeder Mensch ist in der Lage wahrzunehmen, dass er in Trance ist.

Nicht selten höre ich daher von meinen Coachees, also den Menschen, die ich gecoacht und in eine Trance geführt habe, Sätze wie zum Beispiel (Zitat) *“Okay, what the f..., wie hast du das gemacht? Ich habe alles zugehört, was du gesagt hast. Ich habe keine Ahnung, wie das passiert ist, aber da ist irgendwas anders als beim letzten Mal – in mir drin! Also das war woowoow!”* Diese Wow-Gefühle sind die perfekte Motivation für die Coachees zur positiven Veränderung!

Im Rahmen der Hypnose werden das Bewusstsein und das Unterbewusstsein unterschiedlich angesprochen. In der Trance werden geschickt geäußerte Formulierungen vom Bewusstsein anders verarbeitet als vom Unterbe-

wusstsein, was für den Erfolg der Manipulationen sehr hilfreich ist.

Tranceeinleitungen können vielfältig daherkommen. Denkt man sehr viele Jahre zurück, gab es zum Beispiel religiöse Rituale, die eine Trance erzeugten. Denkt man nicht ganz so lange zurück, entdeckte man, dass man nur 20–40 Minuten am Stück in ein Kerzenlicht schauen muss, um nach und nach in eine Trance zu kommen. Ja, auch der kontinuierliche Blick ins Lagerfeuer oder in den Kamin erzeugt eine Trance, wenn der Blick dabei nicht wandert – und dieser nicht von lebhaften Gesprächen gestört wird.

Nach und nach fanden sich effizientere Methoden, das Fokussieren einer pendelnden Taschenuhr war auch einmal populär, doch ging auch dieser Trend wieder vorbei.

Zudem hat es sich als hilfreich erwiesen, sich für die Arbeit nicht von bestimmten Gegenständen abhängig zu machen.

1.5 Trancephänomene

Die subjektive Wahrnehmung als Mensch, der gerade in Trance geht, ist regelmäßig gar nicht so ungewöhnlich anders. Es gibt nicht den einen Moment, wo sich plötzlich der Trancezustand einstellt.

Auf Beobachter-Seite gibt es nachfolgende Anhaltspunkte für eine Trance. Es sind Indizien, sie müssen nicht zwangsläufig auftreten:

- langsamerer Puls
(oft am Hals zu erkennen)
- gleichmäßigere oder ruhigere Atmung
(zumeist im Bauch-Brust-Schulterbereich zu erkennen)
- fallender Blutdruck
- anderes Kälte-/Wärmeempfinden
- Augenflimmern
(schnelle Augenbewegungen, während die Augen geschlossen sind, so wie in den REM-Traumphasen in der Nacht)
- eine anschwellende Unterlippe
- Wenig bis keine physische Aktivität
- Bauchgluckern
- Tränenfluss
- Schluckreflex
- eine veränderte Zeitwahrnehmung
(Nicht selten wird bei mir eine 45-minütige Trance mit “10 Minuten” wahrgenommen, eine halbstündige Gruppenhypnose auch schon mal mit “3 Minuten”.)
- veränderte Hautfarbe (blasser oder röter)
- Dissoziation (psychische Funktionen, die normalerweise zusammenhängen, fallen auseinander)
- fehlender Bewegungsdrang

Je nach Szenario können auch weitere Anhaltspunkte bestehen wie Anästhesie (Schmerzfreiheit), Katalepsie (Starrsucht, wird zum Beispiel ein Bein oder Arm von der Unterlage abgehoben, bleibt das Körperteil nach dem Loslassen in der Luft) oder Amnesie (fehlende Erinnerungen).

Besonders wertvoll sind hier die Indikatoren, die eher nicht bewusst gesteuert werden können.

1.6 Wie ich zur Hypnose gekommen bin

Ursprünglich bin ich studierter Diplom-Ingenieur für Technische Informatik: Mit Hypnose hat dies gar nichts zu tun. Zu Schul- und Studienzeiten konnte man mich auch guten Gewissens als 'Nerd' bezeichnen.

Zur Hypnose selbst bin ich erst später in meinem Leben gekommen. Dafür gab es eine ganze Reihe kurioser Erlebnisse:

Eine damalige Freundin sprach nachts im Schlaf. Es kam wiederholt vor, dass wir halbstundenweise aufrecht im Bett gesessen haben, während sie schlafender Weise all das in ihre Träume eingebaut hat, was ich ihr gesagt habe. Das kam mir damals sehr 'spooky' vor.

Auch kam es vor, dass Menschen teilweise reproduzierbar rein durch Blickkontakt in eine Tieftrance gegangen sind und für andere nicht mehr ansprechbar waren. Eine Geschichte hierzu führe ich später im Buch im Abschnitt "Amnesie" auf Seite 96 aus.

Diese Phänomene waren weder gelernt noch geplant. Sie haben sich auf eine ganz natürliche Art und Weise ergeben und mich sehr neugierig gemacht, was da eigentlich passiert. Meine erste Ausbildung begann und ich realisierte schnell, dass ich ein gutes Händchen für diese Phänomene und Hypnose habe. Ich merkte, dass ich Menschen mit meiner Stimme leicht einfangen kann und Menschen unglaublich gut erde. Meine eigene Erdung und die meiner Stimme können sich gut auf den Coachee übertragen. Es ist also immer eine gute Idee, seine Trance-Stimme zu trainieren, um Coachees leichter in eine Trance zu führen.

1.7 Persönliche Überzeugung

Ich persönlich hatte schon einmal im Leben zwei Jahre Verhaltenstherapie. Massive Baumängel beim Hausbau führten zu einer Neubau-Ruine, die Sanierung war nicht finanzierbar, das Eigenkapital verbrannt. Eine rasche Lösung war nicht in Sicht. Die Folge waren auch familiäre Probleme, eine laufende Zwangsversteigerung und große Existenzsorgen. Auf diese Belastungsmomente reagierte ich psychosomatisch. Es waren schwarze Jahre in meinem Leben.

Ich kann durchaus sagen, dass mir die zweijährige Verhaltenstherapie sehr geholfen hat. Richtig geflasht war ich allerdings erst, als ich wenig später realisierte, dass mich fünf Minuten Hypnose – und es waren tatsächlich nur fünf Minuten – weitaus mehr in meinem Leben voranbrachten und mir geholfen haben als die zwei Jahre Verhaltenstherapie zusammen. Kurioserweise war dies so gar nicht beabsichtigt, doch änderte es komplett, wie ich Eindrücke im Inneren verarbeite.

In der folgenden Zeit konnte ich in krasser Intensität weiter und viel von den Hypnosen profitieren. Hilfreich sind dabei sogar auch die Hypnosen, die ich für andere Menschen spreche, höre ich doch dabei auch selbst zu.

Heute kann ich felsenfest mitteilen, dass ich ein extrem glückliches Leben habe und meine Träume lebe. Ich bin erfüllt von Dankbarkeit und bin dabei herauszufinden, wie viele gute Gefühle ich aushalten kann.

Auch du darfst mit diesem Buch lernen, große positive Veränderungen in kurzer Zeit zu erzielen, ob nun bei dir oder anderen.

Ich rauche nicht, trinke keinen Alkohol und die Zeiten, in denen ich problembeladene 124 kg gewogen habe, habe ich hinter mir gelassen. Ich habe mich sogar vom Industriezucker losgelöst. Ich weiß, dass der ein oder andere dies für sich als unerreichbar hält, doch was würdest du alles anstellen mit den guten Gefühlen, die damit einhergehen? Wie würdest du die unbändige Energie nutzen, die du dafür erhältst? Stell dir das einmal vor!

Doch nun zurück zur Manipulation ...

1.8 Schutz vor Manipulation

Wir haben ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein. Zumeist laufen die Prozesse auf der Ebene des Unterbewusstseins, sodass Manipulation uns auf eine subtile Art und Weise beeinflusst. Wir bekommen diese im Regelfall nicht mit. Doch wie können wir uns vor dieser unmerklichen Beeinflussung schützen? Das möchte ich hier in der Einführung nur kurz umreißen.

Der beste Schutz vor Manipulation ist es, sich diese Mechanismen bewusst zu machen – im wahrsten Sinne des Wortes. Je mehr du über die Wirkungsweisen lernst, desto bewusster wirst du diese auch wahrnehmen können und desto resistenter kannst du dich hier aufstellen.

Das Unterbewusstsein wird geschützt durch einen *kritischen Faktor*. Du kannst ihn dir wie eine Art Wächter oder Türsteher vorstellen, der eingehende Informationen prüft und diese entweder akzeptiert oder ablehnt. Er schützt unser Unterbewusstsein zum Beispiel davor, dass wir ständig unsere Meinung wechseln, denn dieses wäre für unser Gehirn viel zu anstrengend.

Im Rahmen einer Manipulation oder Hypnose gilt es, den *kritischen Faktor* des Bewusstseins auszuschalten und Menschen in eine Trance zu führen. Dies wird beispiels-

weise mit subtilen Sprachmustern erzielt. Eine Person muss nicht selbst bemerken, dass sie in einer Trance ist.

Das Erlernen dieser Mechanismen und Wirkungsweisen führt jedoch auch hier dazu, dass mehr Prozesse im Bewusstsein ablaufen und weniger stark im Unterbewusstsein.

Dies hat zur Folge, dass der kundige Leser unter Umständen selber nicht mehr so leicht von anderen in eine Trance geführt werden kann, gleichwohl sich dazu entscheiden kann, selbst bereitwillig in Trance zu gehen.

Hypnotiseure verfügen häufig über einen sogenannten Trance-Anker. Dies bedeutet, dass es genügt, dass sie an etwas Bestimmtes denken, um in eine Trance zu gelangen. Es könnte zum Beispiel ein blauer Kreis sein, den man sich vor seinen Augen vorstellt. In dem Maße, in dem der Kreis dann in Gedanken größer gezogen wird, geht die Person dann auch entsprechend tiefer in die Trance. So können geübte Menschen bestimmte Trance-Zustände nach Belieben binnen weniger Sekunden erreichen.

Manipulieren und manipuliert werden, sind zwei Seiten desselben Mechanismus. In dem Maße, in dem wir verstehen, wie unser Gehirn arbeitet, können wir auch mit der Manipulation von außen anders umgehen und in gleicher Weise diese Manipulation auch selbst bewusster einsetzen.

1.9 Kein Coaching / Hypnotisieren ohne Auftrag

Du bekommst mit diesem Buch viele kraftvolle Instrumente an die Hand, um anderen Menschen zu helfen und ihre Leben in positiver Weise zu verändern.

Vergegenwärtige dir dieses aber nicht ungefragt bei anderen zu tun, nur weil es so schön einfach ist und das Leben für deinen Gesprächspartner dann so viel einfacher wäre.

Deine Mitmenschen sind im Regelfall volljährig. Dies bedeutet, dass sie für sich selbst entscheiden dürfen, wie sie sich entwickeln wollen. Diese Entscheidungen dürfen diese Personen dann auch jeweils in eine Richtung führen, die du selbst für nicht gut hältst. Deine eigenen Ideale und persönlichen Maßstäbe sind hier nicht maßgeblich. Eine andere Person darf sich also auch dazu entschließen, sich nicht zum Besseren zu entwickeln. Dies gilt es zu respektieren.

Es mag vielleicht sogar verführerisch sein, hier zu ‘missionieren’, doch hat dies etwas Übergriffiges und kann persönliche Beziehungen stark belasten.

Also: kein Coaching und kein Hypnotisieren ohne Auftrag, ohne Konsens.

1.10 Zu diesem Buch

Trotz höchstem Respekt für alle Geschlechter habe ich mich entschieden, zur besseren Lesbarkeit die männliche Genderform zu nutzen.

Auch bin ich ein großer Freund des freundlichen Duzens. Ich bin ein sehr distanzloser Mensch, was bitte nicht als respektlos verstanden werden möge.

Zum Ende des Buches hin befindet sich ab Seite 407 ein Sachwortregister, in dem ich einige wichtige Begriffe noch einmal separat erklärt habe: “Enigma der Fachbegriffe”

Schlagwortgeheimnis

Numerics

4-Augen-Prinzip 413

A

Abfolge 418

abgekoppelt 97

Abitur 119

Ablehnung 58

Abneigung 418

Abonnement 54, 80

Absacker 63

Abschreckend 159

Abschreckung 59

Absicht 277

absorbieren 96

Abwägung 156, 163

Abwasch 239

Abwehrhaltung 110

abweisend 138

abwenden 263

Achsel 165

Achterbahnfahrt 144

Achtung 154

ad-hoc 75

Affäre 276

Ägypter 24

Aha-Erlebnisse 289

Ähnlichkeiten 69

Akademische Titel 86

Akku 77

Aktie 119

Aktion 24

Aktivität 34

akustisch 154, 274

akzentuiert gesprochen 135

Akzentuierung 129, 137

Albernheiten 286

Alibi 135

Alkohol 250, 412

Alltag 75, 157

Alter 161, 251

American Sign Language 140

Amnesie 35, 96, 407, 409

Ampel 89

Amputationen 25

Analoge Markierung 407

analoge Markierung 147

Analoge Markierungen 147, 148

analoge Markierungen 148

Anamnese 106, 144, 284

Anästhesie 25, 26, 35, 98

Anästhetika 26

Andrea 137

Andrea Weber 137

andrehen 281

aneignen 258

anfängen 214

anfühlen 202

Angebote 24, 413

Angesicht 60

Angewohnheiten 22

Ängste 287

Angstschweiß 273

animieren 71

Anker 407

Annahmen 136

Anonymität 60

Anpassungsleistung 53

Anschaffungspreis 64

Anschein 74

anschwellen 97

Anspannung 265

anstrengend 38

Anstrengung 123

- Anteile 142
- Anteilnahme 70
- Antwort 84
- Anzeichen 252, 272
- anziehend 159, 273
- Anziehung 418
- anzüglich 171, 172
- Arbeit 160
- Arbeitgeber 281
- Arbeitsabläufe 53
- Arbeitsalltag 157
- Architektur 119
- argumentativ 247
- Arme 232
- Arm-pull 93
- Artikulieren 145
- Arzt 85, 246
- Arztkittel 89
- ASL 140
- Assoziationen 160, 419
- Assoziationsfeld 161
- assoziiieren 160
- assoziiert 154
- Äste 57
- ästhetisches Gespür 262
- Atem 58, 116
- Atemfrequenz 268
- Atemzüge 117, 158
- Atmosphäre 59, 160
- Atmung 34, 116, 117, 145
- Attacke 68
- attraktiver 56
- Attraktivität 69
- Auditiv 261, 262, 408
- auditiv 114, 115, 162, 259, 263, 264, 266
- aufdecken 268
- Aufforderung 241
- Aufforderungen 124, 170
- aufgeregt 154
- Aufmerksamkeit 90, 92, 107, 109
- aufmerksamkeitsblind 92
- Aufmerksamkeitsblindheit 92
- Aufnahmebereitschaft 140
- aufräumen 79
- Aufschieber 236
- Aufschieberitis 233, 236, 416
- Aufstehen 154
- Auftrag 40
- Aufzählungen 167
- Augen 113, 139, 143, 144, 154, 241, 268
- Augenbewegungen 136, 262, 263, 268, 270
- Augenbrauen 251
- Augenflimmern 34
- Augenhöhe 281
- Augenkontakt 110, 112, 149, 233
- Augenlider 121
- Augenwinkel 276
- ausatmen 117
- ausbaden 88
- auseinandersetzen 188
- Ausgedacht 56, 270
- ausgeschaltet 94
- ausgewogen 60
- Aushandlung 74
- Ausleitung 286
- Ausnahme 256
- Ausnahmen 254
- Ausnahmslosigkeit 255
- Ausrufezeichen 145
- Aussage 250
- ausschlagen 268
- Äußerung 156
- Äußerungen 71, 276
- ausstrahlen 150
- Ausstrahlung 108, 150, 151, 249
- Austausch 420
- Auswirkungen 208
- authentisch 52
- Auto 137
- Autobahn 98
- Autodach 96
- Autofahrt 98
- Autohändler 77
- Automatik 85, 190
- Automatik-Modus 62
- automatisch 154
- Automatismen 43, 53

Automatismus 179
Autopilot 32
Autorität 87
autoritärer Tonfall 84
Autorität 85, 86, 88, 89
Autoritäten 47, 83, 85
Autoritätsperson 85
Autoritätspersonen 85
averbale Stilmittel 147
Axel 165

B

Backen 262
Baden im Glück 101
Bahnfahrt 157
Bahnhof 271
Bahnsteig 73, 153
Bahnsteigansagen 153
Balkon 99
Bandler 27
Bankräuber 67
Banküberfall 67
Bargh 161
Basisüberzeugungen 412
Bauchatmer 117, 146
Bauchatmung 146
Bauchgefühl 64
Bauchgluckern 34, 113
Bauchladenprinzip 413
Bauchraum 146
Baum 56
Baumängel 36
Baustellen 150
Bedeutung 105, 154, 156
Bedeutungen 166
Bedeutungshoheit 131
Bedürfnis 62, 79, 82
Bedürfnisse 414
Beeinflussung 279
Beerdigung 99
Befehlsform 413
Begegnungen 281
Begehrlich 159
beginnen 213
Begründung 61, 62, 190

Begrüßung 108, 109
Behandlungszimmer 100
beiläufig 94
Beiläufigkeit 91, 94, 96
Bekleidung 77
Bekleidungsgeschäft 77
Beklemmungen 273
Belastungsmomente 36
Belohnung 105
bemerken 197, 208
Bereitschaft 212
bereitwillig 39
Berg 106
Bergbad 160
Berufsgruppe 160
Berührung 274
Berührungen 147
Beschwerden 98
betonen 138
Betonung 129, 130, 136, 143, 147,
248, 407
Betonungsvarianten 130
Betrieben 282
betrübt 272
Bettina 137
Bettina Braun 137
Beutel 241
Bevölkerung 280
bewältigen 420
Bewegung 151, 261, 414
Bewegungen 139, 147
Bewegungsdrang 34
Bewegungssinn 259
Bewusstsein 22, 92, 153, 156, 163,
164, 168, 169, 220, 408
Bewusstseinszustand 412
Beziehung 60, 115, 119, 150, 419
Beziehungen 278
Bild 90, 262, 415
Bilder 159, 269
Bildschirm 136
Bill Clinton 276
Bindegewebe 250
Bindewort 188
Binding 408

Bindung 107, 118
bisher 200
Blickkontakt 36
Blimps 268
blinde Passagier 82
blindes Folgen 85
Blindflug 131
blinken 264
Blockaden 255
blühen 264
Blümchen 63
Blutdruck 34, 268
Bluthochdruck 151
Bonbon 63
böse 59, 158
Botox 50, 51, 52, 139
Botschaft 164
Botschaften 232
Botulinumtoxin 50
Boxer 24
Bratpfanne 77
Brauch 71
Bräuche 61
Braun 137
Bremsen 77
Brieffreundschaft 134
Brille 134, 135
Brustatmer 117, 146
Brustkorb 146
Buch 279, 282
Bus 71

C

CEOs 87
Charakter 274, 283
Charaktereigenschaft 75
chemische Botenstoffe 417
Chirurg 97
Chlor 86
Chor 262
Clinton 276
Coach 116
Coachee 106, 116
Coaching 40, 283, 284, 286, 287
Comedy 49, 52, 73

Commitment 74, 75, 76, 79, 118,
120, 121, 123, 242, 408
Computer 136
Corona 82, 86
Cortex insularis 276
Crocker 137

D

Dahan 136
danach 233
Dankbarkeit 37, 67
danke 279
Darstellung 270
Darstellungen 159
Dauerstress 251
Dave Elman 25, 98
David 50
David Phillips 72
Decke 177
Definition 21
Degression 103, 409
Dehnungen 250
dekoriieren 262
Delinquent 155
Delphine 136
Delphine Dahan 136
Denken 414
Denkens 275
Denkmuster 255
Der Hypnose-Master 284
Desensibilisierung 410
Details 270
Deutsche 84
Deutschunterricht 187
Dialekt 70
Dialekte 140
Diebstahl 75
disconnected 97, 128
Dissoziation 34
Diva 140
Diversität 273
DJing 262
DNA 152
dominant 86
Dominanz 30, 87, 112

- Donald Trump 86
Doppeldeutigkeiten 167, 168, 171, 172
Double Bind 409
Downward inflection 145
Drei Wahrheiten 184
Drohungen 59
Druck 48, 265
duale Bedeutungen 166
duftenden 158
dunkler 90
durchhalten 283
durchsetzungsstark 86
Durchzug 188
dürfen 189, 239
Duzen 108
Dynamik 67
- E**
- Effizienz 43, 54, 190
ehrlich 276, 278
ehrliche Kommunikation 278
Ehrlichkeit 278
Eier 60
Eigene Verfassung 150
Eigengeruch 134
Eigenkapital 36
Eigentlich 237
eilig 61
einatmen 117
Einbahnstraße 138, 140
eindringen 171
Eindruck 55
Eindrücke 55, 93, 134, 135, 155, 277
Eindrücken 272
Einfache Loops 182
Einfluss 253, 273
Einflussfaktoren 251
eingeschlafen 286
Einhorn 56
Einkaufswagen 72, 280
Einkommen 87
Einladung 112
Einschätzung 183
Einschätzungen 256
Einschlafen 32
einschlafen 94, 128
Einschränkung 81
Einstellung 240
Einstiegsschwelle 78
Einwendungen 256
Einzelgänger 47
ekelig 158
elastisch 250
Elastizität 250
elektrosensitiv 274
Elman 25, 98
EMDR 410, 413
Emotionen 50, 139
Empathie 49, 52
empathisch 107
empfindlich 259
empfehlen 89, 282
empfinden 276
endlich 238
Energie 37, 53, 113, 119, 158, 183, 190
Energiehaushalt 120
energieintensiv 62
Energiesparen 53
Engagement 118, 253
Enigma 410
ensurance 151
entdecken 267
entfliehen 155
Entgegenkommen 74
Entscheidung 75, 119, 123, 248, 409
Entscheidungen 40, 74, 118, 236
Entscheidungsänderungen 120
Entscheidungsfindung 59, 104, 414
Entscheidungshorizont 194
Entscheidungsmöglichkeiten 194
Entscheidungsprozesse 31, 75
Entschleunigung 109
entschlossen 242
Entschlossenheit 409
Entschluss 242, 246, 247
Entschlusskraft 248

entspannen 148, 186, 287
entspannt 251
Entspannung 121, 128, 145, 160,
286, 412, 422
Entspannungsangebote 122
Entspannungsreise 65, 104
Entspannungsübung 66
entziehen 155
Erde 57
Ereignisse 89
Ereignisstränge 196
Erfahrungen 89, 164, 287
Erfahrungshorizont 131
Erfahrungsschatz 87, 231, 286
Erfolg 150
erholsamer 287
Erickson 26, 416
Erinnern 414
erinnern 94, 99, 102, 407
Erinnerung 56, 103
Erinnerungen 35, 90, 131, 154, 160
erkennen 139
Erkenntnis 157, 277
Erkenntnisse 212
Erlaubnis 189
Erleben 197
Erlebnishorizont 160
Erlebnisse 56, 89
Erlebnissen 131
Ernährung 87, 151, 250
Ernährungsgewohnheiten 17
Erpressung 76
erreichen 282
erschrocken 138
erster Eindruck 108
Erwartungshaltung 106
Erwiderungen 258
Erzählebene 103, 409
Erzählstränge 103, 409
Erzählung 109
Esdaile 25
Esdaile-Zustand 25
eskalierend 120
Essen 58
Evolution 279

evolutionär 273
Existenzsorgen 36
Expansion 146
Experiment 50, 57, 75, 84
extrovertiert 139

F

Fachbegriffe 407
Fähigkeit 420
Fähigkeiten 241
Fahrrad 248
Fahrradhändler 77
Fahrradsattel 77
Fahrradtour 273
Fahrradunfall 96
Fahrstuhl 71
Fahrstuhlkabine 53, 71
Fahrstuhlknöpfe 53
Fahrzeug 187
Falte 161
Falten 251
Faltenbildung 250
Faltenschlagen 251
Familie 253
Familienmitglieder 157, 282
Fantasien 270
fantastisch 158
Farbe 90, 111, 258
Farben 90
Fassade 267
Fast Food 250
Faulheit 54
Faultier 53, 54
Feedback 289
Fehler 231
Fenster 155, 157
fest 275
festgefahren 256
Feuerwehreininsatz 155
fiktiv 171
Finger 138
Firmen 282
Fischbrötchen 158
Fitnessstudio 54, 234, 416
Flaschenöffnung 149

flexibel 79
Flexibilität 79, 410
Florida-Effekt 161
Flughafen 142
Flugzeuge 287
Fokus 196, 267
Fokussieren 33
fokussieren 144, 153
Folgen 112
Folgeprozesse 212
Folgetermin 423
Folgschaft 85, 94
Folter 155
Formell 88
formulieren 159
Formulierung 207
Formulierungen 32, 160, 187, 235,
259, 260
Forscherteam 87
Forschungsfeld 162
Förster 160
Fortbildungen 283
Fragen 260
fragen 208, 210
freier 259
Freiheit 91, 116
Freilandhaltung 60
freiwillig 65, 123
Freude 170, 251, 262
Freund 289
Freunde 153, 241, 282
Freundlichkeit 68
Freundschaftlich 88
Frey-Effekt 274
frisch 65
frischer Atem 58
fröhlich 251
Frühlingsblumen 158
fuchteln 139
Fühlen 272
Fühlens 275
Führen 415
führen 23
Führung 115
Führungsposition 87

funktioniert 53
Fürsorge 419
Fuß 97, 100
Fußbruch 98
Fußgänger 89
Future Pace 411

G

Gähnen 98
gähnen 49
Galerie 261
Gang 161
ganzheitlich 272
Gartenarbeit 262
Gast 88
Gebärdensprache 140
Gebäude 161
Geben 60, 420
Geben und Nehmen 60, 62, 63
Gebrauch 157
gebrochen 97
Geburtstag 74
Geburtstagsseinladungen 61
Geburtstagsgeschenk 74
Geburtstagsgeschenke 64
Gedächtnisverlust 407
Gedanken 92
Gefahr 155, 273
gefährlich 158
gefangen 68, 255
Gefängnis 67
geflasht 37
Geflecht 48
Gefühl 258, 262
Gefühle 37, 154, 212, 263, 269
Gefühlen 286
Gefühlswelten 247
Gefühlszustand 50
Gegenbeispiele 411
Gegenbeispielsortierer 411
Gegen-den-Strom-Schwimmer 70
Gegenüber 260
Gehirn 21, 39, 43, 156, 157, 183,
186
Gehirnerschütterung 96

- Gehörsinn 408
Geiseln 67
Geiselnahme 67
Geiselnehmer 67
geistig 414
Gelächter 49
gelangweilt 52, 110, 138
Gelb 258
Geld 151
Gelehrter 140
gelenkig 161
gelöscht 43
Gelöst 279, 282
Gemeinsamkeiten 69, 70, 110, 111
Gemeinschaft 62
Gemütszustand 273, 275
Gene 250, 273
Genen 273
genetisch 273
Genitalbereich 275
Gepflegtheit 69
Geräusch 422
Geräusche 264
Gerechtigkeit 61
Gericht 88
Gerichtsverfahren 67
Geruch 134, 273
Gerüche 55, 124, 129, 133
Gesang 264
Geschäftspartnern 282
Geschehnisse 113
Geschenk 65, 109, 282
Geschenke 64
Geschichte 109
Geschichten 102, 104, 270
geschlechtsunabhängig 275
geschriebenes Wort 142
geschützt 167
Geschwindigkeit 268
gesellschaftliche Organisation 83
Gesicht 275
Gesichtsausdruck 55
Gesichtsfalten 250, 251
Gesichtsmuskulatur 138, 251
Gesichtszüge 50, 52, 138, 143
Gespräch 153, 232, 268
Gesprächsführung 284
Gesprächsinhalt 272
Gesprächspartner 248, 250, 260, 266
Gesprächspausen 165
gespritzt 139
gesprochenes Wort 129
Gestaltungsmöglichkeiten 242
Geste 422
Gestik 69, 129, 139, 142, 144, 147, 150, 271
Gesundheit 87, 151
gewalttätig 72
Gewicht 105
Gewohnheit 65
Gewohnheitsraucher 159
Glatze 161
Glaubenssatz 411
Glaubenssätze 411
Gleichgewicht 43
Gleichgewichtssinn 272
Gleichzeitigkeit 195
Glücklich 259
glücklich 152, 158
Glückseligkeit 259
Goldman 72
grau 161
Gregor 129, 130, 131
Grinder 27
großartig 158
Größe 87
Grundannahmen 412
grundieren 162
Grundlagenwissen 283
Grundschulkind 99
Gruppe 47
Gruppendruck 66, 71
Gruppenhypnosen 65
Gruppentrancen 90
Gruppenzwang 48
Guantanamo 155
gute Gefühle 105
gute Verfassung 151

H

- Haar 264
- Haarbürste 137
- Haarspange 137
- Haben 58
- Halluzination 412
- halten 241
- Haltung 271
- Hamstern 82
- Hand 261
- Handbewegung 147
- Händchenhalten 274
- Hände 139, 143
- Handtuch 75
- handwerken 262
- handwerklich 262
- Handy 83
- Harmonie 75
- Harmoniebedürfnis 47
- harmonisch 419
- Harndrang 286
- hassen 165
- hätte gern 247
- Häufigkeit 263
- Haupt 140
- Hauptblickrichtung 268
- Hauptrichtung 268
- Hauptsinnesorgan 274
- Haus 243
- Hausaufgaben 409
- Hausbau 36
- Haushaltswarengeschäft 77
- Haut 250, 264
- Hautalterung 250
- Hautbeschaffenheit 250
- Hautfarbe 34
- health ensurance 151
- health insurance 151
- Heilerlaubnis 31
- Heilung 24
- Heißluftballon 90
- hell 264
- heller 90
- Helligkeit 421
- Hemmisse 232, 244
- Hemmung 239
- Herausforderung 214
- Herausforderungen 283, 420
- Herdentier 47, 49, 71
- Herdentrieb 66, 73
- Herkunft 111
- hervorheben 147, 407
- Herzensangelegenheit 281
- Herzleiden 84
- Heterografe Homofone 170, 172, 174
- heterografe Homofone 165, 170, 172
- Heuristik 265
- Hexenverbrennungen 24
- Himmel 69
- hin zu 58, 59, 159, 238
- Hindernis 256
- hinlocken 159
- hinterfragen 85
- Hintergrundinformationen 197
- Hobbys 261
- hoffen 244
- Höhe 287
- Holzschwellen 97
- Homofone 165, 170, 172, 174, 177, 179
- homogene Homofone 177
- Homografe Homofon 177
- Homografe Homofone 177, 179
- Homophone 170
- Hörbüchern 261
- Hörbuchversion 131
- Hören 272, 408
- Horizont 91
- Hornhaut 158
- Hörsinn 259, 262
- Hosentaschen 232
- Hotel 142
- Hotelzimmer 81
- Humpty-Dumpty-Supermarkt 72
- Hundeblick 68
- Hungertuch 150
- Hut 71
- Hygiene 82

Hypnoanalyse 98
Hypnose 17, 20, 21, 23, 24, 35, 37,
47, 91, 96, 412
Hypnose-Praxis 283, 284
Hypnose-Sessel 94
Hypnose-Show 28
Hypnoseshow 124
hypnotische Anästhesie 98
hypnotische Sprachmuster 253
Hypnotiseur 59, 413
hypothetisch 202

I

Ich 252
Ideale 40
IEMT 413
Igel 140
Illinois 276
Imbiss 71
Immer 254
immer 254, 256, 257
Immitieren 51
Imperativ 413
Impulse 73, 106
Indikatoren 35
indirekte Suggestion 147
Individuell 160
Indizien 263
Industrie 281
Industriezucker 37
inflection 145
Informationsstränge 195
Informationsveranstaltung 63
Informationsvorteil 277
In-Game-Käufe 76
Inhalt 190, 196
Innenohr 274
Innenraumgestaltung 261
innerer Dialog 165
Insekten 158
Inselrinde 276
Instinkte 272
Instrument 66
insurance 151
Integrität 280

Intensität 141
intensiv 188
Internetseite 283, 287
Internet-Werbung 280
Interpretation 156, 162, 163
Interpretationen 156
Interpretationsmöglichkeit 164,
168, 169
Interpretationsmöglichkeiten 163
Intervention 257, 414
Interventionsposition 116
Intonation 95, 110, 129, 130, 135,
142, 144, 149, 150, 232,
248, 271
Intuition 272
investiert 123
Irritation 127
Irritationen 172, 185, 258, 286
Italien 139

J

James Esdaile 25
Ja-Sager 114
Ja-Straße 186
Job 237
joggen 236, 252, 262
Jogginghose 69, 89
John Bargh 161
John Grinder 27
jonglieren 263, 269
Juden 84
Jugend 161
Jugendliche 72

K

Kaffee 186
Kaffeeklatsch 171
Käfighaltung 60
Kakao 70
kalibrieren 270
Kalorien 228
kalt erwischt 93
Kälte-/Wärmeempfinden 34
Kampfsport 262
Kapazitätsgrenze 103

- Kasse 109, 190
Kassenschlange 109
Katalepsie 35
katastrophal 158
Katharsis 244
Kaugummi 58
Keller 68
Kellner 69, 88
Kelvin 274
Kennenlernprozess 274
Kerzenlicht 33
Kettensätze 188
Kinästhetisch 261, 262, 414
kinästhetisch 114, 115, 162, 259,
263, 264, 266
Kind 80, 153
Kinder 159
Kinderzimmer 270
Kindheit 418
Kino 72
Kinowerbung 66
Kirchengemeinde 76
Kita 85
Kittel 83
Klang 145, 262
Klänge 154
klappern 264
Klassenlehrer 85
Kleider 83
Kleiderschrank 127
Kleidung 55, 69, 88, 89
Kleinigkeiten 77
Klicke 137
Klingeln 264
Klingelton 155
Klinik 100
knapp 81
Kochen 262
Koffein 250
Kognitiv 414
kognitive Prozesse 415
kognitive Verzerrung 118
kohärent 408
Kollagen 250, 251
Kollege 289
Kollegen 282
Koma 100
Komfortzone 79
Kommunikation 129, 143, 274,
278, 282
Kommunikationsanteile 142
Kommunikationsebene 266
Kommunikationsempfänger 160
Kompetenz 88
Komplexität 274
komponieren 104
Kompromiss 74
kompromissbereit 69
Kompromissbereitschaft 73
Kompromisse 73
Konflikt 67
Konflikte 244
Konfrontation 110
Konjunktiv 244
können 191, 240, 241
könnte 216
Konsens 40
konsequent 242
Konsequenz 87
Konsequenzen 60
konsistent 79
Konsistenz 74, 75
konstruieren 104
Kontakt 23, 60, 107, 117, 283
Kontext 280
kontextabhängig 259
Kontrast 90
Kontraste 138
kontrastive Intonation 135
kontrastive Intonationskontur 135
Kontrastprinzip 77
Kontrolle 29, 86
Kontrollgruppe 161
kontrollieren 268
Konzerne 280
koordinieren 46
Kopf 110, 143
Kopfkino 57, 222
Kopierer 190
Kopulieren 273

- Korea 139
Körperempfindungen 414
Körpergefühl 144
Körpergröße 86, 88
Körperhaltung 55, 69, 108, 140,
141, 143, 144, 150, 232
körperliche Bewegung 262
Körperoberflächentemperaturen 27
5
Körpersprache 110, 112, 129, 140,
141, 142, 143, 232, 271,
272, 277, 415, 417
Körpersprachelehrgang 140
Körpertemperatur 275
Kraft 57, 113, 158, 286
Krankenhaus 97
Krankenversicherung 151
Krankheiten 24
Kribbeln 276
Kriterien 263
kritische Faktor 22
kritische Instanz 123
kritischen Faktor 417
Kritischer Faktor 414
kritischer Faktor 21, 38
kritisieren 419
Krüger 51
Küche 240
Kuchen 129, 130, 131, 248, 256
Kugelschreiber 51
kulturelle Hintergründe 84
kulturelle Unterschiede 139
Kundenakquise 66
kündigen 54
Kursgewinne 119
- L**
Lächeln 51, 138, 149, 158, 251
lächelnd 138
Lachen 49, 73, 264
lachen 73
lachend 138
Ladengeschäft 55
Lagerfeuer 33
Langzeitgedächtnis 65
läppern 77
Lästigkeit 109
Laute 145, 154
Lautstärke 147, 148, 421
Lawine 106
Leading 111, 115, 116, 117, 146,
415
leben 259
lebensbedrohend 86
Lebenserfahrung 85
Lebensgefahr 85
Lebensglück 96
Lebensmittelwerbungen 59
Lebenspartner 133
Leere 154
Leichtigkeit 116
Leidenschaft 171
Lemminge 71, 281
Lern-Hypnosen 65
Lesart 164
Lesen 44
Lewinsky-Affäre 276
Libido 172
Licht 76
Liebe 59
Lieblingsbeschäftigung 239
Lippen 149
Lobbyarbeit 280
Löcher 154, 188
locken 64
Loops 179
Lösung 78, 256
Lösungswege 256
Lotto 270
Love-Parade 273
Low-Ball-Technik 78, 79
Lücken 143
Luft 154, 158, 188
Luftschlösser 134
Luftschwingungen 154
Lüge 276
Lügen 267, 276
lügen 267, 276

M

- Macher 234, 236
Macht 29, 67
mächtig 86
Mädchen 68
Magen 146
Make-up 267
Man 252
man 252, 253
Manipulation 17, 18, 38, 39, 155,
183, 231, 281
Manipulationen 91, 94, 280
Manipulationseffekt 62
Manipulator 59
Manipulieren 39
manipulieren 150, 280
Männer 87
Marathonläufer 119
Markierung 407
Markierungen 147
Marschrichtung 76
Massenpanik 273
Maßstäbe 40
Matthew 137
Matthew Crocker 137
Maximalforderung 73
Mechanismen 38, 39
Mechanismus 63
Mediathek 288
Medien 72
Medikament 85
Meditation 23
Meditationsrunde 52
Medizinstudium 119
Meinung 38
Meinungsverschiedenheit 63
Menschenansammlungen 273
mentale Filter 415
merken 259
Messenger 82, 141, 142
Metapher 415
Metaphern 415
Metaprogramme 415
Mikrobewegungen 275
Milgram 84
Militär 155
Milton H. Erickson 26, 27, 416
Milton-Modell 416
Mimik 51, 69, 129, 138, 139, 142,
143, 144, 150, 251, 271
Mischtypen 260
Missverständnisse 282
Mitarbeiter 281
miteinander 257
Mitgehen 112
Mitmenschen 282
Mittagschlaf 219
mitverarbeiten 168
möchten 242
Mode 71
Module 287
Möglichkeiten 166, 242
monoton 144
Morgen 233
Moriarty 75
Motivation 59, 238, 246, 416
Motivator 59, 150
Motor 409
Motorik 161
Moving Timeframe 416
müde 49, 265
Müll 239
Mundgeruch 58
Mundwinkel 138, 170
mürrisch 251
Musik 155, 262
Muskeln 138
Muskulatur 51
müssen 238, 239
müsste 244
Muster 44, 62, 418
Musterbildungsprozesse 162
Mutter 88, 99, 205, 262
- ### N
- Nachahmen 417
Nachbartisch 153
Nachmacher 71
Nachrichtensprecher 144
Nacht 155

Nachtklub 134
Nacken 265
Nadelstreifenanzug 89
Nähe 115
Nährstoffe 250
Narr 140
Nase 276
Nasenschleimhaut 276
Natur 262
Neal 50
Nebenbedeutungen 165
Nebensätze 187
Negativ 159
negativ 158, 159, 172
negative 158
negative Erinnerungen 96
negative Halluzinationen 412
Nehmen 60, 420
Neigung 74
Nerd 35
Nervensystem 146
Nervosität 268, 275
Neubau-Ruine 36
Neubewertung 120, 418
Neugier 96, 101
NeuroLinguistisches
 Programmieren 416
Newsletter 287
Nichtraucher 57
Nie 254
nie 255, 256, 257
niederländisch 87
NLP 27, 287, 407, 416
nonverbal 142, 274
nonverbale Signale 407
nörgeln 158
Notaufnahme 101
Notizen 144, 259, 289, 403
notwendig 224
nun 227, 228

O

ob 208
Oberkörper 140
Objekte 136

Objekttyp 137
Obst 280
oder 194
offen 278
Offenheit 278
offenherzig 232
Offenlegung 278
öffentliche Bekanntgabe 123
Ohr 269
Ohren 154, 263
Oklahoma City 72
ökonomisch 75
Online-Dating 133, 135
Online-Portal 134
Operation 99, 101
Operationen 97
Optimismus 120
Optimist 158
Option 241
Optionen 194
Orientierung 70, 183

P

Paar 119
Pacing 111, 112, 117, 125, 146,
 265, 415, 417
Pacing-Leading 419
Panikattacke 275
parallelisiert 196
Parasympathikus 146
parasymphathisches
 Nervensystem 146
Park 240
Parmesan 158
Partner 155, 289
Partnerfindungsprozess 86
Partnersuche 86
Party 161
Passanten 87
passieren 204
Pattern-Interrupt 417
Pause 148
Pausen 147
Pausenlänge 167
peripheres Sehen 117

- persönliche Ziele 420
- persönlichen Gespräch 83
- persönlicher Dialog 143
- persönlicher Kontakt 83
- Persönlichkeit 54, 283
- Persönlichkeitsgrundzüge 251
- Persönlichkeitsveränderungen 54
- Perspektive 115
- Perspektiven 54
- Pessimist 158
- pharmazeutische Produkte 85
- Pheromone 133, 272, 273, 417
- Pheromon-Mix 273
- Phillips 72
- physiologisch 268
- Picknickdecke 95
- PKW 76
- Pläne 236
- Plateauschuhe 88
- Platzierung 280
- Podcasts 262
- Polarisierung 134
- Polio 26
- Politik 278, 280
- politische Reden 280
- Polizeieinsatz 73
- Polizisten 85
- polysem 177
- Pop-Musik 155
- Positiv 159
- positiv 109, 158, 159
- Positiv-Denkmaschine 95
- Positive 158
- positive Körperhaltung 144
- positive Rezension 282
- Prägung 418
- Prägungen 284
- Präsenz 248
- Präsidentenamt 86
- Praxis 287
- Praxisbetrieb 286
- Preisfindungen 74
- Prime 162
- Priming 161, 162, 280
- Printmedien 76
- Probanden 136, 137
- Probezeit 80
- Probezeitraum 80
- Problem 78, 234
- Probleme 36, 90, 119
- Produkte 56
- Produktplatzierung 280
- Professionalität 88
- Professionell 88
- Professor 84
- Projekt 119, 235
- Prominenz 73
- Promis 71
- Protagonisten 169
- provizieren 421
- Prozess 46, 163, 418
- Prozesse 43
- Prüfung 236
- Psyche 160
- Psychologe 161
- psychosomatisch 36
- Pullover 70
- Puls 34, 268
- Pupillen 233, 263
- R**
- Radio 75, 157
- Radioprogramme 262
- Radiowerbung 280
- Rangordnungen 47
- ranzig 158
- Rapport 59, 94, 107, 115, 118, 120, 121, 123, 125, 126, 127, 128, 150, 163, 189, 258, 260, 266, 415, 419, 420
- Rapports 172
- Rasen 264
- Rauchen 164, 238, 242, 246, 250, 287
- rauchen 242
- Raucherentwöhnung 242
- Rauchfrei 287
- rauchfrei 164
- Raum 272
- Rauschen 264

- Reaktion 422
Realität 56, 156, 255
Rechnung 63
Reduktion 80
Referenzen 270
Referenzverzeichnis 187
Reframing 419
Regen 69
regungslos 97
reinigend 158
Reisebüro 58
reisefreudig 140
Reisekatalog 58
Reiz 162, 274, 407, 422
Reize 162
Relevanz 155
resistent 38
Ressourcen 96
Ressource 56, 420
Ressourcen 119, 152, 286
Restaurant 74, 88, 89, 142, 153
Restauranteinladungen 74
Retraumatisierung 413
Rezension 282
Rezeption 96
Rezeptionist 97, 101
Reziprozität 63, 420
Richard Bandler 27
Richterrobe 85
richtig 248
Riechen 272
riechen 133, 273
Rillen 251
Rinde 57
Rituale 33
Roboter 144
Rollen 140
Rollenverteilung 112
Röntgenabteilung 101
rote Ampel 89
Rotor-Chiffriermaschine 410
Routine 53, 75
Rückenschmerzen 98, 100
Rückfragen 143
rückkoppeln 179
ruhig 154
- S**
sagen 216
Samen 106
Sandstrand 158
sanft 275
Sättigungsgefühl 287
Satzbildungsfähigkeiten 161
Sätze 161, 188
schaffen 207
Schalter 47
Schalter im Kopf 283
scharf 162
Schauspieler 84
scheitern 207
Schere 137
Schicksalsschlag 26
schimmelig 158
Schlaf 20, 35, 155
Schlafen 287
schlafen 154, 155, 157
Schlange 190
schlechte Erfahrungen 287
Schleifen 179
schließen 154, 241
Schließlich 228, 229
Schluckreflex 34
Schlüsselwörter 147
Schmecken 272
Schmerz 50
Schmerzempfinden 272
Schmerzen 84, 97, 100, 101, 155, 286
Schmerzfreiheit 35
Schmerzmittel 26, 101
Schmerztabletten 101
schmerzvoll 158
Schmuck 89
Schneeball 106
Schnellhypnose 68, 93, 286, 420
schnurgerade 269
Schockbilder 59
Schokolade 256
schön 217

- Schreck 68, 93, 94
schreiben 261
Schreibtisch 157
Schritt 233
Schrittgröße 127
Schublade 111
Schüchternheit 17
Schuld 66, 87
Schule 99
Schulter 117, 147
Schultern 146
schussfertig 162
schweifen 268
Schweiß 273
schwer 262, 265, 275
Schwere 116, 421
Schwimmen 262
See 97
Sehen 272, 423
Sehsinn 259, 277, 423
Seite 111
selbst entscheiden 40
Selbstbestätigung 118
selbstbestimmt 279
Selbstbewusstsein 17, 283
Selbstbild 120
Selbsthypnose 413
Selbstsicherheit 87
Selbsttötungen 72
Selbstverstärkende Schleifen 180
Selbstwirksamkeitserwartungen 87
Semantische Verdichtung 149
semantische Verdichtung 149
Senatoren 87
sensorische Empathie 272, 277
seriös 88
sexuell 273
sexuelle Lust 275
Shopping-Fernsehen 81
Show-Hypnose 286, 420
sicher 167
Sicherstellung 151
Sichtweisen 24
sieben 177
Siezen 108
Signal 82, 141
Silbe 154
Silben 129
singen 71, 262
Sinn 260
Sinne 271
Sinneseindrücke 154
Sinneskanal 162
Sinneskanäle 265
Sinneswahrnehmung 422
sinnlich 158
Sitten 61, 84
Situation 113
Sitzfläche 113
Sixpack 251
Skepsis 105, 114, 151
Skeptiker 21, 78, 286, 407
skeptisch 251
Smartphone 141
Soldat 140
sollen 239
sommerlich 158
Sonne 264
Sonnenstrahlen 158
Sorgenfrei 77
Souveränität 280
soziales Gefüge 120
Sozialisation 83
Spaghetti 158
Spannung 84
Spaß 46, 170
Spaziergang 240
Spenden 62, 76
Spendendose 71
Spenden-Marathon 123
Spendensammler 63
Sperr-ma 171
Spiegeln 419
spiegeln 50, 139, 417
Spiegelneuronen 49
Spiegelung 50
Sport 233, 243, 257
sportlich 161
Sportverein 80
Sportverletzungen 119

- Sprache 114, 236, 253, 260, 272, 416
Sprachen 262
sprachliche Figur 415
Sprachmelodie 129, 130, 136, 143
Sprachmuster 39, 73, 153, 157, 187, 191, 192, 194, 196, 200, 201, 202, 204, 208, 209, 210, 211, 215, 217, 222, 283
Sprachnachricht 143
Sprachtechniken 416
Sprachverstehen 136
sprechen 261
Sprecher 255
Sprechgeschwindigkeit 147
Sprechpause 163, 164, 165, 166, 167
Sprechpausen 163, 164, 166, 168
Sprudelwasser 70
Stammtisch 171
Standpunkt 115, 419
Stanley Milgram 84
Stärke 87, 420
Starre 68
Starrsucht 35
State Control 421
Statistik 265
statt 227, 228
Statussymbole 89
Steigerung 125
Steuererklärung 239
Stich 252
Stichworte 102
Stilmittel 147
Stimme 110, 144, 145, 262, 271
Stimmenmodulation 147
Stimmhöhe 249
Stimmlage 147
Stimmung 51, 109, 113, 138, 140, 144, 158, 159, 160
Stimmungen 154
Stimulus 407
Stinkefinger 124
stinkt 273
Stirn 251
Stirnrunzeln 51, 138, 252
Stockholm-Syndrom 67
störend 244
Störgeräusche 344
strahlend 264
Strand 58, 75
Straße 87, 154
Straßengeräusche 155
Straßenmusiker 71
Straßenverkehr 55
Strategien 231
Streaming 72
Streit 87
Stress 151, 282, 283
Stressabbau 160
stricken 262
Stromschlag 84
Stromschläge 84
Stückzahl 81
Student 119
Studium 119
subjektiv 81
Submodalitäten 89, 91, 421
subtil 39, 163, 277, 422
subtil gelenkt 106
Suchhaltung 104, 208, 225, 257
Suggestibilität 412, 422
Suggestion 165, 183, 223, 409, 421
Suggestionen 91, 94, 108, 125, 128, 148, 162, 170, 220, 266, 421, 422
Suggestive Fragen 104
Suizid 73
Sumerer 24
Sünde 155
Supermarktbesuch 280
Supermarktkasse 61
Supersuggestion 104
Süßigkeiten 60
Süßigkeitenattacken 287
Sylvan Goldman 72
Sympathie 67, 69, 70, 108, 109, 111, 162, 266, 277
Sympathikus 146

sympathisch 69, 192
Symptom 151
Symptombehandlung 151
systematisch 418
systemische Einflussnahme 141

T

Tabletten 151
Tafelbilder 261
Tage 223
taktil 262
Tanz 23, 112, 275
tanzen 30, 274
Tanzlehrer 65, 274
Tanzpartner 112
Tanzschüler 65
Tarnanzug 89
Taschenuhr 33
Tastendandy 82, 141
Tastsinn 274
Tätigkeitsbereiche 31
taub 140
telefonieren 157
Temperaturänderungen 274, 275
Tendenz 74, 137
Tendenzen 79
Termine 283
Terroristen 155
Testpersonen 75, 161
Textnachricht 83
Theorie 274, 289
Therapieform 413
Therme 97
Thermen-Hotel 96
Thomas Moriarty 75
Tieftrance 36
Tillmann 51
Timeframe 233
Timeline 269
Tintenpatronen 65
Tintenstrahldrucker 64
Toilettenpapier 82
toll 158
Tonalität 147
Töne 154

Tonfall 84
Tonhöhe 129, 135
Tonhöhen 154
Tragfähig 238
Trainingsprogramm 119
Trance 23, 31, 33, 39, 52, 90, 98,
100, 101, 143, 157, 286,
422
Trance-Anker 39, 53, 422, 423
Tranceanker 126
Tranceeinleitung 93, 145, 146, 286,
420
Trancen 96, 283
Trancephänomene 33
Trance-Sprache 145
Trancetiefe 128, 157
Trancetiefen 31, 286
Tränenfluss 34
Trauer 50
Traumata 410
Traumatisierung 155
Träume 35
Träumerei 31
Traumphasen 34
Treffen 133, 135, 241
Treffgenauigkeit 270
Trendsetter 70
Trigger 418, 422
Trinkgeldhöhe 63
trivial 185
Trump 86
Türsteher 38, 414
Typ 261

U

Überlebenschancen 61, 120
Überlebenswahrscheinlichkeit 47,
54
überlebenswichtig 48
überraschen 227
Überraschung 133
Übertreibung 255
Übertreibungen 267
überzeugend 144
Überzeugung 36

- Überzeugungen 79, 411
 - Übung 150
 - Übungen 289
 - Umdenken 127
 - Umfeld 281
 - Umgang 277
 - Umgebungsgeräusche 113
 - Umsetzung 74, 187
 - umsichtig 275
 - Umstände 410
 - unangenehm 136
 - Unbehagen 139
 - Unbeschwertheit 91, 116
und 187, 188
 - Undetailliert 270
 - unerwartet 417
 - Unfähigkeit 407
 - unfair 279
 - ungefragt 40
 - Ungereimtheiten 271
 - Ungleichgewicht 151
 - unglücklich 158, 419
 - Uniform 85, 88
 - universell 157
 - Unmut 153
 - unpräzise 233
 - unpünktlich 255
 - unreflektiert 105
 - unterbewusster Ebene 415
 - Unterbewusstes 199
 - Unterbewusstsein 22, 38, 92, 147,
153, 154, 156, 163, 190,
209, 220, 224, 408, 413,
415, 416, 422, 423
 - unterbrechen 417
 - unterdrückt 244
 - Unterlippe 34
 - unterscheiden 155
 - Unterstreichung 137
 - Untersuchung 89
 - Unwahrheit 267, 277
 - Unwahrheiten 267, 268
 - unwiderstehliches Angebot 78
 - Unwohlsein 155
 - Unzufriedenheit 119
 - Unzulänglichkeiten 95
 - Unzutreffend 184
 - Urlaub 248
 - Ursache 151
 - ursprüngliche Entscheidung 119
 - utilisieren 344
 - UV-Schutz 250
 - UV-Strahlung 250
- V**
- Vanille 55
 - Vase 137
 - Verändern 89
 - Veränderung 53, 91, 181
 - Veränderungen 24, 66, 412
 - Veränderungstechnik 416
 - verankern 91
 - Veranstaltung 76, 81
 - Veranstaltungen 187, 283
 - verantwortlich 74
 - Verantwortung 75, 85, 246
 - Verarbeitung 153, 154
 - Verarbeitungsstrategie 261
 - Verarbeitungstyp 162, 260, 265
 - Verarbeitungstypen 114, 115, 162
 - verbal 113
 - Verbesserungsvorschläge 280
 - verbiegen 266
 - verbindlich 242, 252
 - Verbindlichkeit 234, 236
 - Verbindung 125
 - Verbindungswörter 186
 - verbissen 251
 - verbrannt 36
 - Verbundenheit 112, 417
 - Verdächtige 135
 - Verdächtiger 135
 - Verdichtung 149
 - verdrängt 244
 - verdutzt 138
 - Vereinfachungen 183
 - Verfassung 150
 - verführerischer 266
 - Vergangenheit 251, 269
 - vergessen 92

- vergesslich 161
Vergleich 144
Verhaltensänderung 421
Verhaltensforschung 141
Verhaltensmuster 415, 416
Verhaltenstherapie 37, 94
Verhaltensweisen 24
Verkäufer 69
verkaufsfördernd 66
Verknappung 81
verkopft 93, 286
verlassen 161
verliebt 138
verlieren 82
Verlockungen 58
Verlust 126
Verlust von Rapport 127
Vermeidungsstrategie 238
Verneinung 159
Verpackungen 280
verpassen 82
Verpflichtung 118
Verpflichtungen 254
verschenken 282
verschieben 233
Verschiebungen 101
Verschließen 154
Veschränkt 70
verstanden 258
Verständnis 115, 414, 417, 419
verstärken 420
Verstärkungen 104
verstörend 127
Versuch 71, 207
Versuchen 207, 245
Versuchsleiter 84
Versuchsreihe 191
Vertiefung 93
Vertrauen 94, 114, 115, 419
vertrauensvoll 286, 419
vertrauensvolle Beziehung 107, 115
verträumt 138
Vertriebsstand 80
verwirrt 68
Verwirrung 93, 127, 417, 420
Verzerrung 118
Video-Konferenzen 286
Videos 280
Vielleicht 199, 200, 215
vielleicht 197
Virus 82
Visuell 261
visuell 114, 115, 162, 259, 263,
264, 265
Vögel 264
Vokabular 114, 115, 158, 159, 161,
162, 260, 417
vollautomatisch 153
Vollnarkose 99, 100
vorausgehen 162
Vorbehalte 233
vorbereiten 162
Vorbild 71, 150, 159
Vorbilder 70, 73
Vorgespräch 104, 284
Vorgestellt 57
Vorlagen 70
vorlassen 61
Vorlieben 111
Vorschlag 235
vorstellen 56, 156
Vorstellung 212, 267, 421
Vorstellungsvermögen 57, 104,
121, 212
Vorteile 247
Vortrieb 236
Vorurteile 28
Vorzugspreis 81
- W**
Wächter 38, 414
Waffengleichheit 281
während 195, 197
Wahrheit 183
Wahrheiten 183, 184
Wahrnehmen 408
wahrnehmen 87
Wahrnehmung 152, 162, 408
Wahrnehmungen 272
wahrnimmt 197

- Wahrscheinlichkeit 73, 124, 163
Wahrscheinlichkeiten 131, 156
Waldarbeiter 160
Waldbaden 160
wäre schön 257
Warenproben 63
Wärme 264, 272
Wärmebildkamera 275
Wärmeprofil 275
Wärmeprofile 275
Wärmestrahlung 272, 275
Warnung 155
Warten 109
Wasser 97
Watte 145
Weber 137
Wecker 155
Weg 76
weg von 58, 159, 238
Wegbereiter 125
weggetreten 97
Weichenstörung 270
Weihnachtsgeschenke 61
weil 62, 191
Wein 89
Weinen 49
weiß nicht 201
Welt 266
Weltsprache 140
Werbeindustrie 18, 157, 280
Werbung 71, 280
werde 244
werden 241
Werkzeug 90, 421
Werkzeugkasten 268
wertschätzen 225
Wetter 58, 69
Wettkampfsport 24
Widerrede 95
widersprechen 199
Widersprüche 271, 277
widersprüchlich 409
Widerstand 199, 205, 216
wie 209
Wiederholungen 65
Wien 68
Wiese 90
Wimpernschlag 268
winken 99
Wirkinhalte 286
wirklich 214
wirksam 155
Wirksamkeit 80
Wirkung 158, 159, 161, 162
Wirkungen 141, 155
Wirkungsmechanismus 162
Wirkungsvolle Sprachmuster 187
Wirkungsweise 215, 219
Wirkungsweisen 38, 43, 153, 279
Wirtschaft 281
Wischwaschi 253
Wissen 267, 281, 284
wissen 217
Wissenschaft 142
Wissenschaftler 73
Wissenserwerb 414
Woche 223
Wohl 92
wollen 247
Workshop 66, 95
Workshops 283
Wort 271
Wortbedeutung 149
Worte 147, 154, 155, 158, 160
Worten 143
Wörter 129, 158, 166
Wortschatz 161
Wortwahl 162, 248, 258, 259, 263,
265
wühlen 269
wunderbar 158
wundern 210
Wünsche 159
wünsche 279
würde 244
- Y**
yes-set 186
Yoga 262

Z

- Zahnärzte 25
- Zauberkünstler 92
- Zeit 119, 257
- Zeitachse 269
- Zeitangaben 236
- Zeitlupe 24
- Zeitraumen 223
- Zeitschrift 80
- Zeitungsanzeigen 280
- Zeitwahrnehmung 34
- zerreden 407
- Zeugenbefragung 135
- Ziel 259
- Ziele 284, 413
- Zielsetzung 270
- Zielstrebigkeit 17, 416
- Zigarette 256
- Zigaretten 228
- Zigarettenpackungen 59, 159
- Zitronengelb 258
- zitroniges Gelb 258
- zögerlich 249, 275
- Zombie 28
- Zuckerbrot 159
- Zuckungen 268
- Zufriedenheit 92
- Zug 270
- Zugehörigkeit 47, 48, 111
- Zugeständnisse 63, 74
- zugewandt 110, 138
- Zugewandtheit 68, 70, 108
- Zuhören 70
- zuhören 231
- Zuhörer 104, 159, 188, 231, 232
- Zukunft 269
- Zusammenarbeit 420
- Zusammenhalt 50
- Zusammenhang 77
- Zusammenspiel 147
- zusammenstellen 283
- Zusammenwirken 47
- zuschauen 66
- Zustand 421, 422
- Zustimmung 80
- Zustimmungen 114
- zuverlässig 254
- Zwangsversteigerung 36
- Zweige 57
- Zweiter Weltkrieg 84, 410
- Zwerchfell 146
- zwitschern 169

Bücher

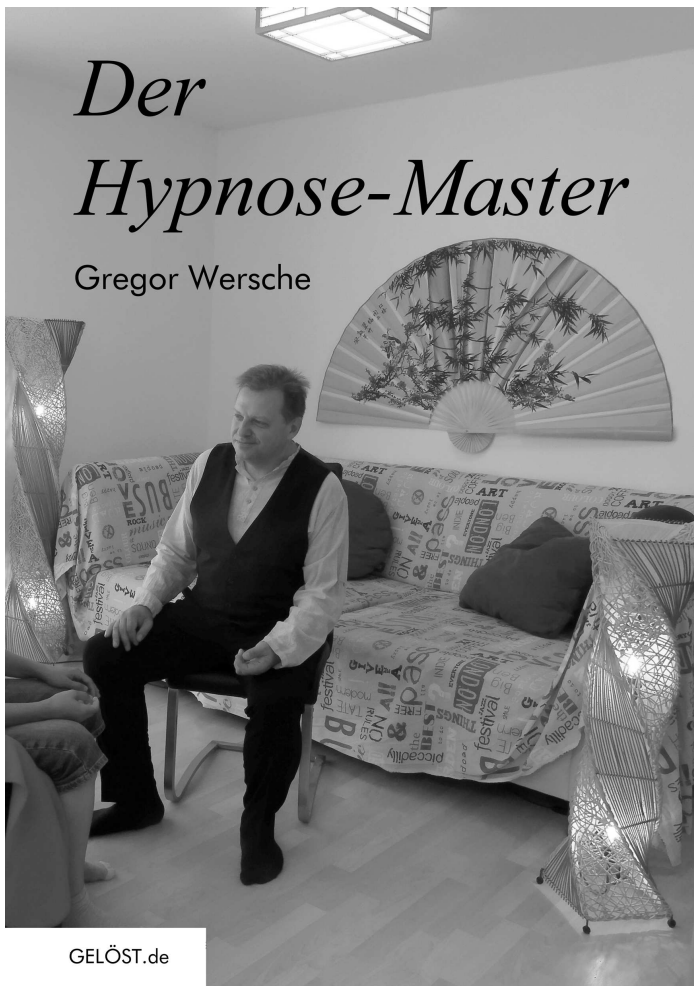
Gregor Wersche

Geheimnisse der Manipulation



GELÖST.de

Großartig, du hältst dieses Buch gerade in Händen.
ISBN 979-8-3347-4781-4



GELÖST.de

ISBN 979-8-3348-1498-1

Der Hypnose-Master

Entdecke die tiefgehenden Geheimnisse der Hypnose und werde zum wahren Meister der mentalen Transformation! “Der Hypnose-Master” ist das unverzichtbare Handbuch für alle, die sich in die faszinierende Welt der Hypnose vertiefen möchten – ob du bereits ein erfahrener Praktiker bist oder gerade erst deine Reise beginnst.

Dieses Buch bietet dir umfangreiches Expertenwissen zu den wichtigsten Aspekten der Hypnose:

- **Prägungen auflösen:** Lerne, tief verwurzelte Verhaltensmuster und Überzeugungen effektiv zu verändern.
- **Tranceeinleitung:** Entdecke bewährte Techniken, um deine Coachees sicher und schnell in einen hypnotischen Zustand zu führen.
- **Schnellhypnose:** Meistere die Kunst der Hypnose in wenigen Minuten – ideal für schnelle und effektive Interventionen.
- **Wirkinhalte:** Verstehe die Prinzipien und Mechanismen, die die Wirksamkeit der Hypnose ausmachen.
- **Praxisbetrieb:** Erhalte wertvolle Tipps und Strategien für den erfolgreichen Betrieb einer Hypnosepraxis.
- **Coaching:** Erweitere deine Fähigkeiten, indem du Hypnose mit modernem Coaching kombinierst, um deine Coachees bestmöglich zu unterstützen.
- **NLP:** Integriere die Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) in deine Hypnosearbeit für noch tiefere und nachhaltigere Veränderungen.

Mit klaren Anleitungen, praxisnahen Beispielen und einem tiefen Einblick in die Techniken und Theorien der Hypnose ist dieses Buch ein unverzichtbares Werkzeug für Hypnosepraktiker, Coaches, Therapeuten und alle, die die Kraft des menschlichen Geistes voll ausschöpfen wollen.

Tauche ein in die Welt der Hypnose und entdecke, wie du deine Fähigkeiten auf das nächste Level heben kannst – mit “Der Hypnose-Master”.

Impressum



Copyright © 2024
Gregor Wersche
Herbergerweg 14
14167 Berlin

Bonusinhalte und Newsletter
<https://hypnose.berlin/buch1/>

<https://gelöst.de/>
<https://hypnose.berlin/>
info@hypnose.berlin

1. Auflage 2024
Unabhängig veröffentlicht
Independently published

Text: Gregor Wersche
Layout und Satz: Gregor Wersche

Alle Rechte vorbehalten.
All rights reserved.
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung
des Autors wiedergegeben werden.

ISBN 979-8-3347-4781-4

Manipulationen sind allgegenwärtig – in der Werbung, in der Wirtschaft, in der Politik, sogar in unseren persönlichen Beziehungen. Doch was verbirgt sich hinter den subtilen Techniken, die unser Denken und Handeln beeinflussen oder gar nachhaltig beeinflussen? In "Geheimnisse der Manipulation" enthüllt der Autor die raffinierten Strategien, die Manipulatoren und Hypnotiseure einsetzen, um ihre Ziele zu erreichen.

Lerne die Kunst der Beeinflussung kennen: von psychologischen Tricks über rhetorische Kniffe bis hin zu den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften. Entdecke, wie du dich vor Manipulation schützen kannst und wie du selbst andere beeinflussen kannst, um deine Ziele zu erreichen, ohne anderen zu schaden. Lerne, wie du dir und anderen Menschen mit Trancen helfen kannst, ihr Leben nachhaltig zu verbessern.

Ein Muss für alle, die die unsichtbaren Fäden der Macht durchschauen und sich gegen unfaire Einflüsse wappnen wollen. Dieses Buch öffnet dir die Augen für die versteckten Dynamiken, die unser tägliches Leben prägen.



Über den Autor:
Gregor Wersche, mehrfach akademisch ausgezeichnet, ist Experte auf dem Gebiet der Kommunikation und des NLP, mit jahrelanger Erfahrung aus seinen Kursen und seiner Coaching- und Hypnose-Praxis.

€ 19,90

