



Elman-Induktion

Die Elman Induktion, entwickelt vom US Hypnotiseur Dave Elman, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gelebt und gewirkt hat, dürfte der Klassiker unter allen Schnellinduktionen sein. Viele andere Induktionen nutzen Elemente aus diesem Klassiker oder orientieren sich an den Ideen, die hinter dieser Induktion stecken. Das folgende Skript ist frei nach Elman und folgt dem prinzipiellen Ablauf einer Elman-Induktion, ist aber keine wörtliche Wiedergabe:
"Setze Dich ganz entspannt in den Hypnosestuhl

[der Hinweis auf den Hypnosestuhl verstärkt einfach das Hypnose-setting].

Atme einmal tief ein und wieder aus. Und schließe Deine Augen. Konzentriere Dich ganz auf Deine Augen, Deine Augenlider und die vielen kleinen Muskeln rund um Deine Augen. Erlaube Dir, sie so zu entspannen, dass Du das Gefühl hast, die Augenlider nicht mehr anheben zu können. Du entspannst die Augenmuskulatur so sehr, dass Du Deine Augen nicht mehr öffnen kannst. Ganz entspannt. Und sobald Du Dir 100% sicher bist, dass Du Deine Augen so entspannt hast, dass Du sie wirklich nicht mehr öffnen kannst, versuchst Du sie zu öffnen, um Dir zu beweisen, dass Du sie nicht öffnen kannst. Und je mehr Du versuchst sie zu öffnen, desto mehr kleben die Augenlider aneinander und desto unmöglicher wird es, sie zu öffnen
[sobald der Hypnotisierte beginnt mit den Augenlidern zu flattern, weißt Du, dass er testet; gib ihm dann gleich eine Bestätigung]

Sehr gut. Du kannst nun aufhören zu testen und Dich ganz dieser wunderbaren Entspannung hingeben. Lass diese Entspannung nun durch Deinen ganzen Körper fließen, wie eine Welle von Deinem Kopf durch Deinen Oberkörper, Deine Arme bis in die Fingerspitzen, Deine Beine und Deine Füße bis in jeden einzelnen Zeh. Vollkommen entspannt. Lass sich dieses Gefühl ganz ausbreiten und Dich ganz erfüllen. Du darfst jetzt gleich von 100 ganz langsam in Deiner Lautstärke rückwärts zählen und wirst Dich bei jeder Zahl immer mehr entspannen. Und mit jeder Zahl werden die Zahlen verschwommener und unwichtiger, bis bei 97 - oder vielleicht auch schon früher - die Zahlen sich wie Wolken an einem Sonnentag auflösen und verschwinden und Du noch 10mal tiefer in die Entspannung sinkst.

Beginne jetzt bei 100 zu zählen.

Klient: 100

Du: Sehr gut. Ganz entspannt bist Du.

Klient: 99

Du: Immer tiefer sinkst Du in die Entspannung.

Klient: 98

Du: Die Zahlen werden immer unwichtiger für Dich und verschwimmen allmählich. Klient: 97

Du: Die Zahlen lösen sich auf und Du bist vollkommen entspannt. Haben sich die Zahlen aufgelöst?

[Warte auf eine Bestätigung, z.B. ein Nicken des Klienten]

Sehr gut. Du bist nun vollkommen entspannt und fühlst Dich unglaublich gut. Deine ganze Konzentration liegt auf Deinem Inneren und meiner Stimme. Nichts anderes ist jetzt wichtig für Dich. Ich werde Dich jetzt gleich bitten Deine Augen zu öffnen und gleich wieder zu schließen. Und Du wirst dann noch 100mal so tief sinken. Öffne jetzt Deine Augen

[halte deine Hand ca. 10 cm vor die Augen des Klienten, was zu einer zusätzlichen Verwirrung führt, aber auch Ablenkungen vermeidet].

Und schliesse sie wieder

[machen dabei mit der Hand eine führende Bewegung nach unten].

Noch 100mal tiefer sinkst Du.

Fühlst Dich vollkommen entspannt und vollkommen gut. Gleich werde ich Dich nochmal bitten Deine Augen zu öffnen und diese dann wieder zu schließen. Danach sinkst Du noch 10mal tiefer in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung. Öffne jetzt Deine Augen

[halte wieder deine Hand vor die Augen des Klienten]

und schliesse sie wieder

[Handbewegung nach unten]

und sinke noch 10mal tiefer in diesen wunderbaren Zustand der absoluten Entspannung.

[prinzipiell kannst du diesen Fraktionierungsteil noch ein paar Mal wiederholen, bis du das Gefühl hast, dass die Hypnose tief genug ist].

Ich werde jetzt gleich Dein linkes (oder rechtes) Handgelenk nehmen und Deinen Arm anheben. Und wenn Du bis hierher all meine Suggestionen befolgt hast, wird Dein Arm vollkommen locker sein und wie ein nasser Waschlappen hinunterhängen. Und sobald ich Deine Hand wieder in Deinen Schoß fallen lasse, wirst Du noch zehnmals tiefer in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung sinken. Ich nehme jetzt Dein Handgelenk

[hebe das Handgelenk an und bewege es ein bisschen hin und her, um zu überprüfen, dass der Arm wirklich ganz locker ist].

Sehr gut. Ganz locker und entspannt. Wie ein nasser Waschlappen hängt Dein Arm und Deine Hand runter. Und wenn ich Deine Hand jetzt gleich loslasse, wird sie ganz locker wie ein nasser Waschlappen in Deinen Schoß fallen und Deine Entspannung wird sich nochmals verzehnfachen

[lasse das Handgelenk los, so dass die Hand in den Schoß fällt].

10x mal tiefer. Immer tiefer bist Du in dieser wunderbaren Entspannung. Nur noch Dein Inneres und meine Stimme sind für Dich wichtig. Jedes Geräusch wird Dich nur noch tiefer entspannen lassen. ..."

[In unserem Video-Kurs Hypnose lernen ist das Thema „Dave-Elman“ inklusive !](#)

Schweizer Hypnose Akademie™

Bahnhofstrasse 13

6410 Goldau

Alena und Thomas

Schweizer Hypnose Akademie GmbH