



15 HYPNOTISCHE SPRACHMUSTER

Rapport-Muster

1. **Pacing** (der aktuellen Erfahrung): Die aktuelle Erfahrung des Klienten widerspiegeln: Du *spürst* die *Unterlage* unter Dir; Du *hörst* meine *Stimme*; Du *siehst* innere *Bilder*.
2. **Yes-Set / Ja-Straße**: Mehrere Aussagen tätigen, die innerlich ein *Ja* erzeugen: Du sitzt da (innerliches Ja)... Hast die Augen geschlossen (Ja)... und hörst meine Stimme (Ja) ... während Du Dich immer tiefer entspannen kannst; Ich muss noch Ihre Patientendaten überprüfen: Sie heißen Karl (Ja)... Sie sind männlich (Ja)... 1,80 groß (Ja) und wohnen in der Himmelsallee 8 (Ja)....

Hypnotische Faustregel je unerwarteter oder tiefer das Pacing, desto wirksamer. Sprich, das Spüren der Unterlagen wäre etwas Offensichtliches. Wenn der Klient autonom innere Bilder beschreibt und diese gepact werden (zum Beispiel durch vage Sprache), dann ist das Pacing deutlich tiefer und meist auch unerwarteter.

Vage Sprache

3. **Tilgungen**: Weglassen von Informationen (Adjektive, Verben, Substantive, Vgl.,...): Man kann entspannen (Wie? Wo? Und Wann?); Es wird leichter (Wann? Wodurch?); Du kannst es (Was genau?); Und es ist viel besser (Besser als was?)
4. **Fehlender Referenzindex / Fehlender Bezug**: Allgemeines Subjekt, das sich nicht auf eine spezifische Person bezieht (Die Menschen, man, sie, es, Diese Art von Menschen): *Man* möchte einfach in Trance gehen; *Die Menschen*, die auf diesem Stuhl sitzen, tun sich meist leicht damit in Trance zu gehen; *Die* geben Ihnen Kraft; *Man* kann keine Heilung erzwingen.
5. **Generalisierungen & Allgemeinplätze**: Verallgemeinerungen von Aussagen: *Vielen Menschen* fällt es leicht in Trance zu gehen; *Alle Menschen* vor Ihnen, die auf diesem Stuhl saßen, gingen früher oder später in eine tiefe Trance; *Manchen* fällt es leicht sich einfach gut zu fühlen; *Oft* kommt nach der Depression das große Glück. Je öfter man in Trance geht, desto schneller geht es.
6. **Nominalisierungen**: Substantiv gebrauchte Wörter oder abstrakte Nomen: *Glück* ist vorhanden; Du spürst die *Liebe* in Deinem Körper; Dein Unbewusstes kann *Kommunikation* nutzen, wodurch neue *Gedanken* und *Erkenntnisse* entstehen.; Das *Vertrauen* in Dein Unbewusstes kann sich steigern.
7. **Präsuppositionen** (Vorannahme): Eine Annahme, die impliziert wird: Jeder hat die Fähigkeit in Trance zu gehen (Präs.: Du auch); Menschen sind lernfähig (Präs.: Du kannst lernen); Wie managen Sie ihren Alltag mit dieser Leichtigkeit? (Präs.: Der Alltag wird mit Leichtigkeit angegangen). Nach der fünften Sitzung wird das Stresslevel deutlich besser sein (Präs.: Die Person bucht mindestens 5 Sitzungen)

Die Idee ist, dass durch vage Aussagen das innere Erlebnis eher getroffen wird (=Pacing), dadurch meist weniger Widerstand vorkommt und bei der Kommunikation mit Gruppen jeder „individuell“ abgeholt werden kann.

Hypnotische Verknüpfungen

8. **Einfache Verbindung/Verkettung**: Verbindung zweier Erfahrungen mit ‚und‘: Du liegst da *und* das entspannt; Einatmen *und* ausatmen *und* entspannen...



9. **Zeitliche Verkettung:** Voneinander unabhängige Aussagen werden durch „während“, „indem“, „sobald“, „danach“, ... verbunden:
Nachdem Du die Augen schließt, wirst Du Dich noch tiefer entspannen; Und *während* Du darüber nachdenkst, was ich sage, kann Dein Unbewusstes bereits auf Lösungssuche gehen.
10. **Komplexe Äquivalenz:** Zwei Dinge gleich setzen (X bedeutet Y):
(Klient atmet tief) ... Das *bedeutet* Du bist in Trance; Dass Du Widerstand bei diesem Thema hast, *zeigt* wie wichtig es ist; Die Depression *ist* ein Signal Ihres Unbewussten, was will es Ihnen sagen? Dass Sie mich anschreien *bedeutet*, dass wir bereits eine vertrauensvolle Beziehung haben.
11. **Ursache – Wirkung (U-W) und Wenn - Dann:** Behaupten/Implizieren von Kausalitäten (weil, wenn - dann, indem Du... wirst Du...; U bewirkt, dass W passiert;...) ...das *bewirkt*, dass Du weiter entspannst...; Du magst ihn, *weil* Du ihm vertraust; Wenn Du die Seminarunterlagen liest, *wird* sich Dein Lernen immer mehr vertiefen.

Aussagen bekommen eine stärkere Wirkung, wenn sie verknüpft werden. Die Standardform ist 1. Pacingaussage 1. Verknüpfung und 3. Suggestion.

Weichmacher (für Rapport)

12. **Modaloperatoren:** kann, könnte, sollte, muss, müsste, dürfen, nicht dürfen:
Man *kann* in Trance gehen...; Du *könntest* Dich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen; Du *darfst* Deinem Unbewussten erlauben tief zu entspannen.
13. **Double-Bind (Doppelbindung):** Schein-Wahlmöglichkeiten:
Möchtest Du *jetzt oder* eher *später* in eine tiefe Trance gehen?; Möchten sie erst in eine *leichte* Trance gehen *oder* gleich in eine *tiefe*?; *Leerst* Du lieber den *Müll aus* bevor Du abwäschst *oder* ist es Dir *umgekehrt* lieber?; Man kann sich als *Gewinner freuen* und als *Verlierer umso mehr*, da man wirklich etwas gelernt hat.
14. **Ausgedehnte Zitate:** Man formuliert eine Aussage als hätte sie ein Dritter getätigt:
Ein *Freund erzählte* mir einmal...; *Milton Erickson sagte* immer: gehe in die tiefste Trance, die Du jetzt bereit bist zu gehen... und immer tiefer...
15. **Negationen:** Widerstand wird genutzt, indem das Gegenteil ausgedrückt wird:
Du musst *nicht* (sofort) in Trance gehen; Wenn Du *nicht* hypnotisierbar bist, kannst Du auch Deine Augen schließen, da Du sowieso *nicht* in einen tiefen Trancezustand gelangst.

Um Widerstände gering zu halten, kannst Du „Weichmacher“ einbauen. Auch die Präsupposition passt in die Kategorie *Weichmacher*.

Paraverbale Intervention: Analoges markieren: Hervorheben einer Teilaussage durch Stimme (zB Lautstärke oder Tonhöhe), Körpersprache, ... Oft wird dieses Muster für eingebettete Befehle genutzt: Mein Vater sagte immer: *Tu es jetzt!*; Es war einmal ein *entspannter* Märchenprinz, der immer sehr *gelassen* wirkte, da er wusste, wie man sich wirklich *entspannt*.

Weitere Muster von Erickson sind: Metaphern, Ambiguität (Mehrdeutigkeit), Verletzungen von Auswahlbeschränkungen (zB. der Felsen spricht zu Dir), Konversationelle Postulate (Ja/Nein Fragen), Angehängte Frage (oder?), Verlorener Performativ, klassische Suggestionen (positives Gedankenlesen), uvm.