



Hypnose-Coaching

Life-Coach grün



Marian Zefferer, MSc
Psychologe, NLP-Lehrtrainer &
Speaker

Fokusfragen

- Wie viel Erfahrung hast Du mit Hypnose?
(0 = keine, 1 = Theorie, 2 = hab schon hypnotisiert, 3 = bin Profi)
- Was ist die erste Assoziation (= 1 Wort), welches Dir einfällt, wenn Du an Hypnose denkst?
- Mal angenommen, Du würdest heute eine Sache lernen, die wirklich wertvoll für Dein Leben ist, was wäre das?

Wichtige Regeln & Vorbereitung

- Es handelt sich um ein echtes Seminar 😊
- Daher schalte Deine Kamera ein!
- Wir werden viele Übungen machen, teilnehmen, ohne Kamera/Mikrophon ist nicht möglich! (-> Online-Knoblauchgeruch;)
- Dafür gibt es eine Aufzeichnung für alle, die gerade heute nicht können
- Wir brauchen Stift, Papier & Probleme (zum Bearbeiten;)

Hypnotisches kennenlernen

- Jeder holt sich einen Gegenstand zu dem er eine Geschichte erzählen kann
- Person A beginnt und erzählt seine Geschichte zum Gegenstand
- Anschließend geben alle anderen positive Kompetenzvermutungen und Stärkenzuschreibungen zu Person A ab (mindestens 3 Stärken pro Person)
- Dann erzählt Person B die Geschichte zu ihrem Gegenstand,...

Rosenthal-Studie



Tagesmenü

- Hypnose-Mythen
- Hypnose-Definition & Abgrenzung
- Gruppenhypnose
- Erste Hypnose-Sitzung (Phantasie-Reise)
- **Mittagspause 13-14 Uhr**
- Suggestionsdesign
- Hypnotische Sprachmuster
- Evtl. Demo-Coaching
- Evtl. Hypnotische Prinzipien

Wer ist Marian Zefferer?

- Psychologe, NLP-Lehrcoach, WHO-Hypnose-Trainer & LSB
- Hintergrund: FIB, Reha-Klinik, Reha-Beratung, Training
- ~ 1.000 Fachbücher studiert
- > 4.000 Stunden Online-Trainings Erfahrung
- Geschäftsführer von Landsiedel NLP Training GmbH der Tochterfirma des größten NLP Instituts der Welt
- Telegram-Community: <https://nlp.marianzefferer.at/tc>
- Podcasthost:



Fakt oder Fiktion?

Tippe **ja** oder **nein** in den Zoom-Chat....

- Manche Menschen sind nicht hypnotisierbar
- Hypnotisierte sind willenlos
- Wenn ich nichts Besonderes spüre, dann war es auch keine Hypnose
- Nach der Hypnose hat man eine Amnesie (man vergisst, was passiert ist)
- Hypnose ist vergleichbar mit Schlaf
- Hypnose benötigt einen besonderen Zustand (= Trance)

Hypnose – was darf man?

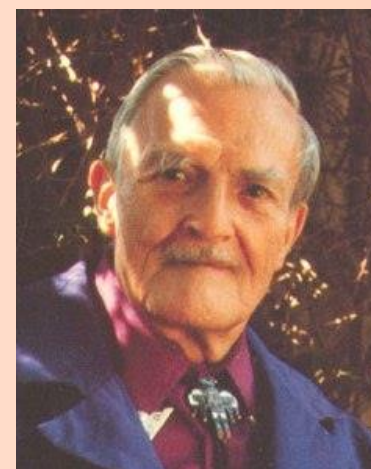
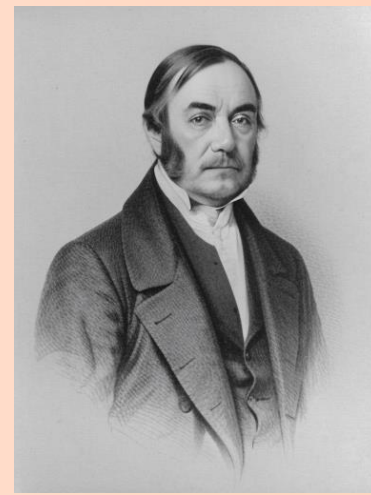
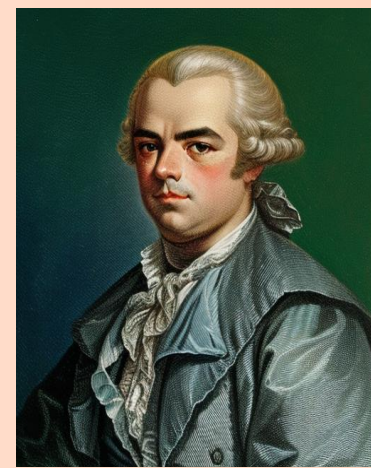
- Hypnose
- Showhypnose
- (Psycho-)Therapeutische Hypnose
- Medizinische Hypnose

Hypnose – Begriffe

- Hypnose
- Meditation
- Phantasiereise
- Autogenes Training

Geschichte

- Franz Anton Mesmer (1734 - 1815)
- James Braid (1795 – 1860)
- State vs. Non-State-Theorie (Anfang 20 Jhdt.)
- Milton Hyland Erickson (1901 – 1980)



Hypnose Definition(en)

- „Hypnose ist die Kunst der Aufmerksamkeitsfokussierung wobei unwillkürlichen Prozesse vorherrschend sind.“
- Aus Sicht des Hypnotiseurs: „Mit Hypnose wird ein Kontext für effektive Kommunikation geschaffen.“
- Aus Sicht des Hypnotisanden: „Ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit auf alles, was unmittelbar wichtig ist und in dem vorher unerkannte psychologische und physiologische Potentiale zugänglich werden.“

Hypnose Übung

- A tut so als wäre er/sie in Trance wäre
- B beschreibt einen schönen Ort in der Natur
 - Komm in Deinem eigenen Tempo ins Hier und Jetzt zurück
- Es wird gesammelt:
 - Was hat gut funktioniert? Was war angenehm/ansprechend?
- Nächster Durchgang

Hypnotische Sprachmuster

Paraphrasieren

- In eigenen Worten wiedergeben was der andere gesagt hat
- Rapportaufbau
- Um Realitäten zu verändern, müssen wir erstmal Realitäten annehmen

Hypnotische Sprachmuster

Hypothetische Frage

- Mal angenommen, Du hast Dein Problem gelöst... wie hast Du es gemacht?
- Mal angenommen Du bist Buddha, wie würdest Du das Problem angehen?
- Nur mal hypothetisch, was wäre, wenn ...?
- Tue mal so als ob... wie fühlt sich das an?
- Was würdest Du tun, wenn Du wüsstest es wird Dir gelingen?

Beispiel Lampenfieber

- Du sagst, es fällt Dir wirklich schwer zu präsentieren
- Wie würde es Dir gehen, wenn Du wüsstest, die Präsentation wird gut gehen?
- [Paraphrase] und wenn dies alles so gut gelingt, wie würdest Du Dich vorbereiten?
- [Paraphrase] und wenn Du das machst und Du jetzt schon weißt, es geht gut, wie würdest Du Dich 3 Minuten vor dem Auftritt verhalten?
 - [evtl. Paraphrase] Und wie würdest Du dann stehen bzw. gehen und wie wäre Dein Atemrhythmus?
 - [evtl. Paraphrase] Atmest Du mehr in den Bauch oder in die Brust?
 - [evtl. Paraphrase] Langsam oder schnell?
- Und vor so vielen Menschen kann es ja wirklich sehr schwer sein eine Präsentation zu halten. Mal angenommen, Du wärest ein ganz anderer Mensch, dem das ganz leicht fallen würde, was würde der anders machen?
 - Was noch?
 - Wie genau?

Suggestions-Übung

- Wählt ein spezifisches Thema (vegan ernähren, Laufen anfangen, früher aufstehen, Büro aufräumen,...)
- Entwickelt 10-20 hypothetische Fragen oder Szenarien
 - Stell Dir vor in 10 Jahren hast Du das Problem gelöst. Du bist selbstbewusst, fitter und vor allem kerngesund. Du hast alles erreicht was Du erreichen wolltest.... Wie wirkt sich das auf Deine Lebensbereiche aus?

Hypnotisches Prinzip: Wiederholung

- Mere Exposure Effekt
 - Werbebranche
- „Oberaffengeil“-Effekt
- Sympathie = weniger Wiederholungen

Suggestions-Übung II

- A hat ein spezifisches klares (eher kleines) Thema
- B führt ein Alltagsgespräch mit A und paraphrasiert viel!
 - B fügt im Gespräch immer wieder mal hypothetische Fragen für die Lösung des Themas ein
- Feedback und nächster Durchgang

Hypnotische Sprachmuster

➤ Double-Bind

- Wollen Sie auf dem Stuhl oder auf der Liege in Trance gehen?
- Möchtest Du mir das Problem genau beschreiben bevor wir es lösen, oder möchten sie lieber das wir es verdeckt lösen?

➤ Vage Sprache

- Das Unbewusste kann Lösungen finden
- Man spürt oft genau die Ressourcen in sich die man braucht

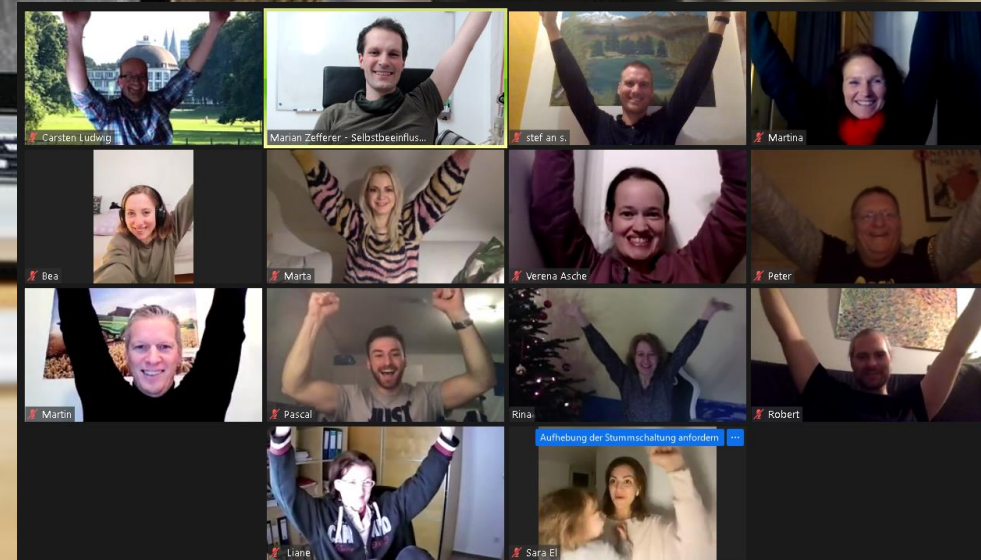
➤ Wenn – Dann

- Wenn Du selbstbewusst präsentieren willst, ist es wichtig vor der Präsentation einige tiefe Atemzüge einzunehmen.
- Wenn Du ausatmest, entspannt Dein Körper fast automatisch

Demo Hypnosecoaching

Hypnose-Practitioner (Ausbildung)

(N)EVER (S)TOP
LEARNING



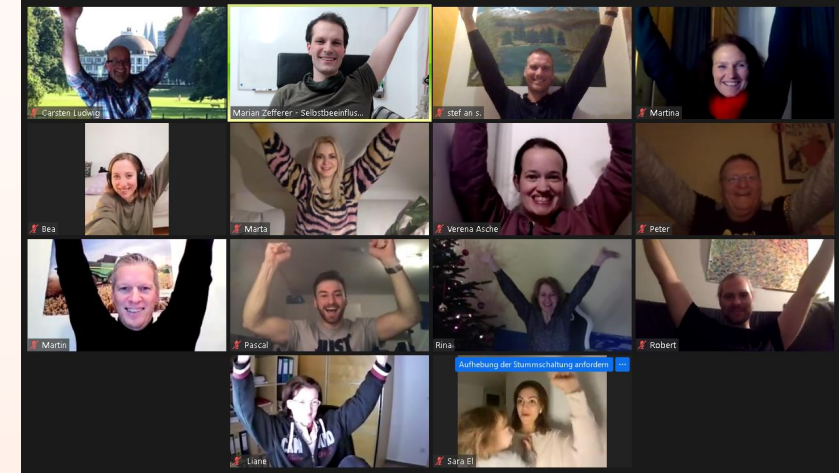
Die umfassende Hypnose-Ausbildung

- ✓ **Suggestionsdesign:** Von den Anfängen bis zu **fortgeschrittenen** Techniken
- ✓ **Entwickle eigene Trancen:** MP3 oder Video-Trancen
- ✓ Die 8 hypnotischen Prinzipien: Lerne Hypnosein wirklich **JEDEM Kontext anzuwenden**
- ✓ **Selbsthypnose:** Techniken die wirklich funktionieren (auch für **Vieldenker!**)
- ✓ Belebe & **verfeinere** Deine **Gesprächsführung**, Dein Coaching & Marketing – alles auf Basis hypnotischer Prinzipien
- ✓ **Sprachmeisterschaft:** Werde **wirksam** im Kontakt mit anderen.

Natalie Steger: „Marian Zefferer ist ein sehr guter Trainer. Er hat die Inhalte sehr anschaulich herübergebracht, v.a. durch den häufigen Einsatz von **Storytelling** und **Beispielen**. Neben seiner **hohen fachlichen Kompetenz** konnte man auch seine **Begeisterung und Leidenschaft** für NLP **spüren** und dass es ihm wirklich am Herzen liegt, dieses Wissen weiterzugeben und die Teilnehmer damit in ihrer Persönlichkeitsentwicklung weiterzubringen.“

Inhalte

- ✓ Crashkurs: Lerne die Basics
- ✓ Die 8 hypnotischen Prinzipien
- ✓ Suggestiondesign: Verstehe was wirkt
- ✓ Optimale Vorbereitung: **verkürze** Dein **Coaching** um bis zu 50%
- ✓ Gesprächshypnose: Wende Hypnose in jedem Kontext an
- ✓ **Fokuskontext**: Am Beginn Deiner Ausbildung, fokussierst Dich Dich auf einen wichtigen Lebensbereich (Kindererziehung, Verkauf, Mitarbeiterführung, Partnerschaft, Social Media Marketing,...)
- ✓ **Fortgeschrittene Sprachmuster**: Frei sprechen als Hypnotiseur
- ✓ Hypnose mit **Gegenständen**
- ✓ Das **Utilisations-Prinzip** in der Veränderungsarbeit



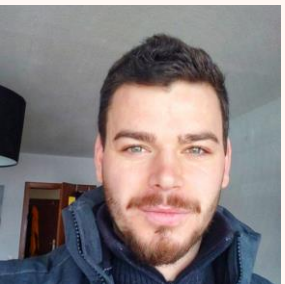
Was sagen andere über Marians online Trainings?



➤ „**Marian gelingt trotz der Entfernung eine lebendige Veranstaltung, mit Interaktion und einem Wir-Gefühl – wirklich bemerkenswert!** Auftretende Fragen werden von Marian und seinem Team jederzeit beantwortet. Ich habe wirklich noch kein Format erlebt, bei dem so viel Support, Wissenstransfer und -Austausch selbst nach Beendigung der Ausbildung stattfindet.“ (Melanie Böker)



➤ „**Marian hat die verfügbaren Technologien sehr gut genutzt (Musik, Sound Effekte, uvm.) und somit ein interaktives Lernumfeld geschaffen, in dem jeder Teilnehmer aktiv mitarbeiten und lernen konnte.**“ (Aline Vogel)



➤ „**Alles in allem war es eine großartige Erfahrung, in welcher ich das Potential von Onlinefortbildungen mal in herausragender Art und Weise kennen lernen konnte.** Die Ausbildungsinhalte sind sehr interessant und unmittelbar bei Klienten, Bekannten, Übungsopfen u.v.m. anwendbar. Marian war meiner Meinung nach ein sehr guter Ausbildungsleiter der sichtlich **für die Sache brennt und allzeit erreichbar war/ist.**“ (Oliver Geitner)



Hypnose-Practitioner

Wann: 07.11. - 08.11.2026

05.12. - 06.12.2026

09.01. - 10.01.2027

30.01. - 31.01.2027

(inklusive +20-Stunden Online-Kurs, betreute Übungsabende, Online-Testing, Communityzugang, umfangreiches Skript, uvm.)

Wo: Bei Dir zuhause!

Kosten: € 1000,-

Für Euch: **€799** (gültig bis 01.04.26)

Gutscheincode: **grün**

Mehr Infos & Anmeldung: <https://www.landsiedel.com/at/nlp-ausbildung/hypnose-practitioner-online.html>



Marian Zefferer, MSc

Psychologe, NLP-Lehrtrainer & Lehrcoach, LSBler & Speaker

Mit mir vernetzen: <https://nlp.marianzefferer.at/marian>

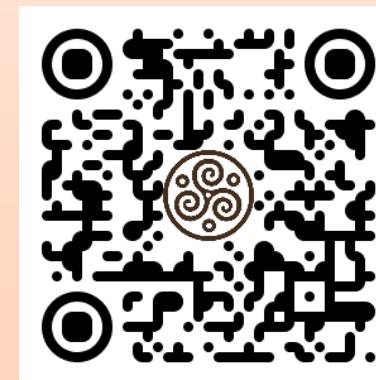
Telegramcommunity: <https://nlp.marianzefferer.at/tc>

Umsetzungsletter: <https://nlp.marianzefferer.at/newsletter>



I
V

Vernetzen



Umsetzungsletter