



## Bin ich hypnotisierbar?

Jeder Mensch, der schlafen kann, ist hypnotisierbar. Viele Menschen haben vor der ersten Hypnose Angst, was aber nicht berechtigt ist. Ihre Vermutung, dass Sie dem Hypnotiseur ausgeliefert sind, ist falsch. Bei der Showhypnose auf der Bühne ist die Bereitschaft der Personen, sich hypnotisieren zu lassen vorhanden, Sie wollen den Spaß mitmachen. Auch auf der Bühne kann nicht gegen den Willen eines Menschen hypnotisiert werden.

### Testen Sie Ihre Eignung zur Hypnose!

Wenn Sie wissen möchten, wie gut Sie vermutlich auf eine Hypnose therapie reagieren, nehmen Sie sich bitte drei Minuten Zeit für diesen kleinen Test. Kreuzen Sie die für Sie richtige Punktzahl an.

#### 1. Wie gut können Sie sich eine Zitrone vorstellen?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

#### 2. Wie gut können Sie sich die Farbe einer Zitrone vorstellen?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

#### 3. Wie gut können Sie sich den Geschmack der Zitrone vorstellen?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

#### 4. Wie gut können Sie sich das Geräusch eines singenden Vogels vorstellen?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

#### 5. Können Sie sich das Gebäude Ihrer zuerst besuchten Schule vorstellen?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

#### 6. Können Sie sich eine besonders angenehme Situation aus dem letzten halben Jahr vor Augen führen?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

#### 7. Können Sie jemandem zuhören, ohne das Ihnen der Sinn des Gesagten bewußt wird?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

#### 8. Wenn Sie einen Film sehen, erleben Sie das Geschehen mit?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

#### 9. Können Sie Ihre Gefühle beschreiben?

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1



**10. Wie intensiv können Sie sich eine besonders entspannte Situation in der näheren Zukunft vorstellen?**

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

**11. Schließen Sie bitte die Augen. Können Sie sich vorstellen, die Augen nach links und rechts zu rollen (ohne es wirklich zu tun)?**

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

**12. Schließen Sie bitte die Augen und halten Sie Ihre Hände parallel im Abstand von ca. 30 cm vor Ihre Brust. Gelingt es Ihnen sich vorzustellen, dass Ihre Hände wie von einer unsichtbaren Kraft zusammengedrückt werden?**

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

**13. Schließen Sie bitte die Augen, können Sie sich gedanklich an einen Fantasieort begeben?**

Sehr gut 5 ganz gut 4 mittel gut 3 geht so 2 überhaupt nicht 1

**Auswertung**

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Je höher die erreichte Punktzahl, desto leichter und Gewinn bringender wird die Hypnose für Sie sein.

52 und mehr Punkte: Vermutlich haben Sie ein sehr gut entwickeltes Vorstellungsvermögen und Sie werden das Erlebte aus der Hypnose sehr gut für sich umsetzen können. Sie sind bereit, sich neuen Aufgaben zu stellen, sich auf Führung einzulassen, ohne Ihre Persönlichkeit aufzugeben.

39 bis 51 Punkte: Auch Sie können noch von einem guten Vorstellungsvermögen ausgehen. Wahrscheinlich sind bei Ihnen die Anteile von emotionalem Erleben und rationalem Denken recht ausgewogen. Auf jeden Fall werden auch Sie gute Ergebnisse in und mit der Hypnose erzielen können.

26 bis 38 Punkte: Ihr Vorstellungsvermögen ist normal /durchschnittlich entwickelt. Wahrscheinlich gehören Sie eher zu den Zweiflern und rationalen Menschen. Sie bewältigen Ihren Alltag praxisbezogen, zweckdienlich und stellen sich den Anforderungen. Wenn Sie bereit sind, sich auch alternativen Prozessen zu stellen, kann Hypnose eine neue wertvolle Erfahrung für Sie sein, vielleicht indem Hypnose neue Wege der Selbsterfahrung für Sie einzuleiten vermag.

13 bis 26 Punkte: Vermutlich wird es Ihnen schwerfallen, Gewinn aus einer Hypnose zu ziehen. Sie sind ein stark rational strukturiert denkender Mensch. Vielleicht gibt es auch Blockaden, die ein mentales Einlassen auf einen Prozess verhindern. Bei Interesse und Wunsch prüfen Sie die Voraussetzungen zur Hypnose mit Ihrem Trainer. Es gibt auch sehr gute alternative Coachingmethoden.