

## Hypnotalk

„Wenn Sie..., dann ...“

„Es ist vielleicht ganz einfach, ...“

„Sie wollen ..., um vielleicht ...“

„...und ...weil...“

(Vorteile und Suggestion verbinden)

Bei der praktischen Anwendung werden Sie bemerken, wie einfach es ist, die Dinge auch in Ihren Alltag zu integrieren, weil Sie intuitiv schon viel brauchbares gelernt haben.

„Der Zeitraum von... ermöglicht/ reicht aus...“

„Bevor Sie..., suchen/ nehmen Sie sich...“

„Je mehr Sie..., desto (um so) ...“

„Freuen Sie sich jetzt schon über...“

„Früher oder später...“

„Auf der einen Seite denken/ fühlen Sie vielleicht..., auf der anderen Seite...“

„Manchmal ist es so, dass...“

...anfängliche Skepsis zunächst in Verstehen und dann oft in Begeisterung umschlägt.

„Ich frage mich, woran Du zuerst erkennst...“

...dass alle Deine offenen Fragen wirklich zufriedenstellend geklärt sind.

„Es ist gut zu wissen, dass...“

...jede kritische Frage dazu führt, die Dinge leichter zu akzeptieren und zufriedenstellend zu integrieren.

„Andere Kollegen...“

...waren am Anfang auch manchmal skeptisch, wie die Inhalte in der Praxis funktionieren, bemerkten dann aber bald die Wirksamkeit und Effizienz.

...haben oft über Erfolge berichtet, die gerade durch den kritischen Umgang mit den Inhalten ermöglicht wurden.

## Anwendung von Reframing (= Umdeutung)

Die vielen Einwände zeigen immer wieder, dass Du Dich wirklich mit dem Thema beschäftigen willst und sehr an einer Lösung, die für alle befriedigend ist, arbeiten möchtest.

„ Was könnte ich dazu beitragen, dass (eingebettetes Kommando) ...“

...Du Dich leichter und leichter auf das ...einlassen kannst?

...Du jetzt oder in den nächsten Tagen erlebst, wie wertvoll dieses Training für Dich ist?

...sich ein Klima von Vertrauen und Entspannung einstellt?

...zunächst gegenseitiges Zuhören und Wohlwollen hier Raum bekommen?

„Je mehr man... ,desto ...“

- nach den Nachteilen sucht, desto leichter fällt es zugleich die Vorteile zu sehen.

