

## Dave Elman Induktion

Das Modell von [Dave Elman](#) ist die wohl ausgeklügelte Form der [Schnellinduktion](#), die es ermöglicht, eine gezielte Tieftrance (Somnambulismus) innerhalb von nur 3 – 5 Minuten zu erzeugen. Darüber hinaus sind in dieser Induktion „verdeckte“ Überprüfungen der Trancetiefe eingebaut, wodurch der Hypnosetherapeut jederzeit weiß, in welcher Trancetiefe sich der Klient befindet.

Alles über die Dave Elman Induktion und Hintergrundinformationen finden Sie hier:

<https://blitzhypnose.eu/dave-elman/>

## Dave Elman

Dave Elman (1900 – 1967), geboren als David Kopelman, war Sohn eines (Show)hypnotiseurs. Er fragte sich schon früh, weshalb Ärzte und Psychotherapeuten anscheinend nicht in der Lage waren, diese tiefe Form der Trance einzuleiten, die sein Vater bei Hypnoseshows mühelos und in kürzester Zeit erreichte.

Er verglich die beiden Induktionsformen und konnte im Laufe der Zeit immer schneller die Tieftrance induzieren. Als „Elman – der weltweit jüngste und schnellste Hypnotist“, stand er in jungen Jahren selbst auf der Showbühne. Er war auch sehr davon fasziniert dass es einem befreundeten Hypnotiseur gelang, seinen krebserkrankten Vater von Schmerzen zu befreien. So war es ihm ein Anliegen seine Induktion für Mediziner anzupassen.

In seinen Seminaren unterrichtete er Ärzte, Zahnärzte und Psychologen und seine Schüler konnten nach 3 – 4 minütiger Induktion Operationen, medizinische Eingriffe und Zahnbehandlungen durchführen. Es wurde sogar eine Herzoperation mit „Hypnose statt Narkose“ von einem Schüler durchgeführt und Elman war als Coach im OP anwesend.

***“Heute weit verbreitetes Missverständnis: direkte Hypnose sei autoritär und zudeckend. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt.”***

([Larry Elman](#), Sohn von Dave Elman)

## Dave Elman Induktion als Prozess

Bei der Dave Elman Induktion handelt sich nicht um eine starre Hypnose Induktion, sondern um einen Prozess, der an den jeweiligen Klienten angepasst werden kann und soll. Wenn Sie dem Klienten einen Text vorlesen, verlieren Sie Glaubwürdigkeit.

***“Auf dem Gebiet der Hypnose ist Glaubwürdigkeit die Währung”***

Dave Elman

Hier sind die sechs Schritte des Prozesses:

(kann optimal als Spickzettel verwendet werden)

1. **Katalepsie einer kleinen Muskelgruppe**, um den kritischen Faktor des Bewusstseins zu umgehen. Häufig werden hierfür die Augenlider verwendet. Es kann auch jede andere (sehr) kleine Muskelgruppe verwendet werden. Wären etwa die Augen die richtige Wahl, wenn Sie einen blinden Menschen hypnotisieren?
2. **Vertiefung** der bereits vorhandenen Trance (häufig Entspannung aus den Augenlidern durch den ganzen Körper schicken, bis in die Zehenspitzen). Hier ist auch der richtige Zeitpunkt, um Umgebungsgeräusche oder mögliche Störfaktoren zu utilisieren
3. **Fraktionierung**: Augen öffnen und schließen lassen, genau dreimal
4. Katalepsie einer größeren Muskelgruppe (meist Arm, nasser Waschlappen oder unbeweglich)
5. **Amnesie**: durch Suggestion, Übergang zum Somnambulismus (z. B. Zahlen von 100 rückwärts zählen lassen)
6. **Vertiefung**: z. B. von 10 – 1

Wenn sie diesen Prozess anwenden und keinen fertigen Text verwenden, egal ob abgelesen oder auswendig gelernt, wirken Sie glaubwürdiger. Denn auch mit einem auswendig gelernten Skript, wirken Sie unglaubwürdig und können nicht flexibel auf den jeweiligen Klienten reagieren.

***“Möchten Sie ein Scripnotist, oder ein Hypnotist sein?”***

James Scott

## Dave Elman Induktion ausformuliert

Schau auf meine Hand  
und folge mit Deinen Augen meiner Hand.  
Öffne Deine Augen etwas weiter als sonst.  
Atme tief ein (**dabei Hand vor Augen heben**)  
und während Du ausatmest,  
schließt Du Deine Augen (**Hand vor den Augen nach unten sinken lassen**)  
Lass nun jegliche oberflächliche Anspannung  
aus deinem Körper weichen.  
Entspanne Deinen Körper, so gut es Dir möglich ist.

Konzentriere Dich jetzt auf die kleinen Muskeln rings um die Augen  
und entspanne diese kleinen Muskeln,  
bis sie so entspannt sind,  
und sich nicht mehr öffnen möchten.  
Entspanne sie,  
bis es Dir einfach nicht mehr gelingt,  
deine Augen zu öffnen.

Und wenn Du ganz sicher bist,  
dass Du deine Augenmuskulatur so entspannt hast,  
dass sie einfach nicht mehr funktionieren will,  
und Deine Lider geschlossen bleiben  
kannst Du ganz einfach herausfinden  
wie sehr Deine Augenmuskeln entspannt sind,  
indem Du versuchst,  
Deine Augenlider zu öffnen.  
Denn je mehr Du versuchen wirst,  
sie zu öffnen,  
desto mehr wirst Du feststellen,  
dass sie geschlossen bleiben.  
Halte an dieser Entspannung fest und teste Deine Augenlider,  
um sicher zu sein,  
dass sie wirklich nicht mehr funktionieren.

Genau, versuch es, probiere es.  
So entspannt sind Deine Augenlider, dass sie einfach geschlossen bleiben.  
(**3 - 4 Sekunden zu testen lassen, dann geht es weiter:**)  
Gut so, und nicht mehr testen.  
Ist es nicht angenehm, so einfach zu entspannen?

Lasse nun die Entspannung,  
die Du in deinen Augen verspürst,  
auf Deinen ganzen Körper ausdehnen.  
Lass dieselbe Qualität Entspannung durch Deinen ganzen Körper fließen,  
vom Kopf, durch Deinen ganzen Körper hindurch,  
bis nach unten zu deinen Zehenspitzen.  
Tiefer und tiefer.

In einem Augenblick werde ich Dich bitten,  
Deine Augen kurz zu öffnen und sie gleich wieder zu schließen.  
Sobald Deine Augen wieder geschlossen sind,  
wirst Du Dich zehnmal so tief entspannen.

(Hypnotiseur hält seine Hand vor den Augen des Klienten).

Öffne jetzt Deine Augen ...  
und schließe sie gleich wieder  
und gehe zehnmal tiefer  
und entspanne Dich vollständig.  
Lass Dich von einer weichen,  
flauschigen Decke vollständiger Entspannung einhüllen.

Ich werde Dich im nächsten Augenblick noch einmal bitten,  
Deine Augen zu öffnen und sie gleich wieder zu schließen.  
Sobald deine Augen wieder geschlossen sind,  
kannst Du doppelt so tief gehen  
und weiter entspannen.

(Hypnotiseur hält seine Hand vor den Augen des Klienten).

Öffne deine Augen jetzt ...  
und schließe sie wieder  
und verdopple die Entspannung,  
... gut so.  
Lass jeden einzelnen Muskel in Deinem Körper so sehr entspannen,  
dass, solange Du an dieser Entspannung festhalten möchtest,  
einfach kein Muskel mehr funktionieren will.

In ein paar Sekunden  
werde ich Dich noch einmal darum bitten,  
Deine Augen zu öffnen,  
und wenn Du sie wieder schließt,  
kannst Du noch mehr loslassen,  
noch tiefer sinken,  
in diese angenehme Entspannung.

(Hypnotiseur hält seine Hand vor den Augen des Klienten).

Öffne jetzt Deine Augen ...  
und schließe sie wieder.  
Spüre, wie Du jetzt vollständig und tief entspannt bist  
tiefer und sogar immer noch tiefer,  
kannst Du Dich sinken lassen.

Zum Beweis,  
wie entspannt Du jetzt bist,  
werde ich in einem Moment Deine Hand nehmen,  
kurz hochheben  
und wenn ich sie loslasse,  
wird sie schwer wie ein nasser Lumpen  
nach unten fallen.

Versuche nicht,  
mir dabei zu helfen,  
Deine Hand hochzuheben.  
Lass mich das für Dich machen,  
sodass Deine Hand  
einfach herunter fällt,  
wenn ich sie loslasse.  
Und wenn sie nach unten fällt,  
erlaubst Du Dir selber noch einmal,  
viel tiefer zu entspannen.

(Jetzt erst Handgelenk leicht anheben und fallenlassen.)

Sollte der Klient dabei helfen: "Hilf mir nicht dabei, lass Deine Hand ganz locker und schwer". Ggf. Hand am Daumen nehmen und sanft schütteln.

Sehr gut.  
Jetzt, wo Dein Körper so vollständig und tief entspannt ist,  
möchte ich Dir zeigen,  
wie schnell Du auch mental entspannen kannst.  
Denn es gibt zwei Arten der Entspannung,  
die körperliche Entspannung,  
die Du bereits erreicht hast  
und die geistige Entspannung.

Du hast bereits bewiesen,  
dass Du Dich körperlich entspannen kannst.  
Erlaube mir jetzt, Dir zu zeigen,  
wie Du Dich mental entspannen kannst,  
was noch einfacher ist und sich sogar noch besser anfühlen kann.

Gleich werde ich Dich darum bitten,  
rückwärts zu zählen,  
von hundert angefangen rückwärts.

Nach jeder Zahl  
wird sich Deine mentale Entspannung verdoppeln.

Mit jeder Zahl, die Du sagst, entspannst Du Deinen Geist immer mehr  
und die folgenden Zahlen werden immer unwichtiger,  
bis Du dein Interesse an ihnen komplett verloren hast  
und Du aufhören kannst mit zählen,  
weil da einfach keine mehr sind.  
Sie werden Dir wie egal und gleichgültig für diesen Moment.

Bis Du nach achtundneunzig herunter gezählt hast,  
wird Dein Geist so entspannt sein,  
dass die Zahlen einfach verblassen und verschwinden.

Beginne mit der Idee, dass es geschieht,  
mach, dass es geschieht,  
und beobachte, wie es geschieht.

Sag jetzt die erste Zahl Einhundert und stelle Dir vor,  
wie die Zahlen verschwinden.

Klient: "100"

Hypnotiseur: "Verdopple Deine Entspannung, lass sie gehen, lass sie verblassen zu nichts,  
nichts, nichts ... mach dass es geschieht."

Klient: "99"

Hypnotiseur: "tiefer entspannt, verdopple Deine Entspannung erneut, beobachte, wie die  
Zahlen verblassen zu nichts, nichts, nichts.... und gehe tiefer."

Klient: "98"

Hypnotiseur: Lass sie JETZT alle verblassen. Lass sie JETZT verschwinden. Sind sie alle  
weg?"