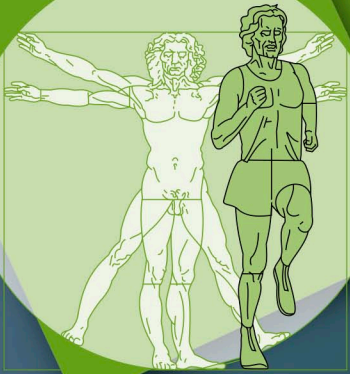


THE INSTITUTE OF UNCONVENTIONAL WISDOM



# Hoe werkt hypnose?

© 2008 TIOUW.com BV



door Joost van der Leij



## Inleiding

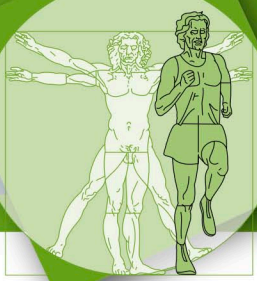
### INLEIDING

Over weinig onderwerpen bestaan zoveel misverstanden als over hypnose. Hoewel vandaag de dag de wetenschap ronduit erkent dat hypnose bestaat, is dat nog relatief van korte duur. Dertig jaar geleden was de wetenschappelijke opvatting nog: "Hypnose bestaat niet en het is gevaarlijk". Maar ook onder het grote publiek bestaat veel verwarring over hypnose. Doordat hypnose zich goed leent voor een show zijn er diverse vreemde vogels die hypnose proberen te gebruiken als middel om het als artiest te maken. Daarnaast zijn er bijvoorbeeld ook goochelaars die hypnose als verklaring gebruiken waarom hun goocheltrucs werken. Zij hebben al lang door dat als je vandaag de dag als goochelaar zo maar een konijn uit de hoge hoed tovert, niemand meer verbaasd is. De truc wordt dan afgedaan als "ach het is maar een goocheltruc". Om die houding voor te zijn proberen goochelaars je te laten denken dat wat zij doen eigenlijk hypnose is, terwijl het feitelijk voor het overgrote deel slechts een goocheltruc is. Niet dat er geen hypnose aan te pas komt, maar de grootste deel van de hypnose vindt plaats in het hypnotiseren van het publiek om te denken dat er sprake is van hypnose.

Je ziet, er is veel aan de hand in de wereld van hypnose. Toch is er ook een manier om hypnose op een positieve manier voor jezelf of voor andere mensen in te zetten. Wie wij zijn en wat wij doen wordt voor een groot deel bepaald door ons onbewustzijn. Lopen we tegen negatieve gedragspatronen aan, of het nu om innerlijk gedrag gaat zoals stress, angst of verdriet of extern gedrag zoals boos

worden of niets durven zeggen, dan kun je met hypnose het onbewustzijn duidelijk maken dat het ook anders, ja zelfs beter, kan. Deze vorm van hypnose is door het werk van psychiater Milton Erickson bekend geworden. Erickson heeft decennia lang geëxperimenteerd met allerlei vormen van hypnose en hoe je daar mensen mee helpt om over problemen heen te komen. Veel van die experimenten gingen mis, maar men leerde er telkens meer van waardoor er uiteindelijk in de jaren 70 van de vorige eeuw een redelijk afgebakend gebied was dat de naam hypnotherapie heeft gekregen. Helaas wordt de term te pas en te onpas gebruikt door mensen die soms wel maar vaker niet weten waar ze het over hebben. Zo weigerde Milton Erickson lid, laat staan erelid, te worden van The Ericksonian Society de naar hem vernoemde vereniging voor hypnotherapie.

In dezelfde jaren 70 heeft dr. Richard Bandler samengewerkt met Milton Erickson en mede op basis van zijn ervaringen met hypnose het vakgebied Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) vormgegeven. Eigenlijk wilde men hypnose doen, maar de regels van de universiteiten behielden dat recht voor aan psychiaters, verpleegkundigen en tandartsen en dr. Bandler was geen van drieën. Vandaar dat zij besloten om niet aan hypnose te doen, maar aan NLP. Maar hoewel NLP geen hypnose is, vormt hypnose wel het hart van NLP. Niet alleen gebruikt NLP formele en informele hypnose, maar zijn ook alle NLP technieken hypnotisch van aard. Het is dan ook onbegrijpelijk dat er NLP opleidingen zijn waarin geen of nauwelijks hypnose aan bod komt.



## INLEIDING

In mijn visie is alle communicatie hypnotische communicatie. Wanneer je met iemand praat, schrijft, email of smst, probeer je de innerlijke gemoedstoestand van de ander te veranderen. Soms probeer je de ander informatie te geven, of kritischer naar iets te laten kijken. Soms probeer je je eigen goede gevoel op de ander over te brengen. Maar het slechtste resultaat van je communicatie is als er werkelijk helemaal niets bij de ander verandert. Door je goed bewust te zijn van hoe hypnose werkt, ben je beter in staat om je eigen brein de goede richting te sturen, waardoor je je beter voelt, effectiever met je leven en werk omgaat en meer uit het leven haalt. Maar weet je eenmaal hoe je je eigen brein het beste runt, dan wordt het ook veel makkelijker om andere mensen hun brein te beïnvloeden. Ik ga ervan uit dat wanneer je zelf plezier hebt en goed in je vel zit, dat je dan automatisch mensen ook ten goede beïnvloedt. Mocht dat niet zo zijn, dan heb je uiteindelijk jezelf er meer mee, enkel en alleen omdat je je dan niet goed voelt.

In dit rapport wil ik aangeven wat hypnose is, hoe het werkt en hoe je het kan gebruiken om je leven meer vorm te geven zoals jij dat zelf wil.

# Hypnose, trance en suggestie

## HYPNOSE, TRANCE EN SUGGESTIE

Wanneer je het over hypnose hebt, dan heb je het eigenlijk in een adem ook over trance. Wil je deze twee uit elkaar houden dan is de volgende definitie een makkelijke:

*Hypnose is het proces waarmee mensen in trance gaan.  
Trance is het resultaat van het hypnose-proces.*

Hierbij moet je meteen wel aantekenen dat er vele verschillende trances zijn. Je hebt de slaapachtige trance. Dit is de meeste bekende hypnotische trance. Mensen ontspannen en komen in een op slaap lijkende toestand. Maar je hebt ook hele energierijke trances. Sporters komen bijvoorbeeld ook in een vorm van trance waarbij ze alles geven wat ze hebben en soms zelfs meer dan dat. Een bokser komt in trance in de ring. Daarom kijken ze zo glazig. Een goede boxer moet ook wel in trance zijn, want je hebt behoorlijk veel pijnbestrijding nodig om een gevecht te kunnen winnen. Naast verschillen qua energieniveau of slaap, kan elke trance ook qua inhoud verschillen. Sommige mensen ervaren allerlei beelden, kleuren of juist geuren of geluiden. In weze is alles mogelijk. Wanneer je goed wilt worden in hypnose is het van groot belang dat je in staat bent om op een flexibele wijze vele verschillende vormen van trance te kunnen ervaren.

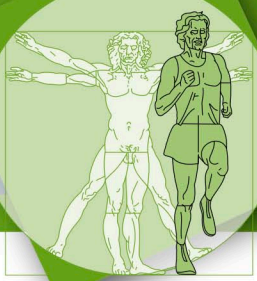
Als iemand communiceert dan is dat altijd een poging om de ander te bewegen op een spectrum tussen aan de ene kant open staan voor suggestie en aan de andere kant een

kritische houding. Dit spectrum ziet er als volgt uit:

### Open staan voor suggesties <-----> Kritische houding

Beide zijn goed. Soms is een kritische houding belangrijk. Mocht je aangehouden en ondervraagd worden door een politieagent dan is het verstandig om goed na te denken voordat je antwoord geeft. Maar het grootste deel van de tijd kun je het beste open staan voor de suggesties van andere mensen. Al was het maar omdat de meeste mensen het beste met je voor hebben. Het enige dat je moet doen is je onbewustzijn trainen om alleen open te staan voor positieve suggesties en om te leren om negatieve en slechte suggesties ver weg van je te houden. Ook dit leer je met hypnose.

Hypnose is niet de enige manier om iemand in een trance te krijgen. Ook door bijvoorbeeld meditatie of een breinmachine is het mogelijk om iemand in de slaapachtige trance te laten gaan. De slaapachtige trance is een gemoedstoestand waarbij het brein in een lagere frequentie gaat werken. Diepe slaap is de laagste frequentie, diep trance is de frequentie die daar net boven ligt en lichte trance ligt daar weer boven. Het voordeel van zo'n trance toestand is dat je minder last hebt van de kritische beoordeling door het bewustzijn en rechtstreeks tot en met het onbewustzijn kan communiceren. Hierdoor zijn er een aantal bijzondere, zogenaamde diep trance, verschijnselen mogelijk en leert het brein ver-



### **HYPNOSE, TRANCE EN SUGGESTIE**

sneld wat het moet doen om te zorgen dat dingen beter gaan.

De bekendste diep trance fenomenen zijn:

- Arm levitatie. Hierbij beweegt de arm autonoom van het bewustzijn. Dit is een goede test om te zien hoe diep iemand in trance is.
- Diep trance identificatie. Hierbij wordt iemand tijdelijk iemand anders. Dit is een unieke wijze het leven en werk van een idool in je op te nemen en te integreren.
- Pijnbestrijding door middel van trance.
- Ja/nee signalen om direct met het onbewustzijn te communiceren.
- Snelle trance inducties. In enkele seconden iemand in trance krijgen door gebruik te maken van patroon interrupties zoals de handshake interrupt.
- Innerlijke schoonheid en plastische chirurgie met hypnose.
- Drug of choice. Hoe kun je bijzondere ervaringen van vroeger waarbij je dronken of high was weer in detail terugkrijgen zonder iets te gebruiken.



# Trance inductie

## TRANCE INDUCTIE

Maar hoe gaat het opwekken van zo'n trance nu in zijn werk? De waarheid is dat om er echt goed in te worden je eerst een uitgebreide training nodig hebt. De volgende zaken spelen allemaal mee bij het makkelijk in trance brengen van iemand anders:

- State management van je eigen gemoedstoestand. Je moet jezelf goed voelen en makkelijk ontspannen en in een trance kunnen gaan.
- Gebruik van de juiste woorden. Binnen NLP is hier het Milton-model voor wat precies aangeeft welke woorden je op welke manier op welk moment het beste kunt gebruiken. Voor een correcte mindmap van het Milton-model kun je het beste je registeren op NLP Kring <http://www.nlpkring.nl/> Het staat onder het kopje "Files" en heet Milton-model.pdf.
- Gebruik van je stem. De manier waarop je je stem gebruikt is belangrijk. Kortweg komt het erop neer dat je moet klinken zoals je wilt dat de ander zich voelt.
- Rapport opbouwbaarheid. Je moet op een goede manier contact met de ander maken.

Maar los van bovenstaande vaardigheden komt een trance inductie door middel van hypnose neer op het cyclisch toepassen van de volgende vier stappen:

**A – Aandacht.** In het begin is het belangrijk om de aandacht op jou te vestigen zodat je rapport opbouwt. Bij latere iteraties is het de bedoeling om de aandacht meer en meer op de trance te vestigen.

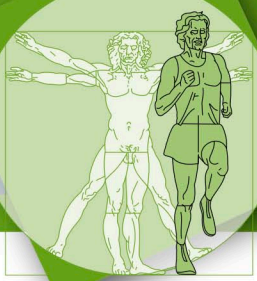
**B – Binnen.** De bedoeling is om de aandacht van punt A meer en meer naar binnen te richten. Het gaat erom dat mensen meer en meer zich gaan concentreren op wat er binnen in hen gebeurt.

**C – Confusie.** Ik moet zeggen dat ik dat woord zelf bedacht heb, maar het is belangrijk dat er tijdens het hypnotisch proces er verwarring ontstaat. Op die manier kun je het bewustzijn afleiden en meer en meer rechtstreeks het onbewustzijn aanspreken.

**D – Doel.** De trance-inductie moet wel een doel hebben. In het begin is het doel meer te ontspannen en dieper in trance te gaan. Heeft iemand een diepe trance bereikt dat is het zaak om de trance te gebruiken om iets goeds te bereiken. Dit noemen we met een moeilijk woord trance-utilisatie.

Hypnose is telkens deze vier stappen herhalen. Dus ABCD – ABCD – ABCD – ABCD.

# Hypnose in de praktijk



## HYPNOSE IN DE PRAKTIJK

Een hypnotische inductie werkt als volgt. Spreek de zinnen rustig maar duidelijk uit. Een krachtig volume van je stem is beter dan fluisteren. Bij elke zin staat vermeldt in welke fase je zit.

**1-A:** Luister naar mijn stem en wees gerust want mijn stem gaat met je mee om er op elk moment voor te zorgen dat je rustig en veilig bent.

**2-B:** Voel jezelf in de stoel zitten

**3-B:** en ga terug naar een moment van vroeger waarvan je weet dat je ontspannen was.

**4-C:** Zie weer wat je zag. Waar was je? Met wie was je?

**5-D:** en ontspan je meer.

**6-A:** Luister naar mijn stem want je onbewustzijn is dichtbij genoeg om mij te horen

**7-B:** en merk dat je meer en meer begint te ontspannen.

**8-C:** Ik weet niet waar je in het lichaam je het meeste ontspannen bent.

**9-C:** Of dat in je linker been is of je rechterbeen

**10-C:** In je linker arm of rechter arm of waar dan ook in je lichaam

**11-D:** Maar ik weet wel dat waar je je ook het meest ontspannen voelt je dat gevoel van ontspanning steeds verder over je hele lichaam kan voelen.

**12-A:** En als je dan al die goede momenten van vroeger af-

gaat waar je ziet dat je heerlijk ontspannen bent,

**13-B:** dan kan het zijn dat je nog allerlei gedachten hebt. Dat is prima.

**14-C:** Laat die maar gaan. Zorg ervoor dat je gedachten steeds langzamer gaan en steeds zachter.

**15-D:** zodat je steeds minder merkt dat je gedachten er zijn. Laat ze maar gaan.

**16-A:** Nu je zo voelt dat je meer en meer begint te ontspannen

**17-B:** is het goed dat je een rad van fortuin voorstelt met de cijfers van 10 tot 1.

**18-B:** En het rad begint te draaien en elke keer dat er een cijfer voorbij komt ga je dieper in een trance van comfort en relaxheid.

**19-B:** 10 komt voorbij en je ontspant meer

**20-B:** 9 komt voorbij en je gaat dieper in een trance waar je heerlijk ontspannen bij voelt.

**21-C:** 5 komt voorbij en je gaat echt diep in een trance.

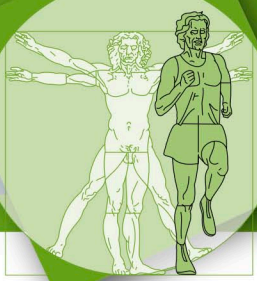
**22-C:** 4 en je gaat dieper en dieper. Dieper dan ooit tevoren.

**23-C:** 8 en je ontspant van top tot teen.

**24-C:** 7 dieper en dieper in trance

**25-C:** 6 helemaal ontspannen

**26-C:** 3 diep in een trance vol ontspanning en goede gevoelens



## HYPNOSE IN DE PRAKTIJK

**27-C:** 2 helemaal weg zwevend op een gevoel van zaligheid

**28-D:** En 1 je bent helemaal diep in trance.

Nu kun je de trance testen door bijvoorbeeld arm levitatie op te wekken met zinnen als:

*“Je rechterhand wordt nu lichter en lichter, terwijl alle zwaarte naar je linkerhand verdwijnt. Het lijkt wel alsof je rechterhand door een luchtballon opgetild wordt en dat hij uit zichzelf hoger en hoger gaat. Kijk daar zie ik al de eerste beweging; je rechterhand gaat nu omhoog en omhoog.”*

Of je kunt de trance gebruiken om het onbewustzijn goede dingen te leren:

*“De ontspanning die je nu voelt, blijft bij je voor de rest van je leven en elke keer dat je tegen een situatie oploopt die moeilijk lijkt, ga je terug naar dit moment van rust en kracht en gebruik je dit goede gevoel van ontspanning om de moeilijke situatie te transformeren naar een makkelijke situatie.”*

Ben je klaar, dan is het belangrijk om iemand weer helemaal wakker te maken. Dit doe je met de volgende zinnen:

**1:** Ik ga zo meteen tot drie tellen en bij drie ben je weer helemaal wakker. Wakkerder dan ooit tevoren.

**2:** Een, je hoort mijn stem en komt meer en meer terug naar dit moment en deze ruimte.

**3:** Twee, je voelt jezelf in de stoel zitten en je kom weer helemaal terug.

**4:** Drie, je doet je ogen open en wordt weer helemaal wakker. Wakker, wakker, wakker.

**5:** En weet dat als je nog een voertuig moet besturen of het nu een fiets is of een auto dat op het moment dat je het stuur vastpakt je extra alert wordt op het verkeer en andere weggebruikers en dat je zonder risico veilig en wel naar huis toe gaat.

Wanneer je kijkt naar toepassingen voor hypnose dan is het grootste gedeelte het oplossen van problemen rond angsten, woede, verdriet of andere veel voorkomende problemen. NLP heeft de afgelopen dertig jaar het hypnotisch proces om deze problemen op te lossen teruggebracht tot eenvoudige technieken. Deze technieken vind je in mijn gratis rapport “Hoe stop je negatieve gevoelens” dat je hier kan krijgen: <http://www.tiouw.com/nlp/enneagram.php?/categories/10-Rapporten>

Als je die technieken goed bekijkt zul je zien dat je precies het bovenstaande proces van A-B-C-D volgen. Dat komt omdat alle NLP technieken in de kern hypnotisch zijn.





## Hypnose goed leren

### HYPNOSE GOED LEREN

Ik ben ervan overtuigd dat NLP de meeste moderne en geavanceerde versie van hypnose onderwijst. Na de dood van Milton Erickson is dr. Richard Bandler uitgeroepen tot de beste hypnotiseur van de wereld. Sindsdien heeft dr. Bandler hypnose aanzienlijk gemoderniseerd en praktischer gemaakt. Voor de beste hypnose-opleiding kan ik dan ook niet anders dan mijn eigen opleiding aanraden. Meer info staat hier: <http://www.tiouw.com/nlp/enneagram.php?/archives/140-Licensed-NLP-Master-Practitioner-opleiding.html>

Maar belangrijker van wat ik ervan vind is wat de deelnemers er zelf van vinden. Hier is een spontane reacties van de deelnemers die ik de afgelopen jaren gekregen heb:

*"He Joost,*

*heb Laptop opgestart en moet echt even iets vertellen!!*

*Net Geoefend thuis met het ankeren wat helemaal geweldig ging! Toen dacht ik voor de grap....ik probeer die handdruk die ik je heb zien doen, eigenlijk wilde ik alleen maar uitleggen wat ik gezien had..ligt Maarten opeens voor pampus op de bank..wist 3 seconden even niet wat te doen..kon mijn ogen niet geloven..*

*Heb goed je laatste instructies mbt hypnose in mijn oren geknoopt dus nadat ik hem voor de komende tijd allerlei positieve gevoelens had gegeven als het misschien wat minder makkelijk zou lopen met de dingen die hij zou moeten doen waar hij misschien tegenop zou kunnen zien, de dingen tegen zouden zitten dat hij er toch met een goed en*

*ontspannen gevoel door heen zou gaan en zelfs zich zelf voorafgaand aan lastige dingen (hij heeft een sterke mate van telefoonangst) hij het zichzelf op een ontspannen manier zag doen voordat hij het gaat doen, en dat hij na heerlijke nachtrust weer energiek en fit na een heerlijke nachtrust uit zijn bed zou stappen, hem weer helemaal wakker gemaakt.*

*Fris als een hoentje..*

*Hij zat me aan te kijken ....(en ik hem :o )*

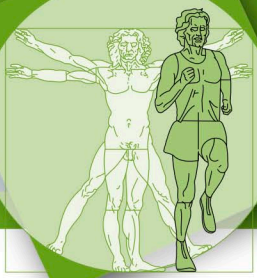
*Zo ongeveer opgeschreven wat ik gezegd heb, want ik weet niet helemaal woordelijk meer precies ..was wel soort van hyper alert toen ik er mee bezig was (ook bijzondere constatering) Daarna toen hij wakker was voelde hij zich opperbest en heb ik alleen maar een beetje perplex door het huis lopen grinniken..*

*Hij was echt helemaal van de planeet...en het ging zo makkelijk en ik heb helemaal niet met hem geoefend eerder nou ja behalve dan dat ik hem met regelmaat "plat gelult" heb.... Daarna hebben we negatief zelfbeeld gewisseld voor positief..ging ook helemaal super. Ben helemaal in mijn nopjes. Zal alleen niet zo snel meer de handdruk "even gaan uitleggen" ter illustratie..*

*Wilde het je even laten weten. En dat ik werkelijk ook weer genoten heb van het weekend. Is voor mij een dubbel feest. Baal dat het straks is afgelopen voor deze cursus.*

*Groet,*

*Katelijne"*



### **HYPNOSE GOED LEREN**

Voor een groot aantal uitgebreide reacties naar aanleiding van de opleiding, ga naar: <http://www.tiouw.com/nlp/enneagram.php?/categories/1-Testimonials>