

Effektive  
**HYPNOSE**



**Ein vollständiger Lehrkurs**

**Das Praxisbuch  
der  
Schnell- und Blitzhypnose**

AEQUINOX

Nach Jean Filiatre, Dave Elman, James Esdaile

# Effektive HYPNOSE

Die Praxis der Schnell- und Blitz-Hypnose

Ein vollständiger Lehrkurs



© 2026 Günther Dogan, Aequinox  
Augsburg

*Alle Rechte des Textes und der Neuübersetzungen aus dem französischen Original vorbehalten.*

*Übersetzungen aus dem Französischen: Günther Dogan.*



EINLEITUNG.....	7
UND SO BEGINNEN SIE (nachdem Sie dieses Buch einmal komplett durchgelesen haben): <i>(Keine Sorge, nach der Lektüre dieses Buches werden Ihnen alle Ausdrücke vertraut sein.)</i> .....	9
<b>TEIL 1 - WAS IST HYPNOSE &amp; DIE GRUNDLAGEN DER HYPNOSE .....</b>	<b>10</b>
DER CRITICAL FACTOR: DER FILTER DES BEWUSSTSEINS.....	10
DER IDEOMOTOR-EFFEKT: DIE PHYSIOLOGISCHE ÜBERSETZUNG .....	10
DAS LOOPING: DIE VERSTÄRKUNG DER SUGGESTION .....	11
DIE SECHS WEGE ZUR UMGEHUNG DES CRITICAL FACTORS.....	11
ZUSAMMENFASSUNG: HYPNOSE ALS REPRODUZIERBARES HANDWERK .....	13
DIE FRAKTIONIERUNG: EXPONENTIELLE VERTIEFUNG DER TRANCE .....	13
<i>A. Der Trampelpfad-Effekt (Neurologische Bahnung)</i> .....	15
<i>B. Die Konditionierung (Pavlov)</i> .....	15
<i>C. Der Relief-Effekt (Psychologische Entlastung)</i> .....	15
<i>Beispiel-Protokoll der Fraktionierung</i> .....	15
<i>Die Schnell-Fraktionierung (Bühnenkontext)</i> .....	16
<i>Häufige Fehler und deren Vermeidung</i> .....	16
<i>Mythen und erweiterte Anwendungsgebiete</i> .....	17
<i>Einsatzmöglichkeiten der Fraktionierung</i> .....	17
CONVINCER: DIE BEWEISFÜHRUNG DER HYPNOSE.....	17
<i>Die mechanische Grundlage der Convincer</i> .....	17
<i>Die Hierarchie der Convincer</i> .....	18
Die Convincer der leichten Trance .....	19
Augenkatalepsie .....	19
Schwere und Leichtigkeit der Gliedmaßen .....	20
Die Convincer der mittleren Trance .....	21
Armkatalepsie.....	21
Festgeklebte Hand und Füße .....	21
Für festgeklebte Füße im Stehen: .....	21
Armlevitation.....	22
Die Convincer des Somnambulismus.....	22
Das Vergessen einer Zahl.....	22
Protokoll (Zahl vergessen): .....	22
Das Vergessen des eigenen Namens .....	23
Handschuh-Anästhesie .....	23
Halluzinationen.....	24
<i>Fail-Safe-Strategien: Der Umgang mit Widerstand</i> .....	24
<i>Der Hand-Drop als zentraler Convincer</i> .....	24
Umgang mit suboptimalen Reaktionen .....	26
Varianten des Hand-Drops.....	26
Die häufigsten Fehler beim Hand-Drop .....	27
<i>Die Timing-Frage: Wann sollte man welchen Convincer verwenden?</i> .....	27
<i>Zusammenfassung</i> .....	27
<b>TEIL 2 - DIE PRAXIS .....</b>	<b>29</b>
WICHTIGE GRUNDREGELN .....	29
<i>Zusammenfassung des Bisherigen &amp; der Grundregeln auf einen Blick</i> .....	30
DER AUFBAU VON RAPPORT .....	31
DAS VORGESPRÄCH: ÄNGSTE NEHMEN, WIDERSTÄNDE AUFLÖSEN.....	32

SUGGESTIBILITÄTS-TESTS: DIE KUNST DER UNBEMERKTEN VERFÜHRUNG.....	34
DIE HYPNOTISCHE INDUKTION: DER ÜBERGANG IN DIE TRANCE .....	35
<i>Die Hauptkategorien der Induktionen.....</i>	36
Entspannungsinduktionen .....	36
Schnellinduktionen .....	36
Blitzinduktionen ("Blitzhypnose").....	37
<i>Weitere Formen der Induktion .....</i>	37
<i>Die Wahl der richtigen Induktion .....</i>	38
<b>BLITZ- UND SCHNELL-HYPNOSE ERZEUGEN .....</b>	38
Schritt 1: Die Aufmerksamkeit binden .....	39
Schritt 2: Eine Momentan-Lücke erzeugen .....	39
Schritt 3: Eine Suggestion feuern .....	39
Schritt 4: Die körperliche Reaktion als Beweis nutzen .....	39
Wichtige Grundsätze zur Blitz-Hypnose.....	40
SUGGESTIBILITÄTS-TESTS .....	41
INDUKTIONSMETHODEN DER SCHNELL- & BLITZ-HYPNOSE .....	43
VERTIEFUNGSMETHODEN .....	46
ÜBERSICHT DER VERTIEFUNGSMETHODEN .....	53
EXDUKTION.....	54
ZUSAMMENFASSUNG .....	54
<b>VOLLSTÄNDIGE DAVE ELMAN-INDUKTION MIT FRAKTIONIERUNG.....</b>	55
PHASE 1: Augenschluss.....	55
PHASE 2: Augen-Entspannung und erster Test .....	56
PHASE 3: Ausbreitung und Entspannung .....	56
PHASE 4: Fraktionierung (3 Zyklen) .....	56
PHASE 5: Hand-Drop (KÖRPERLICHER CONVINCER) .....	57
PHASE 6: Vertiefung 1.....	57
PHASE 7: VERTIEFUNG 2 (COUNTDOWN 1-10).....	58
PHASE 8: SUGGESTION (ARBEITSPHASE) .....	58
PHASE 9: AUSLEITUNG (EXDUKTION) .....	59
Rekapitulation: Die wichtigen Schritte.....	59
Schritt 1: Katalepsie einer kleinen Muskelgruppe .....	59
Schritt 2: Entspannungs-Suggestion .....	60
Schritt 3: Fraktionierung .....	60
Schritt 4: Katalepsie einer großen Muskelgruppe (und zugleich Test der Trance-Tiefe) .....	60
Schritt 5: Übergang in den Somnambulismus.....	60
Schritt 6: Vertiefung.....	60
<b>DIE DAVE ELMAN-INDUKTION - Destillierte Version.....</b>	60
PHASE 1: Augenschluss.....	61
PHASE 2: Augen-Entspannung & Test .....	61
PHASE 3: Ausbreitung.....	62
PHASE 4: Fraktionierung .....	62
PHASE 5: Hand-Drop.....	62
PHASE 6: Vertiefung 1.....	62
PHASE 7: Vertiefung 2.....	63
PHASE 8: Suggestion .....	63
PHASE 9: Ausleitung .....	63
<b>TEIL 2.....</b>	<b>64</b>
<b>JEAN FILIATRE: SOMNAMBULISMUS, SUGGESTION, TELEPATHIE UND PERSÖNLICHER EINFLUSS .....</b>	<b>64</b>
DIE WIRKUNG VON MAGNETISMUS UND SUGGESTION .....	65

WARUM STUDIERT MAN HYPNOTISMUS? .....	66
DAS PHÄNOMEN DES SOMNAMBULEN SCHLAFES.....	68
GEDANKE, MENTALE SUGGESTION, WILLE, AUTOSUGGESTION .....	71
DER BLICK (FASZINATION) .....	73
<i>Wie man eine Person ansieht, die man beeinflussen will</i> .....	75
VERBALE SUGGESTION (DAS WORT).....	78
SUGGESTION DER GESTE .....	80
SUGGESTION DES BEISPIELS .....	81
HYPNOTISCHE STRICHE, MAGNETISCHE KRAFT.....	82
<i>Über die verschiedenen Pässe</i> .....	84
<i>Experiment des Anziehens nach hinten durch die Hände des Hypnotiseurs</i> .....	86
<i>Die Entwicklung des magnetischen Wirkstoffs (Übung am Papier)</i> .....	87
<i>Zusammenfassung Zum Merken</i> .....	89
EXKURS: DIE EINFLÜSSE VON LICHT UND FARBEN .....	92
DIE WICHTIGKEIT, EMPFÄNGLICHE PERSONEN AUSZUSUCHEN .....	93
<i>Testen der Sensitivität (Magnetismus)</i> .....	94
<i>Gedankenkonzentration aufbauen</i> .....	96
<i>Einflüsse im Wachzustand der Versuchspersonen</i> .....	97
<i>Sehr wichtige Beobachtungen</i> .....	98
<i>Erster Versuch: Die Passivität der Versuchsperson</i> .....	99
Wichtige Empfehlungen .....	100
Das Umfallen nach hinten.....	101
1. Mit aufgelegter Hand.....	101
Abschließende Gedanken .....	102
2. Umfallen nach hinten, ohne dass die Hände des Hypnotiseurs die Versuchsperson berühren.....	103
3. Umfallen nach hinten bei größer werdendem Handabstand.....	104
4. Umfallen nach hinten allein durch das Wort des Hypnotiseurs.....	104
Wichtige Beobachtungen .....	105
5. Umfallen nach hinten durch Blick (Faszination) und Wort (Suggestion) .....	106
6. Umfallen nach hinten durch den Blick, ohne Wiederholung der Suggestionen .....	107
7. Umfallen nach vorne durch magnetische Anziehung, Blick und Suggestion.....	107
8. Umfallen nach vorne durch den Blick und die Suggestion.....	107
9. Umfallen nach vorne durch den Blick, ohne Wiederholung der Suggestionen.....	107
10. Die Versuchsperson nach rechts fallen lassen .....	108
11. Die Versuchsperson nach links fallen lassen .....	109
<i>Die Wichtigkeit des häufigen Übens</i> .....	109
<i>Methode der Hypnotisierung nur durch verbale Suggestion (Soforthypnose)</i> .....	110
WIE MAN FIXIERHILFEN VERWENDET .....	111
<i>Mechanische Hilfsmittel zur Erzeugung des hypnotischen Schlafes</i> .....	111
<i>Die Anwendung</i> .....	113
<i>Umfallen nach hinten mittels des Fixierhilfsmittels</i> .....	114
<i>Umfallen nach rechts oder links mittels des Fixierhilfsmittels</i> .....	114
<i>Die Versuchsperson zwingen, vorwärts zu gehen</i> .....	115
<i>Die Versuchsperson zwingen, rückwärts zu gehen</i> .....	116
<i>Variation der Experimente mit dem Fixierhilfsmittel</i> .....	117
<b>PRAKTISCHE HYPNOSE-LEKTIONEN .....</b>	<b>118</b>
<b>MOTORISCHE ZWÄNGE &amp; BLOCKADEN HERVORRUFEN .....</b>	<b>118</b>
<i>Die Versuchsperson daran hindern, aufrecht zu stehen, und wie man die Experimente variiert</i> .....	118

<i>Den Mund öffnen lassen – Verhindern, ihn zu schließen</i> .....	120
<i>Die Versuchsperson die Zunge herausstrecken lassen und sie dann daran hindern, sie zurückzuziehen</i> ....	122
<i>Die Finger spreizen lassen</i> .....	122
<i>Gespreizte Finger zusammenführen</i> .....	123
<i>Die Hand schließen lassen</i> .....	124
<i>Die Versuchsperson zwingen, die geschlossene Hand zu öffnen</i> .....	125
<i>Die Versuchsperson zwingen, einen Gegenstand loszulassen, den sie in der Hand hält</i> .....	125
<i>Die Versuchsperson daran hindern, einen Gegenstand loszulassen, den sie in der Hand hält</i> .....	126
<i>Gespreizte Hände zusammenführen</i> .....	127
<i>Die Hände zwingen, sich zu spreizen</i> .....	127
<i>Die Versuchsperson zwingen zu klatschen</i> .....	128
<i>Die Versuchsperson zwingen, die Arme kreisen zu lassen</i> .....	128
<i>Die Versuchsperson daran hindern, die Augen zu öffnen</i> .....	129
<i>Die Versuchsperson daran hindern, den Arm zu beugen</i> .....	130
<i>Die Beine der Versuchsperson versteifen</i> .....	131
<i>Die Versuchsperson hinken lassen</i> .....	131
<i>Die Arme senken lassen</i> .....	132
<i>Die Versuchsperson daran hindern, die Arme zu heben</i> .....	132
<i>Die Versuchsperson zwingen, die Arme waagrecht auszustrecken</i> .....	133
<i>Die Hand der Versuchsperson an einer Wand oder auf einem Tisch festkleben</i> .....	134
<i>Eine Hand der Versuchsperson auf Ihrer eigenen festkleben</i> .....	134
<i>Beide Hände der Versuchsperson zusammenkleben</i> .....	135
<i>Die Versuchsperson zwingen, ihre Hände wegzunehmen, nachdem sie sie auf Ihre gelegt hat</i> .....	136
<i>Die Versuchsperson daran hindern, ihre Hand Ihrer zu nähern</i> .....	136
<i>Die Versuchsperson daran hindern, sich Ihnen zu nähern</i> .....	136
<i>Die Versuchsperson zwingen, Ihnen zu folgen. Zustand der Verzauberung (Charme)</i> .....	136
<i>Die Versuchsperson zwingen, zu Ihnen zu kommen</i> .....	138
<i>Die Versuchsperson zwingen, um einen Tisch zu gehen, ohne anhalten zu können</i> .....	138
<i>Die Versuchsperson daran hindern, vorwärts zu gehen. Sie am Boden festnageln</i> .....	139
<i>Die Versuchsperson abrupt anhalten</i> .....	140
<i>Die Versuchsperson zwingen, Ihnen gegen ihren Willen einen Gegenstand zu geben, den sie besitzt</i> .....	140
<i>Die Versuchsperson Ihren Finger nehmen lassen und sie in die Unmöglichkeit versetzen, ihn loszulassen</i> .....	141
<i>Die Versuchsperson stumm machen, obwohl sie den Mund öffnen kann</i> .....	141
<i>Die Versuchsperson stottern lassen</i> .....	141
<b>(SCHEIN-)MAGNETISCHE EXPERIMENTE</b> .....	142
<i>Der Gegenstand stößt die Hände der Versuchsperson ab</i> .....	143
<i>Der Gegenstand zieht die Versuchsperson an oder stößt sie ab</i> .....	143
<i>Der belebte Gegenstand</i> .....	143
<b>WEITERE EXPERIMENTE</b> .....	144
<b>MOTORISCHE STÖRUNGEN HERVORRUFEN</b> .....	146
1. <i>Die gespreizten Finger zusammenführen</i> .....	146
2. <i>Die Hand zwangsweise schließen</i> .....	146
3. <i>Die Hand zwangsweise öffnen / Gegenstand fallen lassen</i> .....	146
4. <i>Einen Gegenstand unlösbar festhalten</i> .....	146
5. <i>Magnetische Hände (Anziehung und Abstoßung)</i> .....	147
6. <i>Motorische Automatismen (Applaus &amp; Armkreisen)</i> .....	147
7. <i>Kontrolle der Augenlider</i> .....	147

8. Körperkontrolle: Sitzen und Aufstehen .....	148
9. Gang und Gleichgewicht .....	148
10. Kontrolle der Arme (Schwere vs. Starre) .....	149
11. Klebe-Effekte (Adhäsion) .....	150
12. Magnetische Phänomene (Anziehung, Abstoßung, Zwang) .....	150
13. Mund- und Sprachblockaden .....	151
GESCHMACKSILLUSIONEN ERZEUGEN .....	153
GERUCHSILLUSIONEN ERZEUGEN .....	154
Vorübergehende Aufhebung des Geruchssinns .....	155
Geruchsverirrungen .....	155
Wie man die Intensität der Geschmacksillusionen steigert .....	155
ILLUSIONEN UND HALLUZINATIONEN DES SEHENS .....	156
Suggestierte imaginäre Visionen .....	156
GEHÖRSILLUSIONEN ERZEUGEN .....	158
Suggestierte eingebildete Hörerlebnisse .....	158
Die Versuchsperson zwingen, ein Summen zu hören .....	158
Vorübergehende Aufhebung des Gehörsinns .....	159
Gehörsverirrungen .....	159
TASTILLUSIONEN HERVORRUFEN .....	159
Juckreiz .....	160
Verschiedene Eindrücke .....	160
Wie man Unempfindlichkeit bei einer Versuchsperson im Wachzustand erzielt .....	161
Steigerung der Sensibilität .....	163
Hitzeempfindung .....	164
Kälteempfindung .....	164
SUGGESTION VON HANDLUNGEN .....	164
DER HYPNOTISCHE SCHLAF .....	165
Das Aufwecken der Versuchspersonen .....	165
Überblick über den Hypnotischen Schlaf .....	166
Zusammenfassung: Technik zur Erzeugung des somnambulen Schlafs .....	170
Die 4 Grundpfeiler der Induktion .....	170
PHASE 1: Einleitung (Die Ermüdung der Sinne) .....	170
PHASE 2: Vertiefung & Entspannung (Die mentale Isolation) .....	171
PHASE 3: Der somnambule Schlaf (Der Zustand) .....	171
PHASE 4: Normalisierung & Aufwecken .....	172
WICHTIGE REGELN FÜR DIE PRAXIS .....	172
Methode von Dr. Charles Richet .....	173
Methode von Dr. Bernheim .....	173
Methode Gessmann .....	174
Methode der Faszinatoren .....	174
Methode Gerling .....	175
Methode von Dr. Liébault .....	175
Die Methode der Magnetiseure .....	175
Methode von du Potet .....	179
Methode der modernen Magnetiseure .....	183
Die Ausführung mit BEIDEN Händen (Die Schmetterlings-Form) .....	183
Die Ausführung mit EINER Hand .....	184
Moutins Methode zur Erzeugung des Somnambulismus .....	184

<i>Methode von Braid (Fixierung)</i> .....	186
<i>Die von Dr. Liébengen modifizierte Methode Braid</i> .....	186
<i>ANALYSE DES „ROTEN FADENS“ (Die universellen Gemeinsamkeiten aller Methoden)</i> .....	186
1. Die Isolation und Fixierung (Die Einengung des Bewusstseins) .....	187
2. Der physische Anker (Der Kontakt) .....	187
3. Das Gesetz des absteigenden Stroms (Die Richtung).....	187
4. Die Monotonie und Repetition (Der Rhythmus) .....	187
5. Der Wille und die Erwartung (Der mentale Motor) .....	188
<i>DIE UNIVERSAL-TECHNIK (DAS FUNDAMENT)</i> .....	188
I. VORBEREITUNG .....	188
II. DER ANKER (Fixierung & Kontakt).....	188
III. DIE INDUKTION (Der absteigende Strom).....	189
IV. DIE VERTIEFUNG (Der Solar-Plexus-Griff).....	189
V. DAS WECKEN (Die Umkehrung) .....	189
WICHTIGE SCHLÜSSEL-ELEMENTE: .....	190
KATALEPSIE .....	190
<i>Wie man die Katalepsie beendet</i> .....	191
LETHARGIE .....	191
ANÄSTHESIE .....	192
<i>Wie man die Anästhesie beendet</i> .....	193
DIE ANWENDUNG DER HYPNOSE ZUR LINDERUNG & HEILUNG VON KRANKHEITEN .....	194
<i>Magnetische Methode</i> .....	194
WIE MAN DIE VERSUCHSPERSONEN WECKT .....	196
<i>Wie man schwer zu weckende Versuchspersonen erkennt</i> .....	198
DIE VERSCHIEDENEN ZUSTÄNDE DER HYPNOSE .....	198
EXKURS ÜBER DEN HYPNOTISCHEN SCHLAF.....	201
DIE POST-SUGGESTION.....	202
WENIG BEKANNTE UND SELTEN ANGEWANDTE HYPNOTISIERUNGSMETHODEN.....	204
DER PERSÖNLICHE EINFLUSS.....	205
SELBSTHYPNOSE.....	209
<i>Autosuggestion im Wachzustand</i> .....	210
<i>Autosuggestion während des Wartens auf den natürlichen Schlaf</i> .....	210
<i>Autosuggestion im hypnotischen Schlaf</i> .....	210
<i>Wie man sich selbst hypnotisiert</i> .....	211
<i>Wie man zu einer gewählten Uhrzeit erwacht</i> .....	212
<i>Was man sich suggerieren sollte</i> .....	212
<i>Entwicklung des persönlichen Magnetismus durch Autosuggestion</i> .....	214
<i>Der formende Einfluss der Autosuggestion</i> .....	215

# EINLEITUNG

Hypnose ist keine Magie, sondern angewandte Neurologie und Psychologie. Um dieses mächtige Werkzeug sicher und effektiv zu beherrschen, gelten einige unverrückbare Grundregeln. Betrachten Sie diese nicht als Einschränkung, sondern als das Fundament, auf dem Ihr Erfolg und Ihre Sicherheit als Hypnotiseur ruhen.

Lassen Sie sich von niemandem einreden, dass Hypnose übernatürliche Fähigkeiten erfordere. Alles, was in diesem Buch beschrieben wird, geschieht durch zwei simple Kanäle: durch Sprache und durch die gezielte Nutzung neurologischer Reflexe. Die Suggestion ist das Werkzeug der Sprache; die Blitzinduktion nutzt den Orientierungsreflex und die Freeze-Response. Beides sind vollkommen natürliche Mechanismen, die bei jedem Menschen mit funktionierendem Nervensystem vorhanden sind. Die alten Meister umgaben ihre Kunst gerne mit einem Schleier des Geheimnisvollen – teils aus Unwissen über die tatsächlichen Mechanismen, teils aus strategischen Gründen. Heute wissen wir, wie Hypnose funktioniert. Dieses Wissen macht die Kunst nicht weniger beeindruckend, aber es macht sie lehrbar, erlernbar und für jeden zugänglich, der bereit ist, die Prinzipien zu studieren und zu üben.

## **Blitzhypnose als ultimativer Maßstab**

Sie benötigen also keine mystische Aura, keinen stechenden Blick und keine jahrzehntelange Meditation, um jemanden in Trance zu versetzen. Das System, das Sie hier lernen, ist so effektiv, weil es die wahren mechanischen Grundlagen der menschlichen Psyche nutzt. Der beste Beweis dafür ist die Blitzhypnose auf der Straße. Wenn es dort funktioniert – in einer lauten Umgebung, bei fremden Menschen, ohne langes Vorgespräch und ohne dass Sie als „großer Meister“ bekannt sind –, dann beweist das eines: Hypnose ist reines Handwerk. Alles andere, wie eine theatralische Bühnenautorität oder ein enormer Vertrauensvorschuss, ist optionales Beiwerk, aber keine Notwendigkeit. Wenn Sie die Mechanik beherrschen, werden Induktion und Hypnose zu einem reproduzierbaren Prozess, der keine „Überzeugungskraft“ mehr benötigt, sondern schlichtweg funktioniert.

Und weil eben die Blitzhypnose alle und sämtlichen wichtigen Elemente der Hypnose verwendet - jedoch in absolut komprimierter Form, ohne jeden Ballast und Umweg - werden wir in diesem Werk vor allem diese Induktionsform verwenden und lernen.

## **Die Symbiose aus Hypnose und Magnetismus**

Obwohl wir die Hypnose als rationales Handwerk betrachten, verzichten wir nicht auf bewährte energetische Konzepte. Die klassischen Techniken des Magnetismus können nicht nur, sondern sollten meiner Meinung nach immer auch Verwendung finden, indem man diese immer zugleich und unterstützend anwenden kann (das vollständige Wissen dazu findet sich im ersten Band dieser Reihe). Wir greifen dabei auf die Techniken der alten Meister wie Mesmer, Filiatre, Du Potet oder Deleuze zurück. Diese "alten Meister" schafften es, ihre Patienten alleine mit magnetischen

Strichen in den hypnotischen, also "somnambulen Schlaf" zu versetzen. Auf diese Weise erhält der Praktiker zwei hervorragende Instrumente, die sich gegenseitig verstärken können, dies umso mehr, je tiefer er in das Wissen über das Konzept der universellen Lebenskraft (Qi, Prana, Ki) eintaucht, das in so vielen Kulturen gelehrt wird und eine bedeutende Rolle spielt. Aber auch ohne die Kunst des Magnetisierens sind alle hypnotischen Effekte erreichbar - alleine durch das Wort.

**Das Wichtigste vorab:**

**Wie bringt man jemanden in Hypnose?**

**Die ehrliche Antwort ist: Gar nicht.**

**Denn die betreffende Person bringt sich immer selbst in Hypnose. Wir liefern lediglich die Worte dazu – nachdem wir bestimmte neuronale Reflexe ausgelöst haben. Diese Bilder werden dann vom Unterbewusstsein der betreffenden Person in ideomotorische Wirkungen umgesetzt (z. B. das Schwerwerden der Augenlider). So funktioniert Hypnose. Und so einfach ist es. Und deshalb kann es auch jeder. Je suggestibler die Person ist, desto besser funktioniert es bereits beim ersten Mal (siehe „Suggestibilitäts-Tests“). Doch auch weniger suggestible Personen können in tiefe Trancen gebracht werden – durch wiederholte Sitzungen (die Einleitung funktioniert bei jeder wiederholten Sitzung generell immer besser und rascher).**

**Im ersten Teil** dieses Buches werden wir in einem möglichst komprimierten und „auf den Punkt gebrachten“ Schnelldurchgang alle wichtigen Hebel und Mechanismen erlernen, die es braucht, um jeden in Hypnose zu versetzen. Es wird erklärt, was getan werden muss, welche Hebel verwendet werden und aus welchen Elementen eine typische Hypnose-Induktion und -Sitzung aufgebaut ist. Zudem werden alle wichtigen Methoden erklärt, wie man die Hypnose einleiten und hervorrufen kann. Nach dem ersten Teil werden Sie fähig sein, Menschen in Hypnose zu versetzen – sogar in „Blitzhypnose“.

Im ersten Teil werden nur die absoluten Grundlagen der Hypnose nach modernen Maßstäben erklärt und dargelegt – was ist Hypnose und wie sie grundsätzlich funktioniert. Die *Handwerkskunst* schließlich, mit all ihren speziellen Techniken und Kniffen, wird schließlich im zweiten Teil dieses Buches erklärt – von Meister Jean Filiatre selbst.

**Jener zweite Teil** dieses Buches ist die Wiedergabe des vollständigen Textes des Klassikers *„Somnambulismus, Suggestion, Telepathie und persönlicher Einfluss - Vorbereitung auf den praktischen Hypnotismus“* des Altmeisters Jean Filiatre aus dem Jahre 1905 in einer von mir angefertigten Neuübersetzung aus dem Französischen. Er verbindet die Hypnose mit den Wirkungen des Magnetismus nach Mesmer und schlägt damit die Brücke zwischen der Kunst der Hypnose und der Kunst des Magnetisierens. Als weitere Grundlage, falls Sie sich für das Magnetisieren interessieren, wird ebenso der erste Band dieser Reihe empfohlen, der sich mit den Grundlagen des Heil-Magnetisierens befasst.

Er gilt als Pionier der Hypnose in Frankreich: Seine Lehrbücher wurden um 1900/1905 in ganz Europa verbreitet, weiträumig gelesen und bis heute von „Kohorten von Studenten“ und vielen

angehenden Hypnotiseuren genutzt, um die Kunst der Hypnose zu erlernen. Zeitgenössisch war es eine der umfassendsten Darstellungen der Hypnose und des Mesmerismus. Noch heute gilt es als Klassiker der frühen Hypnoselehre: Praktiker und Historiker bezeichnen es noch heute als wertvolle Referenzressource.

**UND SO BEGINNEN SIE (nachdem Sie dieses Buch einmal komplett durchgelesen haben):**

*(Keine Sorge, nach der Lektüre dieses Buches werden Ihnen alle Ausdrücke vertraut sein.)*

- Studieren Sie alle **SUGGESTIBILITÄTS-TESTS** und üben Sie diese immer wieder mit verschiedenen Personen. Zunächst einmal, ohne danach Hypnose zu induzieren. So erlangen Sie zunächst Sicherheit und Routine in der Durchführung dieser Tests.
- Zudem werden Sie durch die Durchführung dieser Tests bei vielen verschiedenen Personen besonders sensible, suggestive Personen ausfindig machen. Fragen Sie diese, ob sie sich später als Versuchspersonen zur Verfügung stellen möchten.
- Üben Sie zunächst im Geiste EINE Technik der **BLITZ-INDUKTION** ein (Ihre favorisierte Technik).
- Üben Sie das Prinzip der **FRAKTIONIERUNG** ein (einen kurzen Text, der den Probanden drei Zyklen der Fraktionierung prägnant und effizient durchlaufen läßt).
- Üben Sie eine **VERTIEFUNG** ein, die Ihnen zusagt.
- Machen Sie sich mit den **CONVINCERN** vertraut und beherrschen Sie die Wichtigsten (inklusive erforderlichen Text, Looping usw.).

**Und los geht's!**