

Die Macht der hypnotischen Sprachmuster



**Abschlussarbeit zum Systemischen Coach
bei der InKonstellation GmbH**

Sep. 2025 bis Apr. 2026 in Köln

von Frank Gebel

Inhaltsverzeichnis

1. Was Sie erwartet	Seite 03
2. Wichtige Begriffe	Seite 04
- Das Bewusste	
- Das Unbewusste	
- Der kritische Faktor	
- Die Induktion	
- Suggestionen	
3. Was ist Hypnose?	Seite 05
4. Hypnotische Sprachmuster	Seite 06
5. Wie wirken hypnotische Sprachmuster	Seite 07
6. Selbsthypnose	Seite 07
7. Kurze Selbsthypnose zu Einschlafen	Seite 08
8. Sprach-Modelle	Seite 10
9. Hypnosystemische Tools im Coaching	Seite 10
10. Fazit	Seite 11
11. Quellenverzeichnis	Seite 12

Was Sie erwartet

Mit dieser Abschlussarbeit möchte ich dem weitverbreiteten negativen Ruf, der insbesondere durch Show-Hypnosen entstanden ist, entgegenwirken. Stattdessen möchte ich den Fokus auf die positiven Möglichkeiten, die Hypnose in Therapie und Coaching bietet, hinweisen!

Zu Beginn erfolgt die Klärung einiger zentraler Begriffe. Diese sind für das Verständnis von Hypnose, ihrer Wirkung und ihrer Bedeutung in Therapie und Coaching, aber auch in unserem Alltag, wesentlich. Ausgehend von der Frage, was Hypnose und hypnotische Sprachmuster sind, wie sie funktionieren und wo sie uns überall im Alltag begegnen, kommen wir zur Selbsthypnose.

Als Beispiel stelle ich eine Selbsthypnose zum Einschlafen vor. Diese kann auf einen Tonträger aufgesprochen werden, und zur Beruhigung des Geistes sowie Unterstützung des Einschlafens genutzt werden.

Zum Schluss befasse ich mich mit den Vorteilen des Hypnosystemischen Coachings und den Möglichkeiten während eines Coaching-Prozesses.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse.

Frank Gebel



Wichtige Begriffe

Das Bewusste

Das Bewusste ist alles dessen wir uns im jeweiligen Augenblick bewusst sind und was wir somit reflektieren können. Man könnte sagen, dass Menschen ständig in vielen verschiedenen Verarbeitungsprozessen denken, fühlen und wahrnehmen. Das Bewusste ist die zugängliche und reflektierbare Ebene.

Das Unbewusste

Im Unbewussten sind die Verarbeitungsprozesse, die automatisiert im Hintergrund laufen, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen oder unmittelbar steuern. Dazu gehören auch automatisierte Muster, auf die wir zwar grundsätzlich bewusst Einfluss nehmen können, dies aber meist nicht tun.

Zum Beispiel:

- Engramme (Bewegungsmuster zum Beispiel Laufen, Fahrradfahren, Klettern usw.)
- Angewohnheiten
- Schutzmechanismen auf emotionaler Basis, wie zum Beispiel Angst
- Emotionale Reaktionen auf Wahrnehmungen, die direkten Einfluss auf Gedanken haben

Der kritische Faktor

Der kritische Faktor wird auch als „Türsteher des Unbewussten“ bezeichnet. Als Filter zwischen Bewusstem und Unbewusstem filtert er, welche Informationen vom Bewussten, zur weiteren Verarbeitung, ins Unbewusste gelassen werden.

Die Induktion

Der Einsatz von hypnotischen Sprachmustern zum Erreichen einer hypnotischen Trance wird Induktion genannt. Ein Beispiel für ein hypnotisches Sprachmuster:

„Während du jetzt ruhig atmest, kannst du bemerken, wie sich dein Körper von Atemzug zu Atemzug mehr entspannt ...“

Suggestionen

Mit Suggestionen (Vorschläge) an unser Unbewusstes, sollen neue Perspektiven und neue Verhaltensmuster etabliert werden. Suggestionen werden nach der Induktion in den hypnotischen Trancezustand eingesetzt. Suggestionen sollten, positiv formuliert, in der Gegenwart formuliert, einfach, klar und ressourcenorientiert sein. Ein Beispiel für eine typische Suggestion:

„Du gehst ruhig und klar mit Herausforderungen um.“

Was ist Hypnose

Hypnose ist ein Sammelbegriff für verschiedene Arten und Tiefen von Trancezuständen. Einen Trancezustand kann man als einen auf ein Thema fokussierten Zustand beschreiben, in dem das Äußere mehr oder weniger ausgeblendet wird.

Jeder Mensch ist jeden Tag mehrfach in solchen tranceähnlichen Zuständen, ohne es zu merken! Zum Beispiel, wenn wir in der Bahn sitzen, ein Buch lesen und beim nächsten Aufschauen feststellen, dass wir schon zu weit gefahren sind. Oder wenn wir uns ins Auto setzen, zur Arbeit fahren und uns am Ziel nicht an die Fahrt erinnern können. Auch während eines Tagtraums befinden wir uns in einem tranceähnlichen Zustand.

Trotzdem sind unsere autonomen Schutzmechanismen auch während einer Trance immer aktiv und aufmerksam. Sollte – wie im Beispiel mit der Fahrt zur Arbeit – eine gefährliche Situation auftreten, werden uns diese sofort ins „Hier und Jetzt“ zurückholen.

Das Wort *Hypnose* beschreibt einen willentlich induzierten Trancezustand. Dieser kann durch Selbsthypnose oder durch einen Hypnotiseur eingeleitet werden. Da jedoch niemand gegen seinen Willen hypnotisiert werden kann, unterstützt der Hypnotiseur lediglich durch eine Einleitung. Letztlich ist jede Hypnose eine Form der Selbsthypnose. Es gibt keine allgemein gültige Definition von Hypnose. Die folgende Beschreibung trifft es jedoch sehr gut:

Mit Hypnose sind Kommunikationsprozesse gemeint (z. B. Geschichten, Metaphern, Sprachbilder, Analogien, Wortspiele), die eingesetzt werden, um bestimmte Erlebniszustände anzuregen, die meist als Trance bezeichnet werden.
(*InKonstellation_Skript_CA-K25_SEP, Seite 123*)

Viele bekannte Entspannungstechniken können als Selbsthypnose verstanden werden, wie zum Beispiel das Autogene Training. Dabei wird mithilfe von Visualisierungen und Autosuggestionen Einfluss auf unseren Körper genommen. Bei der sogenannten „Wärmeübung“ kann beispielsweise durch die Vorstellung, am Strand in der Sonne zu liegen, ein Gefühl von Wärme erzeugt werden.

Unbewusst nutzen wir jeden Tag selbsthypnotische Prozesse, wenn wir uns zum Beispiel die Ergebnisse unserer Arbeit vorstellen und uns darüber freuen.

Aus neurobiologischer Sicht sorgen Trancezustände für veränderte Aktivitätsmuster in verschiedenen Bereichen des Gehirns. So werden Hirnareale, die beispielsweise für Imagination und fokussierte Aufmerksamkeit zuständig sind, verstärkt aktiviert, während äußere Reize in den Hintergrund treten.

Hypnotische Sprachmuster

Um in eine hypnotische Trance zu kommen, nutzt der Hypnotiseur Sprachmuster, die das Denken in Bildern anregen und so der Fantasie und den Gefühlen freien Raum geben. Da Bilder und Gefühle als die Sprache des Unterbewusstseins verstanden werden, tritt auf diese Weise das rationale Bewerten in den Hintergrund. So wird eine direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein möglich.

Typische Sprachmuster sind zum Beispiel Geschichten, Metaphern, Sprachbilder, Analogien und Wortspiele, aber auch abstrakte Begriffe, die für jeden Menschen etwas anderes bedeuten, wie etwa „Glück“, „Erfolg“ oder „Zufriedenheit“. Wichtig ist dabei, so unspezifisch wie möglich zu bleiben, um dem Klienten die Möglichkeit zu geben, eigene innere Bilder zu erzeugen.

Der eine verbindet Glück möglicherweise mit dem Bild eines schönen, teuren Autos, ein anderer sieht eine große Familie oder gleitet in einen Abenteuerurlaub, den er sich schon immer gewünscht hat. Der Klient wird während der hypnotischen Trance immer wieder durch Einladungen zum Weiterträumen angeregt. Dies kann zum Beispiel durch den Satz geschehen: „Vielleicht möchtest du jetzt einen besonderen Menschen einladen, bei dir zu sein.“ Auf diese Weise wird das innere Erleben zunehmend intensiver, attraktiver und erstrebenswerter.

Durch das Zurücktreten des rationalen Bewertens verlieren Gedanken wie etwa „Das kann ich mir nicht leisten“, „Ich kann das nicht“ oder „Dazu habe ich keine Zeit“ vorübergehend an Bedeutung, und der Fantasie des Klienten wird mehr Raum gegeben. Limitierende Glaubenssätze sowie real existierende Probleme der Umsetzung treten in einer hypnotischen Trance in den Hintergrund. Durch die Visualisierung eines erreichten Ziels und die damit verbundenen Gefühle kann die Motivation gesteigert werden, an der Zielerreichung zu arbeiten oder diese möglicherweise erstmals aktiv anzugehen.

Die Wertermittlung sowie die Identifikation limitierender Glaubenssätze können durch das Zurücktreten des rationalen Denkens weniger fehleranfällig sein. Während einer interaktiven Hypnose können innere Blockaden identifiziert und gegebenenfalls bearbeitet werden. In einer hypnotischen Trance können vergleichsweise einfach und effizient sogenannte Anker gesetzt werden – auch Selbstanker, um später erneut in einen ähnlichen Trancezustand zurückzukehren.

Wie bereits erwähnt, kann niemand gegen seinen Willen in eine hypnotische Trance versetzt werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass hypnotische Sprachmuster keinen Einfluss auf uns haben. Dieser Umstand wird häufig in der Werbung genutzt. Wer darauf achtet, stellt fest, dass Werbung oft weniger die sachlichen Vorzüge eines Produkts betont, sondern vielmehr auf Emotionen abzielt.

Dabei wird nicht selten mit Suggestionen gearbeitet, die Ängste ansprechen sollen – etwa die Angst, nicht sicher genug, nicht attraktiv genug oder nicht erfolgreich genug zu sein oder den Anschluss zu verlieren, wenn ein bestimmtes Produkt nicht gekauft wird. Einige Unternehmen geben inzwischen offen zu, keine Produkte, sondern Lebensgefühle zu verkaufen. Da es kaum rationale Argumente für das Rauchen gibt, versucht die Tabakindustrie beispielsweise, mit Bildern einzelner Menschen in weiter Natur Gefühle von Freiheit zu erzeugen oder mit Darstellungen geselliger Gruppen das Rauchen mit Gemeinschaft zu verbinden.

Wie wirken hypnotische Sprachmuster

Hypnotische Sprachmuster erzeugen einen Zustand, in dem Bewertungen reduziert und Erlebensprozesse durch Aufmerksamkeitsfokussierung sowie die Aktivierung innerer Bilder verstärkt werden. Durch indirekte Sprache wie „vielleicht“, „du kannst bemerken“ oder „es ist möglich“ tritt der kritische Faktor, der unter anderem für rationale Bewertungen zuständig ist, in den Hintergrund. Vage und mehrdeutige Sprache, die für jede Person etwas anderes bedeuten kann, lässt sich nur eingeschränkt rational bewerten. Das Ergebnis ist eine höhere Akzeptanz bei gleichzeitig geringerem inneren Widerstand.

Sehr effektiv sind auch Geschichten und Metaphern. Menschen reagieren besonders auf sie, da sie emotional und narrativ verarbeitet werden, wodurch kritische Bewertung seltener aktiviert wird. Gleichzeitig lassen sie viel Spielraum für eigene Interpretationen, aus denen innere Bilder und individuelle Erlebniswelten entstehen.

Eine weitere Möglichkeit, den kritischen Faktor abzuschwächen, sind sogenannte „niemals endende Sätze“. Da der innere Kritiker häufig auf ein Satzende wartet, um eine Bewertung vornehmen zu können, wird diese Bewertung verzögert, wenn der Satz fortlaufend weitergeführt wird. Ist der Satz so lang oder komplex, dass er nicht mehr vollständig bewusst erfasst werden kann, tritt die bewusste Analyse vorübergehend in den Hintergrund.

Ähnlich wirken auch bewusst verwirrende Sätze. Da sie keinen unmittelbaren Sinn ergeben, wird die bewusste Bewertung temporär unterbrochen, wodurch der kritische Faktor abgeschwächt wird.

Selbsthypnose

Da niemand gegen seinen Willen hypnotisiert werden kann, ist im Grunde jede Hypnose eine Selbsthypnose. Folgerichtig kann sich jeder Mensch selbst in eine hypnotische Trance versetzen.

Ein Therapeut kann die Tiefe der Trance beim Klienten beeinflussen und den Klienten begleiten tiefer zu gehen. In der Selbsthypnose erreicht man in der Regel nur einen leichten Trancezustand, welcher aber für Veränderungsarbeit im Unbewussten nicht nur vollkommen ausreichend, sondern auch sehr gut geeignet ist.

Diese Trancezustände ermöglichen einen leichteren Zugang zu inneren Bildern, Erinnerungen und Ressourcen. Dadurch können neue Perspektiven entstehen, festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster gelockert und Veränderungsprozesse unterstützt werden.

Mit speziell auf das eigene Thema angepassten Suggestionen kann Veränderung proaktiv eingeleitet und weitergeführt werden. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten: Suggestionen sollten mit großer Sorgfalt ausgewählt werden, da hier auch Fehlwirkungen möglich sind.

Kurze Selbsthypnose zum Einschlafen

Diese Kurze Selbsthypnose kann zur Unterstützung des Schlafes verwendet werden. Sie kann auf Tonträger eingesprochen werden und vor dem Schlafen angehört werden. Sie sollte ohne Befehlston, ruhig, langsam und warm eingesprochen werden. Die Pausen sind sehr wichtig!

Du musst jetzt nichts tun.
Nichts erreichen.
Nichts verstehen.
Du darfst einfach hier sein.
Und während du liegst ...
oder bequem sitzt ...
kann dein Körper beginnen,
in seinen eigenen Rhythmus zurückzufinden.
(Pause 5–7 Sekunden)

Vielleicht bemerkst du jetzt deinen Atem.
Ganz von selbst.
Wie er einströmt ...
und wieder ausströmt.
Und jedes Ausatmen
darf ein kleines Zeichen sein,
dass nichts mehr gehalten werden muss.
(Pause 8–10 Sekunden)

Und nun kannst du deine Aufmerksamkeit
langsam durch deinen Körper wandern lassen.
Ohne etwas zu verändern.
(Pause)

Zu deinen Füßen ...
vielleicht spürst du sie ...
oder auch nicht.
Beides ist vollkommen in Ordnung.
(Pause)

Zu deinen Beinen ...
zum Becken ...
zum Bauch.
Und mit jedem Ausatmen
darf sich dort ein wenig mehr Ruhe ausbreiten.
(Pause)

Zu deiner Brust ...
deinen Schultern ...
deinem Gesicht.
Nichts festhalten.
Nichts steuern.
(Lange Pause – 10–15 Sekunden)

Vielleicht kannst du dir nun vorstellen,
wie dein Körper
ein wenig schwerer wird.
Als würde er sanft
in die Unterlage einsinken.
Getragen ...
gehalten ...
ohne selbst etwas tun zu müssen.
(Pause 10 Sekunden)

(sehr langsam, mit Pausen zwischen den Zeilen)

Während ich hier liege ...
darf alles,
was heute nicht mehr wichtig ist ...
für jetzt zur Ruhe kommen.
(Pause)

Gedanken dürfen sich lösen ...
wie Wolken,
die weiterziehen.
(Pause)

Mein Körper darf loslassen ...
Schicht für Schicht ...
ganz in seinem eigenen Tempo.
(Pause)

Nichts muss geklärt werden.
Nichts muss gelöst werden.
Für heute
darf alles genug sein.

(Lange Pause – 15–20 Sekunden)

Und während du nichts weiter tust ...
darf Schlaf kommen ...
wann immer er möchte.
(Pause)

Vielleicht früher ...
vielleicht später ...
und dein Körper weiß genau,
wie das geht.

(Sehr lange Pause – 20–30 Sekunden)

(leiser, langsamer)

Du musst mir jetzt nicht mehr zuhören.
Worte dürfen verblassen ...
und Ruhe
darf bleiben.

(keine weitere Sprache – Stille lassen)

Sprach-Modelle

Hypnosystemisches Coaching geht auf Milton Erickson zurück. Erickson, der schon zu Lebzeiten als Meister der Hypnose galt, entwickelte unter anderem das Milton-Modell der Sprache. Dieses Modell steht im Gegensatz zum Meta Modell der Sprache.

Das Meta-Modell der Sprache

Das Meta-Modell der Sprache geht davon aus, dass Menschen ihre eigene Realität durch Sprache verkürzen. Dies geschieht durch drei sprachliche Filter:

- Tilgung
- Generalisierung
- Verzerrung

Durch gezielte Fragen im Coaching werden die durch diese Filter entstandenen Annahmen, Verzerrungen und Glaubenssätze sichtbar gemacht. Die Wirkungsebene ist das rationale Denken.

Aussage:

Ich kann das nicht.
Das ist einfach so.

Frage:

Was genau kannst du nicht?
Wodurch genau ist das so?

Das Milton-Modell der Sprache

Das Milton-Modell der Sprache verwendet bewusst, vage und unpräzise Formulierungen, um den Klienten so viel Interpretationsraum wie möglich zu lassen. Dies geschieht unter anderem durch den Einsatz von Metaphern, Geschichten und Andeutungen.

Typische Sprachmuster

Vielleicht bemerkst du jetzt...
Und während du zuhörst, kann etwas in dir...

Unterschiede der Modelle

Meta-Modell

Präzise
Analytisch
Aktiviert Denken
Konkret

Milton-Modell

Vage
Suggestiv
Denken tritt in den Hintergrund
Mehrdeutig

Die Wirkungsebene des Milton-Modells liegt im emotionalen und imaginativen Erleben.

Fazit

Coaching bietet viele Möglichkeiten, Klientinnen und Klienten zu unterstützen. Durch das Meta-Modell der Sprache können Tilgungen aufgedeckt, Verzerrungen hinterfragt und Generalisierungen differenziert werden. Dies ermöglicht eine Erweiterung des kognitiven Raums.

Mit Hilfe der SMART-Logik werden Ziele definiert und in kleinere, leichter erreichbare Teilziele zerlegt. Diese einzelnen Ziele sollten möglichst schnell erreichbar und der Fortschritt messbar sein. Durch die wiederholte Erreichung kleinerer Ziele sowie deren Messbarkeit und Sichtbarkeit kann die Motivation langfristig stabilisiert werden.

Doch wir alle kennen die guten Vorsätze zu Beginn eines neuen Jahres. Wir nehmen uns Dinge vor, weil wir wissen: Das ist gut für uns. Die meisten dieser Vorsätze sind allerdings nach wenigen Wochen vergessen. Der Grund dafür ist: Sachlich Gelerntes wird verstanden, reicht jedoch häufig nicht für eine nachhaltige Verhaltensänderung aus.

Unser Gehirn verarbeitet Wissen nicht nur kognitiv (Neokortex), sondern bewertet Inhalte auch emotional (limbische Strukturen). Wird sachliches Wissen mit Emotionen verknüpft, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass daraus tatsächliches Verhalten entsteht.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, gelerntes Wissen mit Emotionen zu verbinden. Aus meiner Sicht ist jedoch kaum eine so vielseitig einsetzbar wie hypnotische Sprachmuster. Sie lassen sich in nahezu jedes Gespräch integrieren und können während eines gesamten Coaching-Prozesses kontinuierlich genutzt werden.

Bitte lesen Sie den folgenden Satz langsam und konzentriert!

Coaching ist die Einladung, einen inneren Raum zu betreten, in dem Klarheit entsteht... in dem Ziele nicht nur formuliert, sondern spürbar werden... und sich eine Zukunft entfaltet, die Erfolg, Zufriedenheit und echtes inneres Ankommen miteinander verbindet.

Dieser Satz ist voll mit hypnotischen Sprachmustern und lädt somit zur individuellen Bedeutungsbildung ein. Mir macht er Lust, in Zukunft als Coach zu arbeiten. Und vielleicht hat er auch etwas bei Ihnen ausgelöst?

Quellenverzeichnis

InKonstellation: InKonstellation _Skript_CA-K25_SEP

TherMedius: Basis-Ausbildung Hypnose Versions-Nr. 230401

TherMedius: Fortgeschrittenen-Seminar Hypnose- und Hypnosetechniken
Versions-Nr. 240902

TherMedius: Hypnose-Coaching Versions-Nr. 250225

Terra Xplore: Was kann Hypnose wirklich? Mit Mai Thi von [@maithinkx](#)

Quarks: Hypnose: Was ist wirklich dran?

Hypno-School: hypnoschool.de/hypno-campus

Wikipedia

Weiteres Hilfsmittel:

ChatGPT.com: Für Illustrationen und Rechtschreibkorrektur



