

# Handout zur Freestyle-Hypnose: Von der Anamnese zur Suggestion

## Die Extraktions-Strategie des TherMedius® Erfolgs-Navigators

Dieses Handout zeigt dir, wie du die „rohen Diamanten“ aus dem Erfolgs-Navigator fischst und sie in wirkstarke neuronale Befehle verwandelst.

### 1. Die Fallstudie: Projektleiter Thomas (48)

Anliegen laut Navigator: Massive Panik vor Präsentationen.

<b>Navigator-Block</b>	<b>Extrahierte Schlüsseldaten (Original-Töne)</b>
<b>Block II: Problem</b>	„Kloß im Hals“, „Zittern in den Händen“, „Ich fühle mich wie ein kleiner Junge“.
<b>Block III: Ziel</b>	„Fester Stand auf dem Boden“, „Tragfähige Stimme“, „Souveräner Experte“.
<b>Block IV: Ressourcen</b>	Hobby: <b>Möbel-Schreinern</b> . (V: Maserung des Holzes, K: Glätte der Oberfläche, O: Duft von frischem Holz).

### 2. Die Extraktion: So gewinnst du die Bausteine

In der Freestyle-Hypnose „erfindest“ du nichts. Du nutzt das **Verbatim-Protokoll** (den exakten Wortlaut des Klienten).

1. **VAKOG-Filter:** Thomas nutzt kinästhetische Begriffe („Fester Stand“) und auditive Wünsche („Tragfähige Stimme“).
2. **Struktur-Check:** Das Problem ist „Instabilität“ (Zittern), die Lösung ist „Statik“ (Fels/Holz).

### 3. Die Entscheidung für das Mantra (Level 0)

Ein Mantra muss kurz, rhythmisch und biologisch akzeptabel sein.

**Wie wähle ich das EINE Mantra aus?**

Frage dich: *Welcher Satz kippt den gesamten Vektor des Problems am schnellsten?*

Bei Thomas ist es die physische Instabilität. Wenn er fest steht, kann er nicht zittern.

**Das gewählte Mantra:** „Stand ist fest. Stimme trägt.“

### 4. Die „Kette“: 15 Suggestionen aus dem Navigator (Level 1)

In Level 1 reihen wir die extrahierten Informationen als direkte Handlungsanweisungen (Pilot-Stil) aneinander.

Hier ist die Transformation der Navigator-Daten in eine Interventions-Kette:

1. „Du spürst jetzt deinen festen Stand auf dem Boden.“
2. „Deine Füße sind schwer und sicher verwurzelt.“
3. „Der Kloß im Hals löst sich jetzt vollständig auf.“
4. „Deine Kehle wird weit und frei.“
5. „Deine Stimme ist tragfähig und tief.“
6. „Du sprichst jedes Wort mit natürlicher Autorität.“
7. „In deinen Händen breitet sich eine angenehme Ruhe aus.“
8. „Deine Finger sind so ruhig und präzise wie bei deiner Arbeit im Atelier.“
9. „Du fühlst die glatte, kühle Oberfläche deiner Souveränität.“
10. „Dein Fokus ist scharf und klar wie geschliffenes Holz.“
11. „Du stehst aufrecht als der Experte, der du bist.“
12. „Jeder Blick aus dem Publikum stützt deine Sicherheit.“
13. „Du atmest tief und ruhig in dein Zentrum.“
14. „Dein Verstand greift jetzt mühelos auf dein Wissen zu.“
15. „Du bist souverän, frei und ganz bei dir.“

## 5. Profi-Check für das Handout

**Regel:** Mische niemals deine eigenen Bilder unter die des Klienten. Wenn Thomas „Schreiner“ liebt, erzähle ihm nichts vom „Segeln“. Die neuronale Resonanz ist bei den eigenen Ressourcen am höchsten.

### Vorgehen in der Praxis:

- Markiere im Navigator die **Nomen** und **Adjektive** des Klienten farbig.
- Setze in Level 1 einfach ein „**Du...**“ oder „**Dein...**“ davor und ein „**Jetzt**“ dahinter.
- Fertig ist deine maßgeschneiderte Freestyle-Sitzung.