



## Sind Sie hypnotisierbar? Machen Sie den Selbsttest!

Viele Menschen glauben, sie seien nicht hypnotisierbar – dabei trifft das nur auf sehr wenige zu. Tatsächlich sind rund 95 % aller Menschen prinzipiell hypnotisierbar – auf ihre ganz eigene Art und Weise.

### Wie ist das bei Ihnen? Können Sie sich gut auf Hypnose einlassen?

Dieser kurze Selbsttest hilft Ihnen, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie Sie in bestimmten Alltagssituationen reagieren – und was das über Ihre Vorstellungskraft und Ihre Art der Informationsverarbeitung aussagen kann.

#### So funktioniert der Test:

Lesen Sie jede Aussage aufmerksam durch und kreuzen Sie an, bei welchen Sie innerlich mit „Ja“ antworten. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst – und verändern Sie Ihre Antworten im Nachhinein nicht.

- Können Sie einfachen Anweisungen gut folgen?
- Haben Sie sich schon einmal während einer langweiligen Besprechung oder Vorlesung in Tagträume „verloren“?
- Können Sie sich den Geruch von frischgebackenen Zimtschnecken oder Plätzchen vorstellen?
- Können Sie sich gut vorstellen, selbst eine Figur in Ihrem Lieblingsfilm zu sein?
- Können Sie sich den Klang einer Zugpfeife lebhaft vorstellen?
- Haben Sie schon einmal die Zeit völlig vergessen, weil Sie so in ein Gespräch vertieft waren?
- Kommt es vor, dass Sie nachts aufstehen, etwas trinken – und sofort wieder einschlafen können?
- Wenn Sie an einer Menschengruppe vorbeigehen, welche alle nach oben schaut – blicken Sie automatisch auch nach oben?
- Haben Sie sich schon einmal so entspannt gefühlt, dass Sie beim Fernsehen einfach die Augen geschlossen haben, anstatt ins Bett zu gehen?

- Können Sie meditieren oder beten?
- Hat Sie ein gutes Buch oder eine Serie schon einmal so gefesselt, dass Sie es kaum weglegen bzw. aufhören konnten?
- Wenn Sie ein bestimmtes Lied hören – erinnern Sie sich dann lebhaft an den Moment, in dem Sie es zum ersten Mal gehört haben?
- Haben Sie schon einmal bei einem Film geweint oder sich erschreckt?
- Haben Sie sich bei einer angenehmen Beschäftigung schon einmal so vertieft, dass Sie komplett das Zeitgefühl verloren haben?
- Müssen Sie gähnen, wenn jemand anderes gähnt?
- Bekommen Sie eine Gänsehaut, wenn Sie daran denken, wie jemand mit den Fingernägeln über eine Tafel kratzt?
- Läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen, wenn Sie an eine saftige Zitrone denken?
- Haben Sie sich schon einmal spontan von einem verführerischen Duft (z. B. Popcorn, Zimt, Mandeln) zum Kauf verleiten lassen?
- Wenn jemand von einem körperlichen Wärmegefühl spricht – beginnen Sie, sich ebenfalls warm zu fühlen?
- Schalten Sie manchmal innerlich ab, wenn jemand in monotonem Ton spricht?
- Haben Sie sich schon ertappt, dass Sie nicht wirklich zuhören, weil Sie gedanklich bereits Ihre Antwort formulieren?
- Wenn jemand über eine Angst spricht, die Sie selbst kennen – spüren Sie dann sofort Mitgefühl oder Unbehagen?

Wie oft haben Sie „Ja“ gesagt bzw. ein Kreuz gesetzt? **Meine Punktzahl:** \_\_\_\_\_

### Auswertung:

Wenn Sie 12 oder mehr Aussagen mit „Ja“ beantwortet haben, gelten Sie als gut hypnotisierbar. Aber auch bei einer geringeren Punktzahl ist Hypnose möglich – manchmal braucht es lediglich einen etwas anderen Ansatz, z. B. eine vorbereitende Sitzung oder spezielle Hypnosetechniken. Mehr dazu erfahren Sie im Gespräch mit Fr. Dr. Stopka.