

**Jan Becker**

**Mit Christiane Stella Bongertz**

# Du wirst tun, was ich will

Hypnose-Techniken für den Alltag

Piper München Zürich

# Inhalt

## Vorwort

Erinnern Sie sich? 13

## 1. Kapitel

Hypnose Undercover: Die tagtägliche  
Verführung – denn Sie wissen nicht, was Sie tun 15

Die Hypnose Undercover 22

Die alltägliche Trance 23

Unser Bild von der Welt ist nicht die Welt 25

## 2. Kapitel

Die Magie des ersten Eindrucks: Wie unsere  
Intuition uns an der Nase herumführen will und  
warum »Bestellungen beim Universum« nichts  
mit dem Universum zu tun haben 29

Der unwiderstehliche Sog der Wiederholung 32

Intuition contra Ratio 35

Der Werbespruch fürseigene Leben 37

Wie Sie Ihre Intuition ins Trainingslager schicken 39

Der erste Eindruck zählt – aber anders,  
als Sie vielleicht denken 41

### 3. Kapitel

Der Zauber der Sprache: Wie Sie mit den richtigen Worten Wunder wirken und wie Ihr Name zum Glücksmagneten wird	46
Magische Wortmedizin mit Sofortwirkung	48
Nomen est omen: Die Suggestion unseres Namens	51
Die Seif Fulfilling Prophecy	54

### 4. Kapitel

Die suggestive Kraft aller Dinge und warum wir täglich von unseren Wohnungen hypnotisiert werden	59
Soziale Unterschiede kann man aus-, Respekt kann mein anziehen	60
Spontanheilung im Wartezimmer	61
Die Uniform des Hypnotiseurs besteht (auch) aus Wortgewebe	63
Wie uns unsere Wohnungen hypnotisieren – und wie wir dafür sorgen, dass sie die richtigen Botschaften senden	66
Farben gehen unter die Haut	71
Das Auge isst mit: Wir schmecken unsere Erwartung	73
Wenn wir die Umgebung ändern, ändern wir uns	75

### 5. Kapitel

Das magnetische Gesetz des Schenkens und warum Sie auf dem Flohmarkt mehr verkaufen, wenn Ihre Kunden warme Hände haben	78
Was Kunststoffdosenhersteller über unser Innerstes wissen	80

Die Macht der »persönlichen« Empfehlung	81
Wer Wohlgefühl schenkt, wird reich belohnt	82
6. Kapitel	
Die Kraft der Rituale: Wie Sie bei Bedarf Fußballclubs manipulieren, Bärenkräfte entwickeln und den bösen Blick neutralisieren	86
Das Prinzip »Nur was kostet, taugt«	87
Das Opferritual »Diät«	89
Rituale drücken die Aufnahmetaste unseres Unterbewusstseins	91
Der sichtbare Grund für »Wunder«	92
Wie ich meinen Lieblingsfußballverein geschlossen hypnotisierte	94
Entfesseln Sie Ihre Bärenkräfte	98
7. Kapitel	
Placebo, Nocebo und Hypnose: Die unheimliche Macht der Drogen aus unserer Gehirnapotheke	104
Die Hypnose und der Placebo-Effekt	106
Die dunkle Seite des Placebos: Nocebo und böser Blick	110
8. Kapitel	
Die Magie des Schreibens: Wie Sie mit Brainwashing-Methoden gute Vorsätze in die Tat umsetzen und warum der »Gefällt mir«-Button bei Facebook gefährlich sein kann	113
Der Trick mit der Unterschrift	115
Die Folgen des Facebook-Buttons »Gefällt mir«	116

Unsere eigene Wahrheit zu finden, braucht Zeit	118
Ziele erreichen: So geben Sie Ihren guten Vorsätzen einen Kick-Start	119

## 9. Kapitel

Wie Sie mit kleinen Schritten schneller zum Ziel kommen, warum Langsamkeit das Glück anzieht und wie Ihre Liebsten ganz von selbst tun, was Sie wollen	123
Abkürzungen enden meistens in Sackgassen	125
Mit Langsamkeit das Leben zelebrieren	128
Pssst! Verjagen Sie nicht die Mäuse	129
Lernen Sie sich glücklich	131
Der motivierende Zauber der Bestätigung	135

## 10. Kapitel

Trance to go: Warum Ihr Körper die Seele führt, wie Sie tiefenentspannt mit mehr Spaß arbeiten und wie glückliche Momente unsterblich werden	140
Die magischen drei – oder was ein Oktopus mit Konzentration zu tun hat	142
Panta rhei – alles fließt im Flow	145
Das Glücks-ABC	146
Ängste besiegen in Minuten	147
Glückliche Gefühle konservieren	149
Praktizieren Sie mentales Judo – und erleben Sie, wie Ihre Probleme wie von selbst schrumpfen	152

## 11. Kapitel

Die gleiche Wellenlänge einstellen:

Die Geheimnisse gelungener Verführung

und Kommunikation

157

Der Dschungelcamp-Trick und der Halo-Effekt

158

Positive Suggestionen locken positive Gefühle

160

Möglichst bezaubernd: Der erste Eindruck

162

Und noch einmal: Türöffner-Geschenk

163

Das Schokoladenseiten-Geheimnis und andere

Kommunikationstricks

167

Das weibliche und das männliche Prinzip

173

## 12. Kapitel

Keine Hexerei: Wie Horoskope, Wahrsagerei

und Tarot »funktionieren« und wie Symbole uns

in unser Innerstes und in frühere Leben führen

können

181

Wie Horoskope wahr werden: Cold Reading

183

Unsere innere Bilderwelt

187

Symbole weisen uns den Weg

191

Der Innere Bibliothekar

192

Auf einer Parkbank in frühere Leben

198

## 13. Kapitel

Schau mir in die Augen, Kleines: Die vollständige

Hypnose-Anleitung

203

Ihre Verantwortung als Hypnotiseur

205

Die Goldenen Gebote

208

Der Hypnose-Prozess – Schritt für Schritt

211

## 14. Kapitel

Die Magie teilen: Wie Sie sich und andere Menschen glücklich machen können – mit und ohne Hypnose	230
Mit Hypnose Wunder vollbringen	232
Helfen kann jeder	237
Die Balance des Lebens: Unsere Grundbedürfnisse	238
»Ziehen Sie eine der Sauerstoffmasken zu sich heran, erst dann helfen Sie Mitreisenden ...«	241
Eigene Skripts schreiben	243
Schmerzen verschwinden lassen	244
Endlich Nichtraucher!	247
Interview mit dem Unterbewusstsein	250
Die Zukunft	
Vergessen Sie nicht das Wesentliche	254
Literaturempfehlungen	256