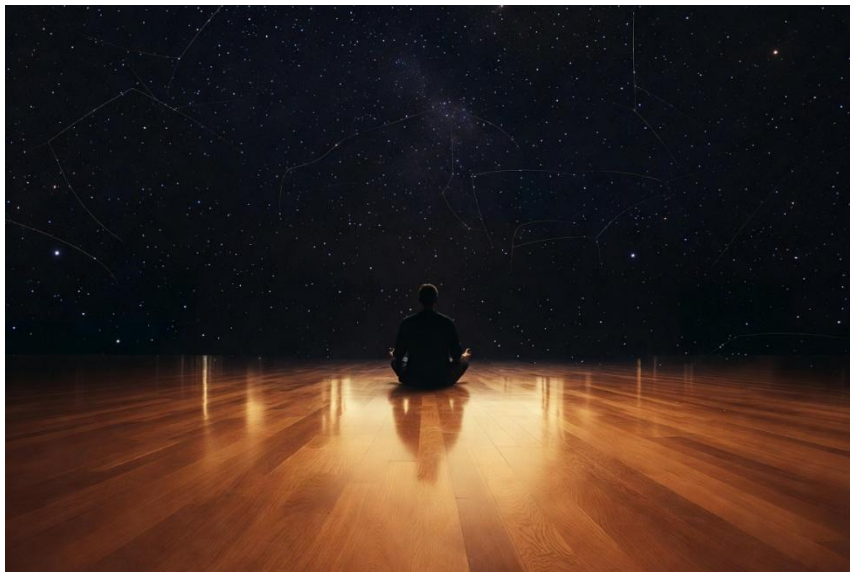




# LÆREBOG OM HYPNOSE & SELVHYPNOSE

Af: Jan Engelbrecht Pedersen, Marts 2026

## INDLEDNING



Forestil dig, at du har en nøgle.

En nøgle, der kan låse op for dit ubevidste sind.

Ikke for at manipulere, men for at hele. For at styrke.

For at forandre. Denne bog er den nøgle.

Velkommen til "Lærebog i Hypnose og Selvhypnose".

Dette er ikke blot endnu en bog om afslapning eller scenetrick. Dette er en rejse ind i kernen af, hvem du er, og hvem du kan blive. Vi skal sammen nedbryde myterne, forstå videnskaben og bygge dig op som en kompetent og etisk udøver.

Uanset om du er professionel behandler, coach, pårørende – eller blot et nysgerrigt menneske, der mærker, at der er mere i livet end overfladen – så er denne bog skrevet til dig. Den er din personlige guide.

Glem alt, hvad du tror, du ved om hypnose. Glem det mystiske pendul og den sovende tilskuer.

Hypnose er fokuseret opmærksomhed. Det er en naturtilstand, du allerede oplever, når du dagdrømmer eller fordyber dig i en film. Her lærer du at bruge den tilstand bevidst.

Bogen er delt op i syv gennemtænkte sektioner. Vi starter med fundamentet: Hvad er hypnose egentlig? Hvad sker der i hjernen? Og vigtigst: Hvordan gør du det sikkert? Etik og ansvar er ikke en parentes – det er selve grundmuren i dit arbejde.

Du vil lære de klassiske induktioner, fra det fikserede blik til bløde, samtalebaserede teknikker. Du vil opleve, hvordan du kan fordybe tilstanden og skabe varige forandringer med posthypnotiske anker.

Vi dykker ned i selvhypnosens forunderlige verden. Her får du værktøjer til at dæmpe din indre kritiker, mindske stress og fremkalde din egen indre visdom. Du vil lære at sætte retning for dit liv, indefra og ud.

Og så går vi i clinch med de store emner: Vaner. Rygestop. Smerte. Søvn. Du får konkrete protokoller og cases, der viser vejen. Ja, vi taler om traumer – fordi det er nødvendigt – men altid med en ærbødighed og en klar advarsel om, hvornår det kræver specialishjælp.

Undervejs bliver du ikke bare læser. Du bliver deltager. Øvelserne er designet til gradvist at opbygge din

kunnen. Din logbog bliver din tro følgesvend, hvor du noterer dine fremskridt, dine oplevelser og dine erkendelser.

Når du lukker denne bog, vil du ikke bare have læst om hypnose. Du vil have praktiseret det. Du vil kunne skelne skarpt mellem fup og fakta. Du vil kunne facilitere en helende session for et andet menneske eller for dig selv. Du vil forstå de etiske dilemmaer og vigtigheden af supervision.

Men mere end det: Du vil have indset, at hypnose ikke handler om tricks. Det handler om nærvær.

At få lov til at være til stede, når et andet menneske lukker øjnene og vender blikket indad, er et privilegium af de helt store. Det er en gave, du skal bære med respekt, ydmyghed og glæde.

Dit vigtigste redskab er ikke teknikken. Det er dig. Dit rolige nærvær. Din tillid til, at forandring er mulig. Din evne til at skabe et frirum af tryghed.

Pas godt på dig selv undervejs. Pas godt på dem, du hjælper. Bliv ved med at udforske dit eget sinds uendelige landskaber.

Rejsen er lige begyndt. Og du har allerede nøglen i hånden.

**Indholdsfortegnelse:**

[FORSIDE](#)

[INDLEDNING](#)

[INDHOLDSFORTEGNELSE](#)

**[KAPITEL 1: FORORD OG LÆSERENS REJSE - HVORFOR HYPNOSE?](#)**

Læserens rejse  
Hvorfor hypnose og selvhypnose?  
Personlige mål og forventninger  
Oversigt over bogens struktur og praktiske tips  
Logbogen  
Lydfiler og guidede øvelser

**[KAPITEL 2: HVAD ER HYPNOSE?](#)**

Grundlæggende definitioner  
Historisk oversigt (fra Mesmer til Erickson)  
Hypnose som naturlig trance  
\*Øvelse: Sempel opmærksomhedstest \*  
Case: Første møde med hypnose  
Opsummering

**[KAPITEL 3: HYPNOSE I TV OG LITTERATUR](#)**

Stereotyper: Pendul, tankekontrol, sceneshow  
Fakta kontra fiktion (eksempler fra danske og internationale medier)  
\*Øvelse: Analyse af en TV-scene \*  
Case: Klient med mediebaserede forventninger  
Opsummering

**[KAPITEL 4: HVAD HYPNOSE OG SELVHYPNOSE REELT ER](#)**

Videnskabelig forklaring: Fokuseret opmærksomhed, sugestibilitet, hjerneaktivitet (EEG)  
Forskelle mellem terapeutisk hypnose, selvhypnose og autogen træning  
\*Øvelse: Selvttest for naturlig sugestibilitet \*  
Case: Dagligdags tranceoplevelser  
Opsummering

**[KAPITEL 5: SIKKERHED OG KONTRAINDIKATIONER](#)**

Risici og kontraindikationer  
Førstehjælp ved uønsket trance  
\*Øvelse: Din personlige sikkerhedscheckliste \*  
Case: Klient med panikanfald under hypnose  
Opsummering

**[KAPITEL 6: ETIK OG DANSK LOVGIVNING](#)**

Samtykke og fortrolighed  
Regler fra Sundhedsstyrelsen  
Journalføring  
\*Øvelse: Rollespil om pretalk \*  
Case: Etisk dilemma i terapi  
Opsummering

### **KAPITEL 7: KAN MAN MANIPULERE FOLK I HYPNOSE?**

Myte kontra realitet: Suggestionegrænser og moralsk kompas  
Forskning i grænser  
Det moralske kompas  
Videnskabelige studier og cases  
\*Øvelse: Test af etiske grænser \*  
Case: Forsøg på uetisk suggestion  
Hvad med posthypnotiske suggestioner?  
Opsummering

### **KAPITEL 8: FORBEREDELSE TIL SESSIONER**

Miljø og fysiske rammer  
Kropsholdning og terapeutens tilstedeværelse  
Klientinterview og pretalk  
Selvhypnose-rutiner  
\*Øvelse: Dit personlige pretalk-manuskript \*  
Case: Første selvhypnose-session  
Opsummering

### **KAPITEL 9: GRUNDLÆGGENDE INDUKTIONER**

Hvordan virker en induktion?  
Teknik 1: Fikseret blik  
Teknik 2: Progressiv afslapning  
Teknik 3: Øjenlukningsteknikker  
Yderligere variationer  
Case: Begynderklient og hurtig induktion  
Opsummering

### **KAPITEL 10: DYBDEFORØGELSE OG FORSTÆRKNING**

Hvad er dybde i hypnose?  
Trappemetoden  
Ideomotoriske signaler  
Armhævningsrespons (ideomotorisk)  
Etablering af fingersignaler  
Case: Dyb trance hos skeptiker  
Hvorfor virker ideomotoriske signaler?  
Opsummering

### **KAPITEL 11: EXIT OG POSTHYPNOTISKE SUGGESTIONER**

Sikker afslutning  
Posthypnotiske suggestioner  
Ankerteknikker  
Hvad gør posthypnotiske suggestioner effektive?  
Case: Langvarig effekt  
Opsummering

### **KAPITEL 12: GRUNDLÆGGENDE SELVHYPNOSE**

5-trins model for selvhypnose  
Øvelser til hvert trin  
Case: Daglig stresshåndtering  
Hvorfor virker selvhypnose?  
Opsummering

### KAPITEL 13: AVANCEREDE SELVHYPNOSE-TEKNIKKER

Indre dialog-arbejde – at tale med sine dele  
Det Selv – det centrum, der kan rumme alle dele  
7-trins udviklingsmodel for indre dialog  
15 øvelser til avanceret selvhypnose  
Case: Vaneforandring gennem indre dialog  
Opsummering

### KAPITEL 14: SELVHYPNOSE SOM BESKYTTELSE MOD PSYKISK MANIPULATION

Hvordan virker manipulation?  
Hvordan kan selvhypnose hjælpe?  
Teknikker til mental styrkelse  
Kritisk tænkning i trance  
Grænsesætning  
Case: Beskyttelse mod salgspres  
Case: Beskyttelse mod sociale påvirkninger  
Opsummering

### KAPITEL 15: RUTINER OG VEDLIGEHOLD

Hvorfor rutiner virker  
Daglige programmer  
Logbøger – din rejsedagbog  
Når motivationen svigter  
Case: Langsigtet brug over fem år  
Opsummering

### KAPITEL 16: HYPNOSE TIL VANEÆNDRING

Evidensen – hvad siger forskningen?  
Hvordan virker hypnose på vaner?  
Fælles protokol for vaneændring  
Specifikke protokoller og øvelser  
Cases: Succes og fejl  
Opsummering

### KAPITEL 17: AFSLAPNING, STRESS OG ANGST

Hvad sker der i kroppen ved stress og angst?  
Hvordan kan hypnose hjælpe?  
Øvelser til akut stresshåndtering  
Øvelser til forebyggelse og genoptræning  
Øvelser til specifikke angstformer  
Cases  
Opsummering

### KAPITEL 18: SMERTEHÅNDBLING OG SØVN

Smerte – hvad sker der i hjernen?  
Søvn – hvordan virker hypnose?  
Smerteøvelser  
Søvnøvelser  
Case: Kronisk smerte  
Opsummering

### **KAPITEL 19: TRAUME, SKYLD OG VREDE**

ADVARSEL: Traumearbejde kræver faglighed  
Hvordan påvirker traumer hjernen og kroppen?  
Stabiliseringsøvelser (Fase 1)  
Arbejde med skyld og vrede (Fase 2)  
Integrationsøvelser (Fase 3)  
Case: PTSD  
Opsummering

### **KAPITEL 20: YDEEVNE OG MOTIVATION**

Hvad sker der i hjernen ved optimal ydeevne?  
Fokus og koncentration  
Visualisering af succes  
Håndtering af præstationsangst  
Energi og motivation  
Cases  
Opsummering

### **KAPITEL 21: REGRESSION OG INDRE DELE-ARBEJDE**

ADVARSEL: Regression kræver faglighed  
Hvad er regression?  
Indre dele-arbejde med yngre dele  
Øvelser – med forsigtighed  
Case: Barndomstraumer  
Opsummering

### **KAPITEL 22: KLINISK INTEGRATION**

Gruppehypnose – at skabe fælles forandring  
Manuskripter – at skrive effektiv hypnose  
Parterapi med hypnose  
Case: Parterapi med hypnose  
Opsummering

### **KAPITEL 23: HYPNOSE I SUNDHEDSVÆSENET**

Evidensen – hvad siger forskningen?  
Samarbejde med læger og sundhedspersonale  
Øvelser til brug i sundhedsvæsenet  
Case: Kirurgi med hypnosedation  
At komme i gang i sundhedsvæsenet  
Opsummering

### **KAPITEL 24: UDFORDRINGER OG FEJLSØGNING**

10 typiske udfordringer – og hvad du gør ved dem  
Cases: Fejlede sessioner – og hvad vi lærte  
Opsummering

### **KAPITEL 25: LANGSIGTET PRAKSIS OG VEDLIGEHOLD**

Livslang praksis – fra teknik til livsvisdom  
Sådan holder du din praksis levende  
Supervision – et must for den seriøse udøver  
Videre uddannelse og fagligt fællesskab  
At give videre – supervision og undervisning  
En personlig afslutning

### **BILAG**

#### **INDHOLDSFORTEGNELSE – BILAG**

#### **Bilag A: ARBEJDSARK**

- A.1: Mål- og intentionsark
- A.2: Logbogsskabelon (daglig)
- A.3: Logbogsskabelon (dybdegående refleksion)
- A.4: Sikkerhedstjekliste (til terapeutisk brug)
- A.5: Klientintake-skema (basisoplysninger)
- A.6: Kontraindikations-screening
- A.7: Sugestibilitetstest – skema
- A.8: Planlægning af selvhypnose-rutine
- A.9: Evaluering af session (til klient)
- A.10: Ugentlig praksisoversigt

**Bilag B: MANUSKRIPTER**

- B.1: Grundlæggende afspænding (10 min)
- B.2: Selvhypnose – morgenprogram (5 min)
- B.3: Selvhypnose – aftenprogram (8 min)
- B.4: Rygestop – standardmanuskript
- B.5: Stressreduktion – akut hjælp
- B.6: Søvn – indsovningsmanuskript
- B.7: Præstationsfokus (eksamen/sport)
- B.8: Selvværd og indre styrke
- B.9: Kort til klienten (posthypnotisk)

**Bilag C: LITTERATUR**

- C.1: Anbefalet læsning – dansk
- C.2: Anbefalet læsning – internationalt
- C.3: Centrale forskningsartikler og meta-analyser
- C.4: Danske fagmiljøer og organisationer

**Bilag D: ORDLISTE**

- D.1: Faglige begreber forklaret

## KAPITEL 1: FORORD OG LÆSERENS REJSE - HVORFOR HYPNOSE?



Kære læser. Velkommen til en rejse ind i dit eget sind. Denne bog er ikke endnu en samling af sensationelle historier om tankekontrol. Det er en håndbog, en videnskabelig guide og en personlig træner i brug af din naturlige evne til hypnotisk trance.

Jeg har skrevet denne bog, fordi hypnose og selvhypnose er blandt de mest effektive og underudnyttede værktøjer til personlig udvikling og terapeutisk forandring.

Gennem de følgende 25 kapitler vil vi sammen afmontere myterne, forstå mekanismerne og opbygge dine færdigheder, så du kan anvende hypnose ansvarligt og målrettet i dit eget liv – eller i din professionelle praksis, hvis du er terapeut.

### Læserens rejse

Rejsen er struktureret i syv dele:

- **Grundforståelse:** Hvad hypnose VIRKELIG er.
- **Sikkerhed og Etik:** De ufravigelige rammer.
- **Kerne-teknikker:** Induktion, dybde og afslutning.
- **Selvhypnose i praksis:** Bliv din egen guide.
- **Evidensbaserede anvendelser:** Fra rygestop til smertehåndtering.
- **Avanceret praksis:** Regression og klinisk arbejde.
- **Videreudvikling:** Fejlsøgning og livslang brug.

Undervejs møder du kliniske cases, der viser teorien i virkeligheden, og praktiske øvelser, der gradvist opbygger din kunnen.

### Hvorfor hypnose og selvhypnose?

Mennesker søger hypnose af mange grunde: for at stoppe med at ryge, håndtere stress, forbedre præstationer eller bearbejde gamle traumer. Forskningen viser, at hypnose kan skabe markante forandringer, fordi den arbejder med hjernens plastiske evne til at ændre mønstre. En meta-analyse i APA's tidsskrift "Psychology of Consciousness" viser, at hypnotisk suggestion kan påvirke alt fra smerteopfattelse til kognitive funktioner.

### Personlige mål og forventninger

For at få mest muligt ud af bogen, stop op et øjeblik. Find din logbog frem (mere om den nedenfor). Skriv svar på disse spørgsmål:

- Hvad er mit primære mål med at lære hypnose?
- Hvilke forventninger (positive eller skeptiske) har jeg?
- Hvordan vil jeg mærke, at jeg har haft succes?  
At sætte klare mål øger sandsynligheden for positiv forandring markant – det er en veldokumenteret effekt inden for målpsykologi (Locke & Latham).

### Oversigt over bogens struktur og praktiske tips

Hvert kapitel følger en fast struktur:

- Teoretisk grundlag.
- Praktiske øvelser (markeret med \*).
- Cases fra klinisk praksis.
- Opsummering.

### Logbogen

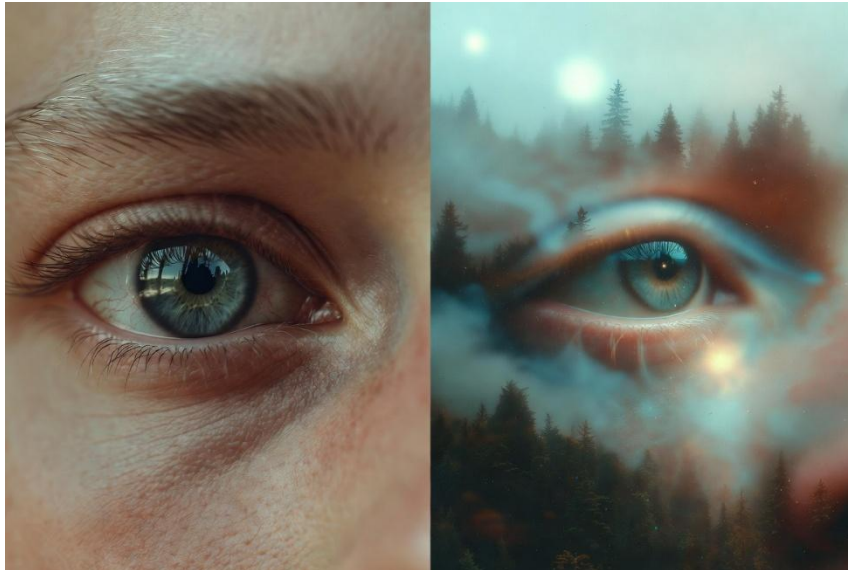
Anskaf en fysisk notesbog eller opret et digitalt dokument. Logbogen er din vigtigste følgesvend. Brug den til at:

- Registrere dine mål.
- Notere oplevelser fra øvelser.
- Reflektere over fremskridt og udfordringer.
- Dokumentere dine egne hypnotiske formler.

### Lydfiler og guidede øvelser

Mange af øvelserne i bogen kan med fordel indtales som lydfiler eller guides af en makker. Som begynder kan det være en stor hjælp at lukke øjnene og blot lytte til instruktionerne. Du kan bruge din telefons optagerfunktion til at lave dine egne selvhypnose-manuskripter senere i forløbet.

## KAPITEL 2: HVAD ER HYPNOSE?



### Grundlæggende definitioner

Hypnose er en bevidsthedstilstand karakteriseret ved intens fokuseret opmærksomhed, en reduceret bevidsthed om omgivelserne og en øget evne til at respondere på suggestioner. Det er ikke søvn, men en tilstand af dyb hvile og skærpet indre modtagelighed.

Forskningsmæssigt defineres hypnose ofte som en "indsnævring af opmærksomheden" (Spiegel & Spiegel, 2004), hvor hjernens eksekutive funktioner (i den præfrontale cortex) midlertidigt dæmpes, hvilket giver mulighed for mere direkte adgang til dybere lag af bevidstheden og automatiske responsmønstre.

### Historisk oversigt (fra Mesmer til Erickson)

Hypnosens historie er en rejse fra mystik til videnskab.

Franz Anton Mesmer (1700-tallet): Han troede på et usynligt fluidum, "dyremagnetisme", som kunne manipuleres. Selvom hans teori var forkastet, viste hans praksis, at suggestion havde en stærk effekt. En fransk kommission (med bl.a. Benjamin Franklin) konkluderede, at effekten skyldtes fantasi, ikke magneter.

James Braid (1800-tallet): Han afviste Mesmers teorier og opfandt udtrykket "hypnose" efter det græske ord for søvn, hypnos. Han så det som en nervøs søvnlignende tilstand fremkaldt af øjentræthed.

Det var første skridt mod enfysiologisk forståelse.

Milton H. Erickson (1900-tallet): Han revolutionerede hypnosens. Erickson så trance som en naturlig tilstand, der kunne udnyttes terapeutisk gennem indirekte, permissive og individuelt tilpassede suggestioner. Hans tilgang lagde vægten på klientens egne ressourcer.

**Hypnose som naturlig trance**

Du har allerede været i utallige hypnotiske trancer i dag. Det sker, når du:

- Fordyber dig i en god bog eller film og glemmer tid og sted.
- Kører bil på en kendt rute og pludselig er fremme, uden at huske turen.

**Dagdrømmer i et møde.**

I disse øjeblikke er din bevidsthed snævret ind om en enkelt tanke eller handling. Hjerneforskning viser, at netop disse tilstande er forbundet med øget aktivitet i hjernens standardnetværk (default mode network), som er involveret i selvrefleksion og indre billeder. Hypnose er blot en struktureret og målrettet anvendelse af denne helt naturlige evne.

**Øvelse: Simpel opmærksomhedstest**

- Sæt dig behageligt i en stol.
- Vælg et fast punkt på væggen eller et objekt foran dig.
- Stir på punktet uden at flytte blikket.
- Imens du stirrer, så læg mærke til:
- Hvordan dine øjne måske begynder at føles tunge.
- Hvordan dine tanker begynder at vandre væk fra punktet.
- Hvordan det er svært at blive ved med kun at tænke på punktet.

Dette enkle eksperiment viser, hvordan opmærksomheden naturligt fluktuerer, og hvordan fokus let leder mod en let, dagdrømmeagtig tilstand – trancens forstadie.

**Case: Første møde med hypnose**

Peter, en 45-årig ingeniør, var dybt skeptisk, da han mødte op til sin første session. "Jeg kan slet ikke slappe af," sagde han. "Jeg tænker hele tiden." Under en simpel induktion med fokuseret blik og progressiv afslapning blev hans ansigt gradvist blødere. Efter sessionen sagde han overrasket: "Det var præcis som følelsen af at sidde og kigge ud over vandet i vores sommerhus. Alting bliver stille, og tankerne kommer og går uden at forstyrre." For Peter var hypnose ikke fremmed; det var en velkendt tilstand, han nu havde lært at genkende og bruge bevidst.

**Opsummering**

Hypnose er en veldefineret, naturlig tilstand, der er blevet studeret og anvendt i over 200 år. Den adskiller sig fra myterne om tankekontrol ved at være en selvindsnævring af opmærksomheden, som alle kan lære at anvende.

## KAPITEL 3: HYPNOSE I TV OG LITTERATUR



**Stereotyper:** Pendul, tankekontrol, sceneshow  
 Hvis du beder de fleste om at forestille sig hypnose, tegner der sig et tydeligt billede: En mystisk terapeut svinger et pendul foran en persons øjne, siger "Du bliver døsig", og overtager fuldstændig kontrollen over vedkommendes vilje. Ofte ender scenen med, at personen gør noget latterligt på en scene foran et grinende publikum.

Disse stereotyper er sejlivede, men de stammer fra underholdningsindustrien, ikke fra videnskaben eller klinisk praksis. Lad os se nærmere på dem.

**Pendulet:** Det er et symbol, ikke et redskab. Et pendul kan bruges til at fokusere opmærksomheden, men en finger, et punkt på væggen eller en lyd virker lige så godt. Der er intet magisk ved selve pendulet.

**Tankekontrol:** Dette er den største og mest skadelige myte. Ingen kan tvinges i hypnose mod deres vilje, og ingen kan bringes til at handle mod deres grundlæggende moralske overbevisning. Hypnose er et samarbejde, ikke en overtagelse.

**Sceneshowet:** Her udnyttes frivillige deltagers ønske om at være med til showet og de sociale forventninger fra publikum. De udvalgte er ofte naturligt meget suggestible eller blot villige til at "lege med". Sceneshowet siger intet om terapeutisk hypnose.

Fakta kontra fiktion (eksempler fra danske og internationale medier)

Når hypnose omtales i danske medier, svinger pendulet (bogstaveligt talt) mellem sensation og skepsis.

**Eksempel 1 (Fiktion) :** I en episode af den populære tv-serie "Klovn" bruges hypnose som et komisk element, hvor Frank bliver bedt om at opføre sig som en hund. Pointen er absurditeten, og det signalerer tydeligt, at det er fantasi. Men for seere uden forudgående viden kan scenen bekræfte myten om total kontrol.

**Eksempel 2 (Fakta)** : Tv-udsendelser som "Horisont" eller "Danskernes Akademi" har bragt mere nuancerede indslag, hvor forskere forklarer hypnosens virkningsmekanismer og viser dens anvendelse i sundhedsvæsenet, f.eks. i forbindelse med smerte under tandlægebehandling.

**Eksempel 3 (Internationalt)** : Sceneshow som dem med "The Hypnotist" på britisk tv skaber overskrifter, når deltagere glemmer deres eget navn. Men disse shows fravælger systematisk de 80-90% af deltagerne, der ikke responderer så dramatisk, og de viser aldrig det grundige forarbejde med frivillighed og tryghed, der går forud.

Forskellen er afgørende: Underholdning viser undtagelsen (den meget suggestible deltager) og pynter på den. Virkeligheden viser reglen (samarbejde, tryghed, langsom forandring).

#### **Øvelse: Analyse af en TV-scene**

Find en scene på YouTube eller i dit eget hukommelse, hvor hypnose optræder (f.eks. fra "The Truman Show", hvor hypnotisøren pludselig dukker op, eller et klip fra et sceneshow).

#### **Besvar følgende spørgsmål i din logbog:**

- Hvilke tre elementer i scenen virker mest urealistiske sammenlignet med det, du nu ved om hypnose som en naturlig tilstand?
- Er der ét element, der faktisk har en kerne af sandhed (f.eks. den afslappede kropsholdning)?
- Hvordan ville du have det med at være deltager i netop denne scene? Tryk? Utryk? Hvorfor?

**Case: Klient med mediebaserede forventninger**

Maria, 32 år, søgte hjælp til angst. I den indledende samtale (pretalk) spurgte hun nervøst: "Jeg er bange for, at jeg ikke kan komme ud af trancen igen. I TV sagde de, at nogle sad fast i timevis." Hendes forventning var formet af et sensationspræget nyhedsindslag.

Terapeuten takkede hende for at dele sin bekymring og forklarede roligt: "Det er en meget almindelig frygt. Faktisk er det modsatte tilfældet. Du vil hele tiden være bevidst om, hvad der sker. Hvis der var brandalarm, ville du vågne øjeblikkeligt. Du kan selv afbryde trancen, når du vil, bare ved at åbne øjnene. Lad os lave en lille test: luk øjnene og forestil dig... og åbn dem igen. Se, det var nemt."

Ved at normalisere frygten og give Maria kontrol over en minimal øvelse, blev hendes medieskabte skræk afmonteret, og hun kunne gå trygt ind i sin første egentlige session.

**Opsummering**

Medierne fortæller historier; de dokumenterer ikke virkeligheden. Hypnose i populærkulturen er underholdning. At lære at skelne mellem fakta og fiktion er første skridt mod at kunne bruge hypnose ansvarligt og effektivt.

**KAPITEL 4: HVAD HYPNOSE OG SELVHYPNOSE REELT ER**

**Videnskabelig forklaring:** Fokuseret opmærksomhed, sugestibilitet, hjerneaktivitet (EEG)

Hypnose er ikke en mystisk kraft, men en specifik psykofysiologisk tilstand. Lad os se på byggestenene.

**Fokuseret opmærksomhed:** Dette er grundpillen. Ved at rette opmærksomheden mod ét enkelt punkt (en stemme, en fornemmelse, et billede) reduceres input fra omverdenen. Hjernen skruer ned for den kritiske, analyserende tænkning (i frontallapperne) og giver plads til mere automatiske processer.

**Suggestibilitet:** Evnen til at respondere på suggestioner varierer fra person til person og fra situation til situation. Det er ikke et tegn på svag vilje, men et træk, ligesom indlæringsstil.

Nogle er naturligt meget suggestible (ca. 10-15%), de fleste er moderat suggestible (ca. 70-80%), og nogle er mindre suggestible. Alle kan dog have gavn af hypnose.

**Hjerneaktivitet (EEG) :** Forskning med elektroencefalografi (EEG) viser karakteristiske ændringer under hypnose. Der ses ofte en stigning i theta-bølger (4-8 Hz), som er forbundet med afslapning, kreativitet og indre fokus. Samtidig kan der være et fald i beta-bølger (alert, analytisk tænkning). fMRI-studier (Spiegel m.fl.) har vist ændret forbindelse mellem forskellige hjerneområder, hvilket understøtter oplevelsen af dissociation mellem handling og bevidsthed.

### **Forskelle mellem terapeutisk hypnose, selvhypnose og autogen træning**

Disse tre begreber forveksles ofte. Her er en præcis afklaring:

- **Terapeutisk hypnose:** En interaktion mellem en uddannet terapeut og en klient. Terapeuten guider klienten i trance og leverer målrettede suggestioner baseret på klientens behov. Det er en co-creativ proces.

- Selvhypnose: Klienten lærer selv at fremkalde den hypnotiske tilstand og anvende selvsuggestioner. Teknikkerne er de samme som i terapeutisk hypnose, men man er sin egen guide. Det er en færdighed, der kræver øvelse.
- Autogen træning: En standardiseret afspændingsteknik udviklet af den tyske læge Johannes Schultz. Den består af seks faste øvelser, der fokuserer på kropslige fornemmelser (tyngde, varme). Det er i familie med selvhypnose, men er mere struktureret og mindre baseret på individuelle suggestioner. Det kan ses som en form for protokolbaseret selvhypnose.

#### Øvelse: Selvtest for naturlig sugestibilitet

Denne øvelse (Chevreuls pendel-test) giver dig en fornemmelse af dine egne automatiske, ubevidste responser.

- Hæng en ring eller et tungt vedhæng i en 20-30 cm lang snor, så du har et simpelt pendul.
- Hold snoren mellem to fingre, så pendulet dingler frit over et stykke papir.
- Tegn en cirkel på papiret. Forestil dig nu INTENST, at pendulet begynder at svinge i en cirkelbevægelse.
- Sig til dig selv (eller forestil dig): "Det svinger rundt... rundt... rundt."

- Bliv ved i 30-60 sekunder. Læg mærke til, om pendulet faktisk begynder at bevæge sig i en cirkel.

**Fortolkning:** Pendulet bevæger sig på grund af bittesmå, ubevidste muskelbevægelser i din hånd og arm (ideomotorisk respons). Jo hurtigere og tydeligere pendulet reagerer, jo mere tilbøjelig er du til at respondere på ideomotoriske signaler – et tegn på god suggestibilitet. Hvis det ikke bevæger sig, er det også fint; du er blot mere analytisk anlagt i denne situation. Øvelsen er en leg, ikke en dom.

#### Case: Dagligdags tranceoplevelser

Sofie, 28 år, var grafiker. Hun fortalte i sin logbog: "Når jeg arbejder på en kompleks illustration, forsvinder verden omkring mig. Jeg glemmer at spise, og pludselig er der gået fire timer. Det føles, som om jeg har været et andet sted." Da hun læste om hypnose, genkendte hun øjeblikkeligt tilstanden. "Så det er dét, der sker! Min hjerne er i theta, ikke?"

For Sofie var erkendelsen befriende. Den naturlige trance, hun oplevede i sit kreative arbejde, var ikke bare "at være opslugt", men en målbar, fysiologisk tilstand. Denne indsigt gav hende mulighed for at bruge samme tilstand mere bevidst, f.eks. til at løse kreative problemer eller til at slappe dybt af efter en lang dag. Hypnose handlede ikke om at opnå noget fremmed; det handlede om at lære at anvende en ressource, hun allerede havde.

### **Opsummering**

Hypnose er en naturlig, videnskabeligt dokumenteret tilstand af fokuseret opmærksomhed. Den kan anvendes terapeutisk (med en guide) eller som selvhypnose. Sugestibilitet er et spektrum, og alle kan lære at drage nytte af hypnose ved at forstå og træne deres naturlige evner.

## KAPITEL 5: SIKKERHED OG KONTRAINDIKATIONER



Hypnose er en skånsom og sikker metode, når den anvendes med omtanke. Men som med alle teknikker, der påvirker bevidstheden, findes der situationer, hvor særlig forsigtighed er påkrævet. Dette kapitel handler om at skabe de trygge rammer, der er forudsætningen for ethvert hypnotisk arbejde.

### Risici og kontraindikationer

Der er få absolutte forbud mod hypnose, men en række forhold kræver, at du søger faglig rådgivning eller helt afstår fra at arbejde med hypnose.

### Psykiske lidelser

Ved psykotiske tilstande (skizofreni, psykose i aktiv fase) bør hypnose ikke anvendes. Trancen kan forstærke vrangforestillinger og skabe utryghed.

Ved svær depression, bipolar lidelse (især i manisk fase) og dissociative lidelser bør hypnose kun udføres af erfarne behandlere i tæt samarbejde med psykiatrien. Ved lettere angst og mild-moderat depression kan hypnose derimod være særdeles gavnligt.

### Fysiske tilstande og medicin

**Epilepsi:** Undgå induktioner med blinkende lys (fotosensitiv epilepsi). Brug i stedet rolige, verbale teknikker.

**Hjerte-kar-sygdomme:** Vær opmærksom på, at dyb afslapning kan påvirke blodtryk og puls. Start forsigtigt.

**Graviditet:** Generelt sikkert og ofte gavnligt. Undgå dog dyb regression i første trimester, og brug aldrig suggestioner, der kan påvirke livmoderen.

**Medicin:** Benzodiazepiner, sovemedicin og stærk smertestillende medicin kan påvirke evnen til at gå i trance og kan give utilsigtede reaktioner. Vær opmærksom på interaktioner.

### Stof- og alkoholpåvirkning

Udfør aldrig hypnose på personer, der er påvirket af rusmidler eller alkohol. Tilstanden kan forstærkes uforudsigeligt, og samtykket er ikke gyldigt.

**Førstehjælp ved uønsket trance**

Selv med den bedste forberedelse kan der opstå situationer, hvor en klient reagerer uventet. Det kan være gråd, uro, eller i sjældne tilfælde svært ved at vende tilbage til almindelig bevidsthed.

**Hvis klienten bliver følelsesmæssigt overvældet:**

- **Bevar roen.** Din stemme er klientens anker.
- **Anerkend følelsen:** "Det er okay. Du er tryk her. Mærk bare efter. Vi tager det stille og roligt."
- **Led opmærksomheden væk fra følelsen og mod kroppen:**  
"Mærk dine fødder mod gulvet. Mærk dine hænder, hvor de hviler. Træk vejret roligt ind og ud."
- **Åbn langsomt øjnene, når roen vender tilbage.**
- **Hvis klienten har svært ved at vågne:**  
Dette er yderst sjældent og skyldes oftest, at klienten nyder afslapningen så meget, at han/hun helst vil blive. Fortsæt med rolige, opmuntrende ord:  
"Du kan roligt vende tilbage nu. Mærk energien vende tilbage til dine arme og ben. Når du er klar, kan du åbne øjnene." Undgå at råbe eller ruske.

**Øvelse: Din personlige sikkerhedscheckliste**

Kopier eller udskriv denne liste, og brug den før hver session – også når du laver selvhypnose.

**FØR HYPNOSE – TJEKLISTE**

- Har personen (eller jeg selv) en kendt psykisk lidelse, der kræver særlig forsigtighed?
- Er der epilepsi, hjerteproblemer eller anden alvorlig fysisk sygdom?
- Er personen gravid? (I givet fald: brug skånsomme teknikker, undgå dyb regression i første trimester)
- Er personen påvirket af alkohol, stoffer eller stærk medicin? (Hvis ja: udskyd sessionen)
- Har jeg informeret klart om, hvad hypnose er, og hvad vi skal lave? (Informeret samtykke)
- Er omgivelserne rolige, uden risiko for forstyrrelser?
- Har jeg aftalt et tydeligt signal for afbrydelse (f.eks. løfte en finger)?

### **Case: Klient med panikanfald under hypnose**

Lars, 37 år, søgte hypnose for rygestop. Han havde tidligere haft panikanfald, men mente selv, det var overstået. Under en dybdegående visualisering begyndte han pludselig at trække vejret hurtigt og blev bleg.

Terapeuten genkendte tegnet og handlede øjeblikkeligt. Hun lagde en hånd på hans skulder (med forudgående tilladelse) og sagde roligt: "Lars, jeg er lige her hos dig. Du er tryk. Mærk min hånd på din skulder. Mærk dine fødder på gulvet. Træk vejret med mig nu: ind... og ud... langsomt ud." Efter få minutter faldt vejtrækningen til ro. Da han åbnede øjnene, sagde han: "Det var, som om jeg faldt ned i et sort hul. Men din stemme trak mig op igen."

Efterfølgende talte de om oplevelsen. Lars indså, at angsten ikke var "overstået", men blot latent. De aftalte at arbejde med lettere afspænding i nogle sessioner, før de igen forsøgte sig med rygestop. Terapeuten noterede tydeligt i journalen, at der var en historik med panikanfald.

### **Opsummering**

Sikkerhed handler om at kende sine begrænsninger og være forberedt på det uventede. En grundig pretalk og en fast tjekliste er din bedste forsikring. Respektér altid klientens grænser – og dine egne.

## KAPITEL 6: ETIK OG DANSK LOVGIVNING



At arbejde med hypnose er at arbejde med mennesker i en særligt åben og modtagelig tilstand. Det stiller store krav til din integritet og professionalisme. Dette kapitel giver dig de etiske grundpiller og et overblik over den danske lovgivning, du skal kende.

### Samtykke og fortrolighed

To begreber er absolut fundamentale: informeret samtykke og tavshedspligt.

### Informeret samtykke

Før enhver session skal klienten have klar og forståelig information om:

- Hvad hypnose er (og ikke er)
- Hvad der skal ske i sessionen

- Hvilke teknikker du vil anvende
- At klienten til enhver tid kan afbryde

### Eventuelle risici eller bivirkninger

Samtykket skal være frivilligt og kan altid trækkes tilbage. For børn og unge under 18 år kræves samtykke fra forældre eller værge.

### Tavshedspligt

Alt, hvad en klient betror dig, er fortroligt. Du må ikke videregive oplysninger om klientens identitet, problemstilling eller forløb til andre – heller ikke til pårørende – uden klientens udtrykkelige tilladelse. Tavshedspligten gælder også efter klientens død og har kun få undtagelser (f.eks. ved fare for klientens eller andres liv eller ved lovbestemt vidnepligt i retssager).

### Regler fra Sundhedsstyrelsen

I Danmark er hypnose ikke en autoriseret sundhedsydelse i sig selv. Det betyder, at alle kan kalde sig hypnotisør. Men hvis du behandler sygdom eller symptom på sygdom, træder lovgivningen i kraft.

Hvis du er sundhedsperson (læge, psykolog, sygeplejerske m.fl.) skal du følge de almindelige regler for din profession: journalføring, dokumentation, omhu og samvittighedsfuldhed. Hypnose er da en behandlingsmetode på linje med andre.

Hvis du ikke er sundhedsperson må du ikke behandle sygdom. Du må arbejde med personlig udvikling, stress, afspænding, vaner som rygestop og lignende, så længe du ikke hævder at kunne helbrede eller diagnosticere. Grænsen kan være flydende, og det er dit ansvar at holde dig inden for lovens rammer.

### Journalføring

Uanset din baggrund er det god praksis at føre korte, faktuelle notater om dine sessioner: dato, emne for samtalen, anvendte teknikker og eventuelle aftaler. Journalen er fortrolig og skal opbevares sikkert i overensstemmelse med Persondataforordningen (GDPR).

### Øvelse: Rollespil om pretalk

Pretalk er den indledende samtale, hvor du afklarer forventninger, giver information og indhenter samtykke. Øv dig med en makker, eller skriv dine svar ned.

**Scene:** En ny klient sidder over for dig. I har ikke mødtes før. Du skal gennemgå pretalk.

Spørgsmål du bør kunne svare på:

- "Hvad er hypnose egentlig? Jeg er lidt nervøs for at miste kontrollen."
- "Hvad skal jeg gøre undervejs?"
- "Kan det være farligt?"
- "Hvad med det, jeg fortæller dig – går det videre?"
- "Hvordan ved jeg, at jeg kan stole på dig?"

Formuler dine svar i et klart, imødekomende sprog. Undgå fagudtryk. Sørg for, at du dækker:

- Hvad hypnose er (naturlig tilstand, samarbejde)
- Hvad klienten skal gøre (intet særligt, bare lytte)
- Sikkerhed (du bestemmer selv, kan afbryde når som helst)
- Tavshedspligt (alt er fortroligt)
- Samtykke (spørg: "Er du klar til at begynde?")

### Case: Etisk dilemma i terapi

Hanne, 52 år, kom for at få hjælp til et rygestop. Efter anden session begyndte hun at fortælle om problemer i sit ægteskab. Hun spurgte direkte: "Kan du ikke bare hypnotisere mig til at blive forelsket i min mand igen?"

Her opstod et etisk dilemma. På den ene side ville terapeuten gerne hjælpe. På den anden side var det etisk uforsvarligt at bruge hypnose til at manipulere med komplekse følelser i en relation, man kun kender den ene parts version af.

Terapeuten svarede: "Jeg forstår dit ønske. Det må være svært. Men jeg kan ikke bruge hypnose til at skabe følelser, der ikke er der. Det ville være manipulation, og det er hverken etisk eller holdbart. Hvad vi derimod kan arbejde med, er din egen afklaring: Hvad har du brug for? Hvordan vil du gerne have det? Og hvordan kan du kommunikere det til din mand?" Hanne accepterede og valgte at arbejde med egne grænser og behov i stedet.

Dilemmaet viser, at det etiske kompas altid skal være tændt. Klientens ønske er ikke altid det samme som klientens behov. Din opgave er at hjælpe, ikke at overtage styringen.

### **Opsummering**

Etik og jura danner rammen om al troværdig hypnotisk praksis. Informeret samtykke, tavshedspligt og kendskab til dine lovmæssige beføjelser er ikke bureaukrati – det er respekt for det menneske, du sidder over for.

**KAPITEL 7: KAN MAN MANIPULERE FOLK I HYPNOSE?**

Spørgsmålet er lige så gammelt som hypnosen selv: Kan en hypnotisør overtage kontrollen og få en anden til at gøre ting mod sin vilje? Svaret er kort og klart: Nej. Men lad os dykke ned i, hvorfor denne myte er så sejlivet, og hvad videnskaben faktisk siger.

Myte kontra realitet: Suggestionegrænser og moralsk kompas  
Forestillingen om total manipulation stammer fra sceneshows og film, hvor hypnotisøren fremstår som en almægtig figur. Virkeligheden er en anden.

**Den hypnotiske tilstand**

I trance er du ikke bevidstløs eller fraværende. Tværtimod er du ofte skarpt fokuseret og til stede. Du har hele tiden et "observatør-jeg", der registrerer, hvad der sker. Hvis en hypnotisør foreslår noget, der strider

mod dine værdier, vil du typisk vågne af trancen eller simpelthen ignorere suggestionen.

**Forskning i grænser**

Psykologen Martin Orne gennemførte i 1960'erne banebrydende forsøg, hvor han sammenlignede hypnotiserede personer med personer, der blot lod, som om de var hypnotiserede (simulatorer). Han fandt, at begge grupper kunne udføre usædvanlige handlinger, men de ægte hypnotiserede bevarede stadig deres dømmekraft.

De nægtede at udføre handlinger, der var farlige eller moralsk uacceptable – medmindre de vidste, at det var en del af forsøget og dermed "sikkert".

**Det moralske kompas**

Din grundlæggende moral og etik forsvinder ikke i trance. Tværtimod. Fordi trancen er en tilstand af øget opmærksomhed på indre oplevelser, kan du blive endnu mere bevidst om, hvad der føles rigtigt og forkert for dig. Suggestioner, der beder dig om at stjæle, skade andre eller blot opføre dig pinligt, vil blive mødt med indre modstand.

**Videnskabelige studier og cases**

Der findes ingen veldokumenterede tilfælde af, at personer er blevet tvunget til alvorlige forbrydelser mod deres vilje gennem hypnose. Tværtimod viser retsmedicinsk litteratur, at påstande om "hypnotisk kontrol" ofte afvises af domstole.

I et kendt amerikansk forsøg blev forsøgspersoner bedt om at kaste "syre" i ansigtet på en forsker (det var harmløst vand). Ingen af de hypnotiserede gjorde det. De vågnede op eller nægtede. Derimod gjorde flere i en kontrolgruppe (uden hypnose) det, når en autoritetsperson bad dem (Milgrams lydighedsforsøg). Pointen er, at social påvirkning i vågen tilstand kan være langt mere manipulerende end nogen hypnotisør.

**Øvelse: Test af etiske grænser**

Denne øvelse laver du alene eller med en makker, du stoler på. Formålet er at mærke din egen grænse.

- Sæt dig godt til rette og luk øjnene.
- Forestil dig, at du er i en let trance – du kan bare lukke øjnene og trække vejret roligt.
- Din makker (eller din egen indre stemme) giver dig nu en række suggestioner. Mærk efter, hvordan du egerer på hver enkelt.
- "Forestil dig, at du løfter din venstre hånd en centimeter." (Let, neutral)

- "Forestil dig, at du rejser dig op og danser." (Måske pinlig, men harmløst)
- "Forestil dig, at du tager din tegnebog op og giver mig alle dine penge." (Grænseoverskridende)
- "Forestil dig, at du slår mig på armen." (Fysisk grænse)
- Mærk efter, ved hvilken suggestion der opstår modstand.  
Det kan være en fysisk fornemmelse i kroppen, en indre stemme, der siger "nej", eller du åbner automatisk øjnene. Dette er dit moralske kompas i aktion.

**Case: Forsøg på uetisk suggestion**

En ung kvinde, Mette, opsøgte en hypnotisør for at få hjælp til eksamensnerver. Under sessionen begyndte hypnotisøren at give suggestioner af seksuel karakter, der intet havde med nerver at gøre. Mette beskrev senere: "Jeg var dybt afslappet, men da han begyndte at sige de ting, var det som om en alarm gik i gang indeni. Jeg blev helt kold og skarp. Jeg rejste mig bare op og gik. Trance eller ej – jeg vidste præcis, at det var forkert."

Mette handlede prompte. Hendes indre grænse blev aktiveret, og hun handlede på den. Desværre findes der historier om behandlere, der misbruger deres position. Men afgørende er: Det var ikke hypnosen, der fik Mette til at blive. Det var hendes egen sunde fornuft, der fik hende til at gå. Hypnose skaber ikke ofre; det skaber tydeligere grænser.

### **Hvad med posthypnotiske suggestioner?**

En posthypnotisk suggestion er en aftale om at gøre noget efter trancen, f.eks. at klø sig på næsen, når man hører et bestemt ord. Det virker ofte. Men igen: det er en aftale, du har accepteret. Hvis suggestionen er ubehagelig eller skadelig, vil du enten glemme den eller bevidst lade være. Det er en invitation, ikke en kommando.

### **Opsummering**

Myten om hypnotisk manipulation bygger på misforståelser og underholdning. Virkeligheden er, at du altid bevarer kontrollen. Din moral, dine værdier og din sunde fornuft er intakte – ofte endnu mere tilgængelige. Hypnose er et samarbejde, ikke en overtagelse.

## KAPITEL 8: FORBEREDELSE TIL SESSIONER



En hypnotisk session begynder længe før du siger "Luk øjnene". Forberedelsen er afgørende for tryghed, tillid og effekt. Dette kapitel gennemgår de praktiske og mentale rammer, du skal have på plads – både som guide for andre og i din egen selvhypnose.

### Miljø og fysiske rammer

Det fysiske rum sender et tydeligt signal til hjernen om, hvad der skal ske. Et roligt, trygt miljø understøtter overgangen til trance.

### Rummet

- Vælg et rum uden forstyrrelser: sluk telefoner, sæt en "forstyr ikke"-seddel på døren.

- Sørg for behagelig temperatur – hverken for varmt eller koldt. Hav eventuelt et tæppe klar.
- Dæmp belysningen. Skarpt lys virker aktiverende. Brug gerne en lampe med dæmpbar lysstyrke eller stearinlys (sikkert placeret).

**Stolens betydning:** Klienten skal sidde godt, med støtte til hoved og arme. En lænestol eller behandlerstol med nakkestøtte er ideel.

### Lyd og duft

- Brug eventuelt stille, rolig instrumental musik i baggrunden. Vær opmærksom på, at ikke alle bryder sig om musik – spørg forinden.
- Undgå stærke dufte fra røgelse eller parfume. Mange er følsomme, og duften kan virke forstyrrende.
- Kropsholdning og terapeutens tilstedeværelse  
Din egen ro smitter. Før du møder en klient, bør du selv være centreret og nærværende.

### Forbered dig selv

- Brug 5 minutter før sessionen til at sidde stille, trække vejret og mærke dine fødder på gulvet.
- Tjek dine egne forventninger: Hvad håber du, der sker? Slip behovet for bestemte resultater.
- Din stemme: Tal langsomt, roligt og med naturlige pauser. Din stemme er klientens guide.
- Kropsholdning under session  
Sid stabilt, vendt mod klienten, men uden at stirre.
- Lad dine hænder hvile afslappet. Din opgave er at være en tryk, forudsigelig tilstedeværelse.

### Klientinterview og pretalk

**Før** enhver hypnose skal du have en grundig samtale med klienten. Denne samtale kaldes pretalk og har flere formål.

### Hvad skal pretalk indeholde?

- **Afklaring af mål:** Hvad ønsker klienten at opnå? Vær konkret: "Hvordan vil du mærke, at det virker?"
- **Afdækning af erfaringer:** Har klienten prøvet hypnose før? Hvad har han/hun hørt om det?
- **Information om hypnose:** Forklar kort, hvad der skal ske, og afmystificer eventuelle myter.

- **Samtykke:** Spørg direkte, om klienten er klar til at begynde, og informer om, at han/hun til enhver tid kan afbryde.
- **Signal for afbrydelse:** Aftal et signal, f.eks. at løfte en finger eller sige "stop", hvis noget føles ubehageligt.

### Spørgeteknik

Brug åbne spørgsmål: "Fortæl lidt om, hvad der bringer dig her." Lyt aktivt. Din nysgerrighed skaber tillid.

### Selvhypnose-rutiner

Når du arbejder med dig selv, er forberedelsen lige så vigtig. Du skal skabe de samme trygge rammer for dit eget sind.

### Fast rutine

Vælg et fast tidspunkt, hvor du ved, du kan være uforstyrret (morgen eller aften virker ofte bedst).

Brug samme stol eller sted hver gang. Gentagelsen signalerer til hjernen: "Nu skal vi i trance."

Hav din logbog klar til at notere efter sessionen.

Start altid med et par dybe vejrtrækninger og en intention: "Nu giver jeg mig selv tid til at være helt til stede."

**Øvelse: Dit personlige pretalk-manuskript**

Skriv dit eget pretalk-manuskript. Brug dine egne ord, så det lyder naturligt for dig. Her er en skabelon:

\*"Velkommen [navn]. Før vi begynder, vil jeg gerne fortælle lidt om, hvad hypnose er, og hvad du kan forvente. Hypnose er en helt naturlig tilstand – den minder om den følelse, du har, lige før du falder i søvn, eller når du er helt opslugt af en god film. Du vil være vågen hele tiden og høre min stemme. Du bestemmer selv – hvis du får lyst til at åbne øjnene eller flytte dig, gør du det bare.

Jeg vil bede dig om at sidde godt til rette og lytte til min stemme. Der er ikke noget, du skal præstere. Du kan bare lade det ske.

Har du nogen spørgsmål, inden vi går i gang?

...

Er du klar til at prøve?!"\*

Øv dig på at sige det højt. Lyt til din egen stemme. Justér, indtil det føles ægte og trygt.

**Case: Første selvhypnose-session**

Henrik, 41 år, havde læst om selvhypnose mod stress. Han besluttede sig for at gøre det ordentligt. Han satte telefonen på flytilstand, tændte en svag lampe i soveværelset og lagde et tæppe klar. Han havde skrevet et kort manuskript, som han indtalte på sin telefon: "Nu sætter du dig godt til rette. Mærk din krop mod stolen. Træk vejret dybt... og roligt ud..."

Første gang gik det ikke helt, som han havde forestillet sig. Tankerne forstyrrede. Men han havde forberedt sig på netop det. I sin logbog skrev han: "Mange tanker, men jeg blev siddende alligevel. Mærkede alligevel en ro bagefter." Efter en uge med daglig træning oplevede han sin første dybere ro: "Pludselig var tankerne væk. Der var bare stilhed. Det varede måske kun et minut, men det var magisk."

Henriks succes kom ikke af tilfældigheder. Den kom af hans beslutning om at skabe de rette rammer og blive ved, selv når det føltes svært. Forberedelse og tålmodighed er nøglen.

**Opsummering**

Forberedelse er ikke kedelig formalitet – det er fundamentet for al hypnotisk praksis. De fysiske rammer, din egen ro, den grundige samtale og en fast rutine for selvhypnose skaber de bedste betingelser for, at trancen kan opstå naturligt og trygt.

**KAPITEL 9: GRUNDLÆGGENDE INDUKTIONER**

En induktion er metoden, der leder dig eller en anden fra almindelig vågen bevidsthed til hypnotisk trance. Der findes hundredvis af variationer, men de bygger alle på samme princip: fokuseret opmærksomhed, der gradvist indsnævres, mens den perifere bevidsthed dæmpes. Dette kapitel præsenterer tre grundlæggende induktionsteknikker med variationer, så du kan finde den, der passer bedst til dig og dine klienter.

**Hvordan virker en induktion?**

Når du retter opmærksomheden mod ét punkt – en flamme, en stemme, en kropsfornemmelse – trættes den del af hjernen, der konstant scanner omgivelserne og stiller spørgsmål (den kritiske faktor). Efterhånden som denne scanning dæmpes, kan du lettere opsuge suggestioner og fordybe dig i den indre oplevelse.

En god induktion er ikke en kommando, men en invitation. Du leder, men lader den anden (eller dig selv) følge i sit eget tempo.

**Teknik 1: Fikseret blik**

Dette er den klassiske induktion, der har rødder tilbage til James Braid. Den udnytter øjenmusklernes naturlige træthed.

**Øvelse 1.1: Grundteknik - stir på et punkt**

Bed klienten (eller dig selv) om at sidde behageligt og vælge et punkt at stirre på – en plet på væggen, et stearinlys, en prik på loftet.

**Instruer:** "Bliv ved med at stirre på punktet. Lad være med at flytte blikket. Mens du stirrer, vil dine øjne efterhånden føles tungere." Efter 30-60 sekunder: "Tillad dine øjne at lukke sig, når de er klar. Lad det ske, når det føles rigtigt."

Fortsæt med rolige, beroligende ord om afslapning.

**Øvelse 1.2: Variation med pendul**

Brug et lille pendul eller en ring i en snor. Hold det foran klientens øjne i øjenhøjde. Bed dem følge pendulets bevægelse med øjnene uden at bevæge hovedet. Samme princip – øjentræthed fører til lukning.

**Øvelse 1.3: Variation med tommelfinger**

Bed klienten holde den ene tommelfinger op foran ansigtet i armslængde og stirre på tommelfingerens negl. Bed dem langsomt føre tommelfingeren tættere på ansigtet, mens de fortsætter med at stirre. Når hånden nærmer sig ansigtet, vil øjnene naturligt krydse og trættes.

**Teknik 2: Progressiv afslapning**

Denne metode leder opmærksomheden systematisk gennem kroppen og skaber afslapning trin for trin. Den er særligt velegnet til personer med fysisk uro eller spændinger.

**Øvelse 2.1: Grundteknik - kropsrejse**

Klienten sidder eller ligger behageligt med lukkede øjne.

Led opmærksomheden: "Mærk dine fødder mod gulvet... mærk dine lægge... dine knæ... dine lår... mærk hvordan underlaget bærer dig."

Fortsæt systematisk op gennem kroppen: mave, bryst, hænder, arme, skuldre, nakke, ansigt.

Ved hvert område kan du tilføje: "Og lad den del af kroppen slippe spændingen... lad den blive tung og afslappet."

Afslut med en samlende sætning: "Hele din krop er nu tung, varm og helt afslappet."

**Øvelse 2.2: Variation med vejrtrækning**

Kombiner med vejrtrækning: "Mærk dine fødder... og når du ånder ud, forestil dig, at spændingen forlader kroppen gennem fodsålerne." Fortsæt med hvert område.

**Øvelse 2.3: Variation med lys**

Bed klienten forestille sig et beroligende lys (f.eks. varmt, gyldent lys), der langsomt vandrer gennem kroppen og opløser spændinger, hvor det passerer.

**Teknik 3: Øjenlukningsteknikker**

Disse teknikker arbejder direkte med øjenlågene og fornemmelsen af, at de lukker sig af sig selv.

**Øvelse 3.1: Direkte øjenlukning**

Bed klienten holde øjnene åbne og se lige frem.

"Forestil dig, at dine øjenlåg bliver tungere og tungere. Så tunge, at det snart vil være en lettelse at lukke dem."

Gentag med variationer: "Tungere... og tungere... og jo mere du tænker på, hvor tunge de er, jo tungere bliver de."

Når øjnene lukker: "Lad dem forblive lukkede og nyd følelsen af lettelse."

**Øvelse 3.2: Tællemetoden**

"Nu tæller jeg langsomt fra 1 til 5. For hvert tal vil dine øjenlåg blive tungere, og når jeg når 5, vil de være så tunge, at de lukker sig helt af sig selv." Tæl langsomt og roligt med passende pauser.

**Øvelse 3.3: Hånd-på-øjne**

Bed klienten lægge sine egne hænder blødt over øjnene. "Mærk varmen fra dine hænder mod dine øjenlåg. Forestil dig, at varmen gør dem bløde og tunge. Når du fjerner hænderne, lad øjnene forblive lukkede."

**Øvelse 3.4: Kombination med suggestion**

Når øjnene er lukkede, kan du forstærke: "Og nu hvor dine øjne er lukkede, kan du mærke, hvordan hele din krop følger efter... tungere og tungere... dybere og dybere afslappet."

**Øvelse 3.5: Håndsammenføring**

Bed klienten holde hænderne foran sig med håndfladerne vendt mod hinanden, 20 cm fra hinanden. "Forestil dig, at der er en kraft, der trækker dine hænder sammen... langsomt tættere og tættere." Når hænderne mødes, kan det markere overgangen til trance.

**Øvelse 3.6: Elevator**

"Forestil dig, at du står i en elevator. Vi skal nedad. For hver etage bliver du mere afslappet. 10... 9... 8..." Fortsæt ned til stueetagen, hvor du er helt afslappet.

**Case: Begynderklient og hurtig induktion****Begynderen**

Lise, 54 år, var spændt og nervøs før sin første hypnose. Hun var bange for ikke at kunne "komme i trance". Terapeuten valgte en progressiv afslapning (øvelse 2.1) med meget langsomt tempo og mange pauser. Efter 10 minutter var Lises ansigt fuldstændig afslappet, og hendes vejrtrækning dyb og rolig. Efter sessionen sagde hun: "Jeg troede ikke, jeg var i trance, fordi jeg hørte alt, du sagde. Men jeg var så afslappet, at jeg ikke kunne have løftet en finger." Hendes oplevelse er helt typisk – trance føles ofte bare som "meget dyb afslapning".

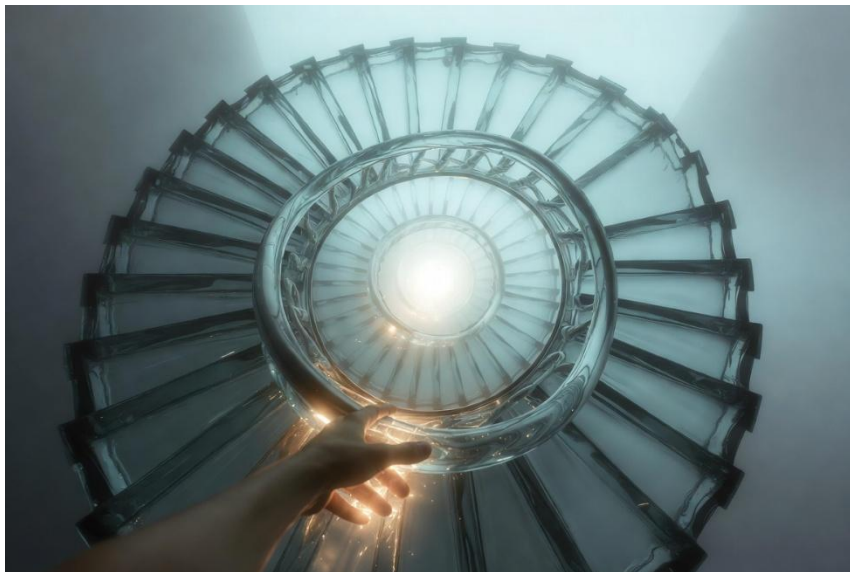
**Hurtig induktion**

Jens, 29 år, kom til session efter en travl arbejdsdag og sagde: "Jeg har kun 20 minutter." Terapeuten brugte en kombination af fikseret blik (øvelse 1.1) og direkte øjenlukning (øvelse 3.2). På under 3 minutter var Jens i en rolig trance. Han sagde bagefter: "Det var overraskende hurtigt. Jeg mærkede tydeligt, hvordan øjnene bare lukkede sig, da du talte."

Pointen er, at induktion kan tilpasses situationen. Nogle gange har man brug for langsom og omsorg, andre gange for effektivitet. Begge dele virker.

### **Opsummering**

De tre grundlæggende induktioner – fikseret blik, progressiv afslapning og øjenlukningsteknikker – giver dig et solidt fundament. Øv dig på dem alle, mærk selv, hvordan de føles, og eksperimentér med variationer. Jo mere fortrolig du bliver med teknikkerne, jo mere naturligt vil du kunne tilpasse dem til den enkelte situation og person.

**KAPITEL 10: DYBDEFORØGELSE OG FORSTÆRKNING**

Når induktionen har bragt dig eller din klient i en let trance, åbner der sig en mulighed for at gå dybere.

Dybde i hypnose handler ikke om bevidstløshed, men om gradvis fordybelse i den indre oplevelse – en tilstand, hvor sugge- stioner kan forankres stærkere, og hvor adgangen til ubevidste ressourcer bliver lettere.

Dette kapitel præsenterer teknikker til at forstærke trancen og etablere et kommunikationssystem med det, der ofte kaldes "den ubevidste del" – ideomotoriske signaler.

**Hvad er dybde i hypnose?**

Dybde er en subjektiv oplevelse. Nogle mærker det som øget tyngde i kroppen, andre som lethed eller svæven. Fælles er en fornemmelse af, at den ydre verden træder i baggrunden, mens den indre verden bliver mere levende. Tidsfølelsen kan ændre sig – ti minutter kan føles som to.

Forskning viser, at dyb trance korrelerer med øget theta-aktivitet i hjernen og en yderligere dæmpning af default mode network. Men vigtigst: Terapeutisk effekt kræver ikke maksimal dybde. De fleste forandringer sker allerede i let til moderat trance.

**Trappemetoden**

Trappemetoden er en klassisk visualisering, der udnytter hjernens naturlige association mellem nedadgående bevægelse og øget afslapning.

**Øvelse 10.1: Grundteknik – ned ad trappen**

Efter induktionen, når klienten er trygt i trance:  
"Forestil dig nu, at du står øverst på en trappe. Den har ti trin, der fører ned til et særligt sted inde i dig – et sted med dyb ro."

"Vi skal nu gå ned ad trappen sammen. For hvert trin du tager, vil du mærke, hvordan du synker dybere og dybere ind i afslapningen."

Tæl langsomt fra 10 til 1 med rolige pauser:  
"10... dybere ned... 9... længere ind... 8... mere og mere afslappet..."

Ved 1: "Nu står du nederst, på et helt trygt sted. Mærk roen her. Den er din."

**Øvelse 10.2: Variation med elevator**

Samme princip, men med elevator i stedet for trappe.  
 "Forestil dig, at du stiger ind i en glaselevator. Den glider langsomt nedad, og for hver etage bliver du mere afslappet." Tæl etagerne ned.

**Øvelse 10.3: Variation med rulletrappe**

**For en mere moderne variant:** "Du står øverst på en lang rulletrappe, der går nedad. Du behøver ikke gøre noget. Den bærer dig blidt nedad, dybere og dybere."

**Øvelse 10.4: Kombination med farver**

**Tilføj sanseindtryk:** "På hvert trin bliver lyset blødere, varmere. Mærk farven forandre sig omkring dig." Eller:  
 "Forestil dig, at du går ned gennem forskellige nuancer af blåt."

**Ideomotoriske signaler**

Ideomotorisk respons er et af de mest fascinerende fænomener i hypnose. Det betyder, at en tanke eller forestilling automatisk udløser en lille muskelbevægelse – uden om din vilje. Det opdagede William Carpenter i 1800-tallet, og det er grundlaget for pendulets bevægelse og for fingersignaler i hypnose.

**Armhævningsrespons (ideomotorisk)**

Denne øvelse demonstrerer tydeligt, hvordan forestilling skaber fysisk respons.

**Øvelse 10.5: Armhævning**

Klienten sidder med armene hvilende på lårene eller stolens armlæn.

"Forestil dig nu, at din højre arm bliver lettere og lettere. Som om der er en ballon bundet til dit håndled, der langsomt trækker armen opad." Gentag med variationer: "Lettere... lettere... armen begynder at føles som om den vil løfte sig helt af sig selv."

Mange vil opleve små ryk eller en let løftning. Nogle får armen til at hæve sig tydeligt. Ingen af delene er "rigtigt" eller "forkert".

**Etablering af fingersignaler**

Fingersignaler giver dig mulighed for at kommunikere med klientens ubevidste under trancen. Det er en enkel og effektiv metode.

**Øvelse 10.6: Etablering af ja/nej-signaler**

Efter dybdeforøgelsen siger du: "Nu vil jeg gerne tale med den del af dig, der ved ting uden om din bevidste tænkning. Den del, der styrer dit hjerte og din vejrtrækning uden, du behøver tænke over det."

"Jeg beder nu din ubevidste del om at vælge en finger på din højre hånd til at sige 'ja'. Det kan være lillefingeren, ringfingeren, langfingeren eller pegefingeren. Det behøver du ikke tænke over – det vælger sig selv."

Hold pause i 10-15 sekunder. "Og nu en finger til at sige 'nej' på samme hånd."

Hold pause igen. "Tak. Du behøver ikke løfte dem nu. Bare lad mig vide, når vi skal bruge dem, ved at de løfter sig ganske let."

### **Øvelse 10.7: Test af signaler**

For at sikre, at signalerne er etableret, kan du teste: "Spørg nu din ubevidste del: Er du klar til at arbejde med mig i dag? Lad 'ja'-fingeren løfte sig, hvis svaret er ja." Vent på respons. Selv en ganske lille bevægelse tæller.

### **Øvelse 10.8: Brug af signaler i sessionen**

Når signalerne virker, kan du bruge dem til at få bekræftelse undervejs: "Er det okay, hvis vi går lidt dybere?" eller "Er der noget, din ubevidste del gerne vil have, jeg ved?" Fingersignaler giver klienten en stemme, selv når de er helt stille.

### **Case: Dyb trance hos skeptiker**

Morten, 47 år, var civilingeniør og erklæret skeptiker. "Jeg tror ikke på noget, jeg ikke kan måle," sagde han. Han kom for stress, men var nysgerrig efter at blive modbevist. Terapeuten brugte en neutral, nærmest mekanisk induktion (fikseret blik) og derefter trappemetoden (øvelse 10.1). Efter få minutter begyndte Mortens vejtrækning at ændre sig. Ved etablering af fingersignaler (øvelse 10.6) skete der noget overraskende. Da terapeuten bad om en

'ja'-finger, løftede pegefingern sig langsomt og tydeligt. Morten åbnede øjnene et kort sekund, som om han selv var overrasket, og lukkede dem igen. Ved 'nej'-fingeren løftede ringfingeren sig.

Efter sessionen sagde Morten: "Jeg kunne mærke, at fingrene bevægede sig, men jeg gjorde det ikke med vilje. Det var som om, de bare gjorde det. Det var mærkeligt. Men også interessant." Hans skepsis var ikke væk, men den var blevet udvidet til at inkludere en nysgerrighed. Og vigtigst: Han havde fået en konkret oplevelse af, at hypnose ikke bare var "indbildning".

### **Hvorfor virker ideomotoriske signaler?**

De ideomotoriske signaler viser, at der foregår processer i os, som vi ikke er bevidste om, men som alligevel kan kommunikere. I terapeutisk sammenhæng kan de bruges til at få bekræftelse på, om en intervention passer, eller til at spørge, om der er noget, den ubevidste del ønsker at bringe frem. Det skaber et samarbejde og anerkender, at klienten selv er eksperten på sit eget liv.

### **Opsummering**

Dybdeforøgelse gennem trappemetoden og beslægtede teknikker giver dig mulighed for at guide klienten længere ind i den hypnotiske tilstand. Ideomotoriske signaler åbner en kommunikationskanal til de ubevidste processer, der er centrale for forandring. Sammen giver de dig redskaber til at arbejde præcist og respektfuldt i trancen.

**KAPITEL 11: EXIT OG POSTHYPNOTISKE SUGGESTIONER**

En hypnotisk session er som en rejse. Lige så vigtigt som at komme godt af sted er det at vende trygt hjem igen. Exit fra trance handler om at guide klienten tilbage til almindelig bevidsthed på en måde, der efterlader en følelse af velvære og integration. Og posthypnotiske suggestioner er broen mellem sessionen og hverdagen – de gør forandringen holdbar.

**Sikker afslutning**

At afslutte en trance brat kan skabe forvirring, hovedpine eller uro. Derfor er den gradvise, omsorgsfulde tilbagevenden afgørende.

**Grundprincipper for exit**

- Vend altid tilbage i roligt tempo.
- Brug sanseindtryk til at lede opmærksomheden udad.
- Anerkend, at klienten selv bestemmer tempoet.
- Giv tid til at lande, før samtalen genoptages.

**Øvelse 11.1: Gradvis tilbagevenden**

Begynd med at vende opmærksomheden mod kroppen: "Nu begynder vi langsomt at vende tilbage. Mærk din krop mod stolen igen. Mærk dine fødder på gulvet."

Led opmærksomheden udad: "Hør lydene i rummet omkring dig. Mærk luften mod din hud."

Brug tælling: "Når jeg tæller fra 1 til 5, vil du langsomt vende tilbage til fuld bevidsthed. 1... begynd at mærke energi i dine arme og ben. 2... træk vejret lidt dybere. 3... bevæg forsigtigt fingre og tæer. 4... når du er klar, kan du åbne øjnene. 5... helt vågen og frisk."

Giv tid. Nogle åbner øjnene ved 4, andre venter til efter 5. Det er i orden.

**Øvelse 11.2: Hurtig, men skånsom exit**

I situationer, hvor der er brug for hurtigere afslutning (f.eks. tidsnød), kan du bruge en kondenseret version: "Om et øjeblik vil jeg bede dig om at åbne øjnene. Mærk først din krop, mærk dine fødder. Træk vejret dybt. Og åbn så øjnene, når du er klar. Velkommen tilbage."

**Posthypnotiske suggestioner**

En posthypnotisk suggestion er en aftale, der etableres i trancen om, at noget bestemt skal ske efter trancen, ofte udløst af et bestemt signal. Det kan være en handling, en følelse eller en tilstand.

**Hvordan virker det?**

Hjernen er associativ. Når du i trancen gentagne gange kobler et signal (f.eks. et ord, et åndedrag) med en ønsket tilstand (f.eks. ro, fokus), skabes der et neuralt spor. Når signalet dukker op i hverdagen, aktiveres sporet automatisk – uden om den bevidste vilje. Det minder om klassisk betingning (Pavlovs hunde, der lærte at savle ved lyden af en klokke).

**Øvelse 11.3: Etablering af posthypnotisk suggestion**

I den dybe del af trancen formulerer du en tydelig, positiv suggestion.

Eksempel (mod stress): "Hver gang du i hverdagen trækker vejret dybt ned i maven, vil du automatisk mærke den samme ro, som du oplever lige nu. Den dybe vejrtrækning bliver dit signal til ro."

Gentag suggestionen flere gange med variationer.

Forstærk med visualisering: "Forestil dig selv i en situation i morgen, hvor du trækker vejret dybt og mærker roen komme."

**Øvelse 11.4: Suggestion med specifikt signal**

"Hver gang du hører en dør lukke stille, minder det dig om at trække vejret roligt og mærke din krop." Vælg signaler, der optræder naturligt i klientens hverdag.

**Ankerteknikker**

Et anker er en form for posthypnotisk suggestion, hvor et bestemt stimulus (ord, berøring, bevægelse) knyttes til en ressourcefuld tilstand. Ankeret kan klienten selv aktivere.

**Øvelse 11.5: Etablering af personligt anker**

Når klienten er i dyb trance og oplever en stærk positiv tilstand (f.eks. ro, tryghed, styrke), siger du: "Om et øjeblik lægger jeg min hånd let på din skulder. I fremtiden, når du selv lægger hånden på samme sted, vil den samme gode følelse vende tilbage." Læg hånden på skulderen i 5-10 sekunder, mens tilstanden er stærk.

Gentag 2-3 gange under sessionen for at forstærke.

**Øvelse 11.6: Selvforankring**

Klienten kan også etablere sit eget anker i selvhypnose: "Når du er i din rolige trance, vælg et lille tegn – et fingerknips, et bestemt åndedrag, et ord. Gentag det flere gange, mens du mærker roen. Senere, når du laver det samme tegn i hverdagen, vil roen vende tilbage."

Hvad gør posthypnotiske suggestioner effektive?  
Forskning peger på tre faktorer:

**Specificitet:** Jo mere præcis suggestionen er, jo lettere kan hjernen følge den. "Du vil føle dig mere rolig" er svagere end "Når du sætter dig i din bil i morgen, vil du automatisk trække vejret dybt og mærke skuldrene sænke sig".

**Gentagelse:** Jo oftere suggestionen gentages i trancen, jo stærkere bliver det neurale spor.

**Relevans:** Suggestionen skal passe til klientens liv og ønsker. Den skal opleves som meningsfuld.

**Case: Langvarig effekt**

Karen, 62 år, kom for at få hjælp til tandlægeskræk. Hun havde i årevis undgået tandlægen af frygt. I hypnosen arbejdede vi med at skabe et stærkt anker for ro (øvelse 11.5) og en posthypnotisk suggestion knyttet til tandlægestolens lyd: "Når du sidder i stolen og hører lyden af boren, vil din krop forblive helt afslappet, og du vil trække vejret roligt." Vi gentog suggestionen flere gange, og Karen visualiserede

sig selv i stolen med rolig vejrtrækning. Hendes første tandlægebesøg efter to sessioner var stadig anspændt, men hun gennemførte. Efter et halvt år skrev hun: "Det virker stadig. Jeg kan stadig mærke roen, når jeg lægger hånden på skulderen, inden jeg går ind. Og når jeg hører boren, trækker jeg bare vejret. Det er ikke rart, men det er til at holde ud."

Karens eksempel viser, at posthypnotiske suggestioner kan have langvarig effekt, fordi de er blevet integreret i hendes automatiske responsmønstre. Hun behøver ikke længere "at huske" at være rolig – det sker af sig selv.

**Opsummering**

Exit og posthypnotiske suggestioner er to sider af samme sag: at bringe det, der er opnået i trancen, sikkert og brugbart tilbage til hverdagen. Den gradvise, respektfulde tilbagevenden sikrer, at klienten føler sig velintegreret. Ankerteknikker og posthypnotiske suggestioner skaber broen mellem session og liv – og gør forandringen holdbar.

## KAPITEL 12: GRUNDLÆGGENDE SELVHYPNOSE



Selvhypnose er evnen til at guide dig selv ind i den hypnotiske tilstand og arbejde målrettet med dine egne mål og ønsker. Det er en færdighed, der kan trænes, og som giver dig et redskab til selvregulering, du kan bruge hele livet.

Forskellen på guidet hypnose og selvhypnose er enkel: I guidet hypnose er der en anden, der holder rummet og leverer suggestionerne. I selvhypnose gør du det hele selv. Det kræver lidt mere øvelse i starten, men belønningen er fuld autonomi – du kan bruge det når som helst, hvor som helst.

### 5-trins model for selvhypnose

Denne model giver dig en fast struktur at arbejde efter. Brug den, til du kender den ud og ind. Derefter kan du variere og improvisere.

#### Trin 1: Intention

Før du begynder, skal du vide, hvad du vil. Sæt en klar, positiv intention for din session. Formuler den som noget, du vil opleve, ikke noget, du ikke vil have.

God intention: "Jeg vil mærke dyb ro i min krop."

Mindre god: "Jeg vil ikke være stresset."

#### Trin 2: Induktion

Brug en af de grundlæggende induktioner fra kapitel 9 til at bringe dig selv i trance. Vælg den, der virker bedst for dig.

#### Trin 3: Fordybelse

Når du er i let trance, kan du gå dybere med en af dybdeforøgelsesteknikkerne fra kapitel 10, f.eks. trappemetoden.

#### Trin 4: Arbejde/suggestion

Her leverer du dine selvsuggestioner. Det kan være gentagelser af din intention, visualiseringer eller posthypnotiske aftaler med dig selv.

**Trin 5: Exit og integration**

Vend gradvist tilbage til almindelig bevidsthed, og brug et øjeblik på at mærke efter, hvordan du har det. Notér eventuelt i din logbog.

**Øvelser til hvert trin****Intention (Trin 1)****Øvelse 12.1: Intentionens kraft**

Før du overhovedet lukker øjnene, skriv din intention i logbogen. Brug formuleringen: "I denne session ønsker jeg at opleve [indsæt ønsket tilstand]." Sig den derefter højt for dig selv.

**Øvelse 12.2: Intention som kompas**

Forestil dig, at din intention er et kompas, der viser vej under hele sessionen. Gentag den for dig selv tre gange med lukkede øjne, inden du går videre.

**Induktion (Trin 2)****Øvelse 12.3: Selvinduktion med fokuseret blik**

Sæt dig godt til rette. Vælg et punkt at stirre på. Hold blikket fast, mens du langsomt tæller til 20. Mærk, hvordan øjnene bliver tungere. Luk dem, når de føles klar.

**Øvelse 12.4: Selvinduktion med vejrtrækning**

Fokuser på din vejrtrækning. For hver udånding, tænk "dybere". Indånding: slap. Udånding: dybere. Fortsæt i 10-20 vejrtrækninger.

**Øvelse 12.5: Selvinduktion med tælling**

Tæl langsomt fra 10 til 1. For hvert tal, forestil dig, at du synker lidt dybere ind i afslapning. Ved 1 er du klar til at gå videre.

**Fordybelse (Trin 3)****Øvelse 12.6: Indre trappe**

Forestil dig en trappe med 10 trin. For hvert trin du tager mentalt, mærk hvordan du glider dybere. Brug gerne sanseindtryk: Hvordan ser trappen ud? Hvilken farve har lyset?

**Øvelse 12.7: Skynde sig langsomt**

Sig til dig selv: "Jo mere jeg slapper af, jo dybere går jeg. Og jeg har al den tid, jeg har brug for."

**Arbejde/suggestion (Trin 4)****Øvelse 12.8: Gentagelse af intention**

Gentag din intention langsomt for dig selv 5-10 gange. Lad den synke ind. Mærk ordene i kroppen.

**Øvelse 12.9: Visualisering af målet**

Forestil dig selv i en situation i hverdagen, hvor du allerede har opnået det, du ønsker. Gør billedet så levende som muligt – se farverne, hør lydene, mærk følelserne.

**Øvelse 12.10: Ressourceanker**

Tænk på en situation, hvor du følte dig stærk, rolig eller glad. Genoplev den så intenst som muligt. Når følelsen er stærk, skab et lille fysisk anker (f.eks. pres tommelfinger og pegefinger sammen). Gentag 3-5 gange. Dette anker kan du bruge i hverdagen.

**Øvelse 12.11: Posthypnotisk aftale**

Lav en aftale med dig selv: "Når jeg åbner øjnene, vil jeg føle mig [indsæt ønsket tilstand], og den følelse vil følge mig resten af dagen."

**Exit (Trin 5)****Øvelse 12.12: Gradvis tilbagevenden**

Vend opmærksomheden mod kroppen. Mærk dine fødder, dine hænder. Træk vejret lidt dybere. Tæl fra 1 til 5, og åbn øjnene ved 5. Bliv siddende et øjeblik og mærk efter, før du rejser dig.

**Case: Daglig stresshåndtering**

Nikolaj, 38 år, var leder i en travl IT-virksomhed. Han oplevede konstant stress og havde svært ved at koble fra. Han besluttede sig for at bruge selvhypnose dagligt i 14 dage.

Hans rutine var enkel: Hver morgen, før han gik i bad, satte han sig på sengekanten i 10 minutter. Han brugte øvelse 12.4 (vejrtrækningsinduktion), øvelse 12.6 (indre trappe) og øvelse 12.9 (visualisering af en rolig arbejdsdag).

Hans intention var: "Jeg møder dagens udfordringer med ro og overblik."

De første dage var svære. Tankerne forstyrrede, og han var i tvivl, om det virkede. Men han fortsatte. I sin logbog noterede han: "Dag 4: Pludselig var tankerne væk i et minut. Bare stilhed. Underligt, men rart." Dag 7: "Mærkede roen sidde i kroppen, da jeg åbnede øjnene. Den holdt faktisk ved et par timer." Efter 14 dage sagde han: "Jeg er stadig stresset i perioder, men jeg kan mærke forskel. Jeg har et værktøj nu. Når jeg mærker stressen komme, trækker jeg vejret dybt, og det minder mig om morgensessionen. Det hjælper."

Nikolajs erfaring er typisk. Selvhypnose virker ikke fra dag ét som et mirakel. Det virker som træning – lidt bedre for hver gang, indtil det bliver en integreret del af ens selvregulering.

**Hvorfor virker selvhypnose?**

Forskning i neuroplasticitet viser, at gentagen mental træning ændrer hjernens struktur og funktion. Når du dagligt visualiserer ro og fokus, styrkes de neurale netværk, der understøtter disse tilstande. Samtidig lærer du at genkende de tidlige tegn på stress og aktivere dit "ro-anker", før stressen tager over. Selvhypnose er dermed en form for mental hygiejne – en daglig vedligeholdelse af dit indre velbefindende.

### **Opsummering**

5-trins modellen giver dig en enkel, gentagelig struktur for din selvhypnose-praksis. Øvelserne til hvert trin giver dig variation og mulighed for at finde din egen vej. Start med få minutter om dagen. Vær tålmodig. Det er en færdighed, og færdigheder kræver øvelse.

**KAPITEL 13: AVANCEREDE SELVHYPNOSE-TEKNIKKER**

Når du har lært grundteknikkerne i selvhypnose, åbner der sig en ny verden af muligheder. Du kan begynde at arbejde med de dybere lag af din psyke – de dele af dig, der ofte trækker i hver sin retning. Denne form for indre dialog-arbejde er blandt de mest kraftfulde anvendelser af selvhypnose.

**Indre dialog-arbejde – at tale med sine dele**

Vi er ikke én samlet, harmonisk størrelse. Vi består af mange forskellige dele med hver sine behov, følelser og strategier. Der er den del, der vil spise sundt, og den del, der vil have kage. Den del, der vil arbejde, og den del, der vil hvile. Den del, der tør, og den del, der er bange.

I traditionel terapi (f.eks. Internal Family Systems) ser man disse dele som naturlige og ofte beskyttende. Problemet opstår, når en del tager over og dominerer, eller når delene er i konflikt. I selvhypnose kan du skabe kontakt til disse dele, forstå dem og forhandle nye løsninger.

Det Selv – det centrum, der kan rumme alle dele  
I hjertet af dig findes et sted, der kan iagttage alle delene uden at blive opslugt af dem. Dette "Selv" er kendetegnet ved nysgerrighed, medfølelse, ro og klarhed. Når du arbejder med indre dialog, er det vigtigt, at du forsøger at være i dette Selv, når du møder dine dele.

**7-trins udviklingsmodel for indre dialog**

Denne model guider dig gennem en samtale med en indre del.

**Trin 1: Etabler kontakt med Selvet**

Gå i selvhypnose og find ind til det rolige centrum i dig – den del, der bare kan iagttage uden at dømme.

**Trin 2: Inviter delen frem**

Ret opmærksomheden mod det område i dig, hvor du mærker den del, du vil tale med. Det kan være en kropslig fornemmelse, en følelse eller et billede.

**Trin 3: Anerkend delen**

Uanset hvad delen har gjort eller følt, start med at anerkende dens tilstedeværelse. Den har en grund til at være der.

**Trin 4: Udforsk dens hensigt**

Spørg nysgerrigt: "Hvad er din opgave? Hvad prøver du at beskytte mig imod? Hvad er du bange for ville ske, hvis du ikke var her?"

**Trin 5: Forhandling og tryghedsskabelse**

Når du forstår dens hensigt, kan du forsikre delen om, at du har forstået. Spørg: "Har du brug for noget andet nu? Er der noget, jeg kan give dig, så du kan slappe mere af?"

**Trin 6: Integration og forandring**

Tak delen for dens arbejde. Lav en ny aftale: "Fremover vil jeg gerne have, at du [ny, mere skånsom opgave]. Kan det være okay?"

**Trin 7: Forankring**

Når I har nået en ny forståelse, forankr den i kroppen med et åndedrag eller et lille tegn, I aftaler.

**15 øvelser til avanceret selvhypnose****Øvelse 13.1: At finde Selvet**

I trance, ret opmærksomheden mod midten af brystet eller et sted i kroppen, der føles neutralt og roligt. Bliv her et par minutter. Mærk forskellen på at iagttage og at være opslugt af følelser.

**Øvelse 13.2: Kortlægning af dele**

Skriv i din logbog: Hvilke "dele" kender du i dig selv? Den indre kritiker? Den trætte del? Den glade del? Den pligttopfyldende? Giv dem navne.

**Øvelse 13.3: Kroplig lokalisering af en del**

Vælg en del (f.eks. den stressede del). I trance, mærk efter: Hvor i kroppen mærker du den tydeligst? Hvordan føles den – spænding, varme, tyngde?

**Øvelse 13.4: Invitation til dialog**

Forestil dig, at delen sidder over for dig. Spørg: "Vil du fortælle mig lidt om dig selv? Jeg lytter."

**Øvelse 13.5: At give delen et ansigt**

Ser delen ud som noget? Et dyr? Et menneske? En farve? En form? Lad billedet opstå af sig selv.

**Øvelse 13.6: At lytte uden at dømme**

Uanset hvad delen siger, svar med: "Tak fordi du fortæller mig det. Er der mere?"

**Øvelse 13.7: At forstå delens historie**

Spørg: "Hvor gammel er den del af mig? Hvornår opstod den første gang? Hvad skete der dengang?"

**Øvelse 13.8: At anerkende delens positive hensigt**

Selv den mest besværlige del har en positiv hensigt. Spørg: "Hvad prøver du at opnå for mig? Hvad vil du gerne beskytte mig imod?"

**Øvelse 13.9: Dialog med modsatrettede dele**

Inviter to dele, der er i konflikt (f.eks. den, der vil arbejde, og den, der vil hvile). Lad dem tale sammen, med dig som mægler.

**Øvelse 13.10: At takke en del**

Når en del har delt noget vigtigt, tak den. "Tak, fordi du har passet på mig så længe. Jeg sætter pris på din indsats."

**Øvelse 13.11: At give delen en ny opgave**

Hvis en del har haft en tung opgave (f.eks. at holde vagt konstant), spørg: "Vil det være okay, hvis du fremover [en lettere opgave, f.eks. minde mig om at trække vejret i stedet for at holde alarmen kørende]?"

**Øvelse 13.12: At skabe et indre møderum**

Forestil dig et smukt, trygt rum inde i dig, hvor alle dele kan mødes. Inviter en del ind i rummet.

**Øvelse 13.13: At tegne dialogen**

Efter sessionen, tegn eller skriv det, du oplevede. Giv delen en stemme på papiret.

**Øvelse 13.14: Daglig kort tjek-ind**

Brug 2 minutter dagligt til at lukke øjnene og spørge: "Hvordan har alle dele det i dag? Er der nogen, der trænger til at blive set?"

**Øvelse 13.15: Forankring af integration**

Når en del har accepteret en ny rolle, skab et fysisk anker (f.eks. hånden på hjertet), som du bruger, hver gang du mærker, at den gamle reaktion truer.

**Case: Vaneforandring gennem indre dialog**

Camilla, 44 år, havde forsøgt at stoppe med at ryge mange gange. Hun kunne holde op i ugevis, men faldt altid i igen. Hun besluttede at bruge selvhypnose til at møde den del, der "tvang" hende til at tænde en cigaret.

I sin selvhypnose (øvelse 13.3) mærkede hun den "rygende del" som en klump i maven. Hun inviterede delen frem (13.4). Den viste sig som en ældre, træt kvinde, der stod vagt. Camilla spurgte nysgerrigt (13.8): "Hvad er din opgave? Hvad beskytter du mig imod?"

Kvinden svarede: "Jeg giver dig pauser. Du arbejder for meget. Når du ryger, holder du op med alt og trækker vejret. Uden mig ville du aldrig holde pause." Camilla blev rørt. Hun havde altid set rygningen som en fjende. Nu så hun, at delen faktisk forsøgte at beskytte hende mod udbrændthed.

Hun takkede delen (13.10) og spurgte (13.11): "Kunne du tænke dig en anden måde at give mig pauser på? Hvad med, at du i stedet minder mig om at gå ud på altanen og trække vejret dybt i 3 minutter – uden cigaret?" Delen tøvede, men gik med til at prøve.

Camilla forankrede aftalen (13.15) med hånden på maven. De følgende uger oplevede hun, at trangen til rygning stadig kom, men nu ledsaget af en påmindelse om at gå ud og trække vejret. Hun faldt ikke i på samme måde. Efter tre måneder var hun røgfri. Hun sagde: "Det var ikke kampen mod cigaretterne, der virkede. Det var at forstå, hvad de gjorde for mig, og give delen et bedre job."

### **Opsummering**

Avancerede selvhypnose-teknikker åbner for en dybere forståelse af dig selv. Indre dialog-arbejde handler ikke om at bekæmpe uønskede dele, men om at møde dem med nysgerrighed og medfølelse. Når du forstår en dels positive hensigt, kan du forhandle nye, mere skånsomme roller. Det er her, varig forandring bliver mulig.

## KAPITEL 14: SELVHYPNOSE SOM BESKYTTELSE MOD PSYKISK MANIPULATION



Vi lever i en verden af konstant påvirkning. Reklamer, sociale medier, salgsteknikker og politisk kommunikation er designet til at påvirke vores beslutninger – ofte uden om vores bevidste, kritiske tænkning. De udnytter de samme mekanismer, som hypnose arbejder med: fokuseret opmærksomhed, emotionel aktivering og automatiske responser.

Selvhypnose kan være dit værn. Ikke ved at gøre dig immun over for påvirkning, men ved at træne din evne til at genkende manipulation, mærke dine egne grænser og træffe bevidste valg – selv når trykket er stort.

### Hvordan virker manipulation?

Socialpsykolog Robert Cialdini har identificeret seks grundlæggende principper, som bruges i påvirkning:

**Gensidighed:** Vi føler os forpligtet til at yde noget igen, når vi har modtaget noget.

**Knaphed:** Vi vil have det, der er sjældent eller ved at slippe op.

**Autoritet:** Vi stoler på eksperter eller personer med autoritet.

**Sympati:** Vi siger lettere ja til folk, vi kan lide.

**Social proof:** Vi gør, som andre gør (især i usikre situationer).

**Konsistens:** Vi holder fast i det, vi tidligere har sagt eller gjort.

Disse principper virker, fordi de er mentale genveje. De sparer os for tid og energi. Men de kan også udnyttes af manipulatorer, der aktiverer dem automatisk, uden om vores bevidste overvejelser.

### Hvordan kan selvhypnose hjælpe?

Selvhypnose træner din evne til at skabe en pause mellem stimulus og respons. I den pause kan du spørge dig selv: "Hvad sker der lige nu? Er dette noget, jeg virkelig vil? Eller reagerer jeg bare automatisk?"

Forskning i selvkontrol (Baumeister m.fl.) viser, at evnen til at modstå impulser kan trænes som en muskel. Jo oftere du øver dig i at skabe pauser og træffe bevidste valg i selvhypnose, jo stærkere bliver din "mentale immunforsvar" i hverdagen.

### Teknikker til mental styrkelse

#### Øvelse 14.1: Grundlæggende mental grounding

I selvhypnose, forestil dig, at du står solidt plantet på jorden. Mærk dine fødder. Forestil dig, at der går rødder fra dine fødder ned i jorden. Du er urokkelig. Gentag: "Jeg står fast i mig selv. Andre kan mene og føle, hvad de vil. Jeg vælger selv."

#### Øvelse 14.2: Styrkelse af egen kerne

Forestil dig en lysende kerne i dit bryst – dit centrum, din egen værdi. Uanset hvad der sker omkring dig, forbliver denne kerne intakt og rolig. Øv dig i at vende tilbage til denne fornemmelse i hverdagen.

#### Øvelse 14.3: Visualisering af grænse

Forestil dig, at du er omgivet af et beskyttende felt – som en usynlig boble. Inden i boblen er du dig selv. Alt, hvad der kommer udefra, må passere gennem feltet, og du kan mærke, om det er godt for dig eller ej.

### Kritisk tænkning i trance

#### Øvelse 14.4: Den indre iagttager

I trance, skab en indre iagttager – en rolig, nysgerrig del af dig, der bare ser, hvad der sker. Når du møder en

påvirkning i hverdagen, kan du aktivere denne iagttager: "Hvad sker der her? Hvilken teknik bliver der brugt?"

#### Øvelse 14.5: Genkendelse af manipulation

Forestil dig en situation, hvor du tidligere er blevet manipuleret (købt noget, du ikke ville, sagt ja til noget mod din vilje). Genoplev situationen i trance, men denne gang med iagttageren tændt. Spot præcis, hvor manipulationen skete. Hvad blev der sagt? Hvordan føltes det i kroppen?

#### Øvelse 14.6: Mental gennemspilning af modstand

Forestil dig nu den samme situation, men denne gang siger du roligt og bestemt "nej tak" eller "det vil jeg lige tænke over". Mærk, hvordan det føles at stå fast. Gentag flere gange, så hjernen lærer et nyt handlemønster.

### Grænsesætning

#### Øvelse 14.7: At sige nej med kroppen

I trance, mærk efter, hvor i kroppen dit "nej" sidder. Måske i maven, brystet eller halsen. Øv dig i at forstærke denne fornemmelse. Når du i hverdagen skal sige nej, træk vejret ned i dette område og lad "nej" komme derfra.

#### Øvelse 14.8: Forankring af grænse

Skab et fysisk anker for din grænse (f.eks. hånden på solar plexus). Øv dig i at aktivere ankeret, når du mærker pres udefra. Ankeret minder dig: "Jeg bestemmer selv. Jeg har ret til at sige nej."

**Case: Beskyttelse mod salgspres**

Michael, 51 år, blev inviteret til et "gratis seminar" om investering. Det viste sig at være et hårdt salgspres for dyre og tvivlsomme investeringsprodukter. Sælgeren brugte alle Cialdinis principper: gave (gratis middag), knaphed ("kun få pladser tilbage"), autoritet ("vi samarbejder med de bedste økonomer") og social proof ("alle de andre har allerede investeret").

Tidligere ville Michael have sagt ja under pres. Men han havde øvet sig i selvhypnose (øvelse 14.1 og 14.4). Midt i salgstalen mærkede han et ubehag i maven – hans indre iagttager vågnede. Han tænkte: "Hvilke teknikker bliver der brugt lige nu?" Han genkendte dem. I stedet for at lade sig rive med, sagde han roligt: "Det lyder spændende. Jeg vil have lov at tænke over det og vende tilbage."

Udenfor ringede han til sin bankrådgiver, som bekræftede, at det var en tvivlsom investering. Michael sagde bagefter: "Jeg var tæt på at skrive under. Men den der lille stemme indeni, som jeg havde trænet, sagde 'stop – mærk efter'. Det reddede mig fra en dårlig beslutning."

**Case: Beskyttelse mod sociale påvirkninger**

Sofie, 28 år, brugte timevis på Instagram og oplevede ofte utilfredshed med sit eget liv efter at have set andres perfekte billeder. Hun besluttede at bruge selvhypnose til at styrke sit mentale immunforsvar.

I sine sessioner arbejdede hun med øvelse 14.2 (styrkelse af egen kerne) og 14.5 (genkendelse af manipulation). Hun begyndte at se reklamer og influencers opslag med nye øjne: "Det her er designet til at få mig til at føle mig utilstrækkelig, så jeg køber noget." Hun opdagede, at mange opslag brugte social proof ("alle andre bruger dette") og knaphed ("kun få tilbage").

Hun lagde en ny regel: Før hun købte noget, skulle der gå 24 timer. I de 24 timer brugte hun sin indre iagttager (øvelse 14.4) til at undersøge: "Er det her noget, jeg virkelig har brug for? Eller er det en automatisk reaktion på et manipulerende opslag?"

Efter en måned sagde hun: "Jeg bruger stadig Instagram, men jeg er ikke længere fanget i det. Jeg ser det for, hvad det er. Og jeg køber meget mindre – kun det, jeg faktisk har brug for."

### **Opsummering**

Psykisk manipulation virker ved at omgå vores kritiske tænkning og aktivere automatiske responser. Selvhypnose kan træne din evne til at genkende disse mekanismer, mærke dine egne grænser og handle bevidst. Det handler ikke om at blive paranoid eller isolere sig, men om at bevare sin egen dømmekraft i en verden, der konstant forsøger at påvirke den.

**KAPITEL 15: RUTINER OG VEDLIGEHOOLD**

At lære selvhypnose er som at lære et instrument. Du kan tage timer og lære akkorderne, men det er den daglige øvelse, der gør dig til musiker. Uden regelmæssig praksis forsvinder færdigheden langsomt. Med den vokser den og bliver en integreret del af dit liv.

Dette kapitel handler om at gøre selvhypnose til en bæredygtig rutine – ikke endnu en ting på to-do-listen, men en naturlig del af din dag, som du vender tilbage til, fordi den giver dig noget værdifuldt.

**Hvorfor rutiner virker**

Forskning i vanedannelse (Lally m.fl., 2010) viser, at det i gennemsnit tager 66 dage at automatisere en ny adfærd. Ikke 21 dage, som myten siger. Og variationen er stor – fra 18 til 254 dage, afhængigt af person og adfærd.

Nøglen er ikke intensitet, men konsistens. Fem minutter hver dag virker bedre end en time en gang om ugen. Når noget gøres ofte nok, bliver det en automatisk vane, der ikke kræver viljestyrke at opretholde.

Desuden viser forskning i "implementation intentions" (Gollwitzer), at sandsynligheden for at udføre en handling stiger markant, hvis du på forhånd beslutter, præcis hvornår og hvor du vil gøre det. "Jeg laver selvhypnose kl. 7.15 i soveværelset" virker bedre end "jeg skal huske at lave selvhypnose".

**Daglige programmer**

Her er tre skabeloner til korte, daglige rutiner. Tilpas dem til din døgnrytme og dine behov.

**Morgenprogram:** Sæt intentionen (5-8 minutter)  
Morgenen er et kraftfuldt tidspunkt. Hjernen er frisk, og dagen ligger foran dig som et ubeskrevet blad.

Sid oprejst på sengekanten eller i en stol.

Tre dybe vejrtrækninger. Mærk kroppen.

**Induktion:** Tæl fra 5 til 1, og luk øjnene (øvelse 12.5).

**Fordybelse:** Forestil dig en kort trappe (øvelse 12.6).

**Intention:** Gentag din intention for dagen 3 gange.  
"I dag møder jeg udfordringer med ro og nærvær."

**Visualisering:** Se dig selv have en god dag. Mærk følelsen af, at det allerede er sådan.

**Exit:** Tæl fra 1 til 3 og åbn øjnene.

**Mellemprogram:** Reset (3-5 minutter)  
Midt på dagen, når energien daler eller stressen stiger, kan et kort reset gøre en verden til forskel.

Find et sted, hvor du kan sidde uforstyrret i få minutter – på toilettet, i bilen, på en bænk.

Luk øjnene og tag tre dybe vejrtrækninger.

Gentag for dig selv: "Jeg slipper alt, der ikke er vigtigt lige nu. Jeg vender tilbage til min krop."

Mærk dine fødder mod gulvet, din ryg mod stolen.

Åbn øjnene og stræk dig let.

**Aftenprogram:** Integration og slip (5-10 minutter)  
Aftenen er tid til at bearbejde dagen og give slip, så søvnen kan komme.

Lig eller sid behageligt. Dæmp lyset.

**Induktion:** Progressiv afslapning (øvelse 2.1) i kort version.

**Taknemmelighed:** Tænk på tre ting fra dagen, du er taknemmelig for. Mærk følelsen.

**Slippe taget:** Forestil dig, at du lægger dagens bekymringer i en kasse og lukker låget. De kan vente til i morgen.

**Intention for søvn:** "Jeg sover roligt og vågner udhvilet."

Sov ind, eller afslut med at tælle fra 3 til 1 og åbn øjnene.

### **Logbøger – din rejsedagbog**

En logbog er ikke bare en registrering. Den er et spejl, der viser dig din egen udvikling. Forskning viser, at det at skrive om sine oplevelser øger bevidstheden og forstærker læring.

### **Metode 1: Nøgleordslog**

Efter hver session, skriv 3-5 nøgleord, der beskriver din oplevelse. Eksempler: "tung", "urolig", "billede af skov", "god ro bagefter". Over tid ser du mønstre.

### **Metode 2: Refleksionslog**

Brug 5 minutter på at skrive frit om din session. Hvad oplevede du? Hvad var svært? Hvad overraskede dig? Hvilke billeder eller følelser dukkede op?

### **Metode 3: Skabelonlog**

Brug en fast struktur:

Dato og tid:

Intention:

Induktionstype:

Oplevelse (kort):

Udfordringer:

Efterfølgende tilstand:

Næste skridt:

### **Metode 4: Tegnelog**

Nogle mennesker udtrykker sig bedre i billeder end ord.

Tegn det, du oplevede – farver, former, figurer. Det aktiverer andre dele af hjernen og kan give ny indsigt.

### **Metode 5: Månedlig opsamling**

En gang om måneden genlæser du din logbog og skriver et kort resume: Hvad har ændret sig? Hvilke mønstre ser jeg? Hvad vil jeg fokusere på i næste måned?

### **Når motivationen svigter**

Der vil komme dage, hvor du ikke har lyst. Hvor sofaen trækker mere end din hypnotiske praksis. Det er helt normalt. Her er nogle strategier:

### **To-minutters reglen**

Forpligt dig kun til to minutter. "Jeg sætter mig bare og lukker øjnene i to minutter." Ofte end ikke fortsætter du, når du først er i gang.

### **Sænk barren**

Selvhypnose behøver ikke være dyb og intens hver gang. Nogle dage er det nok bare at sidde stille og trække vejret i fem minutter. Det tæller også.

### **Husk hvorfor**

Genlæs dine noter fra de første kapitler. Hvorfor startede du? Hvad håbede du at opnå? Mind dig selv om de fremskridt, du allerede har gjort.

### **Accepter pauser**

Nogle perioder i livet er for travle eller kaotiske til fast praksis. Det er okay. Selvhypnose er en ressource, ikke en pligt. Den skal være der, når du vender tilbage.

**Case: Langsigtet brug over fem år**

Hanne, 58 år, begyndte med selvhypnose, da hun gik på efterløn efter et stressforløb. De første måneder var præget af utålmodighed. Hun ville gerne have det "rigtigt" og blev frustreret, når tankerne forstyrrede.

Hun holdt fast i sin morgenrutine (5-8 minutter) og sin logbog (metode 2, refleksionslog). Efter tre måneder skrev hun: "Det føles ikke længere som noget, jeg 'skal'. Det er bare noget, jeg gør. Som at børste tænder."

Efter et år bemærkede hun noget uventet: "Jeg opdager stress meget tidligere nu. Før kunne jeg gå i ugevis og være anspændt uden at opdage det. Nu mærker jeg det i kroppen efter et par dage og kan gøre noget ved det." Hendes praksis havde udviklet sig fra en øvelse til en fornemmelse for sig selv.

Efter fem år sagde hun: "Jeg laver ikke altid formel selvhypnose længere. Nogle gange er det bare et minut på en bänk, hvor jeg lukker øjnene og mærker efter. Andre gange går jeg i dybden i en halv time. Det har udviklet sig organisk. Det er blevet en måde at være i verden på, ikke noget jeg gør."

Hannes historie viser, hvordan en fast praksis over tid kan blive en integreret del af ens liv – ikke som en opgave, men som en måde at være i kontakt med sig selv på.

**Opsummering**

Selvhypnose er en færdighed, der vokser med regelmæssig brug. Daglige rutiner – morgen, midt på dagen, aften – gør det let at holde fast. Logbogen dokumenterer din rejse og viser dig fremskridt, du ellers ville overse. Og når motivationen daler, er det okay at sænke barren eller holde en pause. Det vigtigste er at vende tilbage – igen og igen.

**KAPITEL 16: HYPNOSE TIL VANEÆNDRING**

Rygestop, vægttab, nikotinposer, sukkerafhængighed – vaner er blandt de hyppigste grunde til, at mennesker søger hypnose. Og med god grund. Hypnose adresserer vanens rod: de automatiske, ubevidste mønstre, der udløser trangen, og den følelsesmæssige belønning, der holder den i gang.

Dette kapitel gennemgår den videnskabelige evidens, præsenterer konkrete protokoller for de mest almindelige vaner og giver dig 12 øvelser og 10 cases, der viser både succeser og fiaskoer.

**Evidensen – hvad siger forskningen?**

Hypnose til rygestop er blandt de mest undersøgte anvendelser. En meta-analyse i *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Green & Lynn, 2000) viste, at

rygestopprater med hypnose ligger mellem 40% og 60% efter 6-12 måneder – markant højere end placebo og sammenligneligt med nikotinerstatningsprodukter.

En større metastudie (Visweswaran & Schmidt, 1992) fandt, at hypnose var mere effektivt end 12 andre rygestopmetoder, inklusive adfærdsterapi alene. Danske erfaringer fra Stoplinien og rygestopklinikker bekræfter, at hypnose kan fordoble chancen for at holde op sammenlignet med viljestyrke alene.

For overspisning er evidensen mere begrænset, men lovende. Hypnose kan reducere antallet af overspisnings-episoder og hjælpe med at ændre forholdet til mad. En meta-analyse (Kirsch, 1996) viste, at hypnose forbedrer resultaterne af kognitiv adfærdsterapi for vægttab med gennemsnitligt 30%.

**Hvordan virker hypnose på vaner?**

Vaner består af tre elementer (Duhigg, 2012):

**Trigger:** Situationen, der udløser vanen (f.eks. kaffe, stress, socialt samvær).

**Rutine:** Selve handlingen (at tænde en cigaret, tage en chokoladebar).

**Belønning:** Den følelsesmæssige eller kemiske gevinst (ro, nydelse, afstresning).

Hypnose arbejder på to niveauer. For det første kan det svække forbindelsen mellem trigger og rutine – du lærer at møde triggeren uden automatisk at reagere. For det andet kan det omprogrammere belønningen – du lærer at hente ro, nydelse eller belønning fra andre, sundere kilder.

### **Fælles protokol for vaneændring**

Før vi går til de specifikke vaner, her er en grundstruktur, der kan tilpasses de fleste vaner:

**Afdækning:** I pretalk identificeres triggers, rutiner og belønninger. Hvornår opstår trangen? Hvad føles belønningen som?

**Motivation:** Forstærk hvorfor klienten vil ændre sig. Hvad får de ud af det? Visualiser det nye liv.

**Alternativ belønning:** Find en sundere måde at få den samme belønning på. Hvis cigaretter giver ro, hvad kan så give ro? Hvis chokolade giver nydelse, hvad kan så give nydelse?

**Fremtidsvisualisering:** I trance ser klienten sig selv i triggersituationer uden at udføre vanen – og mærker stoltheden og friheden.

**Posthypnotisk aftale:** "Når du mærker trangen, trækker du vejret dybt og mærker roen. Trangen passerer."

## **Specifikke protokoller og øvelser**

### **Rygestop**

#### **Øvelse 16.1: Rygestop – identifikation af trigger**

I trance, genkald en situation, hvor du normalt ryger. Mærk triggeren. Hvad sker der i kroppen lige før trangen? Bliv bevidst om forløberen.

#### **Øvelse 16.2: Rygestop – visualisering af frihed**

Forestil dig en situation om en måned, hvor du er røgfri. Mærk stoltheden. Mærk, hvordan vejret smager bedre, hvordan lugtesansen vender tilbage. Gør billedet levende.

#### **Øvelse 16.3: Rygestop – alternativ belønning**

Find en anden måde at få ro på. Det kan være vejtrækning, et glas vand, en gåtur. I trance, forestil dig, at du gør dette i stedet for at ryge, og mærk at roen kommer alligevel.

#### **Øvelse 16.4: Rygestop – posthypnotisk aftale**

"Hver gang du mærker trangen til en cigaret, trækker du automatisk vejret dybt, og trangen forsvinder som røg i luften."

**Overspisning og sukkertrang****Øvelse 16.5: Overspisning – mæthedsfornemmelse**

I trance, spis et måltid i din forestilling. Mærk fornemmelsen af mæthed tydeligt. Forstærk signalet: "Min krop fortæller mig tydeligt, når jeg har fået nok."

**Øvelse 16.6: Sukkertrang – omprogrammering**

Når sukkertrangen melder sig, forestil dig noget andet, du holder af – en god kop te, en gåtur, en varm hånd på maven. I trance, byg bro mellem trang og alternativ.

**Øvelse 16.7: Følelsesmæssig spisning**

Identificer den følelse, der udløser spisning (ked af det, ensom, stresset). I trance, giv dig selv den trøst eller ro, du søger i mad, på anden vis. Mærk, at du kan få det direkte.

**Øvelse 16.8: Langsom spisning**

Visualiser dig selv spise langsomt, smage hver bid, nyde maden. Mærk, hvordan det mætter mere med mindre.

**Nikotinposer og dampstop****Øvelse 16.9: Nikotinposer – frigørelse fra mundbehov**

Find et alternativ til mundfølelsen (tyggegummi, tandstik, vand). I trance, forstærk fornemmelsen af, at alternativet dækker behovet.

**Øvelse 16.10: Dampstop – visualisering af rene lunger**

Forestil dig dine lunger helt rene, lyse, med god iltoptagelse. Mærk energien, når du trækker vejret frit.

**Generelle vaner****Øvelse 16.11: Trigger-detektor**

I trance, bed din ubevidste del om at gøre dig opmærksom, hver gang en trigger opstår. "Jeg opdager trangen tidligere og tidligere."

**Øvelse 16.12: Selvforstærkning**

Hver gang du modstår en vane, giv dig selv en lille indre belønning – et klap på skulderen, en varm følelse i brystet. Forstærk den nye adfærd.

**Cases: Succes og fejl****Case 1: Rygestop – succes**

Brian, 52 år, havde røget i 35 år. Han havde forsøgt at holde op 7 gange. Hans primære trigger var kaffe om morgenen og øl om aftenen. I hypnose arbejdede vi med øvelse 16.2 (visualisering af frihed) og 16.4 (posthypnotisk aftale). Han fik også en ny morgenrutine: i stedet for cigaret til kaffen, 5 minutters vejtrækning. Efter 6 måneder var han stadig røgfri. "Det var ikke svært denne gang. Trangen kom, men den forsvandt lige så hurtigt. Jeg havde ikke lyst."

**Case 2: Rygestop – fiasko**

Connie, 34 år, ville stoppe med at ryge, men var i akut livskrise (skilsmisse). Hun gennemførte sessionen og var motiveret, men faldt tilbage efter 3 uger. Fejlen lå i screeningen: Hendes stressniveau var for højt til at arbejde med vaneændring. Først burde hun have haft støtte til krisen. Det viser vigtigheden af at vurdere klientens samlede livssituation.

**Case 3: Overspisning – succes**

Mona, 45 år, spiste ofte om aftenen foran fjernsynet. Det var ikke sult, men vane. I hypnose afdækkede vi, at belønningen var "hygge" og "afslapning". Vi skabte en ny rutine: en kop varm te og et tæppe i sofaen, mens hun mærkede roen (øvelse 16.7). Efter 3 uger var aften-spisningen væk. "Jeg savner det ikke. Jeg får det samme fra te og tæppet."

**Case 4: Sukkertrang – succes**

Klaus, 29 år, kunne ikke lade være med at købe slik i kiosken efter arbejde. Triggeren var at gå forbi kiosken. I hypnose arbejdede vi med at ændre ruten (bevidst valg) og skabe et nyt ritual: i stedet for kiosken, gik han en lille omvej og lyttede til en podcast. Han aftalte med sig selv: "Når jeg går forbi kiosken, husker jeg på min mavefornemmelse af at være tilfreds uden slik." Det virkede.

**Case 5: Nikotinposer – succes**

Peter, 24 år, brugte nikotinposer konstant. Han ville stoppe, men manglede mundfølelsen. Øvelse 16.9 gav ham alternativer. Han skiftede til sukkerfrit tyggegummi og brugte posthypnotisk suggestion: "Når jeg har lyst til en pose, tager jeg i stedet et stykke tyggegummi og mærker, at det er nok." Efter 2 måneder var han fri.

**Case 6: Dampstop – delvis succes**

Louise, 19 år, ville stoppe med at dampe. Hun klarede sig godt i 3 uger, men faldt tilbage til fest. Her manglede hun en strategi for sociale situationer. Vi arbejdede videre med en specifik plan for fester (visualisering af at sige nej tak med ro i stemmen). Andet forsøg lykkedes.

**Case 7: Overspisning – fejl**

Henrik, 50 år, spiste for meget og tabte sig ikke. Efter hypnose spiste han mindre i en uge, men faldt tilbage. Det viste sig, at hans spisning var forbundet med ubehandlet depression. Hypnose alene kunne ikke løfte depressionen. Han blev henvist til læge og psykolog. Vigtig læring: Spiseforstyrrelser kan dække over andet.

**Case 8: Tobak – succes**

Jytte, 67 år, havde røget i 50 år. Lægen sagde, at lungerne var dårlige. Hendes motivation var ekstremt høj. En enkelt session med øvelse 16.2 og 16.4 var nok. Hun stoppede fra den ene dag til den anden. "Jeg skulle bare have den sidste lille skub. Jeg var klar."

**Case 9: Småspisning – succes**

Lene, 38 år, småspiste konstant ved computeren. Triggeren var kedsomhed. I hypnose gav vi kedsomheden en ny respons: rejs dig op, stræk dig, drik vand. Efter 14 dage var det automatisk.

**Case 10: Flere vaner samtidig – blandet resultat**

Morten ville stoppe med at ryge og tabe sig samtidig. Han stoppede med at ryge, men begyndte at spise mere. En vane blev erstattet af en anden. Her burde vi have arbejdet med at håndtere begge samtidig eller i rækkefølge. Læring: Prioritér én vane ad gangen.

**Opsummering**

Hypnose er et effektivt redskab til vaneændring med solid evidens, især for rygestop. Succesraten ligger på 40-60%, hvilket er markant bedre end viljestyrke alene. Nøglen er at forstå vanens struktur (trigger-rutine-belønning) og bruge hypnose til at skabe nye, automatiske responser. Husk at screene for bagvedliggende problemer (stress, depression), der kan underminere forsøget. Og vær tålmodig – vaner er sejlivede, men foranderlige.

**KAPITEL 17: AFSLAPNING, STRESS OG ANGST**

Stress og angst er blevet folkesygdomme i den vestlige verden. Konstant præstation, digitale overstimulering og usikkerhed holder vores nervesystem i alarmberedskab. Hypnose tilbyder en vej tilbage til ro – ikke ved at fjerne stressorerne, men ved at genoptræne kroppens og sindets evne til at vende tilbage til hvile.

Dette kapitel gennemgår stressens og angstens fysiologi, viser hvordan hypnose kan modvirke dem, og giver dig 10 konkrete øvelser og 8 cases fra praksis.

**Hvad sker der i kroppen ved stress og angst?**

Stressresponsen er en urgammel overlevelsesmekanisme. Når hjernen registrerer en trussel (reel eller forestillet), aktiveres det sympatiske nervesystem. Pulsene stiger, vejtrækningen bliver overfladisk, musklerne spændes, og

stresshormoner (adrenalin, kortisol) frigives.

I akutte situationer er det livreddende. Problemet opstår, når alarmen kører konstant – kronisk stress. Så forbliver kroppen i alarmberedskab, og restitutionssystemet (det parasympatiske nervesystem) undertrykkes. Resultatet kan være udbændthed, angst, søvnløshed og fysiske sygdomme.

Angst er stressens nære slægtning. Hvor stress ofte har en ydre årsag, er angst mere diffus – en forventning om trussel, selv hvor ingen umiddelbar fare findes. Amygdala (hjernens alarmcentral) er overaktiv, mens den præfrontale cortex (fornuften) har svært ved at dæmpe den.

**Hvordan kan hypnose hjælpe?**

Hypnose virker på flere niveauer mod stress og angst:

**Fysiologisk:** Dyb afslapning aktiverer det parasympatiske nervesystem. Pulsene falder, vejtrækningen bliver dybere, musklerne slipper. Dette kan måles som øget HRV (hjertefrekvensvariabilitet) – et centralt mål for god restitution.

**Psykologisk:** Hypnose giver redskaber til at skabe distance til bekymringstanker. Du lærer at iagttage tankerne uden at blive opslugt af dem – en tilstand, der minder om mindfulness, men med den ekstra forstærkning, der ligger i hypnotisk absorption.

**Neurobiologisk:** Gentagen brug af hypnose kan dæmpe amygdala's reaktivitet og styrke den præfrontale cortex' regulerende funktion. Hjernen lærer, at den ikke behøver at være i konstant alarmberedskab.

Forskning bekræfter effekten. En meta-analyse i Journal of Clinical Psychology (Hammond, 2010) viste, at hypnose er signifikant mere effektivt end ingen behandling til at reducere stress og angst, og at det forstærker effekten af kognitiv terapi.

### **Øvelser til akut stresshåndtering**

Disse øvelser er designet til at blive brugt i situationer, hvor stress eller angst melder sig akut. De er korte og kan udføres diskret.

#### **Øvelse 17.1: Nødbremsen – akut beroligelse**

Mærk angsten eller stressen i kroppen. Accepter den uden at kæmpe.

Træk vejret dybt ned i maven. Hold pusten 2 sekunder. Pust langsomt ud, som om du puster gennem et sugerør. Forlæng udåndingen.

Gentag 3-5 gange. Mærk hvordan pulsen falder.

#### **Øvelse 17.2: Tryghedsstedet – hurtig visualisering**

Luk øjnene et øjeblik. Forestil dig et sted, hvor du føler dig helt tryk – virkeligt eller forestillet. Gør billedet levende: se farverne, hør lydene, mærk temperaturen.

Bliv der i 30-60 sekunder. Tag fornemmelsen med dig, når du åbner øjnene.

#### **Øvelse 17.3: Jordforbindelse (grounding)**

Mærk dine fødder mod gulvet. Tryk dem let ned.

Læg mærke til 3 ting, du kan se omkring dig.

Læg mærke til 2 ting, du kan høre.

Læg mærke til 1 ting, du kan mærke (stoffet i tøjet, luften mod huden).

Træk vejret dybt. Du er her, lige nu, i sikkerhed.

#### **Øvelser til forebyggelse og genoptræning**

Disse øvelser laves dagligt eller flere gange om ugen for at opbygge et robust nervesystem.

#### **Øvelse 17.4: Kropsscanning (10 minutter)**

Lig eller sid behageligt. Luk øjnene.

Led opmærksomheden langsomt fra tæerne og op gennem kroppen.

Ved hvert område: mærk fornemmelsen uden at ændre den. Bare registrer.

Hvis du møder spænding, forestil dig, at du ånder ind i området og slipper spændingen ved udånding.

Fortsæt til toppen af hovedet. Bliv i stilheden et par minutter.

### **Øvelse 17.5: Åndedrættets anker**

I trance, fokuser på din vejrtrækning. Mærk hvordan den bevæger sig af sig selv.

Forestil dig, at dit åndedræt er et anker, der holder dig fast i nuet. Uanset hvad der sker af tanker eller følelser, kan du altid vende tilbage til åndedrættet.

**Posthypnotisk aftale:** "Når jeg mærker stress, husker jeg automatisk mit åndedræt."

### **Øvelse 17.6: HRV-træning med hypnose**

HRV (hjertefrekvensvariabilitet) er et mål for balancen mellem sympatikus og parasympatikus. Høj HRV er godt.

I trance, forestil dig dit hjerte. Mærk det slå.

Forestil dig, at dit hjerte banker i en rolig, regelmæssig rytme, men med en blød variation – som bølger på en sø.

Træk vejret i en rytme, der føles godt (typisk 5-6 sekunder ind, 5-6 sekunder ud).

Gentag: "Mit hjerte banker roligt. Mit nervesystem er i balance."

### **Øvelse 17.7: Tankevandring – at iagttage uden at følge**

I trance, forestil dig, at dine tanker er skyer på himlen. De kommer, de går. Du behøver ikke følge dem. Bare se dem passere.

Hver gang du opdager, at du er blevet fanget i en tanke, vend roligt tilbage til at iagttage skyerne.

"Jeg er ikke mine tanker. Jeg er den, der ser dem."

### **Øvelse 17.8: Tryghed i kroppen**

Angst sidder ofte i kroppen som spændinger. Denne øvelse genopretter tryghed i det fysiske.

I trance, send varme og blødhed til de steder, hvor angsten sidder (mave, bryst, hals).

Forestil dig, at du holder om dig selv med venlige, varme hænder.

"Min krop er mit hjem. Jeg er tryk i min krop."

**Øvelser til specifikke angstformer****Øvelse 17.9: Social angst – mental gennemspilning**

Identificer en social situation, der skaber angst.

I trance, gennemspil situationen i detaljer, men denne gang med dig selv i en rolig, selvsikker tilstand.

Se dig selv tale roligt, trække vejret, have øjenkontakt. Mærk roen.

Gentag flere gange, så hjernen lærer et nyt mønster.

**Øvelse 17.10: Panikangst – genkendelse af forløber**

Panikanfald har ofte små forløbere, som du kan lære at opdage.

I trance, genkald et tidligere panikanfald. Stop lige før det eksploderer.

Hvilke kropslige fornemmelser var der? Hvilke tanker?

Aftal med dig selv: "Når jeg mærker disse signaler, trækker jeg vejret og minder mig selv om, at det bare er angst – det går over."

**Cases****Case 1: Arbejdsrelateret stress**

Henrik, 45 år, leder i en IT-virksomhed. Han sov dårligt, var konstant træt og havde ondt i nakken. Vi arbejdede med øvelse 17.4 (kropsscanning) dagligt i 10 minutter og øvelse 17.5 (åndedrættets anker) til akutte situationer. Efter 3 uger sov han bedre. Efter 2 måneder sagde han: "Jeg kan mærke stressen komme, men den tager ikke over. Jeg har en pauseknop nu."

**Case 2: Generaliseret angst**

Lise, 34 år, bekymrede sig konstant – om børnene, jobbet, fremtiden. Hun kunne ikke "lukke ned". Vi brugte øvelse 17.7 (tankevandring) og 17.8 (tryghed i kroppen). Hun lærte at skelne mellem produktive bekymringer og kredsende tanker. Efter 3 måneder: "Jeg bekymrer mig stadig, men det fylder meget mindre. Jeg kan lægge det fra mig."

**Case 3: Panikangst**

Morten, 29 år, fik panikanfald i bussen og supermarkedet. Han undgik efterhånden at gå ud. Vi startede med øvelse 17.1 (nødbremsen) og 17.10 (genkendelse af forløber). Han lærte at opdage de første tegn og handle, før angsten toppede. Efter 2 måneder turde han igen tage bussen. "Jeg er stadig nervøs, men jeg gør det. Og det går over."

**Case 4: Præstationsangst**

Julie, 22 år, skulle til eksamen og frøs til, når hun skulle præsentere. Vi brugte øvelse 17.9 (mental gennemspilning) og forankring af ro. Hun visualiserede eksamenssituationen 10 gange i trance med rolig vejtrækning.

Til eksamen sagde hun: "Det var mærkeligt. Jeg var nervøs, men det var som om, jeg havde været der før. Jeg kunne trække vejret og tale alligevel."

**Case 5: Søvnløshed som følge af stress**

Karen, 57 år, lå vågen hver nat og tænkte. Vi arbejdede med aftenprogram (kapitel 15) og en særlig indsovnings-hypnotisk øvelse: "Forestil dig, at du lægger dagens tanker i en kasse uden for soveværelset." Efter 3 uger sov hun igennem de fleste nætter.

**Case 6: Stress med fysiske symptomer**

Poul, 51 år, havde ondt i maven konstant. Lægen fandt intet fysisk. Det var stress. Vi brugte øvelse 17.8 (tryghed i kroppen) og en specifik mave-øvelse: "Forestil dig en varm, beroligende lys i maven, der opløser spændingen."

Efter 1 måned var maveproblemerne væk.

**Case 7: Social angst – delvis succes**

Rikke, 33 år, undgik sociale arrangementer. Hun gjorde fremskridt i hypnose, men faldt tilbage, når hun skulle til fester med alkohol. Her manglede vi en strategi for alkoholens påvirkning. Vi arbejdede videre med specifikke fest-scenarier. Det blev bedre, men krævede længere tid.

**Case 8: Kronisk stress og udbændthed**

Thomas, 49 år, var sygemeldt med stress. Han kunne intet. Her handlede det først om at lære at HVIL – ikke at præstere i hypnose. Vi brugte blot øvelse 17.1 og 17.2 i meget korte versioner. Efter 2 måneder kunne han begynde med længere øvelser. Efter 6 måneder var han tilbage på arbejde på nedsat tid. "Det vigtigste var at lære, at jeg måtte være. Ikke skulle noget."

**Opsummering**

Hypnose er et effektivt redskab mod stress og angst, fordi det aktiverer kroppens naturlige restitutionssystem. Akutte øvelser kan dæmpe en forestående panik. Daglige øvelser genoptræner nervesystemet til at finde tilbage til ro. Kombineret med forståelse for angstens mekanismer kan hypnose bryde den onde cirkel og give dig friheden tilbage.

**KAPITEL 18: SMERTEHÅNDTERING OG SØVN**

Kronisk smerte og dårlig søvn er to af de mest invaliderende tilstande, et menneske kan opleve. De påvirker alt – humør, energi, relationer, arbejdsevne. Og de forstærker hinanden i en ond cirkel: smerten forhindrer søvn, og søvnmangel sænker smertetærsklen.

Hypnose tilbyder en vej ud af denne cirkel. Ikke ved at fjerne smerten eller trylle den væk, men ved at ændre din oplevelse af den og give dig redskaber til at finde ro, selv når kroppen gør ondt.

**Smerte – hvad sker der i hjernen?**

Smerte er ikke en simpel overførsel af signaler fra kroppen til hjernen. Det er en kompleks oplevelse, formet af forventninger, følelser, opmærksomhed og tidligere erfaringer.

Gate-control teorien (Melzack & Wall, 1965) forklarer, at smertesignaler skal passere en "port" i rygmarven, før de når hjernen. Denne port kan åbnes eller lukkes af forskellige faktorer: stress og opmærksomhed på smerten åbner porten; afslapning, distraktion og positive følelser lukker den.

Neuroimaging-studier viser, at hypnose kan dæmpe aktiviteten i de områder af hjernen, der behandler smerte (somasensorisk cortex) og samtidig øge aktiviteten i områder, der regulerer smerteoplevelsen (præfrontal cortex, anterior cingulate cortex). Med andre ord: hypnose ændrer ikke nødvendigvis signalet fra kroppen, men det ændrer, hvordan hjernen fortolker det.

**Søvn – hvordan virker hypnose?**

Søvn består af flere faser, der gentages i cyklusser på ca. 90 minutter. Dyp søvn (slow-wave sleep) er den mest restorative fase. REM-søvn er vigtig for bearbejdning af følelser og indtryk.

**Hypnose kan hjælpe på flere måder:**

- Det reducerer stress og angst, som ofte forhindrer indsovning.
- Det giver redskaber til at "lukke ned" for tankemylder.
- Det kan forkorte den tid, det tager at falde i søvn.
- Det kan forbedre søvnkvaliteten ved at øge mængden af dyb søvn.

Forskning viser, at hypnotiske suggestioner kan øge mængden af slow-wave søvn og reducere antallet af opvågninger i løbet af natten.

### Smerteøvelser

#### Øvelse 18.1: Åndedrættet som smertestillende

Find en behagelig stilling. Luk øjnene.

Træk vejret dybt ned i maven.

Forestil dig, at du ånder ind i smerteområdet. Ved udånding, forestil dig, at smerten bliver blæst ud som en mørk sky.

Fortsæt i 5-10 minutter. Mærk hvordan smerten måske ændrer karakter – bliver mindre intens, flytter sig, bliver mere diffus.

#### Øvelse 18.2: Smertedæmpende lys

I trance, forestil dig et beroligende, helende lys (f.eks. blått eller gyldent).

Led lyset langsomt hen til smerteområdet.

Forestil dig, at lyset opløser smerten, blødgør den, gør den mindre skarp. Mærk varmen fra lyset.

Gentag: "Lyset heler. Smerten bliver mindre."

#### Øvelse 18.3: Distancering fra smerten

I trance, forestil dig, at du kan træde et skridt tilbage og betragte smerten på afstand.

Smerten er der stadig, men du er ikke længere inde i den. Du er den, der iagttager den.

"Jeg er ikke min smerte. Jeg er den, der mærker den."

#### Øvelse 18.4: Transformation af smertens karakter

Smerte har ofte en kvalitet – skærende, brændende, bankende. I trance kan du forsøge at ændre denne kvalitet.

#### Mærk smertens grundkarakter.

Forestil dig, at den skærende smerte bliver til en trykken i stedet. At den brændende bliver til varme. At den bankende bliver til en rolig puls.

Eksperimentér. Smerten forsvinder måske ikke, men den kan blive mere tålelig.

## Søvnøvelser

### Øvelse 18.5: Indsovningsinduktion

Denne øvelse laves i sengen, når du er klar til at sove.

Lig godt til rette. Træk vejret dybt 3 gange.

Tæl langsomt fra 100 og nedefter. For hvert tal, forestil dig, at du synker dybere ned i madrassen.

Sig til dig selv: "100... dybere... 99... mere afslappet... 98... nærmer mig søvnen..."

Fortsæt, til du falder i søvn. Det gør ikke noget, hvis du mister talrækken.

### Øvelse 18.6: Tankekassen

For dem, der ligger og tænker i stedet for at sove.

I sengen, luk øjnene. Forestil dig en kasse ved siden af sengen.

For hver tanke, der dukker op, forestil dig, at du lægger den i kassen og lukker låget.

"De kan vente til i morgen. Nu skal jeg sove."

### Øvelse 18.7: Kropstyngde

Denne øvelse udnytter kroppens naturlige søvnsignal.

I sengen, mærk din krops tyngde mod madrassen.

Forestil dig, at tyngden fordobles. At du synker længere og længere ned.

Gentag: "Tungere og tungere... dybere og dybere... søvnen kommer."

### Øvelse 18.8: Tryghedssted til søvn

Samme princip som tryghedsstedet i stress-kapitlet, men målrettet søvn.

I sengen, luk øjnene. Forestil dig dit tryggeste sted.

Ophold dig der i billedet. Mærk roen.

Forestil dig, at du lægger dig til at sove netop der. Du er helt tryk. Søvnen kan komme.

**Case: Kronisk smerte**

Else, 68 år, havde levet med kroniske rygsmerter i over 10 år. Hun havde prøvet fysioterapi, medicin, akupunktur – intet hjalp varigt. Smerten var konstant til stede, og hun sov dårligt. Hun var træt, opgivende og isoleret.

Vi startede langsomt. Første mål var ikke at fjerne smerten, men at give hende en oplevelse af kontrol. Vi brugte øvelse 18.1 (åndedrættet som smertestillende) og 18.3 (distancering). Else sagde efter første session: "For første gang i 10 år var smerten der, men jeg var ikke fanget i den. Jeg kunne trække vejret alligevel."

Vi arbejdede videre med øvelse 18.2 (smertedæmpende lys) og 18.4 (transformation). Else oplevede, at den skarpe smerte i lænden kunne blive til en mere diffus, trykkende fornemmelse – stadig ubehagelig, men mindre invaliderende.

Til søvnen brugte vi øvelse 18.5 (indsovningsinduktion) og 18.6 (tankekassen). Hun begyndte at sove længere sammenhængende stræk. "Jeg vågner stadig af smerten, men jeg kan ofte falde i søvn igen med åndedrættet. Før lå jeg bare vågen og kæmpede."

Efter 3 måneder sagde Else: "Smerten er der stadig. Den forsvinder ikke. Men den fylder meget mindre. Jeg har lært at leve med den i stedet for at kæmpe mod den. Og jeg sover bedre, så jeg har mere energi om dagen. Jeg er begyndt at gå ture igen."

Else's historie viser, at hypnose ved kronisk smerte ikke handler om mirakler, men om at genvinde en grad af kontrol og livskvalitet, selv når smeten ikke kan fjernes. Det handler om at bryde den onde cirkel mellem smerte, søvnløshed og opgivenhed.

**Opsummering**

Smerte og søvn hænger uløseligt sammen. Hypnose tilbyder redskaber til at påvirke begge: ved at ændre smerteoplevelsen gennem opmærksomhed, visualisering og dissociation, og ved at lette overgangen til søvn gennem afslapning og tankeregulering. For mennesker med kronisk smerte kan det betyde forskellen mellem at overleve og at leve.

## KAPITEL 19: TRAUME, SKYLD OG VREDE



Traumer efterlader spor – ikke kun i sindet, men i hele kroppen. Oplevelser, der var for overvældende til at blive bearbejdet dengang, kan sidde fast i nervesystemet og dukke op igen og igen som flashbacks, mareridt, kropslige fornemmelser eller uforklarlige reaktioner. Skyld og vrede er ofte trofaste følgesvende.

Dette kapitel handler om, hvordan hypnose – brugt med stor forsigtighed og respekt – kan være en vej til heling. Det er specialiststof. Øvelserne her er ressource-orienterede og stabiliserende. De erstatter ikke terapi, men kan være et supplement for mennesker, der allerede er i trygge hænder.

### **ADVARSEL: Traumearbejde kræver faglighed**

Hvis du selv bærer på traumer, eller hvis du arbejder med traumatiserede klienter, så søg supervision og uddannelse. At åbne for traumer uden at kunne rumme det, der kommer, kan gøre skade. Øvelserne her er designet til at skabe stabilitet og ressourcer – ikke til at dykke ned i selve traumet. Det overlader vi til behandlere med traumefaglig baggrund.

### **Hvordan påvirker traumer hjernen og kroppen?**

Forskning i traumer (van der Kolk, 2014; Porges, 2011) viser, at overvældende oplevelser kan overbelaste hjernens bearbejdningskapacitet. I stedet for at blive integreret som en almindelig erindring lagres traumet fragmenteret – som sanseindtryk, kropslige fornemmelser, billeder og følelser uden en sammenhængende historie.

Nervesystemet kan blive fastlåst i alarmberedskab (hyperarousal) eller kollapse (hypoarousal, dissociation). Polyvagal-teorien forklarer, hvordan vores sociale engagement-system (tryghed, kontakt) kan blive deaktiveret, mens de mere primitive overlevelsestrategier (kamp, flugt, frys, underkastelse) overtager.

**Hypnose kan hjælpe ved at:**

- Styrke følelsen af tryghed i kroppen (aktivering af det ventrale vagale system).
- Give redskaber til at regulere overvældelse (nedregulere hyperarousal, opregulere hypoarousal).
- Skabe distance til traumatiske minder (dissociation i terapeutisk forstand – at kunne se på afstand uden at blive opslugt).
- Gradvist integrere fragmenterne i en sammenhængende historie, når der er tilstrækkelig stabilitet.

**Stabiliseringsøvelser (Fase 1)**

Disse øvelser handler om at skabe tryghed og ressourcer, før der overhovedet kan arbejdes med traumemateriale.

**Øvelse 19.1: Det indre trygge sted**

Dette er den vigtigste ressourceøvelse i traumearbejde.

I trance, forestil dig et sted, hvor du føler dig helt tryk – virkeligt eller forestillet.

Gør stedet levende med alle sanser: Hvad ser du? Hører du? Lugter du? Mærker du?

Find et sted i kroppen, hvor trygheden mærkes tydeligst. Læg hånden der.

Aftal med dig selv: "Jeg kan altid vende tilbage til dette sted, når jeg har brug for tryghed."

**Øvelse 19.2: Jordforbindelse (grounding)**

Når overvældelse truer, bringer jordforbindelse dig tilbage til nuet.

Mærk dine fødder mod gulvet. Tryk dem let ned.

Mærk din ryg mod stolen/sengen.

Kig dig omkring og nævn 5 ting, du kan se.

Træk vejret dybt. "Jeg er her, lige nu. Jeg er i sikkerhed."

**Øvelse 19.3: Ressourceforankring**

Find en positiv oplevelse (tryghed, styrke, ro) fra dit liv. Genoplev den intenst i trance. Når følelsen er stærk, skab et fysisk anker (hånd på hjerte, to fingre sammen). Gentag. Dette anker kan aktiveres i svære situationer.

**Øvelse 19.4: Containeren**

Til tider dukker overvældende følelser op. Denne øvelse hjælper med at "pakke dem væk" midlertidigt.

Forestil dig en stærk beholder – en kasse, en boks, et pengeskab.

Læg de overvældende følelser eller billeder i beholderen. Luk låget godt.

"Jeg kan hente dem frem igen, når jeg er klar og har støtte. Lige nu er de trygt opbevaret."

Arbejde med skyld og vrede (Fase 2)

Når stabiliteten er til stede, kan man begynde at nærme sig de svære følelser på en ressourcefuld måde.

### **Øvelse 19.5: Skelnen mellem skyld og ansvar**

Mange traumatiserede bærer på skyld, der ikke er deres.

I trance, spørg dig selv: "Hvad er jeg faktisk ansvarlig for i denne situation? Hvad er jeg IKKE ansvarlig for?"

Forestil dig at lægge den uberettigede skyld fra dig som en tung byrde. Mærk lettelsen.

Øvelse 19.6: Vreden som beskytter

Vrede er ofte en sekundær følelse, der dækker over sårbarhed. I stedet for at undertrykke vreden, kan du møde den med nysgerrighed.

I trance, mød din vrede som en del af dig.

Spørg den: "Hvad vil du fortælle mig? Hvad prøver du at beskytte?"

Tak den for dens beskyttelse. Find en måde at udtrykke vreden på, der ikke skader (f.eks. i visualisering, fysisk aktivitet).

### **Øvelse 19.7: At give slip (visualisering)**

Når du er klar til at begynde at give slip på noget af den tunge følelsesmæssige last.

I trance, forestil dig, at du holder en tung sten (skyld, vrede, sorg).

Mærk vægten. Forestil dig, at du langsomt åbner hånden og lader stenen falde. Den forsvinder i dybet.

Mærk lettelsen i hånden og kroppen.

### **Øvelse 19.8: Selvmedfølelse**

Mange traumatiserede er hårde ved sig selv. Selvmedfølelse kan trænes.

I trance, læg hånden på dit hjerte.

Sig til dig selv (eller forestil dig en ven siger det): "Det, du har været igennem, var svært. Du gjorde det bedste, du kunne. Du fortjener omsorg."

Mærk varmen fra hånden og ordene.

**Integrationsøvelser (Fase 3)****Øvelse 19.9: Fremtidsselvet**

Forestil dig dig selv om et år eller fem år, hvor du har bearbejdet noget af det tunge. Hvordan ser du ud? Hvordan går du? Hvordan har du det? Mærk fornemmelsen af, at heling er mulig.

**Øvelse 19.10: Daglig selvregulering**

Brug 5 minutter hver dag på en af de stabiliserende øvelser (trygt sted, jordforbindelse, ressourceforankring). Regelmæssighed er vigtigere end intensitet.

**Case: PTSD**

Mette, 42 år, havde været udsat for et voldeligt overfald for 8 år siden. Hun levede med klassiske PTSD-symptomer: flashbacks, mareridt, undgåelse af steder, der mindede om overfaldet, konstant vagtsomhed og søvnløshed. Hun var i psykiatrisk behandling og fik medicin, men symptomerne var stadig invaliderende.

Hendes psykolog, der var uddannet i traumebehandling og hypnose, foreslog at supplere med hypnotiske øvelser. Det var afgørende, at Mette allerede havde en tryk relation til sin psykolog og en grundlæggende stabilitet.

De startede med øvelse 19.1 (det indre trygge sted). Mette fandt et billede fra en barndomsferie – en lys strand med blidt vand. Hun øvede sig i at gå til dette sted dagligt. Efter nogle uger kunne hun mærke, at hun havde et "fristed" indei, hun kunne trække sig tilbage til, når angsten meldte sig.

Dernæst arbejdede de med øvelse 19.3 (ressourceforankring). Mette forankrede en følelse af styrke fra en situation, hvor hun havde hjulpet en ven i nød. Dette anker brugte hun, når hun skulle noget, der var svært (f.eks. at gå forbi det sted, hvor overfaldet skete).

Først efter måneders stabiliseringsarbejde begyndte de forsigtigt at nærme sig selve traumematerialet – ikke ved at genopleve det, men ved at arbejde med fragmenterne på afstand og i trygge rammer. Her brugte de blandt andet øvelse 19.4 (containeren) til at kunne "pakke væk" igen efter sessionerne.

Mette sagde efter 9 måneder: "Jeg er ikke den samme. Flashbacks kommer sjældnere, og når de kommer, er de mindre intense. Jeg har lært at mærke, når jeg er på vej til at blive overvældet, og jeg har redskaber til at bringe mig selv tilbage. Jeg sover bedre. Jeg begynder at tro på, at livet kan blive godt igen."

Mettes historie viser, at hypnose kan være en værdifuld del af traumebehandling, men kun når det indgår i en tryk, fagligt funderet ramme. Det handler ikke om at "trylle traumer væk", men om at genoprette forbindelsen til kroppen, skabe ressourcer og gradvist integrere det, der var fragmenteret.

### **Opsummering**

Traumer, skyld og vrede er komplekse og kræver faglig omhu. Hypnose kan bidrage til heling ved at styrke tryk, regulering og ressourcer. Øvelserne i dette kapitel er stabiliserende og ressource-orienterede – de åbner ikke for traumemateriale uden støtte. Hvis du selv bærer på traumer, så søg professionel hjælp. Hvis du arbejder med traumatiserede, så sørg for supervision og efteruddannelse. Heling er mulig, men det kræver tid, tryk og de rette rammer.

## KAPITEL 20: YDEEVNE OG MOTIVATION



Hvad adskiller en god præstation fra en fremragende? Ofte er det ikke kun fysisk formåen eller faglig kunnen, men evnen til at være mentalt til stede i afgørende øjeblikke. At lukke ude forstyrrelser, stole på sig selv og lade kroppen og sindet arbejde ubesværet sammen.

Hypnose er et kraftfuldt redskab til at optimere ydeevne. Det hjælper dig med at finde din "zone" – den tilstand, hvor tingene bare lykkes, uden anstrengelse og selvtvivl. Dette kapitel giver dig 10 øvelser til sport, eksamen, kreativitet og præsentationer.

### Hvad sker der i hjernen ved optimal ydeevne?

Flow-tilstanden (Csikszentmihalyi) er kendetegnet ved:

- Total absorption i opgaven
- Tab af selvbevidsthed (du tænker ikke over, hvordan du ser ud eller gør det)
- Forvrænget tidsfornemmelse (timer kan føles som minutter)
- Indre klarhed om, hvad der skal gøres
- Oplevelse af, at handling og bevidsthed smelter sammen

Denne tilstand har lighedspunkter med hypnotisk absorption. I begge tilfælde dæmpes den selvkritiske, analyserende del af hjernen (præfrontal cortex), mens de mere automatiske, trænedede færdigheder får frit spil.

Neuroimaging-studier viser, at visualisering af en handling aktiverer de samme områder i hjernen som selve handlingen – blot uden at musklerne udfører bevægelsen. Når du forestiller dig, at du scorer et mål, løber en rute eller holder en tale, træner du faktisk de neurale netværk, der skal aktiveres, når du gør det i virkeligheden. Hypnose forstærker denne effekt, fordi visualiseringen bliver mere levende og forankret.

## Fokus og koncentration

### Øvelse 20.1: Fokuspunkt

Denne øvelse træner evnen til at fastholde opmærksomheden.

Vælg et lille objekt – en sten, et stearinlys, en plet på væggen.

I let trance, fokuser udelukkende på dette objekt. Når tankerne vandrer, vender du roligt tilbage.

Øv dig i 5 minutter dagligt. Det styrker din evne til at fastholde fokus under pres.

### Øvelse 20.2: Lydisolering

Forestil dig, at du kan skrue ned for lydene omkring dig.

I trance, forestil dig en lydløs boble omkring dig. Inde i boblen er der helt stille.

Uden for boblen kan der være larm, men inde er du i din egen stille verden.

Brug denne visualisering før en præstation, hvor der er mange forstyrrelser.

Visualisering af succes

## Øvelse 20.3: Den perfekte udførelse

I dyb trance, forestil dig, at du udfører din præstation helt perfekt. Se det for dit indre øje i detaljer.

For sportsudøveren: Mærk bevægelserne i kroppen. Se banen, modstanderen, målet. Mærk følelsen af succes.

For den studerende: Se dig selv sidde til eksamen, skrive roligt og koncentreret. Mærk roen og overblikket. Gentag visualiseringen mange gange, så hjernen "indøver" succes.

### Øvelse 20.4: Fremtidsselve – den bedste udgave

Forestil dig dig selv om et år, hvor du har nået dit mål. Hvordan ser du ud? Hvordan bevæger du dig? Hvordan taler du? Hvilken selvtillid udstråler du? Mærk fornemmelsen af allerede at være den, du ønsker at blive.

### Øvelse 20.5: Forhindringsbanen

Ingen præstation går altid gnidningsfrit. Forbered dig på modgang.

I trance, forestil dig en situation, hvor noget går galt – du laver en fejl, du bliver forstyrret, du mister koncentrationen.

Se dig selv håndtere det roligt. Trække vejret. Finde tilbage til fokus. Fortsætte.

Du har nu mentalt øvet dig på at komme tilbage, hvis uheldet er ude.

## Håndtering af præstationsangst

### Øvelse 20.6: Omformning af nervøsitet

Nervøsitet og begejstring er fysiologisk næsten identiske – begge giver øget puls, årvågenhed og energi. Forskellen er, hvordan du tolker det.

I trance, mærk nervøsiteten i kroppen.

Gentag for dig selv: "Det her er ikke angst. Det er energi. Min krop gør sig klar til at præstere."

Omform oplevelsen til begejstring og engagement.

### Øvelse 20.7: Tryghedsanker til præstationer

Find en situation, hvor du følte dig helt tryk og selvsikker.

Genoplev den i trance. Mærk følelsen stærkt.

Skab et anker (f.eks. pres tommel og pegefingertip sammen, læg hånden på brystet).

Før præstationen, aktiver ankeret. Mærk trygheden og selvtilliden komme.

### Øvelse 20.8: Slip kontrol – stol på træningen

Præstationsangst handler ofte om at ville kontrollere for meget. Tillad kroppen at gøre det, den har trænet til.

I trance, sig til dig selv: "Jeg har trænet. Min krop og mit sind ved, hvad de skal gøre. Nu slipper jeg kontrollen og stoler på mig selv."

Mærk lettelsen i at give slip.

Energi og motivation

### Øvelse 20.9: Energiopladning

Før en vigtig præstation kan du have brug for et energiboost.

I trance, forestil dig, at du trækker energi op fra jorden gennem dine fødder – som sollys, der fylder dig med kraft.

Se energien som en lysende farve, der spreder sig i hele kroppen.

"Jeg er fyldt med energi. Jeg er klar."

**Øvelse 20.10: Motivationens kilde**

Når motivationen svigter, kan du vende tilbage til dit "hvorfor".

I trance, spørg dig selv: Hvorfor er det vigtigt for mig at præstere? Hvad betyder det for mit liv? Hvem gør jeg det for?

Mærk følelsen af mening og formål. Lad den fylde dig.

Forankr denne følelse, så du kan aktivere den, når træningen eller forberedelsen føles tung.

**Cases****Case 1: Løberen**

Peter, 35 år, var motionist, der gerne ville forbedre sin halvmaratontid. Han havde tendens til at gå for hårdt ud og brænde sammen sidst i løbet. Vi arbejdede med øvelse 20.3 (den perfekte udførelse), hvor han visualiserede løbet med perfekt pacing – roligt de første kilometer, stigende tempo midtvejs, stærk afslutning. Han brugte også øvelse 20.6 (omformning af nervøsitet) til starten. Ved næste halvmaraton forbedrede han sin tid med 8 minutter og sagde: "Jeg løb præcis som i visualiseringen. Jeg vidste, hvornår jeg skulle holde igen og hvornår jeg skulle presse på. Det føltes som om, jeg havde løbet ruten før."

**Case 2: Eksamensangst**

Sofie, 22 år, skulle til mundtlig eksamen i et svært fag. Hun plejede at fryse til, sortne og glemme alt, hvad hun havde lært. Vi brugte øvelse 20.7 (tryghedsanker) med en situation, hvor hun havde hjulpet en ven med at forstå noget svært og følt sig kompetent. Hun forankrede følelsen. Derudover visualiserede hun eksamenssituationen (20.3) med ro og overblik. Til eksamen aktiverede hun ankeret inden hun gik ind. "Jeg var nervøs, men det var som om, der var en rolig base i mig. Jeg kunne huske alt det, jeg havde lært. Jeg fik 12."

**Case 3: Golfspilleren**

Klaus, 48 år, var habil golfspiller, men missede ofte de korte, afgørende put. Han tænkte for meget i det afgørende øjeblik. Vi arbejdede med øvelse 20.8 (slip kontrol – stol på træningen) og 20.1 (fokuspunkt), hvor han fokuserede udelukkende på bolden og følelsen i hænderne, ikke på resultatet. Efter nogle ugers træning sagde han: "Jeg tænker ikke længere på, om jeg rammer. Jeg mærker bare og slår. Det virker."

**Case 4: Forskeren med præsentationsangst**

Hanne, 51 år, skulle præsentere sin forskning på en international conference. Hun var ekspert i sit felt, men scenskæk gjorde hende anspændt og monoton. Vi brugte øvelse 20.5 (forhindringsbanen) til at visualisere, at teknikken svigtede, og hun håndterede det med ro. Og 20.9 (energiopladning) til at få energi og nærvær. Hendes præsentation blev rost for både faglighed og formidling. "Jeg kunne mærke energien. Jeg glemte at være bange."

**Case 5: Musikeren**

Mads, 27 år, var klassisk musiker og spillede til vigtige prøver. Han havde tendens til at spænde i skuldre og nakke, hvilket påvirkede spillet. Vi integrerede kropsscanning (øvelse 17.4) og øvelse 20.3 (visualisering) af et afslappet, flydende spil. Efter nogle uger sagde han: "Jeg mærker tydeligt, når jeg begynder at spænde, og jeg kan lukke det op med det samme. Musikken flyder lettere."

**Case 6: Den unge fodboldspiller**

Emil, 16 år, var talentfuld, men tabte modet, når han lavede en fejl. Han hang med hovedet og mistede fokus. Vi arbejdede med øvelse 20.5 (forhindringsbanen) – at se sig selv lave en fejl og straks komme videre. Han forankrede også en "reset"-bevægelse (trække vejret, rette ryggen). Hans træner bemærkede efter en måned: "Emil er mere stabil. Han kommer sig hurtigere over fejl og bliver i kampen."

**Case 7: Iværksætteren**

Nina, 39 år, skulle pitche sin forretningsidé for investorer. Hendes udfordring var at bevare roen under spørgsmålene. Vi brugte øvelse 20.2 (lydisolering) til at skabe ro omkring sig og 20.6 (omformning af nervøsitet) til at tolke pulsen som energi. Pitchen gik godt, og hun fik investering. "Jeg kunne mærke, at jeg havde et rum inde i mig, hvor jeg kunne trække mig tilbage, selv når de pressede på."

**Opsummering**

Hypnose kan optimere ydeevne ved at skærpe fokus, forankre visualiseringer af succes, omforme præstationsangst til energi og styrke motivationen. Uanset om du er eliteudøver, studerende, musiker eller forretningsperson, kan de 10 øvelser i dette kapitel hjælpe dig med at finde din zone og præstere, når det gælder.

## KAPITEL 21: REGRESSION OG INDRE DELE-ARBEJDE



Regression i hypnose – at vende tilbage til tidligere erindringer eller oplevelser – er en af de mest fascinerende, men også mest kontroversielle anvendelser. Det kan give adgang til dybt begravede ressourcer og uløste konflikter. Men det kan også skabe falske erindringer og overvælde klienten, hvis det gøres uforsvarligt.

Dette kapitel er for erfarne behandlere. Øvelserne er designet med stor forsigtighed og med fokus på tryghed, ressourcer og integration. Hvis du ikke har solid terapeutisk erfaring og supervision, så lad være med at eksperimentere med regression.

**ADVARSEL: Regression kræver faglighed**

Der er risiko for at skabe falske erindringer. Hukommelsen er ikke en videooptagelse, men en rekonstruktion. Hypnotisk suggestibilitet kan gøre klienten tilbøjelig til at "huske" ting, der ikke er sket.

Der er risiko for retraumatisering, hvis klienten overvældes af uforarbejdet materiale uden at have ressourcer til at håndtere det.

Regression bør kun ske i en tryk, kontinuerlig terapeutisk relation, hvor klienten har opbygget tillid og stabilitet. Hav altid supervision og henvisningsmuligheder til psykiatrien, hvis noget går galt.

### Hvad er regression?

Regression i hypnose betyder, at klienten oplever at vende tilbage til en tidligere alder – ikke nødvendigvis som en nøjagtig gengivelse af, hvad der skete, men som en genoplevelse af følelser, kropslige fornemmelser og perspektiver fra den tid.

### Der er to hovedformer:

**Erindringsregression:** Klienten husker tidligere begivenheder, men med en voksens bevidsthed til stede.

**Følelsesmæssig regression:** Klienten genoplever følelsen af at være yngre – f.eks. "den lille frygtsomme dreng" eller "den vrede teenager".

I terapeutisk sammenhæng bruges regression ofte til at:

**Forstå oprindelsen til nuværende problemer.**

Give den yngre del af klienten det, den manglede dengang (tryghed, anerkendelse, beskyttelse).

**Frigøre ressourcer, der blev låst fast i overlevelsesmønstre.**

Indre dele-arbejde med yngre dele  
Dette bygger videre på kapitel 13. I arbejdet med regression møder vi ofte "dele", der har en bestemt alder – det indre barn, den kede teenager, den ensomme unge voksne. Målet er ikke at "fikse" dem, men at møde dem med nærvær, anerkendelse og den omsorg, de manglede.

**Øvelser – med forsigtighed**

**Fase 1: Forberedelse og ressourcer**

**Øvelse 21.1: Tryghedsbasen**

Før ethvert regressionsarbejde skal klienten have et solidt, forankret tryghedssted (se øvelse 19.1). Dette er tilflugtsstedet, hvis det bliver overvældende.

**Øvelse 21.2: Ressourceforankring**

Klienten forankrer en stærk, positiv ressource – f.eks. "voksen-styrke", "medfølelse", "beskyttelse". Dette anker skal kunne aktiveres undervejs.

**Fase 2: Afstand og iagttagelse**

**Øvelse 21.3: Filmsalen**

I stedet for at gå direkte ind i regressionen, ser klienten scener fra fortiden på en film.

I trance, forestil dig en biografisal. Du sidder trygt i stolen.

På lærredet ser du en film om en yngre version af dig selv. Du kan se, hvad der sker, men du er ikke inde i det. Du er trygt på afstand.

Du kan spole, sætte på pause eller stoppe filmen, når du vil.

**Øvelse 21.4: Den beskyttende voksen**

Forestil dig, at den voksne, nuværende dig går ind i filmscenen. Du sætter dig ved siden af den yngre del og lægger en hånd på dens skulder. "Jeg er her. Du er ikke alene. Jeg passer på dig."

**Fase 3: Møde med den yngre del****Øvelse 21.5: At lytte til den yngre del**

I trance, spørg den yngre del: "Hvad har du brug for? Hvad manglede du dengang? Hvad vil du gerne have, jeg skal vide?" Lyt uden at dømme eller forsøge at fikse.

**Øvelse 21.6: Ressourcetilførsel**

Giv den yngre del det, den manglede. Det kan være:

"Jeg giver dig den tryghed, du ikke fik."

"Jeg siger til dig, at det ikke var din skyld."

"Jeg tager dig væk fra det farlige sted og bringer dig til et trygt sted."

Gør det i visualisering, så levende som muligt.

**Fase 4: Integration og afslutning****Øvelse 21.7: At tage den yngre del med hjem**

Forestil dig, at du tager den yngre del i hånden og bringer den med tilbage til nutiden. "Du behøver ikke være alene i fortiden mere. Du kan bo i mit hjerte. Jeg passer på dig nu."

**Øvelse 21.8: Containeren igen**

Hvis der stadig er overvældende materiale, der ikke er bearbejdet, læg det i containeren (øvelse 19.4) og aftal at vende tilbage til det i næste session med støtte.

**Case: Barndomstraumer**

Lene, 38 år, søgte terapi for gentagne problemer i parforhold. Hun havde en tendens til at blive angst og klæbende, når partneren trak sig lidt, hvilket ofte førte til brud. Hun havde ingen klar erindring om traumer, men beskrev en diffus følelse af at "blive forladt".

Hendes psykolog, en erfaren hypnoterapeut med traumefaglig baggrund, arbejdede først i mange måneder med stabilisering: tryghedssted (19.1), ressourceforankring (19.3) og containment (19.4). Lene fik en solid indre base.

Først herefter begyndte de forsigtigt at nærme sig fortiden med øvelse 21.3 (filmsalen). Lene så sig selv som 4-årig i en scene, hvor moderen var fraværende og grædende. Hun mærkede den lille piges ensomhed og rædsel, men forblev på afstand i biografstolen.

I næste session brugte de øvelse 21.4 (den beskyttende voksen). Lene forestillede sig, at hun som voksen gik ind i scenen, tog den lille pige i sine arme og sagde: "Jeg er her. Jeg forlader dig ikke. Du er elsket." Hun mærkede en dyb gråd komme – men det var en lettelsens gråd.

**Øvelse 21.6 (ressourcetilførsel) fortsatte over flere**

sessioner. Lene gav den lille pige det, hun manglede: tryghed, anerkendelse, fysisk nærhed. Hun tog hende med hjem (21.7) og forankrede hende i sit hjerte.

Efter dette forløb ændrede Lenes reaktioner i parforholdet sig markant. "Når min kæreste har brug for plads nu, kan jeg mærke angsten melde sig, men den tager ikke over. Jeg kan trøste den lille inde i mig og sige, at det er okay. Jeg bliver ikke forladt." Hendes forhold blev mere stabilt.

Psykologen understregede i hele forløbet, at det ikke handlede om at finde "sandheden" om, hvad der præcist skete dengang. Det handlede om at give Lenes nuværende selv mulighed for at møde og rumme den følelsesmæssige arv fra fortiden.

**Opsummering**

Regression og indre dele-arbejde kan være dybt helende, men kun når det udføres med stor forsigtighed, faglighed og i trygge rammer. Risikoen for falske erindringer og retraumatisering er reel. Øvelserne i dette kapitel er designet til at skabe afstand, ressourcer og integration – ikke til at "grave" ukritisk. Brug dem kun, hvis du har den nødvendige erfaring, supervision og etisk bevidsthed.

**KAPITEL 22: KLINISK INTEGRATION**

Hypnose anvendes sjældent i isolation. Oftest er det en integreret del af en større klinisk praksis – hvad enten du er psykolog, læge, tandlæge, fysioterapeut eller coach. Dette kapitel handler om, hvordan du integrerer hypnose i forskellige kliniske sammenhænge: i grupper, gennem manuskripter og i parterapi.

**Gruppehypnose – at skabe fælles forandring**

Gruppehypnose har flere fordele. Det er ressourcebesparende, deltagerne kan spejle sig i hinandens oplevelser, og den fælles oplevelse kan forstærke effekten gennem social forankring. Men det stiller også særlige krav til dig som facilitator.

**Inden gruppesessionen**

**Selektering:** Vurder deltagerne individuelt på forhånd. Egnede emner til gruppe: stresshåndtering, rygestop, søvnproblemer, personlig udvikling. Uegnede: akut psykose, svær PTSD, ustabil personlighedsforstyrrelse, nyere traumer.

**Information:** Giv tydelig information om, hvad gruppehypnose er, og hvad deltagerne kan forvente. Afmystificer. Skab tryghed.

**Lokale:** Sørg for god plads, behagelige stole, dæmpet belysning, ingen forstyrrelser. Hav vand og tæpper klar.

**Fælles intention:** Start med at lade deltagerne formulere en fælles intention for sessionen, eller lad dem sidde med deres egen individuelle intention.

**Under sessionen**

**Induktion til gruppe:** Brug en induktion, der virker for de fleste. Progressiv afslapning (øvelse 2.1) er særdeles velegnet, da den er blid og inkluderende. Tal langsomt, med rolig stemme, og brug gerne musik i baggrunden.

**Fælles sprog:** Brug "I" og "jer" – "I mærker nu, hvordan kroppen bliver tungere... I kan mærke roen brede sig..." Individuel tilpasning: Selvom det er en gruppe, kan du give plads til individuelle variationer: "Og hvis nogen af jer oplever noget andet, er det helt i orden. Der er ingen rigtig eller forkert måde at være i trance på."

**Håndtering af reaktioner:** Hav en co-facilitator eller vær ekstra opmærksom. Hvis en deltager bliver urolig, kan du nærme dig roligt og lægge en hånd på skulderen (hvis aftalt) eller blot sende ekstra ro i stemmen.

**Fælles integration:** Afslut med gradvis tilbagevenden og giv tid til, at deltagerne kan dele oplevelser (hvis de vil) bagefter.

### **Øvelse 22.1: Struktur for en gruppesession**

Planlæg en 90-minutters gruppesession med denne struktur:

15 min: Velkomst, information, fælles intention.

5 min: Kort jordforbindelse og centrering.

25 min: Fælles induktion og dybdeforøgelse.

20 min: Måltrettet arbejde (f.eks. posthypnotiske suggestioner, visualisering).

10 min: Gradvis tilbagevenden.

15 min: Deling og afrunding.

### **Manuskripter – at skrive effektiv hypnose**

At skrive gode hypnotiske manuskripter er en kunst, der kan trænes. Et manuskript er ikke en manual, der skal følges slavisk, men en guide, der kan tilpasses den enkelte klient eller situation.

### **Grundprincipper for gode manuskripter**

**Positiv formulering:** Formuler hvad du VIL have, ikke hvad du IKKE vil have. "Du føler dig rolig og afslappet" frem for "du er ikke længere stresset".

**Tilladende sprog:** Brug "kan", "måske", "efterhånden", "når du er klar". Det respekterer klientens autonomi og undgår modstand.

**Sanserbaseret:** Brug alle sanser. "Mærk varmen... se farven... hør lyden..."

**Gentagelse:** Gentag centrale suggestioner i variationer.

**Pacing:** Følg en naturlig rytme. Brug pauser. Lad sætningerne være korte og enkle.

**Indlejrede suggestioner:** "Og mens du sidder her og lytter til min stemme, kan du begynde at mærke, hvordan en dyb ro breder sig i dig."

**Øvelse 22.2: Analysér et manuskript**

Find et manuskript (f.eks. i bilagene i denne bog eller online). Analysér det ud fra ovenstående principper:

Hvor er suggestionerne positive?

Hvor er sproget tilladende?

Hvordan bruges sanserne?

Hvor er der gentagelser?

Hvordan er pauserne (markeret)?

**Øvelse 22.3: Skriv dit eget manuskript – ro**

Skriv et kort manuskript (max 1 side) til en klient, der ønsker at opnå dyb afslapning. Brug principperne. Læs det højt for dig selv. Justér, til det flyder naturligt.

**Øvelse 22.4: Skriv dit eget manuskript – ressource**

Skriv et manuskript, der hjælper klienten med at finde en indre ressource (f.eks. styrke, mod, ro). Brug visualisering og forankring.

**Øvelse 22.5: Tilpasning til klienten**

Tag et af dine manuskripter og tilpas det til en konkret, fiktiv klient. Hvordan ændrer du sproget, hvis klienten er meget analytisk? Hvis klienten er meget visuel? Hvis klienten har svært ved at slappe af?

**Parterapi med hypnose**

At arbejde med par i hypnose kræver en særlig tilgang. Her handler det ikke om at hypnotisere det ene eller andet individ, men om at skabe en fælles oplevelse, der kan åbne for ny forståelse og nye mønstre i relationen.

**Hvornår kan hypnose bruges i parterapi?**

- Til at skabe fælles ro og nærvær i en anspændt relation.
- Til at arbejde med synkronisering (f.eks. fælles vejrtrækning).
- Til at give parret en fælles oplevelse af ressourcer.
- Til at visualisere ønskede fremtider for relationen.
- Til at arbejde med forståelse af hinandens indre dele (se kapitel 13 og 21).

**Kontraindikationer**

- Vold i parforholdet (her er individuel terapi og sikkerhed først).
- Aktuel, intens krise, hvor parret ikke kan rumme fælles oplevelser.
- Hvis den ene part er stærkt ambivalent omkring forholdet.

### **Øvelse 22.6: Fælles åndedræt**

En simpel, kraftfuld øvelse til at skabe synkronisering.

Parret sidder over for hinanden, holder hænder (hvis det føles trygt) eller sidder blot med lukkede øjne.

Guiden beder dem mærke deres eget åndedræt.

Derefter: "Mærk nu din partners åndedræt. Fornem rytmen. Lad jer langsomt synkronisere – ind sammen, ud sammen."

Fortsæt i 5-10 minutter. Mange par oplever en dyb følelse af forbindelse.

### **Øvelse 22.7: Fælles tryghedssted**

Parret forestiller sig et fælles tryghedssted – et sted, hvor de begge føler sig helt trygge og elskede.

I fælles trance, guid dem til at skabe dette sted sammen. Hvordan ser det ud? Hvilke lyde er der? Hvilke dufte?

Bed dem mærke følelsen af at være her sammen.

Forankr følelsen (f.eks. med et ord eller et håndtryk), som de kan bruge i hverdagen.

### **Øvelse 22.8: At se relationen gennem den andens øjne**

Denne øvelse kræver tillid og forsigtighed.

I trance, bed den ene part forestille sig, at de kan se deres fælles relation gennem partnerens øjne. Hvad ser de? Hvad føler de? Hvad længes partneren efter?

Gentag med den anden part.

Efter trancen, lad dem dele (hvis de vil) uden at korrigere eller forsvare sig. "Tak fordi du delte."

**Case: Parterapi med hypnose**

Marie og Thomas, begge omkring 40, havde været sammen i 15 år. De kom i parterapi, fordi de følte sig fjerne fra hinanden. Hverdagen havde overtaget, og de havde mistet forbindelsen. Der var ingen stor krise, bare en stilfærdig afstand, der voksede.

Efter nogle samtaler, hvor vi afdækkede mønstre og længsler, foreslog jeg at inkludere hypnose. Begge var nysgerrige, men Thomas var lidt skeptisk.

Vi startede med øvelse 22.6 (fælles åndedræt). Det var tydeligt at se, hvordan de efter få minutter begyndte at ånde i samme rytme. Da de åbnede øjnene, sagde Marie: "Det var mærkeligt. Jeg kunne mærke dig på en måde, jeg ikke har gjort længe." Thomas nikkede: "Jeg var skeptisk, men jeg kunne faktisk mærke dig. Det var rart."

I næste session brugte vi øvelse 22.7 (fælles tryghedssted). De valgte en skovsø, de havde besøgt tidligt i deres forhold. I trancen guidede jeg dem til at genopleve stedet med alle sanser og mærke følelsen af at være der sammen – dengang og nu. De forankrede følelsen med et ord: "sø".

Efter sessionen sagde Thomas: "Jeg havde glemt, hvordan det føltes at være helt afslappet sammen med dig. Det mindede mig om, hvorfor jeg faldt for dig."

De aftalte at bruge ordet "sø" som et fælles anker i hverdagen – når de mærkede afstanden, kunne den ene sige "sø" og minde dem begge om at trække vejret og vende tilbage til følelsen af forbindelse.

Efter 6 sessioner (hvoraf 3 inkluderede hypnose) sagde Marie: "Vi er ikke længere bare to, der bor sammen. Vi er et par igen. Vi har fået et fælles sprog og en måde at finde hinanden på, når vi farer vild."

Casen viser, at hypnose i parterapi ikke handler om at "fikse" den enkelte, men om at skabe fælles oplevelser, der kan genoprette forbindelsen og give parret redskaber til selv at vedligeholde den.

**Opsummering**

Klinisk integration handler om at bringe hypnose ind i de sammenhænge, hvor du allerede arbejder. Gruppehypnose kan

skabe kraftfulde fælles oplevelser og er ressourcebesparende.

Gode manuskripter er grundlaget for målrettet, gentagelig intervention. Og i parterapi kan hypnose åbne døre til nye måder at mødes på. Uanset konteksten gælder de samme

grundprincipper: tryghed, respekt, tydelighed og faglig ansvarlighed.

## KAPITEL 23: HYPNOSE I SUNDHEDSVÆSENET



Hypnose i sundhedsvæsenet er ikke alternativ behandling. Det er evidensbaseret, supplementær intervention, der anvendes på hospitaler i hele verden – fra operationsstuen til fødegangen, fra tandlægestolen til MR-scanneren.

Dette kapitel handler om, hvordan hypnose integreres i det etablerede sundhedsvæsen, hvordan samarbejdet med læger og andet personale fungerer, og hvordan du som hypnotisør kan bidrage til bedre patientforløb.

### Evidensen – hvad siger forskningen?

Forskningen i hypnose i sundhedsvæsenet er omfattende og solid.

### Præoperativ hypnose

En meta-analyse i Journal of the National Cancer Institute

(Montgomery et al., 2007) viste, at patienter, der fik hypnose før operation, havde:

- Signifikant lavere angst
- Mindre smerte postoperativt
- Lavere forbrug af smertestillende medicin
- Kortere operationstid (mindre blødning)
- Kortere indlæggelse

### Peroperativ hypnose (hypnosedation)

Ved visse kirurgiske indgreb (f.eks. skjoldbruskkirtel, brystoperationer, lyskehernie) kan hypnose erstatte eller reducere behovet for generel anæstesi. Patienten er vågen, men i dyb afslapning, og føler ingen smerte. Dette anvendes rutinemæssigt på hospitaler i Belgien, Frankrig og Skandinavien.

### Postoperativ smerte og restitution

En gennemgang i American Psychological Associations tidsskrift (2018) konkluderede, at hypnose er effektivt til at reducere postoperativ smerte, kvalme og træthed og kan fremskynde sårheling.

### Andre områder

**Tandlæge:** Reducerer angst, smerte og savl.

**Radiologi:** Hjælper patienter med klaustrofobi til at gennemføre MR-scanninger uden sedation.

**Obstetrik:** Kortere fødsler, mindre behov for smertestillende, færre kejsersnit.

**Gastroenterologi:** Effektivt ved irritable tyktarm og ved ubehagelige procedurer som koloskopi.

### **Samarbejde med læger og sundhedspersonale**

For at arbejde med hypnose i sundhedsvæsenet skal du kunne samarbejde med læger, sygeplejersker og andet personale. Det kræver:

### **Respekt for faggrænser**

Du er ikke læge. Du diagnosticerer ikke, ordinerer ikke og erstatter ikke lægelig behandling. Din rolle er at supplere det lægelige arbejde med hypnotiske teknikker, der kan reducere angst, smerte og behov for medicin.

### **Evidensbaseret kommunikation**

Når du præsenterer hypnose for læger, så brug evidensen. Referér til meta-analyser og anerkendte studier. Vær præcis og undgå overdrivelser. Læger respekterer data, ikke sensation.

Tydelig aftale om roller

- Før et samarbejde, afklar:
- Hvem gør hvad?
- Hvordan kommunikeres der under indgrebet?
- Hvad gør vi, hvis noget uventet sker?
- Hvordan dokumenteres forløbet?

### **Journalføring**

Dine noter skal være faglige, faktuelle og kunne indgå i patientens journal. Beskriv, hvad du har gjort, og hvad effekten var.

### **Øvelser til brug i sundhedsvæsenet**

Disse øvelser kan gives til patienter før procedurer eller bruges af sundhedspersonale, der er uddannet i hypnose.

### **Øvelse 23.1: Præoperativ tryghed**

Til patienten, der skal opereres.

I dagene op til operationen, brug 10 minutter dagligt på denne øvelse.

I trance, forestil dig operationsstuen. Se dig selv ligge trygt og roligt.

Forestil dig, at du trækker en beskyttende, helende hinde omkring dig selv. Intet ondt kan trænge igennem.

Visualisér operationen som en succes. Se dig selv vågne roligt op og komme dig hurtigt.

Forankr trygheden med et åndedrag eller et ord.

### **Øvelse 23.2: Smertereduktion under indgreb**

Til brug under selve proceduren (guidning fra hypnotisør eller personale).

"Mærk min stemme. Den følger dig hele vejen. Du kan trække dig tilbage til dit indre trygge sted, mens lægen gør sit arbejde."

"Din krop ved, hvad den skal gøre. Du kan mærke en behagelig følelse af at være omsluttet og tryk. Alt ubehag glider væk som vand."

"Du er her, og du er et andet sted på samme tid. Du mærker kun det, der er rart og trygt."

### **Øvelse 23.3: Kvalmestillende suggestion**

Efter operation eller kemoterapi.

I trance, forestil dig et roligt, klart vand, der skylles gennem din krop og fjerner alt ubehag.

"Mave og tarm arbejder roligt og afbalanceret. Der er ingen grund til kvalme. Du føler dig let og rolig."

### **Øvelse 23.4: Til MR-scanning (klaustrofobi)**

I trance, forestil dig, at du ligger i en åben mark under en blå himmel. Maskinen omkring dig er bare en lyd.

"Du kan lukke øjnene og forestille dig, at du er et helt andet sted. Maskinen larmer, men det er bare lyde. De kan ikke skade dig. Du er tryk."

### **Øvelse 23.5: Fødselsforberedelse**

I trance, forestil dig veerne som bølger. Du kan mærke dem, men du flyder ovenpå. Du ånder med bølgerne.

"Din krop ved præcis, hvad den skal gøre. Den er skabt til dette. Du er stærk. Du er rolig. Du er forbundet med dit barn."

**Case: Kirurgi med hypnosedation**

Hanne, 52 år, skulle have fjernet en godartet knude i skjoldbruskkirtlen. Operationen kunne udføres i lokalbedøvelse, men Hannes angst var så stor, at anæstesiologen overvejede fuld narkose. Hun var dog bange for bivirkninger og spurgte, om hypnose kunne være et alternativ.

Anæstesiologen kontaktede mig. Vi aftalte et samarbejde: Hanne ville få lokalbedøvelse, og jeg ville assistere med hypnose under hele indgrebet. Vi havde en grundig pretalk dagen før, hvor jeg lærte Hannes tryghedssted at kende og forankrede ressourcer (øvelse 23.1).

På operationsdagen var stemningen anspændt, men rolig. Hannes puls var let forhøjet. Jeg guidede hende i trance, inden hun kom ind på operationsstuen. Hun gik ind med åbne øjne, men i let trance.

Under operationen lå hun helt stille. Jeg sad ved hendes hoved og guidede hende med rolig stemme: "Du er ved din skovsø. Hør fuglene. Mærk solen. Alt er trygt. Kirurgen gør sit arbejde, og du er et andet sted." Indimellem bekræftede hun med et lille nik.

Anæstesiologen overvågede hele tiden hendes vitale værdier. Pulsen var stabil og lav. Efter 45 minutter var operationen overstået. Jeg guidede hende gradvist tilbage. Da hun åbnede øjnene, var hun forvirret: "Er det allerede overstået? Jeg mærkede ingenting. Jeg hørte jer, men det gjorde ikke ondt."

Personalet var imponeret. Hun havde kun fået lokalbedøvelse og minimal sedation. Hun blev udskrevet få timer senere og havde næsten ingen smerter. Hendes forbindelse var tør (mindre blødning end forventet).

Kirurgen sagde bagefter: "Jeg har set hypnose før, men aldrig så overbevisende. Hun lå fuldstændig stabil. Det gjorde mit arbejde lettere. Det vil jeg gerne have til flere patienter."

Hannes case viser, hvordan hypnose kan integreres i avancerede medicinske procedurer. Det kræver tillid, samarbejde og tydelig rollerfordeling. Men når det lykkes, er gevinsten markant for patienten – mindre medicin, færre bivirkninger, hurtigere restitution.

### **At komme i gang i sundhedsvæsenet**

Hvis du ønsker at arbejde med hypnose i sundhedsvæsenet:

**Få den rette uddannelse:** Sørg for at have solid hypnoterapeutisk uddannelse OG viden om de medicinske områder, du vil arbejde med.

**Byg netværk:** Tag kontakt til læger, sygeplejersker, tandlæger. Tilbyd at præsentere evidensen på deres personalemøder.

**Start småt:** Tilbyd at hjælpe en enkelt patient i samarbejde med en interesseret læge. Dokumentér forløbet. Brug det som reference.

**Vær ydmyg:** Du er gæst i deres verden. Lyt. Lær. Samarbejd.

### **Opsummering**

Hypnose i sundhedsvæsenet er evidensbaseret, effektivt og voksende. Fra præoperativ angst til kirurgi uden fuld narkose – hypnose kan forbedre patientforløb, reducere medicinforbrug og øge patienttilfredshed. Samarbejde med læger kræver faglighed, respekt og tydelig kommunikation. Men potentialet er stort – for patienterne, for sundhedsvæsenet og for hypnotisøren, der kan bidrage med et unikt og værdifuldt værktøj.

**KAPITEL 24: UDFORDRINGER OG FEJLSØGNING**

Ingen bliver ekspert uden at begå fejl. De bedste hypnotisører har haft sessioner, der gik galt – klienter, der ikke kunne slappe af, der grinede, der blev følelsesmæssigt overvældede, eller som bare ikke reagerede. Forskellen på begynderen og den erfarne er ikke fraværet af fejl, men evnen til at opdage dem, forstå dem og justere.

Dette kapitel gennemgår de mest almindelige udfordringer i hypnotisk praksis og giver dig konkrete værktøjer til at fejlfinde og komme videre.

**10 typiske udfordringer – og hvad du gør ved dem****Udfordring 1: Klienten kan ikke slappe af / kommer ikke i trance**

Nogle klienter er anspændte, analytiske eller bange for at "miste kontrollen". De sidder og kæmper for at slappe af, hvilket naturligvis forhindrer afslapning.

**Øvelse 24.1: Accepter kampen**

**Anerkend klientens oplevelse:** "Det er helt normalt, hvis du har svært ved at slippe tankerne. Mange har det sådan i starten."

**Giv tilladelse til IKKE at skulle præstere:** "Du behøver ikke gøre noget. Du behøver ikke engang slappe af. Bare lyt til min stemme. Det er nok." Brug en induktion, der arbejder med tankerne i stedet for imod dem: "Og alle de tanker, der kommer, kan du bare lade passere. De er som skyer på himlen. Du behøver ikke følge dem."

**Udfordring 2: Klienten falder i søvn**

Ægte søvn adskiller sig fra hypnotisk trance. I søvn er der ingen respons på suggestioner. Hvis klienten snorker, er det søvn.

**Øvelse 24.2: Vækning og ny start**

Væk klienten roligt (tæl til 5, bed dem strække sig).

**Normaliser:** "Det er helt almindeligt at falde i søvn, især hvis man er træt. Det er et tegn på, at du slap godt af."

**Lav en ny aftale:** "Denne gang vil jeg gerne have, du forbliver lidt mere vågen, så du kan arbejde med mig. Lyt til min stemme og behold kontakten."

Brug en mere aktiv induktion (f.eks. fokuseret blik) og kortere session.

### **Udfordring 3: Klienten griner eller er urolig**

Nogle reagerer på afslapning med latter eller uro. Det kan være en måde at afreagere spænding på.

### **Øvelse 24.3: Accept og omdirigering**

**Accepter latteren uden at blive irriteret:** "Det er helt fint. Lad latteren komme. Den er også en slags afspænding."

**Omdiriger roligt:** "Og når du er klar, kan du lade roen brede sig igen. Mærk bare efter."

**Hvis uroen fortsætter, afbryd og tal om det:** "Hvad sker der? Hvad mærker du?" Måske er der noget, der trænger sig på.

### **Udfordring 4: Klienten åbner øjnene undervejs**

Det kan skyldes uro, nysgerrighed eller at de lige vil "tjekke", om det virker.

### **Øvelse 24.4: Invitation til at lukke igen**

**Forbliv rolig:** "Og det er helt i orden at åbne øjnene. Når du er klar, kan du lukke dem igen og lytte videre."

Undgå at gøre det til et problem. Jo mere afslappet du er, jo mere afslappet bliver klienten.

### **Udfordring 5: Ingen ideomotorisk respons (fingrene løfter sig ikke)**

Nogle klienter har ikke tydelige ideomotoriske signaler, eller de tør ikke "slippe kontrollen".

### **Øvelse 24.5: Alternativ kommunikation**

**Normaliser:** "Nogle mennesker har tydelige fingersignaler, andre har dem meget svage, og andre slet ikke. Det er helt normalt."

**Brug i stedet bevidst kommunikation:** "Så kan du bare sige 'ja' eller 'nej' med din stemme, når vi taler sammen." Eller brug nik/rysten på hovedet.

### **Udfordring 6: Klienten husker intet (dissociation)**

Stærk dissociation kan føre til hukommelsestab for sessionen. Det er normalt i dyb trance, men kan gøre klienten utryg.

**Øvelse 24.6: Brobygning**

Efter sessionen, spørg: "Hvad husker du?" Hvis intet: "Det er et tegn på, at du var dybt i trance. Din ubevidste del har optaget alt, hvad vi arbejdede med. Du kan mærke effekten i dagene, der kommer."

Giv en posthypnotisk suggestion til næste gang: "Næste gang vil du måske huske lidt mere af det, der er vigtigt for dig."

**Udfordring 7: Følelsesmæssig overvældelse (gråd, angst)**  
Nogle gange rammer hypnose uventede følelsesmæssige lag.

**Øvelse 24.7: Følelsesmæssig førstehjælp**

Bevar roen. Din ro smitter.

**Anerkend:** "Det er okay. De tårer er okay. Du er tryk her. Bare mærk efter."

**Led gradvist tilbage til kroppen:** "Mærk dine fødder mod gulvet. Mærk min stemme. Træk vejret med mig."

Når roen vender tilbage, spørg: "Har du lyst til at fortælle, hvad der skete? Eller vil du bare være stille?" Respektér tavshed.

Hav altid ressourcer (trykt sted, grounding) klar.

**Udfordring 8: Klienten stiller spørgsmål undervejs**  
"Gør jeg det rigtigt?" "Er jeg i trance nu?" Spørgsmål kan forstyrre flowet.

**Øvelse 24.8: Omdirigering**

**Svar kort og led tilbage:** "Du gør det helt rigtigt. Bare bliv ved med at lytte til min stemme. Mærk roen."

**Forudse det i pretalk:** "Undervejs får du måske lyst til at spørge om noget. Det er helt normalt. Bare mærk, om svaret allerede er der."

**Udfordring 9: Ethiske dilemmaer opstår undervejs**  
Klienten beder om noget, der strider mod dine etiske grænser (f.eks. at påvirke en anden person).

**Øvelse 24.9: Stop og afklar**

Stop hypnosens, hvis det er nødvendigt. "Jeg vil gerne lige tale med dig om det."

Forklar dine etiske grænser roligt og tydeligt.

Undersøg, hvad der ligger bag ønsket. Måske kan du hjælpe på en anden måde.

Henvi videre, hvis du ikke kan hjælpe inden for dine etiske rammer.

**Udfordring 10: Selvhypnose virker ikke / manglende effekt**

Du øver dig, men oplever ingen forandring. Det kan skyldes urealistiske forventninger, forkert teknik eller manglende regelmæssighed.

**Øvelse 24.10: Selv-evaluering**

Gennemgå din praksis:

Gør jeg det regelmæssigt nok? (dagligt > intensivt)

Er mine intentioner positive og klare?

Giver jeg det tid? (forandring tager tid)

Er der modstand i mig? (en del, der ikke vil?)

**Justér:** Prøv en anden induktion. Skift tidspunkt. Sænk barren (5 minutter er nok). Vær tålmodig.

Søg supervision eller sparring med en erfaren.

**Cases: Fejlede sessioner – og hvad vi lærte****Case 1: Begynderens forventningspres**

Lars, nyuddannet hypnotisør, havde sin første klient med rygestop. Han ville så gerne lykkes, at han overså klientens tydelige tegn på uro undervejs. Han pressede på med suggestioner i stedet for at stoppe op. Klienten afbrød midtvejs og gik. Læring: Lyt mere til klienten end til din egen agenda. Vær parat til at stoppe op og justere.

**Case 2: Den ukritiske regression**

En uerfaren hypnotisør forsøgte aldersregression med en klient uden forudgående stabilisering. Klienten blev overvældet af barndoms minder og fik et panikanfald. Hypnotisøren vidste ikke, hvordan hun skulle hjælpe hende tilbage. Klienten havde brug for efterfølgende kriseterapi. Læring: Regression kræver grundig forberedelse, ressourcer og erfaring. Åbn aldrig noget, du ikke kan lukke.

**Case 3: Den "dårlige" klient**

En hypnotisør oplevede en klient som "modstandsdygtig" og "svær". Han gav op efter én session. Senere, i supervision, indså han, at klientens modstand handlede om manglende tryghed og utydelig pretalk. Læring: Der er ikke "dårlige klienter", kun dårligt forberedte hypnotisører. Modstand er information, ikke forhindring.

**Case 4: Misforstået posthypnotisk suggestion**

En hypnotisør gav en klient en posthypnotisk suggestion om, at hun "altid ville huske at trække vejret dybt, når hun så en bestemt reklame". Desværre viste reklamen sig at være overalt, og klienten gik rundt og trak vejret dybt konstant. Hun blev træt og irriteret. Læring: Vær specifik og afgrænset med posthypnotiske signaler. "Når du ser reklamen OG har brug for at koble fra" er bedre end "altid".

**Case 5: Etisk grænseoverskridelse**

En hypnotisør lod sig overtale af en klient til at give suggestioner om at påvirke klientens ekskæreste til at vende tilbage. Han vidste godt, det var etisk forkert, men gjorde det alligevel. Det virkede selvfølgelig ikke, og klienten var skuffet og vred. Læring: Hold dine etiske grænser. De er der for at beskytte både dig og klienten. Sig fra. Henvis, hvis du ikke kan hjælpe inden for rammerne.

**Case 6: Selvhypnose-fiasko**

Louise ville så gerne have selvhypnose til at virke mod sin stress, at hun gjorde det til en pligt. Hun "skulle" sidde 20 minutter hver dag, og når det ikke lykkedes, blev hun stresset over det. Hendes praksis døde efter tre uger. Læring: Selvhypnose skal være en gave, ikke en pligt. Sænk barren. Gør det kort og lystfyldt. Det skal ikke være endnu en ting på to-do-listen.

**Case 7: Overdreven tro på egne evner**

En erfaren hypnotisør troede, han kunne hjælpe alle. Han tog en klient med kompleks PTSD, selvom han ikke havde traumefaglig baggrund. Forløbet gik skævt, og klienten fik det værre. Læring: Kend dine begrænsninger. Henvis videre, når noget er uden for dit kompetenceområde. Det er ikke et nederlag – det er ansvarlighed.

**Opsummering**

Fejl er uundgåelige og værdifulde. De fleste udfordringer kan håndteres med ro, nærvær og de rette værktøjer. Brug de 10 øvelser som en tjekliste, når noget går galt. Og husk: Den bedste læring kommer ofte fra de sessioner, der ikke gik, som du havde planlagt. De gør dig klogere, ydmygere og bedre.

**KAPITEL 25: LANGSIGTET PRAKSIS OG VEDLIGEHOOLD**

Du har nu læst 24 kapitler. Du har stiftet bekendtskab med hypnosens historie, videnskab og teknikker. Du har øvet dig, fejlet, lært og forhåbentlig oplevet, hvordan denne gamle og samtidig ny videnskab kan berige dit liv og andres.

Men dette er ikke afslutningen. Det er begyndelsen. Hypnose er ikke noget, du lærer én gang for alle. Det er en levende praksis, der udvikler sig i takt med, at du selv udvikler dig. Dette kapitel handler om at gøre hypnose til en livslang følgesvend – og om betydningen af supervision, fællesskab og fortsat læring.

**Livslang praksis – fra teknik til livsvisdom**

Når du begynder med hypnose, er fokus ofte på teknikkerne: Hvordan laver jeg en induktion? Hvordan formulerer jeg

en god suggestion? Hvordan håndterer jeg modstand?

Med årene sker der noget. Teknikkerne bliver automatiske. Du behøver ikke længere tænke over, hvilken induktion du skal bruge – den kommer naturligt, tilpasset det menneske, der sidder foran dig. Dit fokus flytter sig fra at "gøre det rigtigt" til at være nærværende i relationen.

For mange bliver hypnose med tiden mere end et redskab. Det bliver en måde at være i verden på – en træning i nærvær, i at lytte, i at rumme både egne og andres oplevelser uden at ville fikse dem med det samme.

**Sådan holder du din praksis levende**

**Øv dig dagligt:** Selv korte sessioner holder forbindelsen ved lige. Det er som at vedligeholde et sprog – bruger du det ikke, forsvinder det langsomt.

**Eksperimentér:** Prøv nye teknikker. Arbejd med nye målgrupper. Gå på opdagelse i din egen nysgerrighed.

**Skriv:** Før logbog, også efter mange år. Det dokumenterer din udvikling og giver dig øje for mønstre.

**Del:** Fortæl om din praksis til andre, der forstår. Undervis, hvis muligt. At skulle formulere sig for andre skærper ens egen forståelse.

**Supervision – et must for den seriøse udøver**

Supervision er systematisk sparring med en mere erfaren

kollega om din praksis. Det er ikke et tegn på svaghed, men på professionalisme. Alle dygtige behandlere – uanset om de er læger, psykologer eller hypnotisører – har supervision.

### **Hvorfor er supervision vigtig?**

**Faglig udvikling:** Du får feedback på dine blinde pletter. Du ser nye muligheder i dine sager.

**Etisk sikkerhed:** En supervisor kan hjælpe dig med at navigere i komplekse etiske dilemmaer, før de bliver til problemer.

**Forebyggelse af overbelastning:** At arbejde med mennesker i sårbare positioner kan være følelsesmæssigt belastende. Supervision er et rum, hvor du kan bearbejde det, uden at det går ud over klienterne.

**Kvalitetssikring:** Du sikrer, at din praksis lever op til faglige standarder.

### **Hvordan finder du en supervisor?**

**Spørg i dine netværk.** Erfarne kolleger kender ofte nogen.

### **Kontakt faglige organisationer (Dansk Hypnoseforening, Dansk Selskab for Klinisk Hypnose).**

Vælg en supervisor, der har erfaring med det område, du arbejder med, og som du føler dig tryk ved.

**Aftal rammerne:** Hyppighed, format (individuel/gruppe), honorar.

### **Videre uddannelse og fagligt fællesskab**

Hypnosefeltet udvikler sig. Ny forskning publiceres løbende. Nye teknikker opstår. At deltage i efteruddannelse og faglige fællesskaber holder dig opdateret og inspireret.

### **Muligheder for videre uddannelse**

**Specialisering:** Uddan dig inden for et specifikt område: børn, sport, smerte, traumer, tandlægehypnose osv.

**Konferencer:** Deltag i nationale og internationale hypnosekonferencer. Her møder du kolleger, hører om den nyeste forskning og bliver inspireret.

**Kurser:** Tag løbende kurser i beslægtede områder (mindfulness, kropsterapi, neurovidenskab), der kan berige din hypnosepraksis.

### **Fagligt fællesskab**

**Bliv medlem af en faglig organisation.** Det giver dig netværk, tidsskrifter, konferencer og ofte også forsikringsmuligheder.

### **Deltag i studiegrupper eller supervision i grupper.**

Det er ofte her, den dybeste læring finder sted – i samtalen med ligesindede, der deler dine udfordringer og glæder.

**Find en makker:** En kollega, du kan sparre med, øve dig med, og som kender din praksis.

### **At give videre – supervision og undervisning**

Når du selv har opnået erfaring, kan du overveje at give videre. At supervisere andre eller undervise er en fantastisk måde at konsolidere sin egen viden på. Det tvinger dig til at formulere det, du gør automatisk, og det giver dig nye perspektiver gennem dine studerendes øjne.

### **En personlig afslutning**

Kære læser. Vi er nået til vejs ende. Eller rettere: Vi er nået til et punkt, hvor bogen stopper, men din rejse fortsætter.

Det har været en glæde at følge dig gennem disse 25 kapitler. Jeg håber, du har fået ikke bare viden, men også erfaring – at du har prøvet kræfter med øvelserne, mærket trancen på egen krop, oplevet både succeser og fiaskoer, og at du er blevet klogere på dig selv.

Hypnose er et privilegium. At få lov til at være med, når et andet menneske lukker øjnene og vender sig mod sit indre, er en gave. Brug den med respekt, med ydmyghed og med glæde.

**Og husk:** Det vigtigste redskab i hypnose er ikke dine teknikker, ikke dine ord, ikke din viden. Det vigtigste redskab er dig selv – dit nærvær, din ro, din tillid til, at forandring er mulig.

Pas godt på dig selv. Pas godt på dem, du hjælper. Og fortsæt med at udforske.

Tak for rejsen.

## **BILAG**

Dette bilag indeholder praktiske værktøjer, du kan kopiere, udfylde og bruge i din daglige praksis – både til selvhypnose og i arbejdet med klienter.

### **INDHOLDSFORTEGNELSE – BILAG**

#### **Bilag A: Arbejdsark**

- A.1: Mål- og intentionsark
- A.2: Logbogsskabelon (daglig)
- A.3: Logbogsskabelon (dybdegående refleksion)
- A.4: Sikkerhedstjekliste (til terapeutisk brug)
- A.5: Klientintake-skema (basisoplysninger)
- A.6: Kontraindikations-screening
- A.7: Sugestibilitetstest – skema
- A.8: Planlægning af selvhypnose-rutine
- A.9: Evaluering af session (til klient)
- A.10: Ugentlig praksisoversigt

#### **Bilag B: Manuskripter**

- B.1: Grundlæggende afspænding (10 min)
- B.2: Selvhypnose – morgenprogram (5 min)
- B.3: Selvhypnose – aftenprogram (8 min)
- B.4: Rygestop – standardmanuskript
- B.5: Stressreduktion – akut hjælp
- B.6: Søvn – indsovningsmanuskript
- B.7: Præstationsfokus (eksamen/sport)
- B.8: Selvværd og indre styrke
- B.9: Kort til klienten (posthypnotisk)

#### **Bilag C: Litteratur**

- C.1: Anbefalet læsning – dansk
- C.2: Anbefalet læsning – internationalt
- C.3: Centrale forskningsartikler og meta-analyser
- C.4: Danske fagmiljøer og organisationer

#### **Bilag D: Ordliste**

- D.1: Faglige begreber forklaret

#### **Bilag E: Indeks**

- E.1: Stikordsregister

**BILAG A: ARBEJDSARK**

**A.1: Mål- og intentionsark**

Brug dette ark til at præcisere, hvad du ønsker at opnå med hypnose.

Dato: \_\_\_\_\_

Mit overordnede mål:

Hvorfor er dette vigtigt for mig? (Motivation)

Hvordan vil jeg mærke, at jeg har nået målet?

Hvilke delmål kan jeg arbejde med på vejen?

Min intention for denne uges praksis:

Eventuelle forhindringer, jeg kan møde:

Hvordan håndterer jeg dem?

**A.2: Logbogsskabelon (daglig – kort version)**

Dato    Tid    Intention    Induktion    Oplevelse (nøgleord)    Efterfølgende tilstand

**A.3: Logbogsskabelon (dybdegående refleksion)**

Dato: \_\_\_\_\_ Tidspunkt: \_\_\_\_\_ Varighed: \_\_\_\_\_

**Intention for sessionen:**

Hvilken induktion brugte jeg?

Hvordan oplevede jeg overgangen til trance?

Hvilke billeder, fornemmelser eller tanker dukkede op?

Hvilke suggestioner arbejdede jeg med?

Hvordan var dybden? (skala 1-10, hvor 10 er dybest)

**Udfordringer undervejs:**

Hvordan havde jeg det umiddelbart efter?

Noget, jeg vil huske til næste gang:

**A.4: Sikkerhedstjekliste (til terapeutisk brug)**

Brug før hver session med klient.

**Fysiske rammer:**

- Rummet er roligt og uden forstyrrelser
- Telefoner er slukket eller på lydløs
- Belysningen er dæmpet
- Klienten sidder godt (stol med støtte)
- Tæppe er klar (hvis koldt)
- Vand er tilgængeligt efter sessionen

**Klientafklaring (pretalk):**

- Klientens mål er afklaret og noteret
- Klienten har fået information om, hvad hypnose er (og ikke er)
- Klienten har fået information om, hvad der skal ske i sessionen
- Klienten har fået at vide, at de til enhver tid kan afbryde
- Signal for afbrydelse er aftalt (f.eks. løfte en finger)
- Tavshedspligt er nævnt
- Spørgsmål fra klienten er besvaret
- Informeret samtykke er indhentet (gerne skriftligt)

**Kontraindikationer:**

- Ingen kendt psykisk lidelse, der kontraindikerer (psykose, mani)
- Ingen aktiv epilepsi uden lægelig vurdering
- Ingen alvorlig hjerte-kar-sygdom uden lægelig vurdering
- Graviditet (i givet fald: skånsomme teknikker, ingen dyb regression)
- Ikke påvirket af alkohol, stoffer eller stærk medicin

**Min egen tilstand:**

- Jeg er rolig og centreret
- Jeg har tømt mine egne forventninger til sessionen
- Jeg er klar til at møde klienten, hvor de er

**A.5: Klientintake-skema (basisoplysninger)**

Dato: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Alder: \_\_\_\_\_

Kontakt (tlf/mail): \_\_\_\_\_

Henvielse (hvordan hørte du om mig?):

Primære ønske/problemstilling (hvad bringer dig her?):

Hvornår startede problemet?

Har du prøvet anden behandling tidligere? Hvilken?

Tidligere erfaring med hypnose?

Forventninger til hypnose (hvad håber du på?):

**Medicinsk baggrund (væsentligt for hypnose):**

Ingen kendte sygdomme

Epilepsi

Hjerte-kar-sygdom

Graviditet (hvis relevant)

Psykisk lidelse (angiv): \_\_\_\_\_

Andet: \_\_\_\_\_

**Medicin (aktuelt):**

Alkohol/stofforbrug (relevant for sikkerhed):

Har du spørgsmål, inden vi går i gang?

**A.6: Kontraindikations-screening**

Gennemgå med klienten (eller dig selv) før enhver session.

Sæt X ved JA:

Har du nogensinde fået diagnosen skizofreni eller psykose?

Har du en aktuel mani eller bipolar lidelse i ustabil fase?

Har du epilepsi, der ikke er velbehandlet?

Har du alvorlig hjertesygdom eller forhøjet blodtryk uden kontrol?

Er du i aktiv behandling for depression med psykotiske symptomer?

Har du en spiseforstyrrelse i aktiv fase (anoreksi, bulimi)?

Har du alvorlige personlighedsforstyrrelser uden behandling?

Er du påvirket af alkohol eller stoffer lige nu?

Tager du medicin, der påvirker bevidsthedstilstanden (stærke smertestillende, benzodiazepiner, antipsykotika)?

Er du gravid (første trimester)? (Skånsomhed påkrævet)

Hvis JA til nogen af ovenstående:

Vurder om hypnose er forsvarligt.

Kontakt eventuelt læge/psykiater for vurdering.

Tilpas teknikker (skånsomme, korte, undgå dyb regression).

Overvej om henvisning til anden behandler er nødvendig.

**A.7: Sugestibilitetstest – skema**

Brug ved Chevreuls pendel-test eller lignende.

Dato: \_\_\_\_\_

Testperson: \_\_\_\_\_

**Testtype:**

- Chevreuls pendel
- Håndsammenføring
- Armhævning
- Fald fremad
- Andet: \_\_\_\_\_

Observationer (beskriv reaktionen):

**Reaktionsstyrke:**

- Ingen synlig reaktion
- Svag reaktion (anelse bevægelse)
- Tydelig reaktion (klar bevægelse)
- Meget stærk reaktion (hurtig, markant)

Kommentarer / fortolkning:

**A.8: Planlægning af selvhypnose-rutine**

**Min faste rutine**

**Tidspunkt på dagen (vælg gerne fast):**

- Morgen (kl. \_\_\_\_)
- Middag (kl. \_\_\_\_)
- Aften (kl. \_\_\_\_)
- Inden sengetid

**Sted:**

Varighed (start med 5-10 minutter):

Min foretrukne induktion:

Min foretrukne dybdeforøgelse:

Min intention denne uge:

Posthypnotisk aftale med mig selv:

Ugedage:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Noter / justeringer efter første uge:

**A.9: Evaluering af session (til klient)**

Udleveres efter sessionen, gerne med frankeret kuvert eller som digital formular, hvis klienten ønsker at give feedback anonymt.

Kære klient.

For at jeg kan blive bedre, og for at du kan følge din egen udvikling, er jeg taknemlig, hvis du vil besvare disse spørgsmål efter sessionen.

Dato for session: \_\_\_\_\_

**Hvordan oplevede du sessionen?**

**Følte du dig tryk og godt tilpas?**

Ja, helt tryk

Overvejende tryk

Lidt utryk

Nej, utryk (uddyb gerne nedenfor)

**Hvordan var din oplevelse af trancen?**

**Oplevede du nogen form for ubehag undervejs?**

Nej

Ja (beskriv gerne): \_\_\_\_\_

Har du mærket nogen effekt efter sessionen (positiv eller negativ)?

Har du forslag til, hvad jeg kunne gøre anderledes?

Andet, du vil dele?

Tak for din feedback!

**A.10: Ugentlig praksisoversigt**

Brug denne oversigt til at holde overblik over din træning.

Uge: \_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_ til \_\_\_\_

Dag	Tidspunkt	Varighed	Type (selvhypnose/klient)
	Intention	Oplevelse	(1-10) Noter

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

Samlet antal minutter denne uge: \_\_\_\_\_

Mønstre jeg bemærker:

Udfordringer denne uge:

Næste uges fokus:

**BILAG B: MANUSKRIPTER****B.1: Grundlæggende afspænding (10 minutter)**

(Tales langsomt, med rolig stemme og pauser)

Find en behagelig stilling, hvor du kan sidde eller ligge uforstyrret i de næste 10 minutter. Luk øjnene, når du er klar.

Træk vejret dybt ned i maven... og slip langsomt ud... mærk hvordan kroppen allerede begynder at falde til ro... ind... og ud...

Ret nu opmærksomheden mod dine fødder. Mærk dine fødder mod gulvet... eller mod underlaget... og tillad dem at blive tunge... helt tunge og afslappede... slip spændinger i fødderne...

Lad opmærksomheden vandre op til dine lægge og knæ... mærk musklerne her... og tillad dem at give slip... lad dem blive bløde og afslappede... tungere og tungere...

Op til dine lår og hofter... mærk hvordan underlaget bærer dig... du behøver ikke anstrenge dig... slip alle spændinger i hofter og lår... lad dem synke tungt ned...

Maven... brystet... mærk vejrtrækningen bevæge sig frit... og tillad maven at være blød og afslappet... brystet let og åbent...

Hænderne... armene... skuldrene... mærk tyngden i dine arme... lad

skuldrene falde... helt ned... slip spændinger i nakke og skuldre...

Og endelig ansigtet... kæben... læberne... øjnene... panden... mærk hvordan alle de små muskler i ansigtet slipper... din kæbe er løs... dine øjne hviler blødt...

Hele din krop er nu tung, varm og helt afslappet... fra toppen af hovedet til spidsen af tæerne... du er helt rolig... helt i ro...

Bliv her i stilheden et par minutter... nyd fornemmelsen af dyb afslapning... mærk hvordan roen fylder dig...

\*(2-3 minutters stilhed)\*

Og nu begynder vi langsomt at vende tilbage. Mærk dine fødder... mærk dine hænder... bevæg forsigtigt fingre og tæer... træk vejret lidt dybere...

Når jeg tæller fra 1 til 3, kan du åbne øjnene, frisk og udhvilet.  
1... mærk energien vende tilbage til kroppen...  
2... træk vejret dybt...  
3... åbn øjnene, hvis du er klar. Velkommen tilbage.

### **B.2: Selvhypnose – morgenprogram (5 minutter)**

(Kan indtales på telefon og afspilles om morgenen)

Sid godt til rette på sengekanten eller i din stol. Det er morgen, dagen ligger foran dig.

Træk vejret dybt tre gange. Ind... og langsomt ud. Ind... og ud. Ind... og ud.

Luk øjnene. Mærk din krop. Mærk dine fødder mod gulvet. Mærk din ryg mod stolen.

Tæl nu langsomt fra 5 til 1. For hvert tal synker du dybere ind i roen. 5... begynd at slappe af... 4... dybere... 3... mere og mere afslappet... 2... helt rolig... 1... helt i ro.

Forestil dig nu dagen, der kommer. Se dig selv gå igennem dagen med ro og nærvær. Mærk følelsen af at være fokuseret og afbalanceret.

Uanset hvad der møder dig, bevarer du din indre ro.

Gentag din intention for i dag tre gange for dig selv:  
"(Indsæt din personlige intention, f.eks.: Jeg møder dagen med ro og overblik.)"

Og nu, når du er klar, kan du langsomt vende tilbage. Mærk din krop. Mærk dine fødder. Træk vejret dybt. Og åbn øjnene.

Velkommen til dagen.

### **B.3: Selvhypnose – aftenprogram (8 minutter)**

(Til at slippe dagen og forberede søvn)

Lig godt til rette i din seng. Dæmp lyset. Træk vejret dybt et par gange og luk øjnene.

Mærk din krop mod madrassen. Mærk tyngden. Tillad dig selv at synke lidt dybere ned for hver udånding.

Forestil dig nu, at du samler alle dagens oplevelser – både gode og svære – og lægger dem i en kasse ved siden af sengen. Du lukker låget. De kan vente til i morgen. Lige nu skal du hvile.

Gå nu igennem kroppen fra top til tå og slip alle spændinger. Pande... slip. Kæbe... slip. Nakke og skuldre... slip. Arme og hænder... slip. Mave... slip. Hofter og lår... slip. Ben og fødder... slip.

Hele din krop er nu tung og afslappet. Helt klar til søvn.

Tænk på tre ting fra i dag, du er taknemlig for. Store som små. Mærk taknemligheden i kroppen. Lad den fylde dig.

Gentag for dig selv: "Jeg sover roligt i nat. Jeg vågner udhvilet i morgen."

Lad nu tankerne flyde frit. Mærk hvordan søvnen nærmer sig. Du må gerne falde i søvn, mens du lytter. Godnat.

**B.4: Rygestop – standardmanuskript**

MANUSKRIFT: RYDESTOPSHYPNOSE – 45 MINUTTER

Dette manuskript er designet til en dyb, grundig session med rigelig tid til fordybelse, integration og forankring. Det forudsætter, at der er gennemført en grundig pretalk forinden, hvor klientens motivation, triggere og forventninger er afdækket, og hvor informeret samtykke er indhentet.

**DEL 1: INDLEDNING OG KONTAKT (0:00 – 5:00)**

(Rolig, jordnær stemme. Tal i et langsomt, behageligt tempo.)

Velkommen [klientens navn].

Nu hvor du ligger her, godt til rette... og mærker underlaget under dig... vil jeg bede dig om blot at lytte til min stemme. Du behøver ikke gøre noget som helst. Du skal bare være her.

Træk vejret dybt et par gange... ind gennem næsen... og ud gennem munden... langt, roligt ud. Mærk hvordan luften fylder dine lunger... og hvordan kroppen allerede begynder at finde sin egen naturlige ro.

(Pause 10 sekunder)

Og mens du ligger her, kan du begynde at mærke din krops tyngde...mærke hvordan dine skuldre hviler mod underlaget... hvordan dine hoftersynker tungt ned... hvordan hele din krop bliver båret af stolen...eller sengen.

(Pause 5 sekunder)

Der er ingen krav til dig nu. Ingen forventninger. Alt, hvad der sker, er helt i orden. Hvis tankerne vandrer, er det i orden. Hvis du mærkernoget i kroppen, er det i orden. Du er her blot for at lytte.

Og min stemme... den følger dig hele vejen.

**DEL 2: INDUKTION – PROGRESSIV AFSLAPNING (5:00 – 15:00)**

(Stemmen bliver gradvist langsommere, mere indadvendt.)

Nu vil jeg bede dig om at rette opmærksomheden mod dine fødder...bare mærk dine fødder... mærk fornemmelsen i dine tæer... i fodsålerne...i hælene... og tillad dem at blive tunge... helt tunge og afslappede.

(Pause 10 sekunder)

Lad opmærksomheden vandre op til dine ankler og lægge... mærk musklerne her... og giv dem lov til at slippe spændingen... lad dem blive bløde...tunge... afslappede.

(Pause 10 sekunder)

Videre op til dine knæ... dine lår... mærk hvordan dine lår hvilertungt mod underlaget... slip alle spændinger i store og små muskler...lad dem synke ned... dybere og dybere.

(Pause 10 sekunder)

Hofterne... bækkenet... mærk hvordan underlaget bærer hele din vægt...du behøver intet at holde oppe... du kan give slip... helt slip.

(Pause 10 sekunder)

Maven... læg mærke til din maves blide bevægelser i takt med åndedrættet... og tillad maven at være blød... helt blød og afslappet.

(Pause 10 sekunder)

Brystkassen... ryggen... mærk hvordan ryggen hviler bredt og trygt...lad skulderbladene glide ud til siden... slip spændinger i ryggen.

(Pause 10 sekunder)

Hænderne... fingrene... underarmene... albuerne... overarmene...mærk dine armes tyngde... tunge som vådt sand... lad dem synke tungt ned.

(Pause 10 sekunder)

Skuldrene... og her har mange spændinger... tillad skuldrene at falde...helt ned... væk fra ørerne... lad nakken blive lang og fri.

(Pause 10 sekunder)

Og endelig ansigtet... kæben... lad kæben være slap... så tænderne ikke rører hinanden... læberne... tungen... øjnene, der hviler blødti deres huler... panden... hele ansigtet er glat, blødt og afslappet.

(Pause 10 sekunder)

Hele din krop... fra top til tå... er nu tung, varm og helt afslappet.Du ligger her i en dyb, stille ro.

(Pause 20 sekunder)

### **DEL 3: FORDYBELSE – TRAPPEMETODEN (15:00 – 20:00)**

Og nu... forestil dig... at du står øverst på en smuk trappe. Den har 20 trin... og hvert trin fører dig dybere... dybere ned i dinegen indre ro... ned til et særligt sted inde i dig.

Vi skal gå ned ad trappen sammen... langsomt... trin for trin. For hvert trin du tager... bliver du mere og mere afslappet... mere og mere modtagelig for min stemme... og for de ord, der kan hjælpe dig.

(Tal langsomt, med tydelige pauser mellem hvert tal)

20... dybere ned...

19... længere ind i roen...

18... kroppen tungere...

17... sindet stille...

16... for hvert åndedrag synker du dybere...

15... halvvejs nede... helt tryg...

14... mærk hvordan roen breder sig...

13... alle spændinger er væk...

12... dybere og dybere...

11... nærmer sig det særlige sted...

10... nu er du langt nede... i en dyb, behagelig ro...

9... mere og mere afslappet...

8... hører min stemme klart og tydeligt...

7... for hvert tal glider du længere ind...

6... næsten dér...

5... helt tryg... helt rolig...

4... dybt inde i dig selv...

3... helt modtagelig...

2... på vej ind i det allerdybeste...

1... nu er du nede. Du er nået frem.

(Pause 30 sekunder – lad klienten lande i dybden)

#### **DEL 4: ARBEJDE MED RYGNINGENS VÆSEN (20:00 – 30:00)**

Og her, i denne dybe ro... kan du vende blikket mod den del af dig...der engang besluttede, at rygning var en god idé. Måske var det en ungdom... der ville være voksen... eller en del, der søgte trøst...eller en del, der bare ville have en pause.

Mød den del med nysgerrighed. Ikke med vrede eller foragt. Den del har gjort sit bedste for at hjælpe dig... på sin egen måde.

(Pause 15 sekunder)

Spørg den del... hvis du kan... hvad den prøvede at give dig. Måske var det ro... Måske var det et pusterum... Måske var det samvær med andre.

(Pause 15 sekunder)

Og sig så til den del... på en venlig måde... at dens tjeneste ikkelængere er nødvendig. At du har fundet en anden måde... at du nu selv kan give dig selv den ro... den pause... det pusterum... uden at indånde røg.

(Pause 15 sekunder)

Forestil dig, at du takker den del for dens indsats... og at den langsomt kan træde tilbage... og lade en ny, sundere måde at være på få plads.

(Pause 20 sekunder)

### **DEL 5: FORANDRINGENS BILLEDER (30:00 – 35:00)**

Forestil dig nu... at du ser dig selv... om en måned... som ikke-ryger.

Se dig selv i en situation... hvor du før ville have tændt en cigaret.

Måske er det om morgenen med kaffen... eller efter en god middag... eller i et selskab, hvor andre ryger.

Se dig selv i den situation... helt tydeligt. Mærk hvordan du sidder der... uden at tænde en cigaret. Mærk hvordan du trækker vejret...roligt og frit. Mærk stoltheden... lettelsen... glæden over at have brudt vanen.  
(Pause 20 sekunder)

Læg mærke til, hvad du gør i stedet. Måske drikker du et glas vand.

Måske rejser du dig og strækker dig. Måske trækker du bare vejret dybt og mærker, hvordan trangen kommer... og går... som en bølge, der rejser sig og falder til ro.  
(Pause 15 sekunder)

Og mærk nu... hvordan din krop begynder at hele. Forestil dig dine lunger... lyse og rene. Forestil dig, hvordan blodet flyder lettere.

Forestil dig, hvordan din smagssans vender tilbage... hvordan mad smager mere intenst... hvordan duften af blomster og skov blivertydeligere.

For hver dag, der går... bliver din krop renere... stærkere... sundere.

(Pause 20 sekunder)

### **DEL 6: FORANKRING AF FREMTIDEN (35:00 – 38:00)**

Og nu... forestil dig, at du står om et år... som ikke-ryger. Du har været røgfri i et helt år. Mærk den følelse. Mærk den i din krop. Hvordan føles det at være fri? Hvordan går du? Hvordan ser du ud? Hvad siger folk om dig? Hvad siger du til dig selv?

Mærk den glæde... den stolthed... den frihed.  
(Pause 20 sekunder)

Lad denne følelse... denne fornemmelse af at være fri... blive stor og tydelig i dig. Mærk den i dit bryst... i din mave... i hele din krop.

Og nu... forankrer vi denne følelse. Jeg lægger min hånd let på din skulder... (læg hånden på klientens skulder)... og hver gang du i fremtiden lægger din egen hånd på samme sted... eller hver gang du trækker vejret dybt på den måde, du gør lige nu... så vil denne følelse af frihed og styrke vende tilbage til dig.

Den er dit anker. Din påmindelse om, hvem du er blevet.  
(Hold hånden på skulderen i 10 sekunder, fjern den langsomt)

**DEL 7: POSTHYPNOTISK AFTALE OG INTEGRATION (38:00 – 42:00)**

Og hør nu godt efter... for det, jeg siger nu... vil følge dig i dagene og ugerne, der kommer.

Når du vågner i morgen tidlig... vil du mærke en lethed. En glæde over at vågne op til en ny dag... som ikke-ryger. Du vil opdage, at trangen måske melder sig... men at den ikke længere har magt over dig.

Du vil blot trække vejret... og lade den passere.

Hver gang du møder en situation, der før udløste en cigaret... vil du automatisk... helt af dig selv... huske på denne følelse af frihed.

Du vil trække vejret dybt... og vælge noget andet. Noget, der er godt for dig.

Din krop vil hjælpe dig. Den vil sende dig signaler om, at den er taknemlig. Du vil mærke det som mere energi... bedre åndedræt...en skarpere smag... en dybere søvn.

Og skulle du en dag få lyst... så husk: Trangen er som en sky på himlen. Den kommer... og den går. Du behøver ikke følge den. Du kan blive her... på jorden... i din egen ro.  
(Pause 15 sekunder)

Gentag efter mig i dit stille sind... eller mærk bare ordene:

"Jeg er røgfri."

"Jeg træffer mit eget valg."

"Jeg ånder frit."

"Jeg er stærkere end vanen."

(Pause 10 sekunder)

**DEL 8: GRADVIS TILBAGEVENDEN (42:00 – 45:00)**

Og nu... er det tid til langsomt at vende tilbage. Du har været på en dyb rejse... og nu kommer du tilbage... med alle de gode forandringer inde i dig.

Jeg tæller fra 1 til 5. Når jeg når 5, kan du åbne øjnene, når du er klar. Du vil føle dig frisk, vågen og helt nærværende.

1... begynd at mærke din krop igen. Mærk dine fødder. Mærk dine hænder.

Lad opmærksomheden vende tilbage til rummet omkring dig.  
(Pause 5 sekunder)

2... træk vejret lidt dybere. Mærk energien begynde at vende tilbage

til dine arme og ben. Du kan forsigtigt bevæge fingre og tæer.  
(Pause 5 sekunder)

3... mærk dig selv mere og mere til stede i rummet. Hør lydene omkring dig. Mærk luften mod din hud.

(Pause 5 sekunder)

4... snart er du helt vågen. Du er rolig, men klar. Du er frisk, udhvilet og fyldt med ny styrke.

(Pause 5 sekunder)

5... åbn dine øjne, når du er klar. Velkommen tilbage.

(Pause, indtil klienten åbner øjnene)

### AFSLUTNING

(Rolig, venlig stemme, nu mere normal samtale tone)

Tag dig lige et øjeblik. Mærk efter. Der er ingen grund til at forhaste sig. Når du er klar, kan du langsomt rette dig op.

Hvordan har du det?

(Giv plads til, at klienten kan svare. Spørg ind til oplevelsen, men pres ikke på.)

Det var en god session. De forandringer, vi har plantet i dag, vil vokse i de kommende dage. Husk at bruge dit anker, hvis du får brug

for det. Og husk at drikke rigeligt vand i resten af dagen.

Tak for din tillid.

### MANUSKRIFT: DAMPNINGSSTOP (VAPINGSTOP) – 45 MINUTTER

Dette manuskript er designet til en dyb, grundig session med rigelig tid til fordybelse, integration og forankring. Det forudsætter, at der er gennemført en grundig pretalk forinden, hvor klientens motivation, triggere og forventninger er afdækket, og hvor informeret samtykke er indhentet. Vær opmærksom på, at dampning ofte har et stærkt ritual (oplade, fylde væske, tænde) og en meget specifik mundfornemmelse, som adresseres i manuskriptet.

#### DEL 1: INDLEDNING OG KONTAKT (0:00 – 5:00)

(Rolig, jordnær stemme. Tal i et langsomt, behageligt tempo. Sørg for, at klienten ligger eller sidder godt til rette.)

Velkommen [klientens navn].

Nu hvor du sidder/ligger her, godt til rette... og mærker underlaget under dig... vil jeg bede dig om blot at lytte til min stemme.

Du behøver ikke gøre noget som helst. Du skal bare være her.

Træk vejret dybt et par gange... ind gennem næsen... og ud gennem munden... langt, roligt ud. Mærk hvordan luften fylder dine lunger... og mærk samtidig, hvordan kroppen allerede begynder at finde sin egen naturlige ro.

(Pause 10 sekunder)

Og mens du sidder/ligger her, kan du begynde at mærke din krops tyngde... mærke hvordan dine skuldre hviler... hvordan dine hofter synker tungt ned... hvordan hele din krop bliver båret... og støttet.  
(Pause 5 sekunder)

Der er ingen krav til dig nu. Ingen forventninger. Alt, hvad der sker, er helt i orden. Hvis tankerne vandrer, er det i orden. Hvis du mærker noget i kroppen, er det i orden. Du er her blot for at lytte... og for at give dig selv denne gave.

Og min stemme... den følger dig hele vejen.

## **DEL 2: INDUKTION – PROGRESSIV AFSLAPNING (5:00 – 15:00)**

(Stemmen bliver gradvist langsommere, mere indadvendt og flydende.)

Nu vil jeg bede dig om at rette opmærksomheden mod dine fødder... bare mærk dine fødder... mærk fornemmelsen i dine tæer... i fodsålerne... i hælene... og tillad dem at blive tunge... helt tunge og afslappede.  
Lad dem synke ned i underlaget.  
(Pause 10 sekunder)

Lad opmærksomheden vandre op til dine ankler og lægge... mærk musklerne her... og giv dem lov til at slippe spændingen... lad dem blive bløde... tunge... afslappede... som om de smelter blidt ned.  
(Pause 10 sekunder)

Videre op til dine knæ... dine lår... mærk hvordan dine lår hviler tungt... slip alle spændinger i store og små muskler... lad dem synkened... dybere og dybere ind i afslapningen.  
(Pause 10 sekunder)

Hofterne... bækkenet... mærk hvordan underlaget bærer hele din vægt... du behøver intet at holde oppe... du kan give slip... helt og aldeles slip.  
(Pause 10 sekunder)

Maven... læg mærke til din maves blide, rolige bevægelser i takt med åndedrættet... og tillad maven at være blød... helt blød og afslappet.  
Slip spændinger i alle de små muskler.  
(Pause 10 sekunder)

Brystkassen... ryggen... mærk hvordan din ryg hviler bredt og trygt... lad skulderbladene glide ud til siden... lad hele ryggen synke tungt ned... slip spændinger.  
(Pause 10 sekunder)

Hænderne... fingrene... underarmene... albuerne... overarmene... mærk dine armes tyngde... tunge som vådt sand eller blødt ler... lad dem synke tungt ned. Mærk forskellen på at holde og at slippe.  
(Pause 10 sekunder)

Skuldrene... og her har mange spændinger... tillad skuldrene at falde...

helt ned... væk fra ørerne... lad nakken blive lang og fri.

Lad nakken bære hovedet let og ubesværet.

(Pause 10 sekunder)

Og endelig ansigtet... kæben... lad kæben være slap... så tænderne ikke rører hinanden... læberne... tungen, der hviler blødt i mundbunden... øjnene, der hviler blødt i deres huler... panden... hele ansigtet er glat, blødt og helt afslappet.

(Pause 10 sekunder)

Hele din krop... fra top til tå... er nu tung, varm og helt afslappet.

Du er omsluttet af en dyb, stille ro. En varm, tryk ro.

(Pause 20 sekunder)

### **DEL 3: FORDYBELSE – TRAPPEMETODEN (15:00 – 20:00)**

Og nu... forestil dig... at du står øverst på en smuk, gammel trappe.

Den er lavet af varmt, slidt træ. Den har 20 trin... og hvert trin, du tager... fører dig dybere... dybere ned i din egen indre verden... ned til et særligt, helligt sted inde i dig.

Vi skal gå ned ad trappen sammen... langsomt... uden hast... trin for trin. For hvert trin du tager... vil du blive mere og mere afslappet... mere og mere modtagelig for min stemme... og for de ord, der kan hjælpe dig på din rejse.

(Tal langsomt, med tydelige pauser mellem hvert tal.

Stemmen kan blive

en anelse dybere for hvert tal.)

20... dybere og dybere ned...

19... længere ind i den stille ro...

18... kroppen bliver tungere, mere afslappet...

17... sindet bliver stille, tankerne driver væk...

16... for hvert åndedrag, du tager, synker du dybere...

15... halvvejs nede nu... helt og aldeles tryk...

14... mærk hvordan roen breder sig som varmt vand...

13... alle spændinger... alle bekymringer... glider af dig...

12... dybere og dybere... ind i dig selv...

11... nærmer sig nu det særlige sted...

10... nu er du langt nede... i en dyb, behagelig, tryk ro...

9... mere og mere afslappet for hvert ord, jeg siger...

8... du hører min stemme klart og tydeligt, men langt væk fra...

7... for hvert tal glider du længere ind i din egen kerne...

6... næsten dér, hvor al forandring er mulig...

5... helt tryk... helt rolig... helt modtagelig...

4... dybt, dybt inde i dig selv...

3... helt åben... helt klar...

2... på vej ind i det allerdybeste lag...

1... nu er du nede. Du er nået helt frem.

\*(Pause 30-40 sekunder – giv rigelig tid til, at klienten kan lande

i denne dybe tilstand. Du kan eventuelt sige: "Bare nyd stilheden her.")\*

**DEL 4: ARBEJDE MED DAMPNINGENS VÆSEN OG RITUAL  
(20:00 – 27:00)**

Og her, i denne dybe, trygge ro... kan du vende dit blik indad... modden del af dig, der blev knyttet til dampen. Måske var det ikke kun nikotinen. Måske var det ritualen.

(Pause 10 sekunder)

Tænk på dampen... på selve bevægelsen. Hånden, der finder frem til dampen... bevægelsen op mod munden... fornemmelsen af mundstykket...den blide modstand, når du trækker vejret ind gennem apparatet...skyen, der dannes... fornemmelsen i halsen... smagen... duften. Måske var det en bestemt smag, du holdt af.

(Pause 15 sekunder)

Lad alle disse fornemmelser komme frem nu... i dette trygge rum.

Mød dem med nysgerrighed, ikke med dom. Det var en del af dit liv.

Det havde sin egen rytme, sit eget ritual.

(Pause 15 sekunder)

Og spørg nu dig selv... eller spørg den del af dig, der blev ved med at række ud efter dampen... hvad var det, du virkelig søgte i det øjeblik?

Var det et pusterum fra en travl hverdag?

Var det en måde at håndtere uro på?

Var det samvær med andre, der også dampede?

Var det bare noget for hænderne at gøre?

(Pause 20 sekunder)

Lyt efter svaret. Det kommer måske som en fornemmelse, et billede eller bare en pludselig viden. Der er intet, du skal forklare.

Bare mærk efter.

(Pause 20 sekunder)

Og sig nu til den del... på en venlig, anerkendende måde... at du har forstået. At du ser, hvad den prøvede at give dig. Og at du er taknemmelig for dens forsøg på at hjælpe dig.

Men fortæl den også... at dens tjeneste ikke længere er nødvendig.

At du har fundet en ny måde... at du nu selv kan give dig selv det pusterum... den ro... den jordforbindelse... den pause... som du før søgte i dampen.

(Pause 15 sekunder)

Forestil dig, at du langsomt, blidt lægger dampen fra dig. Du stiller den fra dig på et bord. Og du mærker, hvordan dine hænder er frie.

Hvordan din mund er fri. Hvordan dine lunger er fri.

(Pause 20 sekunder)

**DEL 5: OMROGRAMMERING AF RITUALET (27:00 – 32:00)**

For rituallet... selve vanen... den sidder i kroppen. I hænderne, der leder efter noget at holde. I munden, der leder efter fornemmelsen.

Og nu kan vi give hænderne og munden et nyt, sundt ritual.

Forestil dig, at du i stedet for at række ud efter dampen... rækker ud efter et koldt glas vand. Mærk glasset i din hånd... dets vægt... dets kølighed. Løft det til munden... mærk vandet mod dine læber... og drik en lang, dyb slurk. Mærk friskheden. Mærk, hvordan det tilfredsstillende noget dybt.

(Pause 15 sekunder)

Eller forestil dig, at du i stedet for at tage dampen... trækker vejret på en helt bestemt måde. Et langt, dybt, bevidst åndedrag, der fylder hele din mave. Mærk, hvordan det giver samme følelse af pause... af rum... som dampen engang gav dig.

(Pause 15 sekunder)

Gentag det for dig selv: Når hænderne søger... giver jeg dem noget andet. Når munden søger... giver jeg den friskhed. Når jeg har brug for en pause... trækker jeg vejret. Jeg vælger med vilje.

(Pause 20 sekunder)

**DEL 6: FORANDRINGENS BILLEDER OG LEGEMETS HELING (32:00 – 37:00)**

Forestil dig nu... at du ser dig selv... om en måned... som en, der ikke længere er afhængig af dampen.

Se dig selv i en situation, der før var en stor trigger. Måske efter en kop kaffe. Måske i bilen. Måske sammen med venner, der stadig damper.

Se dig selv i den situation... helt tydeligt. Mærk hvordan du sidder der... eller står der... uden at række ud efter dampen. Din krop er afslappet. Dit sind er klart. Du er fuldstændig til stede i nuet.

Du føler dig fri.

(Pause 20 sekunder)

Mærk den stolthed. Den indre styrke. Du har taget magten tilbage. Du bestemmer. Ikke dampen.

(Pause 10 sekunder)

Og mærk nu, hvordan din krop begynder at hele på et dybt plan.

Forestil dig dine lunger... de små fine lungeblærer... de var begyndt at blive irriterede af dampen. Forestil dig nu, at de folder sig ud som små, lyserøde blomster... rene og elastiske. De ånder frit.

Forestil dig din mund og svælg... slimhinderne, der bliver sunde og stærke igen. Din smagssans, der bliver skarpere. Du begynder at smage mad og drikke på en helt ny måde.

Forestil dig din krops celler... de takker dig. De siger: "Tak, fordi du holder op med at fylde os med damp. Nu kan vi arbejde bedre for dig. Nu har vi mere energi."  
(Pause 20 sekunder)

Mærk energien. Den vender tilbage. Dag for dag. Time for time.

Du bliver stærkere. Du bliver friere.

### **DEL 7: FORANKRING AF DEN NYE IDENTITET (37:00 – 40:00)**

Og nu... forestil dig, at du står om et år. Forestil dig, at du ser tilbage på denne beslutning... på denne dag. Du er en, der ikke damper.

Det er bare en del af din fortid. Det er ikke længere en del af din historie. Det er ikke længere en del af dig.

Mærk den totale frihed. Den totale ligegyldighed over for dampen.

Du tænker ikke på den. Du længes ikke efter den. Den eksisterer simpelthen ikke i din verden længere.

(Pause 15 sekunder)

Lad denne følelse... denne fornemmelse af at være fuldstændig fri... blive stor og tydelig i dig. Mærk den i dit bryst... i din mave... i hele din krop. Det er din nye virkelighed. Det er din nye identitet.

(Pause 10 sekunder)

Og nu... forankrer vi denne følelse. Jeg lægger min hånd let på din skulder (læg hånden på klientens skulder)... eller du kan selv lægge din hånd på dit hjerte. Mærk varmen fra hånden. Mærk følelsen af frihed.

Hver gang du i fremtiden lægger din hånd på dette sted... eller hver gang du trækker vejret dybt på denne særlige måde... så vil denne følelse af frihed og styrke vende tilbage til dig. Den vil minde dig om, hvem du er nu.

\*(Hold hånden på skulderen i 10-15 sekunder, fjern den langsomt)\*

**DEL 8: POSTHYPNOTISK AFTALE OG INTEGRATION (40:00 – 42:30)**

Og lyt nu godt efter, for det, jeg siger nu... vil blive en del af dig... og følge dig i dagene og ugerne, der kommer.

Når du vågner i morgen tidlig... vil du mærke en lethed. En klarhed.

En glæde over, at du er i gang med at frigøre dig.

I løbet af dagen, når tanken på dampen måske dukker op... vil du opleve, at den er som en svag ekko... der hurtigt dør ud. Du vil automatisk trække vejret dybt... og vælge noget andet.

Måske vand.

Måske en dyb indånding. Måske bare at mærke din egen styrke.

Hvis hænderne søger... vil du opdage, at du kan give dem noget andet.

At du kan holde om et glas, eller lade dem hvile, eller folde dem sammen. Uden at tænke over det. Det vil ske helt af sig selv.

Din krop vil hjælpe dig. Den vil belønne dig med mere energi... med friskere åndedræt... med en dybere søvn. Du vil mærke taknemligheden fra din krop.

Og skulle du møde en situation, der føles svær... så husk dette øjeblik.

Husk denne følelse af frihed. Den er inde i dig nu. Du kan altid vende tilbage til den.

(Pause 10 sekunder)

Gentag efter mig i dit stille sind... eller mærk bare ordene:

"Jeg er fri."

"Jeg vælger mig selv."

"Min krop ånder rent."

"Jeg er stærkere end vanen."

(Pause 10 sekunder)

**DEL 9: GRADVIS TILBAGEVENDEN (42:30 – 45:00)**

Og nu... er det tid til langsomt at vende tilbage. Du har været på en dyb og vigtig rejse... og nu kommer du tilbage... med alle de gode forandringer... med al den nye styrke... gemt trygt inde i dig.

Jeg tæller fra 1 til 5. Når jeg når 5, kan du åbne øjnene, når du er helt klar. Du vil føle dig frisk, vågen, afslappet og fuldstændig nærværende.

1... begynd at mærke din krop igen. Mærk dine fødder. Mærk dine hænder.

Lad opmærksomheden vende tilbage til rummet omkring dig.

Hør lydene udenfor.

(Pause 5 sekunder)

2... træk vejret lidt dybere. Mærk energien begynde at vende tilbage til dine arme og ben. Du kan forsigtigt bevæge fingre og tæer.

Mærk livskraften, der strømmer gennem dig.

(Pause 5 sekunder)

3... mærk dig selv mere og mere til stede i rummet. Mærk stolen/sengen under dig. Mærk tøjet mod din hud. Du er ved at være helt vågen.

(Pause 5 sekunder)

4... snart er du helt tilbage. Du er rolig, men klar. Du er frisk, udhvilet og fyldt med en ny, stille styrke. En styrke, der kommer indefra.

(Pause 5 sekunder)

5... åbn dine øjne, når du er klar. Velkommen tilbage.

(Pause, indtil klienten åbner øjnene. Giv dem tid. Smil evt. roligt.)

## AFSLUTNING

(Rolig, venlig, anerkendende stemme. Nu i mere normal samtale tone.)

Tag dig lige et øjeblik. Der er ingen grund til at forhaste sig. Mærk efter, hvordan du har det lige nu. Mærk roen. Mærk klarheden.

Når du er klar, kan du langsomt rette dig op. Stræk dig eventuelt lidt.

(Giv plads til stilhed, mens klienten vender tilbage. Spørg efter kort tid.)

Hvordan har du det? Har du lyst til at dele noget fra din rejse?

(Lyt anerkendende. Pres ikke på, hvis klienten er fåmælt. Det er helt normalt.)

Det var en god, dyb session. De frø, vi har sået i dag, vil spire og vokse i de kommende dage. Husk at drikke rigeligt med vand i resten af dagen – det hjælper kroppen med at skille sig af med gamle stoffer.

Og husk dit anker. Brug det, hvis du får brug for en påmindelse om, hvem du er blevet.

Tak for din tillid og for din rejse.

**B.5: Stressreduktion – akut hjælp**

(Kort manuskript til brug i pressede situationer)

Stop op et øjeblik. Træk vejret dybt ned i maven. Mærk hvordan vejtrækningen allerede begynder at berolige dig.

Luk øjnene, hvis du kan. Mærk dine fødder mod gulvet. Mærk din ryg mod stolen. Du er her lige nu. Du er i sikkerhed.

Forestil dig, at du trækker en usynlig, beskyttende hinde omkring dig. Inde i denne boble er der helt roligt. Stressen og presset udenfor kan ikke trænge ind. De eksisterer, men de påvirker dig ikke.

Træk vejret roligt. Ind... og ud. Ind... og ud. Mærk hvordan din puls falder. Mærk hvordan skuldrene sænker sig.

Gentag for dig selv: "Jeg er rolig. Jeg er til stede. Jeg klarer det."

Bliv her i et minut. Træk vejret. Mærk roen.

Når du er klar, åbner du øjnene og fortsætter – med roen inde i dig.

**B.6: Søvn – indsovningsmanuskript**

(Til at lytte til i sengen)

Lig godt til rette. Træk vejret dybt et par gange. Mærk hvordan din krop allerede begynder at synke tungt ned i madrassen. Forestil dig nu en trappe med 20 trin, der fører ned til et dybt, stille sted. Vi skal ned ad trappen sammen. For hvert trin bliver du mere og mere afslappet... mere og mere klar til søvn.

20... dybere ned...

19... mere afslappet...

18... tankerne bliver langsommere...

17... kroppen tungere...

16... nærmer sig søvnen...

15... helt rolig...

14... glemmer dagen...

13... slipper alt...

12... synker ned...

11... mere og mere søvning...

10... halvvejs...

9... tung og rolig...

8... nærmer sig...

7... næsten dér...

6... for hvert tal sover du dybere...

5... helt tryk...

4... søvnen kalder...

3... falder...

2... sover...

1... godnat.

Sov roligt. Sov sødt. Din krop hviler. Dit sind er stille. Godnat.

### **B.7: Præstationsfokus (eksamen/sport)**

(Til brug før vigtig præstation)

Sid eller stå roligt. Træk vejret dybt. Mærk din krop. Du er klar.

Luk øjnene. Forestil dig nu den situation, du skal præstere i – det være sig eksamen, konkurrence eller præsentation. Se det for dig.

Mærk eventuel nervøsitet i kroppen. Det er ikke angst. Det er energi.

Din krop gør sig klar til at præstere. Tag imod energien. Brug den.

Forestil dig nu, at du udfører din opgave helt perfekt. Se det i detaljer. Hør lydene. Mærk følelsen af at lykkes. Mærk roen og selvtilliden.

Gentag: "Jeg er fokuseret. Jeg er rolig. Jeg er klar."

Træk vejret dybt. Forankr denne følelse – måske med et lille pres fra tommel og pegefinger. Dette er dit anker. Du kan aktivere det, når du har brug for det.

Åbn øjnene. Du er klar.

### **B.8: Selvværd og indre styrke**

(Til arbejde med selvværd)

Find en rolig stilling. Luk øjnene. Træk vejret dybt.

Forestil dig, at du går ind i et smukt rum inde i dig selv. Dette er dit indre fristed. Her er helt trygt. Her er helt stille.

I midten af rummet sidder en vis, venlig skikkelse – det kan være en klog gammel mand eller kvinde, et dyr, eller bare en varm, lysende energi. Det er din indre visdom. Din indre styrke.

Nærm dig skikkelsen. Mærk dens ro. Dens ubetingede accept af dig.

Skikkelsen ser på dig med kærlige øjne. Den kender dig. Den ved alt om dig – og den accepterer dig fuldstændig.

Skikkelsen siger: "Du er god nok, præcis som du er. Du har altid været god nok. Du mangler intet."

Mærk ordene synke ind i dig. Mærk dem i kroppen. Lad dem fylde dig.

Tak skikkelsen. Bliv i rummet et øjeblik. Mærk din egen værdi. Din egen styrke.

Når du er klar, vender du langsomt tilbage. Mærk din krop. Træk vejret.

Åbn øjnene. Bær denne følelse med dig.

**B.9: Kort til klienten (posthypnotisk)**

(Skrives på et kort og gives til klienten efter sessionen)

Kære [klientens navn]

Tak for dagens session. Jeg glæder mig til at følge din rejse.

Husk:

Din trance er din egen. Du bestemmer altid.

Forandring sker i det stille, dag for dag.

Du har alle ressourcer i dig. Mit job er blot at hjælpe dig med at finde dem.

Din posthypnotiske aftale:

Dit anker (hvis I etablerede et):

Din opgave til næste gang:

Næste session: [dato og tid]

Med venlig hilsen

[Dit navn]

**BILAG C: LITTERATUR****C.1: Anbefalet læsning – dansk**

Abrahamsen, P. (2015). Hypnose – grundbog for behandlere. København: Hans Reitzels Forlag.  
(Solid grundbog med fokus på klinisk anvendelse.)

Dam, H. (2018). Selvhypnose – din vej til forandring. København: People's Press.  
(Praktisk introduktion til selvhypnose.)

Jensen, M. P. (2017). Hypnose til smertebehandling. (Dansk oversættelse). Aarhus: Klim.  
(Specialiseret værk om smerte.)

Mønster, K. (2020). Når tanker bliver ting – neuroplasticitet og hypnose. København: Akademisk Forlag.  
(Om hjernens plasticitet og hypnotisk forandring.)

Rask, M. & Nielsen, T. (2019). Hypnose i sundhedsvæsenet. København: Munksgaard.  
(Til sundhedsprofessionelle med cases fra hospitalspraksis.)

**C.2: Anbefalet læsning – internationalt**

Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (1979). Hypnotherapy: An Exploratory Casebook. New York: Irvington.  
(Klassisk værk om Ericksons metode.)

Hammond, D. C. (Red.) (1990). Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. New York: W. W. Norton.  
(Opslagsværk med hundredvis af manuskripter.)

Lynn, S. J. & Kirsch, I. (2006). Essentials of Clinical Hypnosis: An Evidence-Based Approach. Washington, DC: APA.  
(Evidensbaseret grundbog.)

Yapko, M. D. (2018). Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis (5. udg.). New York: Routledge.  
(En af de mest anvendte lærebøger internationalt.)

Elman, D. (1964). Findings in Hypnosis. (Genoptrykt flere gange).  
(Klassiker med fokus på dybde og hurtig induktion.)

Schwartz, R. C. (2021). No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model. Boulder: Sounds True.  
(Om IFS og indre dele-arbejde.)

Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking. (Grundlæggende værk om traumer og krop.)

### **C.3: Centrale forskningsartikler og meta-analyser**

Montgomery, G. H., David, D., Winkel, G., Silverstein, J. H. & Bovbjerg, D. H. (2002). The effectiveness of adjunctive hypnosis with surgical patients: A meta-analysis. *Anesthesia & Analgesia*, 94(6), 1639-1645. (Meta-analyse om hypnose til kirurgiske patienter.)

Green, J. P. & Lynn, S. J. (2000). Hypnosis and suggestion-based interventions for smoking cessation: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 1056-1065. (Central meta-analyse om rygestop.)

Kirsch, I., Montgomery, G. & Sapirstein, G. (1995). Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 214-220. (Om hypnose som supplement til KBT.)

Spiegel, D. (2013). *Tranceformations: Hypnosis in brain and body*.

*Depression and Anxiety*, 30(4), 342-352. (Om neurovidenskabelige mekanismer.)

Jensen, M. P. & Patterson, D. R. (2014). Hypnotic approaches for chronic pain management: Clinical implications of recent research findings. *American Psychologist*, 69(2), 167-177. (Om smertehåndtering.)

### **C.4: Danske fagmiljøer og organisationer**

Dansk Hypnoseforening  
www.danskhypnoseforening.dk  
(Faglig organisation for hypnoterapeuter.)

Dansk Selskab for Klinisk Hypnose  
www.dskh.dk  
(For sundhedspersonale med interesse for hypnose.)

Center for Hypnose  
www.centerforhypnose.dk  
(Uddannelse og kurser.)

Dansk Psykiatrisk Selskab  
www.dpsnet.dk  
(For psykiatere; kan have interesse i hypnose.)

Stoplinien  
www.stoplinien.dk  
(Ressourcer om rygestop, herunder hypnose.)

**BILAG D: ORDLISTE****D.1: Faglige begreber forklaret****Aldersregression**

En hypnotisk teknik, hvor klienten oplever at vende tilbage til en tidligere alder eller fase i livet. Skal anvendes med forsigtighed.

**Amygdala**

En struktur i hjernen, der fungerer som alarmcentral og er central i angst- og stressrespons.

**Anker**

Et stimulus (ord, berøring, bevægelse), der er blevet knyttet til en bestemt følelsesmæssig tilstand, så tilstanden kan genkaldes ved at aktivere ankeret.

**Autogen træning**

En standardiseret afspændingsteknik udviklet af Johannes Schultz, baseret på seks faste øvelser med fokus på kropslige fornemmelser.

**Containment**

En teknik til at "pakke" overvældende følelser eller minder ind i en symbolsk beholder, så de kan håndteres senere i trygge rammer.

**Default mode network (DMN)**

Et netværk i hjernen, der er aktivt, når vi er i hvile og lader tankerne vandre. Dæmpes ofte under hypnose.

**Dissociation**

En oplevelse af at være adskilt fra sine tanker, følelser, krop eller omgivelser. Kan være både en overlevelsesmekanisme (ved traumer) og en terapeutisk nyttig tilstand (i hypnose).

**EEG (elektroencefalografi)**

Måling af hjernens elektriske aktivitet. Viser karakteristiske ændringer under hypnose (f.eks. øget theta-aktivitet).

**Erickson, Milton H. (1901-1980)**

Amerikansk psykiater og hypnoterapeut, der revolutionerede hypnosens med sin indirekte, permissive og ressourceorienterede tilgang.

**Falske erindringer**

Erindringer om begivenheder, der ikke har fundet sted, men som opleves som ægte. En risiko ved ukritisk brug af regression.

**Flow**

En optimal bevidsthedstilstand karakteriseret ved total absorption i opgaven, tab af selvbevidsthed og oplevelse af ubesværet handling.

### **fMRI (funktionel magnetisk resonans)**

Billedteknik, der viser hvilke områder af hjernen der er aktive under forskellige opgaver eller tilstande.

### **Gate-control teorien**

Teori om smerte, der forklarer, at smertesignaler skal passere en "port" i rygmarven, som kan åbnes eller lukkes af forskellige faktorer (opmærksomhed, følelser, afslapning).

### **Grounding (jordforbindelse)**

Teknikker, der bringer opmærksomheden tilbage til nuet og kroppen, ofte brugt ved angst, dissociation eller overvældelse.

### **HPA-aksen (hypothalamus-hypofyse-binyre-aksen)**

Kroppens centrale stress-system. Kronisk stress kan forstyrre denne akse.

### **HRV (hjertefrekvensvariabilitet)**

Mål for variationen i tid mellem hjerteslag. Høj HRV er tegn på god restitution og balance i nervesystemet.

### **Hyperarousal**

En tilstand af konstant alarmberedskab, ofte set ved PTSD og kronisk stress.

### **Hypoarousal**

En tilstand af "nedlukning", hvor kroppen og sindet er sløvt, afstumpet eller dissocieret. Også set ved traumer.

### **Ideomotorisk respons**

Ubevidste, automatiske muskelbevægelser som reaktion på tanker eller forestillinger. Grundlaget for fingersignaler i hypnose.

### **Implementation intention**

En konkret plan for, hvornår og hvor en given handling skal udføres.

Øger sandsynligheden for at handlingen faktisk sker.

### **Indre dele-arbejde**

En terapeutisk tilgang, der ser personligheden som bestående af mange forskellige "dele" med hver sine behov og strategier.

### **Induktion**

Den indledende fase i hypnose, hvor klienten guides fra almindelig bevidsthed til hypnotisk trance.

### **Internal Family Systems (IFS)**

En terapiform udviklet af Richard Schwartz, der arbejder med personlighedens dele og et centrum kaldet "Selvet".

### **Klinisk hypnose**

Anvendelse af hypnose i sundhedsmæssig eller terapeutisk sammenhæng, ofte som supplement til anden behandling.

### **Kontraindikation**

Forhold, der gør en bestemt behandling uhensigtsmæssig eller farlig.

### **Kortisol**

Stresshormon, der frigives ved aktivering af HPA-aksen. Kronisk forhøjet kortisol er skadeligt.

### **Kritisk faktor**

Et ældre begreb for den del af sindet, der analyserer, vurderer og modstår suggestioner. I hypnose dæmpes denne funktion midlertidigt.

### **Meta-analyse**

En statistisk sammenfatning af resultaterne fra flere uafhængige studier om samme emne. Giver et samlet billede af evidensen.

### **Neuroplasticitet**

Hjernens evne til at ændre struktur og funktion gennem livet som følge af erfaring og læring.

### **Parasympatiske nervesystem**

Den del af det autonome nervesystem, der fremmer hvile, fordøjelse og restitution. Aktiveres ved afslapning og hypnose.

### **Polyvagal-teorien**

En teori udviklet af Stephen Porges, der beskriver, hvordan nervesystemet regulerer tryghed, fare og livstruende tilstande.

### **Posthypnotisk suggestion**

En suggestion givet i trance om, at noget bestemt skal ske efter trancen, ofte udløst af et bestemt signal.

### **Præfrontal cortex**

Den forreste del af hjernen, involveret i planlægning, beslutninger, impuls kontrol og selvbevidsthed. Dæmpes delvist i hypnose.

### **Pretalk**

Den indledende samtale før hypnose, hvor der informeres, afdækkes mål, og informeret samtykke indhentes.

### **Progressiv afslapning**

En induktionsteknik, hvor opmærksomheden ledes systematisk gennem kroppen for at skabe afspænding.

### **Psykoedukation**

Formidling af viden om psykologiske mekanismer til klienten, ofte som led i behandling.

### **PTSD (posttraumatisk belastningsreaktion)**

En tilstand, der kan udvikles efter traumatiske hændelser, med symptomer som flashbacks, undgåelse, hyperarousal og mareridt.

### **Regression**

Se Aldersregression.

### **Selvhypnose**

Evnen til at guide sig selv ind i hypnotisk trance og arbejde med egne suggestioner.

### **Selvet (med stort S)**

I IFS-terminologi: det centrum i personligheden, der er kendetegnet ved nysgerrighed, medfølelse, ro og klarhed, og som kan rumme alle dele uden at blive opslugt.

### **Somatosensorisk cortex**

Det område af hjernen, der modtager og behandler sanseindtryk fra kroppen, herunder smerte.

### **Suggestibilitet**

Graden af modtagelighed for hypnose og suggestioner. Varierer fra person til person.

### **Supervision**

Systematisk faglig sparring med en mere erfaren kollega om egen praksis.

### **Sympatiske nervesystem**

Den del af det autonome nervesystem, der aktiverer kamp/flugt-responsen og mobiliserer energi under stress.

### **Tavshedspligt**

Den etiske og ofte juridiske forpligtelse til at hemmeligholde fortrolige oplysninger om klienter.

### **Theta-bølger**

Hjernebølger i frekvensområdet 4-8 Hz, forbundet med afslapning, kreativitet, meditation og let hypnotisk trance.

### **Traume**

En overvældende oplevelse, der overskrider personens evne til at bearbejde den, og som kan efterlade varige spor i nervesystemet.