

## Tabelle zur Zielhypnose nach Annegret Hallanzy

Wunsch in folgender Form:	Frage:
<b>1. Kriterium: Positive Formulierung</b>	
..nicht/niemand/kein/ohne/un-/-los	Was möchten Sie, anstatt...?
Steigerung mit getilgtem Vergleich	Woran werden Sie merken, dass...?
<b>2. Kriterium: Nur ein einziger Wunsch</b>	
X und Y (und Z)	Angenommen, X würde Ihnen gelingen, wäre es wahrscheinlich, dass Sie dann auch Y hinbekämen, oder wäre es eher andersherum...
Um zu, so dass, X damit Y	Angenommen, X würde Ihnen bereits gelingen, woran würden Sie erkennen, dass Sie Y erreicht haben?
Ich möchte, dass ich...	Was haben Sie davon, wenn ... ?
Ich möchte, dass Subjekt X...	Welches Verhalten von Ihrer Seite würde es wahrscheinlich machen, dass Subjekt X ...
<b>3. Kriterium: Spezifische Handlung</b>	
Unselbständiges Verb, können, sein, substantiviertes Adverb	Woran werden Sie merken, dass ...?
Verb mit unspezifischer Handlung	In welcher Form möchten Sie am liebsten ...?
<b>4. Kriterium: Nur 1 Erfolgsmoment</b>	
Immer / zu allen Zeitpunkten x	Erfolgsmanöver: Angenommen, Sie blicken zurück ... Sie haben es geschafft ..., wann war der Moment wo es Ihnen gelungen ist und Sie gewusst haben, wenn jetzt hier ... dann wird es mir immer gelingen ...?

**Rapport, Begeisterung, bei jedem Wunsch!**  
Auf Kongruenz achten!

## Einige Übungs-Beispiele zur Zielhypnose

1. Ich möchte meine Arbeit nicht überbewerten, damit mir auch noch Privatleben bleibt.
  2. Ich möchte mir abends etwas gönnen, damit ich nicht mehr so in meiner Müdigkeit versumpfe.
  3. Ich möchte meine Forderungen so hartnäckig stellen, dass dem Vorsitzenden nichts anderes übrig bleibt, als mir endlich zuzuhören.
  4. Ich möchte mit dem Trinken aufhören.
  5. Jedes Mal, wenn ich merke, dass das Gespräch mit meiner Frau wirklich an einem toten Punkt ist, möchte ich ihr gegenüber zugeben, dass ich mich selber in meiner Sturheit nicht ausstehen kann.
  6. Ich möchte in Auseinandersetzungen bei mir bleiben.
  7. Ich möchte, dass in meinem Alltag ein paar interessante Dinge vorkommen.
  8. Ich will mir demnächst eine Weiterbildung gönnen, damit ich mir sagen kann, dass ich auf dem neuesten Stand bin.
- etwas knifflige Konstrukte ---
9. Ich möchte dem Stil Einhalt gebieten, dass hier jeder tut, was ihm gerade einfällt, ohne dabei Rücksicht auf die Absprachen mit dem anderen zu nehmen.
  10. Ich möchte endlich mal erwachsen werden.
  11. Ich möchte vorsichtig beim Smalltalk mit dem Assistenten herausfinden, ob es nicht doch erlaubt ist, Unterlagen mit in die Prüfung zu nehmen.
  12. Ich will vorsichtig, langsam und gut vorbereitet auf alternative Methoden umsteigen.

## Lösungen zu den Übungsbeispielen zur Zielhypnose

1. *Ich möchte X nicht überbewerten, damit mir Y bleibt.*  
Was möchten Sie, anstatt Ihre Arbeit überzubewerten?
2. *Ich möchte mir im Zeitraum X Y gönnen, damit ich nicht in Z versumpfe.*  
Was möchten Sie, anstatt nicht mehr so in Ihrer Müdigkeit zu versumpfen?
3. *Ich möchte meine Forderungen Xmäßig stellen.*  
Woran werden Sie merken, dass Sie Ihre Forderungen genauso hartnäckig stellen?
4. *Ich möchte mit X aufhören.*  
In welcher Form möchten Sie damit am liebsten aufhören?
5. *Zu allen Zeitpunkten, möchte ich Person Y Z zugeben.*  
Angenommen, es wäre Ihnen bei allen toten Punkten gelungen, das Ihrer Frau gegenüber zuzugeben, und Sie würden zufrieden auf alle diese Momente zurückblicken, welcher Moment würde Sie insbesondere davon überzeugen, dass Sie generell dazu fähig sind?
6. *Ich möchte im Zeitraum X bei mir bleiben.*  
Woran werden Sie erkennen, dass Sie in Auseinandersetzungen bei sich bleiben?
7. *Ich möchte, dass im Zeitraum X Y vorkommt.*  
Was könnten Sie eventuell dafür tun, so dass in Ihrem Alltag ganz automatisch ein paar interessante Dinge vorkommen?
8. *Ich möchte mir zum Zeitpunkt X Y gönnen, damit ich mir Z sagen kann.*  
Angenommen, Sie hätten sich demnächst eine Weiterbildung gegönnt, woran würden Sie dann festmachen, dass Sie sich das dann sagen können?
9. *Ich möchte X, Einhalt gebieten.*  
Woran werden Sie merken, dass Sie diesem Stil Einhalt gebieten?
10. *Ich möchte erwachsen werden. (Im Sinne dass es geschieht, nicht dass er/sie es tut)*  
Was von Ihrer Seite würde es wahrscheinlich machen, dass Sie erwachsen werden?
11. *Ich möchte X mäßig im Zeitraum Y Z herausfinden. (Ein scheinbar wohlgeformter Wunsch – letzter Check)*  
Wann genau beim Smalltalk möchten Sie das herausfinden?
12. *Ich möchte Wmäßig, Xmäßig und Ymäßig auf Z umsteigen.*  
Angenommen, es würde Ihnen gelingen, vorsichtig darauf umzusteigen, würden Sie das Ganze dann wahrscheinlich ganz automatisch langsam und gut vorbereitet angehen? Oder ist es eher so: Wenn Sie langsam darauf umsteigen würden, würde es Ihnen vielleicht gelingen, so vorsichtig und gut vorbereitet zu sein? Oder ist es eher so: Wenn es Ihnen gelänge, gut vorbereitet darauf umzusteigen, würden Sie es dann auch vorsichtig und langsam tun?