



Bist du hypnotisierbar? Mach den Selbsttest :-)

Viele Menschen glauben, sie seien nicht hypnotisierbar – dabei trifft das nur auf sehr wenige zu. Tatsächlich sind rund 95 % aller Menschen hypnotisierbar – und zwar auf ihre jeweils individuelle Weise.

Wie sieht es bei dir aus? Kannst du dich gut auf Hypnose einlassen?

Der folgende kurze Selbsttest hilft dir einzuschätzen, wie du in bestimmten Alltagssituationen reagierst – und was das über deine Vorstellungskraft und deine Art der Informationsverarbeitung aussagen kann.

So funktioniert der Test:

Lies jede Aussage aufmerksam durch und kreuze jede an, bei der du innerlich mit „Ja“ antworten kannst.

Sei dabei möglichst ehrlich mit dir selbst – und versuche, deine Antworten nicht nachträglich zu korrigieren.

-
- Kannst du einfachen Anweisungen gut folgen?
 - Hast du dich schon einmal während einer langweiligen Besprechung oder Vorlesung in andere Gedankenwelten „weggeträumt“?
 - Kannst du dir gut vorstellen, selbst eine Figur in deinem Lieblingsfilm zu sein?
 - Kannst du dir den Klang einer Zugpfeife innerlich vorstellen?
 - Ist es dir schon einmal passiert, dass du während einer Autofahrt ins Gespräch vertieft warst – und die Zeit wie im Flug vergangen ist?
 - Kommt es vor, dass du nachts aufstehst, um etwas zu trinken, und danach sofort wieder einschlafen kannst?
 - Wenn du an einer Menschenmenge vorbeigehst, die geschlossen nach oben blickt – würdest du instinktiv auch nach oben schauen?



- Hast du schon einmal „die Augen ausgeruht“ vor dem Fernseher, weil du zu entspannt warst, um ins Bett zu gehen?
- Kannst du meditieren oder beten?
- Hast du dich schon einmal so in ein gutes Buch vertieft, dass du es kaum aus der Hand legen konntest?
- Wenn du ein Lied hörst, dass du mit einem bestimmten Moment verbindest – erinnerst du dich daran, wo du damals warst, was du taten und wer bei dir war?
- Hast du schon einmal bei einem Film geweint oder dich erschreckt?
- Hast du dich bei etwas Angenehmem schon einmal so vertieft, dass du völlig das Zeitgefühl verloren hast?
- Musst du gähnen, wenn du siehst, wie jemand anderes gähnt?
- Schaudert es dich bei dem Gedanken, wie jemand mit Fingernägeln über eine Tafel kratzt?
- Läuft dir das Wasser im Mund zusammen, wenn du an eine saftige, saure Zitrone denkst?
- Hast du schon einmal spontan Popcorn, Zimtschnecken oder gebrannte Mandeln gekauft – nur weil dir der Duft in die Nase stieg?
- Wenn jemand über ein körperliches Wärmegefühl spricht – beginnst du, dich ebenfalls warm zu fühlen?
- Schaltest du gelegentlich innerlich ab, wenn jemand in monotonem Tonfall spricht?
- Hast du dich schon dabei ertappt, nicht richtig zuzuhören, weil du gedanklich bereits deine Antwort vorbereitet hast?
- Wenn jemand über eine Angst spricht, die du ebenfalls kennst – empfindest du dann spontan ein Gefühl von Unbehagen oder Mitgefühl?

Wie oft hast du „Ja“ geantwortet bzw. dein Kreuzchen gemacht?

Zähl es durch und schreib die Zahl hier auf _____

Dieser Test wurde von der [IACT/IMDHA](#) herausgegeben.