

Wie hypnotiseert het beste: ChatGPT, Claude, Gemini of LeChat?

Kunstmatige intelligentie en hypnose: twee onderwerpen waar ik gek op ben. En wat krijg je als je die twee samenvoegt? Een fascinerend experimentje!

Ik testte vier gratis AI-assistenten: ChatGPT, Claude, Google Gemini en LeChat. Ze kregen allemaal dezelfde opdracht: analyseer een hypnotische tekst op taalpatronen en herschrijf twee zinnen nog hypnotischer.

De prompt die elke AI kreeg:

Je bent een taalcoach gespecialiseerd in hypnose. Analyseer de onderstaande tekst op hypnotische taalpatronen (zoals embedded commands, pacing, dubbelzinnigheden, vooronderstellingen, nominalisaties, enz.).

Tekst: "En stel je nu voor dat je iedere dag... vanaf nu... nog meer vertrouwen voelt... in ieder facet van je leven... Iedere dag... voel je je sterker... rustiger... meer op je gemak... Want dat is wat je onbewuste nu voor je aan het regelen is..."

Voor elk patroon dat je vindt: – Benoem het patroon – Citeer het voorbeeld – Leg uit waarom het werkt. Herschrijf daarna 2 zinnen uit de tekst om ze nog hypnotischer te maken. Houd je toon vriendelijk en leerzaam.

Output van ChatGPT

Laten we de tekst analyseren op de verschillende hypnotische taalpatronen:

1. **Embedded Command (Ingebedde Opdrachten)**

****Patroon:**** Embedded commands zijn opdrachten die subtiel in een zin worden verwerkt, vaak als een suggestie die het onbewuste kan oppikken zonder dat het bewuste brein er tegenin gaat.

- ****Voorbeeld:**** "En stel je nu voor dat je iedere dag... vanaf nu... nog meer vertrouwen voelt..."

- ****Uitleg:**** De embedded command hier is "voelt". Het wordt verpakt in een zinsdeel ("stel je nu voor"), maar het onbewuste kan deze suggestie toch opnemen en actie ondernemen (in dit geval: meer vertrouwen voelen).

2. **Pacing (Afstemmen)**

****Patroon:**** Pacing is een techniek waarbij je de huidige ervaring of toestand van de persoon volgt en bevestigt, zodat je de persoon in een vertrouwde en ontspannen staat brengt, voordat je nieuwe suggesties doet.

- **Voorbeeld:** "Iedere dag... voel je je sterker... rustiger... meer op je gemak..."
- **Uitleg:** Deze zinnen zijn een vorm van pacing omdat ze iets zeggen dat de luisteraar waarschijnlijk al ervaart (zoals gevoelens van kracht, rust of comfort), waardoor ze zich erkend voelen en openstaan voor verdere suggesties.

3. **Nominalisatie**

Patroon: Nominalisatie is het omzetten van een werkwoord of bijvoeglijk naamwoord in een zelfstandig naamwoord, waardoor het idee abstract wordt en moeilijker te verwerpen.

- **Voorbeeld:** "Nog meer vertrouwen"
- **Uitleg:** "Vertrouwen" is een nominalisatie omdat het een abstract begrip is. Het maakt de suggestie minder concreet, wat het makkelijker maakt om de boodschap te accepteren op een onbewust niveau.

4. **Vooronderstellingen**

Patroon: Vooronderstellingen zijn impliciete aannames die een uitspraak ondersteunen, zonder ze direct te benoemen. Deze aannames zijn vaak niet in twijfel te trekken, omdat ze als vanzelfsprekend worden ervaren.

- **Voorbeeld:** "Want dat is wat je onbewuste nu voor je aan het regelen is..."
- **Uitleg:** De vooronderstelling hier is dat het onbewuste daadwerkelijk iets aan het regelen is. Dit wordt niet expliciet gevraagd, maar de luisteraar gaat er vanuit dat dit waar is, wat de suggestie versterkt.

Herschrijvingen om de tekst nog hypnotischer te maken

1. **Origineel:** "En stel je nu voor dat je iedere dag... vanaf nu... nog meer vertrouwen voelt... in ieder facet van je leven..."

Herschreven: "En je kunt je nu al voorstellen dat, elke dag opnieuw, je nog dieper vertrouwen voelt... in alles wat je doet."

Waarom deze wijziging? De zin is nu meer open en uitnodigend, waardoor de luisteraar wordt aangespoord om zich nog meer in te beelden dat dit al gebeurt,

waardoor de suggestie krachtiger is. De term "dieper vertrouwen" kan ook helpen om de ervaring van vertrouwen te verdiepen.

2. ****Origineel:**** "Iedere dag... voel je je sterker... rustiger... meer op je gemak..."

****Herschreven:**** "En elke dag zul je merken dat je sterker wordt, steeds rustiger en je meer op je gemak voelt, op manieren die je misschien nog niet helemaal begrijpt."

****Waarom deze wijziging?***** Het gebruik van "je zult merken" is een subtiele embedded command, en de toevoeging van "op manieren die je misschien nog niet helemaal begrijpt" maakt het dubbelzinnig, waardoor het onbewuste brein meer ruimte krijgt om de suggestie te accepteren zonder dat het zich tegenwerkt. Dit maakt de suggestie meer open voor verschillende interpretaties.

Door deze technieken te gebruiken, wordt de tekst krachtiger en subtieler, wat het voor de luisteraar gemakkelijker maakt om de gewenste verandering onbewust te omarmen.

Output van Gemini

Ah, wat een boeiende tekst! Het is fascinerend hoe subtiel taal ons onbewuste kan beïnvloeden. Laten we eens kijken naar de hypnotische patronen die ik in deze passage ontdek:

1. Pacing:

Voorbeeld: "En stel je nu voor dat je iedere dag..." en "Iedere dag..."

Waarom het werkt: Pacing is het afstemmen op de innerlijke ervaring van de luisteraar door woorden te gebruiken die algemeen waar zijn of een directe observatie van het moment beschrijven. "Iedere dag" is een tijdsframe dat voor iedereen geldt. Door te pacen, creëer je rapport en vertrouwen, waardoor de suggesties die volgen gemakkelijker geaccepteerd worden. Het is alsof je zegt: "We zijn het hierover eens, dus misschien ben je het ook met de rest eens."

2. Leading:

Voorbeeld: "...vanaf nu... nog meer vertrouwen voelt..." en "...voel je je sterker... rustiger... meer op je gemak..."

Waarom het werkt: Leading volgt direct op de pacing. Nadat je een basis van overeenstemming hebt gecreëerd, begin je suggesties te introduceren over een gewenste verandering of gevoel. De woorden "meer vertrouwen", "sterker", "rustiger" en "meer op je gemak" leiden de aandacht van de luisteraar naar deze positieve ervaringen.

3. Embedded Command (Impliciet Bevel):

Voorbeeld: "...nog meer vertrouwen voelt..." (de nadruk op "voelt" kan onbewust een instructie zijn om dit gevoel te ervaren).

Waarom het werkt: Een embedded command is een suggestie die in een ogenschijnlijk normale zin is verstopt, vaak door intonatie, pauze of een bepaalde woordkeuze te benadrukken (hoewel ik de gesproken intonatie hier niet kan beoordelen). Het onbewuste pikt deze subtiele instructies op zonder dat het bewuste er direct weerstand tegen biedt.

4. Vooronderstelling (Presupposition):

Voorbeeld: "...dat je iedere dag... vanaf nu... nog meer vertrouwen voelt..." (de zin veronderstelt dat er al een mate van vertrouwen aanwezig is, en dat dit nu toeneemt).

Waarom het werkt: Vooronderstellingen omzeilen de kritische factor van het bewuste denken door iets als waar aan te nemen. De focus ligt op de toename van vertrouwen, in plaats van de vraag of er vertrouwen is. Het onbewuste accepteert de onderliggende aanname gemakkelijker.

Voorbeeld: "...wat je onbewuste nu voor je aan het regelen is..." (deze zin veronderstelt dat het onbewuste actief bezig is met het bewerkstelligen van positieve veranderingen).

Waarom het werkt: Door te suggereren dat het onbewuste al "aan het regelen is", wordt de luisteraar onbewust uitgenodigd om dit proces te vertrouwen en zich eraan over te geven. Het neemt een stukje bewuste controle weg en plaatst het in het "competente" onbewuste.

5. Vage Taal / Generalisatie:

Voorbeeld: "...in ieder facet van je leven..."

Waarom het werkt: Vage taal kan juist krachtig zijn omdat het de luisteraar de ruimte geeft om de suggestie op hun eigen unieke manier te interpreteren en toe te passen op hun persoonlijke ervaring. "Ieder facet van je leven" is breed en omvat alles wat voor de individuele persoon relevant is.

6. Tijdsbinding:

Voorbeeld: "...vanaf nu..."

Waarom het werkt: Door een specifiek startpunt in de tijd te noemen, wordt de suggestie verankerd in het heden en de toekomst. "Vanaf nu" creëert een direct effect en impliceert een voortdurende verandering.

Nu, laten we eens twee zinnen uit de tekst herschrijven om ze nog hypnotischer te maken:

Originele zin 1: "En stel je nu voor dat je iedere dag... vanaf nu... nog meer vertrouwen voelt... in ieder facet van je leven..."

Hypnotisch herschreven zin 1: "En terwijl je hier zo zit, merk je misschien al hoe een dieper gevoel van zekerheid zich ontvouwt... zich uitbreidt naar elk gebied van je zijn... vanaf dit moment..."

Uitleg van de veranderingen:

"Terwijl je hier zo zit" voegt een element van directe ervaring toe en verankert de suggestie in het huidige moment (pacing).

"Merk je misschien al hoe" is een zachte introductie die weerstand vermindert en de mogelijkheid van een reeds aanwezige ervaring suggereert.

"Een dieper gevoel van zekerheid" is een iets specifiekere en intensere formulering van "meer vertrouwen".

"Zich ontvouwt... zich uitbreidt" gebruikt meer dynamische en beeldende taal, wat het onbewuste aanspreekt.

"Elk gebied van je zijn" is een subtiele verandering van "ieder facet van je leven", wat een gevoel van diepte en integratie kan versterken.

"Vanaf dit moment" is een iets directere en krachtigere tijdsbinding dan "vanaf nu".

Originele zin 2: "Want dat is wat je onbewuste nu voor je aan het regelen is..."

Hypnotisch herschreven zin 2: "En je kunt je afvragen hoe je onbewuste, op dit moment, al bezig is met het creëren van die innerlijke rust en kracht voor jou..."

Uitleg van de veranderingen:

"En je kunt je afvragen hoe" is een indirecte suggestie die de luisteraar uitnodigt om na te denken over het proces, zonder het direct als een feit te presenteren (utilisatie van nieuwsgierigheid).

"Op dit moment" versterkt de verankering in het heden.

"Al bezig is met het creëren van die innerlijke rust en kracht voor jou" is een actievere en meer specifieke beschrijving van wat het onbewuste doet, in plaats van het algemene "aan het regelen is". "Innerlijke rust en kracht" zijn ook meer concrete en aantrekkelijke doelen.

Ik hoop dat deze analyse en herschrijving je inzicht in hypnotische taalpatronen heeft vergroot! Het is een prachtig instrument om positieve verandering te faciliteren. Laat het weten als je nog andere teksten wilt analyseren of meer wilt leren over specifieke patronen.

Output van LeChat

Laten we de tekst analyseren op hypnotische taalpatronen. Hier zijn de patronen die ik heb geïdentificeerd:

1. ****Embedded Commands (Ingeplante Opdrachten)****

- ****Voorbeeld:**** "voel je je sterker... rustiger... meer op je gemak..."

- ****Uitleg:**** Ingeplante opdrachten zijn directe suggesties die verborgen zijn in een zin. Ze worden vaak gemarkeerd door pauzes of een verandering in toonhoogte. Deze opdrachten spreken rechtstreeks tot het onbewuste en beïnvloeden het gedrag of de gevoelens van de luisteraar.

2. ****Pacing (Gelijktijdigheid)****

- ****Voorbeeld:**** "En stel je nu voor dat je iedere dag... vanaf nu..."

- ****Uitleg:**** Pacing betekent dat je de ervaring van de luisteraar weerspiegelt of bevestigt. Door te zeggen "stel je nu voor" en "vanaf nu" creëert de tekst een gevoel van

onmiddellijkheid en betrokkenheid, waardoor de luisteraar zich meer geïdentificeert met de suggesties.

3. ****Presuppositions (Vooronderstellingen)****

- ****Voorbeeld:**** "Want dat is wat je onbewuste nu voor je aan het regelen is..."

- ****Uitleg:**** Vooronderstellingen zijn impliciete aannames die in een zin zijn verwerkt. In dit geval wordt aangenomen dat het onbewuste van de luisteraar al iets aan het regelen is, wat de suggestie krachtiger maakt omdat het een gevoel van onvermijdelijkheid creëert.

4. ****Nominalisaties****

- ****Voorbeeld:**** "vertrouwen"

- ****Uitleg:**** Nominalisaties zijn woorden die processen of activiteiten als statische dingen beschrijven. Door "vertrouwen" als een zelfstandig naamwoord te gebruiken, wordt het een concreet iets dat de luisteraar kan ervaren, wat de suggestie versterkt.

Nu gaan we 2 zinnen herschrijven om ze nog hypnotischer te maken:

****Origineel:**** "En stel je nu voor dat je iedere dag... vanaf nu... nog meer vertrouwen voelt... in ieder facet van je leven..."

****Hypnotischer:**** "En voel nu hoe je iedere dag... vanaf dit moment... diep in jezelf... nog meer vertrouwen ontdekt... in elk aspect van je leven..."

****Uitleg:**** Door "voel nu hoe" te gebruiken, wordt de luisteraar direct betrokken bij het proces. Het woord "diep" versterkt de suggestie door een gevoel van intensiteit te creëren, en "ontdekt" impliceert dat het vertrouwen al aanwezig is en alleen gevonden hoeft te worden.

****Origineel:**** "Iedere dag... voel je je sterker... rustiger... meer op je gemak..."

****Hypnotischer:**** "Iedere dag... merk je hoe je natuurlijk sterker wordt... rustiger... en volledig op je gemak..."

****Uitleg:**** Door "merk je hoe" te gebruiken, wordt de aandacht van de luisteraar gericht op het proces van verandering. Het woord "natuurlijk" suggereert dat de verandering vanzelfsprekend is, en "volledig" versterkt het gevoel van complete ontspanning en welzijn.

Output van Claude

Analyse van hypnotische taalpatronen

Leuk dat je deze hypnotische tekst wilt analyseren! Ik ga de verschillende hypnotische taalpatronen benoemen en uitleggen.

1. Ingebedde commando's (Embedded commands)

****Voorbeeld:**** **"**stel je nu voor**"**, **"**vertrouwen voelt**"**, **"**voel je je sterker**"**, **"**rustiger**"**, **"**meer op je gemak**"**

Deze commando's zijn subtiel ingebed in zinnen, maar functioneren als directe suggesties aan het onbewuste. Ze werken omdat ze niet als bevelen overkomen maar als mogelijkheden of beschrijvingen, waardoor ze minder weerstand oproepen.

2. Tijdsmarkeerders (Time markers)

****Voorbeeld:**** **"**vanaf nu**"**, **"**iedere dag**"**

Deze woorden creëren een gevoel van voortdurende verandering en versterken het idee dat de effecten van de hypnose blijvend zullen zijn. Ze werken omdat ze de suggestie installeren dat de verandering automatisch zal doorgaan in de toekomst.

3. Vooronderstellingen (Presuppositions)

****Voorbeeld:**** **"**nog meer** vertrouwen voelt"**, **"**dat is wat** je onbewuste nu voor je aan het regelen is"**

Deze patronen gaan ervan uit dat iets al waar is (je hebt al vertrouwen, je onbewuste is al bezig). Dit werkt omdat de persoon onbewust deze aannames accepteert zonder ze te bevragen.

4. Nominalisaties

Voorbeeld: **"vertrouwen"** (in plaats van 'vertrouwen hebben')

Abstracte concepten worden als zelfstandige naamwoorden gepresenteerd. Dit werkt omdat het de luisteraar uitnodigt om deze concepten persoonlijk in te vullen met eigen ervaringen en betekenissen.

5. Truismen (Vanzelfsprekende waarheden)

Voorbeeld: "in ieder facet van je leven..."

Door gebruik te maken van algemene, moeilijk te betwisten uitspraken, wordt de acceptatie van de suggesties vergroot.

6. Pacing en leading

De tekst begint met wat iemand kan ervaren ("stel je voor") en gaat dan over naar wat er zal gebeuren ("je voelt je sterker"), wat een voorbeeld is van hoe de hypnotiseur eerst meegaat met de huidige staat en dan leidt naar een nieuwe staat.

Herschrijvingen

Origineel: "En stel je nu voor dat je iedere dag... vanaf nu... nog meer vertrouwen voelt... in ieder facet van je leven..."

Herschrijving: "En terwijl je hier **nu** luistert... **merk je** hoe met elke hartslag... met elke ademhaling... dat diepe, natuurlijke **vertrouwen** zich **verspreidt**... door **ieder deel** van je leven... **nog sterker** dan je ooit voor mogelijk hield..."

Origineel: "Iedere dag... voel je je sterker... rustiger... meer op je gemak..."

Herschrijving: "En je zult **verbaasd zijn** over hoe je, wanneer je morgen **wakker** wordt... en de dag daarna... **automatisch ontdekt** dat een diep gevoel van

****kracht****... van ****innerlijke rust****... en van ****totaal comfort****... zich op natuurlijke wijze ****heeft verankerd**** in je hele wezen..."

Deze herschrijvingen versterken de hypnotische effecten door meer embedded commands, sterkere vooronderstellingen en meer zintuiglijke details toe te voegen. Ook gebruik ik meer bindingswoorden om een vloeiender overgang te creëren tussen de verschillende suggesties.

Analyse door ChatGPT 4.5

1. ChatGPT

Sterke punten:

- Duidelijke en toegankelijke uitleg van hypnotische patronen.
- Goede herkenning en uitleg van embedded commands, pacing, nominalisaties en vooronderstellingen.
- Heldere en praktische herschrijvingen die direct bruikbaar zijn en effectief aanvoelen.

Zwakke punten:

- Niet uitgebreid ingegaan op minder voor de hand liggende patronen, zoals ambiguïteiten.

Samenvattend is ChatGPT helder, overzichtelijk en praktisch in zijn benadering

2. Google Gemini

Sterke punten:

- Uitgebreide en diepgaande analyse, met heldere voorbeelden en uitleg van elk patroon.
- Goed inzicht in pacing en leading als een continuüm (pacing gevolgd door leading).
- Duidelijke en zorgvuldig opgebouwde herschrijvingen, rijk aan hypnotische taal en visuele beelden.

Zwakke punten:

- Minder focus op nominalisaties en ambiguïteiten.
- Misschien te gedetailleerd voor een beginner.

Google Gemini toont diepgang en nuance in zowel analyse als herschrijving.

3. LeChat

Sterke punten:

- Overzichtelijke analyse, beknopt en duidelijk.
- Effectieve en heldere uitleg van de belangrijkste hypnotische patronen.
- Goede herschrijvingen, eenvoudig maar effectief.

Zwakke punten:

- Analyse relatief beknopt; geen diepgaande bespreking van subtiele nuances.
- Weinig aandacht voor ambiguïteiten of minder voor de hand liggende patronen.

LeChat biedt een snelle en praktische aanpak zonder al te veel franje.

4. Claude AI

Sterke punten:

- Zeer uitgebreide en gestructureerde analyse, met goed gebruik van hypnotische vaktermen zoals truisms en time markers.
- Creatieve en diepgaande herschrijvingen, rijk aan embedded commands en zintuiglijke details.
- Goede aandacht voor pacing en leading als proces.

Zwakke punten:

- Soms wat overweldigend door de hoeveelheid detail.
- Kan minder toegankelijk voelen voor beginners.

Claude AI levert een uitgebreide en krachtige analyse met zeer overtuigende herschrijvingen