

MEG Jahrestagung 2009

Das Kaleidoskop der Hypnose



Anne. M. Lang
Milton Erickson Institut Bonn - M.E.G.
Institut Systeme Anne M. Lang – DGFS



www.meg-hypnose-Bonn.de

Zahnmedizin

Psychotherapie

Induktion direkte

Ideomotorik-Induktion
 Trancephänomene feedbacken
 Induktionen
 Stiftinduktion
 Kohnstammeffekt-Induktion
 Ernst Rossi Induktion
 Handschuhanästhesie
 Handlevitation
 Zauberhand
 Zählinduktionen
 Faust-Induktion
 Kombinierte Induktionen

Interventionen

Assoziation
 AltersRegression
 Dissoziationen
 Telearbeit
 Ubw als Bühnenkontext
 Ubw als inneres Wissen
 befragen
 Absorbition
 Konzentration
 Direkte Suggestion

Induktion indirekte

Halluzination
 Amnesie
 Posthypnotische Suggestion
 Zeitverzerrung
 Trancephänomene als Interventionen
 Ericksonsches Vorgehen
 Haltung, Kontakt als Induktion
 Pacen leaden Seeden
 Arbeit mit der Aufmerksamkeit
 Pointierung und Beiläufigkeit
 Hin-Zu- Haltung
 Utilisation
 Reassoziierung von Ressourcen
 Zukunftsprogression

Settings

Behandlung
 Einzel-Behandlung
 EinzelSelbsthypnose
 Gruppen
 Paare
 Familien

Ericksonsche Psychotherapie
 Ressourcen-Haltung
 E. Veränderungsphilosophie

Kontext Richtlinien-
 Psychotherapie
 Kurzzeitherapie
 Ressourcentherapie

Beratung in verschiedenen
 Kontexten z.B.
 Coaching
 Felderfahrung
 Klassische Hypnose
 Standardvorgehen
 plus dessen Anlei

Selbsthypnose Mentales Training

Beratung

Medizin

Hypnose

Hypnose

Hypnose

Hypnose

Hypnose hat viele Gesichter und Fassetten

- **Hypnose auf der Bühne**
- **Hypnose beim Zahnarzt**
- **Hypnose beim Arzt (Kinder-, Frauen-, Internist, Psychiater usw.)**
- **Hypnose in der Psychotherapie**
- **Hypnose in der Beratung/im Coaching**

Bühnenhypnose: Show

Ausrichtung

- Schon vorher hypnotisiert d.h. ausgerichtet auf Besonderes, Spektakuläres, darauf, „aus der Rolle zu fallen“
- Einstellung auf Sensation und Übergabe der Verantwortung an den Hypnotiseur!

Kontext

- Freizeit- Sensation, Spaß, Nervenkitzel
- Etwas Besonderes wird geschehen
- Bühne

Vorgehen

- Überraschung, Überrumpelung
- Hypnose als verrückte Erfahrung
- Abfragen skurriler- verrückter - anrühiger Aufgaben

Ende

- Der Hypnotiseur bekommt den Beifall- über den Besucher wird gelacht

Zahnarzt- Praxis: Zahnbehandlung

Ausrichtung

- Schon vorher punktuell auf Zahnarzt und Behandlung bezogene Problemtrance
- Einstellungsfokus auf Schmerz auf Angst, Ausgeliefert-sein

Kontext

- Krankheit des Zahnes, psychische Angst übertrieben und unreal
- Hypnose als Angebot die Behandlung besser zu überstehen und zu heilen
- Vorbereitung und andere Ausrichtung in der Zahnarztpraxis

Vorgehen

- Tranceinduktion und Behandlung
- Angebot des Zahnarztes, dissoziieren: Patient soll „Kiefer abgeben zur Behandlung und es sich gut gehen lassen“

Ende

- Zahnarzt - und mehr oder weniger Patient- bekommen Erfolg zu gesprochen

Arzt-Praxis: Ärztliches Gespräch, Untersuchungen, Eingriffe, Endoskopien

Ausrichtung

- Vorher schon hypnotisiert (Weißkittelsyndrom), punktuelle und weitere Problemtrance
- Einstellung auf Schmerz, Skepsis, Befürchtung, Schwierigkeit der Übergabe der Verantwortung
- Die ganze Situation ist meist unerträglicher als der Eingriff als solcher

Kontext

- Krankheit, Angst, Befürchtung
- Fokus auf Schmerz, Kontrollbedürfnis
- Praxis, Klinik

Vorgehen

- Hypnose als Angebot, die Behandlung besser zu überstehen, besser zu heilen, besser zu gesunden
- Der Patient muss etwas – den Eingriff - am Körper geschehen lassen oder aktiv-passiv mitwirken

Ende

- Arzt (und je nachdem Patient) bekommen Erfolg zu gesprochen

Psychotherapie- Praxis

Ausrichtung

- Mitgebracht wird schon Problemtrance d.h. fixiert, eingengt, hypnotisiert auf Problem
- Einstellung: Übergabe und/oder Übernahme von Verantwortung?, Motivation?, Zuversicht?
- Wirklichkeitsdefinitionen: Akut oder chronisch: Krankheit oder Entwicklungsaufgabe oder Krise oder Problem oder.....

Kontext

- Fokus Gesundheit oder Veränderung
- Fokus eigene Unmöglichkeit zu wachsender Möglichkeit
- Psychotherapie-Wohnambiente

Vorgehen

- Hypnose als Angebot in einen eigenen Ressourcenzustand zu arbeiten und hier die Therapie besser auszuwerten
- Der Patient wird die Eigeninitiative übernehmen, wird ins Handeln kommen, wird sich erweitern

Ende

- Der Patient bekommt den Erfolg zugesprochen. Es ist wichtig, dass er erfahren hat, was er an Entwicklung gemacht hat.

Beratung/Coaching für Führungskräfte

Ausrichtung

- Fokussierung auf Problem bzw. darauf, dass andere das Problem sind/haben
- Einstellung auf Beratung, Tipps, Fachberatung
- eher Zuversicht, oft Selbstwirksamkeitsüberzeugung vorhanden
- Führungskraft ist die Führende (Rolle)

Kontext

- Mehr oder weniger große Motivation
- ins Coaching delegiert, wenig systemische Reflexion
- Dreiecksverträge
- Im Unternehmen, im Intercity-Cafe, im Institut

Vorgehen

- Hypnose als Mentales Training zum Erreichen mentaler Ziele und Potentialentwicklung angefragt
- Der Klient wird Eigenverantwortung übernehmen, wieder ins Handeln kommen, wird sich erweitern

Ende

- Die Coachee und die Coach bekommen den Erfolg zugesprochen- siehe Sport: berühmter Sportler und sein berühmter Trainer

Markantes aus den Kontexten

Indirekte Kommunikation

direkter Kontakt- Hand-Halten
Ärztliches Gespräch

Indirekte Kommunikation

Therapierahmen
Vorgespräche
Einsatz im Behandlungsplan
Selbsthypnose

Indirekte Kommunikation

Medizin

Berührung
Eingriff
Behandlung

Psychotherapie

Individuell
und
Selbstverantwortung
Behandlung von
schwierigen Fällen

Zahnmedizin

schnell/tief/
Musikkassetten
Zahnbehandlung in
auswegslosen S.

direkte Kommunikation/ Eingriff

Induktion: schnell/ ausreichend tief
Interventionen: Trancezustand halten
Wundheilung

direkte Kommunikation/

Induktion: Indirekt, direkt, Selbsthypnose
bei Chronifizierung, Psychosomatik, Schmerz
Intervention: Individuelle Arbeit in Trance
therapeutisch erarbeiteter Nutzen der
Trance im Behandlungsplan

direkte Kommunikation/ Eingriff

Turbo-Induktion
3 Worte-Induktion
Interventionen: Trancetiefe halten,
Angebote zu Wundheilung, Blutung

Indirekte Kommunikation

Individuelles Vorgehen
Selbsthypnose,

Indirekte Kommunikation

Selbsthypnose,
AT, PMR,

Indirekte Kommunikation

Hypno-systemische Kommunikation
Arbeit mit dem Aufmerksamkeitsfokus
Wirklichkeitserzeugende Kommunikation

Beratung

von der Fachberatung zur
Ressourcenberatung/Prozessberatung
usw.

Prävention

primäre, sekundäre, tertiäre
Nikotinfrei, Gesundes Gewicht
Selbstmanagement, Stressbewältigung
Work-Life-Balance, Gesundheitsmanagement usw.

Coaching

Dreiecksaufträge
Rollen-Kontext-Konflikte
Führungsverantwortung
Strategische Ausrichtung usw.

Direkte

Mentales Training

Mentales Training

Mentales Training

.....Das führt zu Settings

- **Behandlung**
- **Einzel-Behandlung**
Einzel -Selbsthypnose
- **Gruppen- Selbsthypnose**
- **Paare- Hypnotherapie**
- **Familien- Hypnotherapie**

- **Ericksonsche Psychotherapie**
- Ressourcen-Haltung
- Ericksonsche Veränderungs-Philosophie

- **Kontext Richtlinien-Psychotherapie**
- **Kurzzeitherapie**
- **Ressourcentherapie**
- **Klassische Hypnose Standardvorgehen**

- **Beratung in verschiedenen Kontexten z.B.**
- Coaching
- Felderfahrung
- Selbsthypnose, dessen Anleitung und Coaching des Prozesses

.....das führt zu Direkteren Induktion u.a.

- Ideomotorik-Induktion
- Trancephänomene feedbacken als Induktionen
- Stift – Induktion
- Kohnstammefekt-Induktion
- Ernst Rossi - Induktion
- Handschuh- Anästhesie
- Handlevitation
- Zauberhand
- Zähl – Induktionen
- Faust-Induktion
- Kombinierte Induktionen
- Erfundene Induktionen

.....das führt zu Indirekteren Induktion

- Lankton – Induktion
- Induktionen über Fokussierungen
- Kinästhetische Induktionen
- Visuell Induktionen
- Auditive Induktionen
- Induktion über Konfusionen
- Induktionen über Mentale Fokussierung
- Trancephänomene als Verstärkende Induktionen

.....das führt zu Interventionen u.a.

- Assoziation- Reassoziaton von Ressourcenn
- AltersRegression und Zukunfts-Progression
- Dissoziationen
- Telearbeit - Fraktionierung
- Ubw als Bühnenkontext
- Ubw als inneres Wissen befragen
- Absorbtion- Distraction
- Konzentration- Diffusion
- Direkte Suggestion – indirekte Suggestion
- Ressourcensuggestion

- Halluzination- positiv und negativ
- Amnesie- Hypermnesie
- Posthypnotische Sugg
- Zeitverzerrung
- Trancephänomene als Interventionen
-
- **Ericksonsches Vorgehen**
- Haltung, Kontakt als Induktion
- Konstruktivistisch
- Hypno-Systemisch
-
- **Pacen leaden Seeden**
- Arbeit mit der Aufmerksamkeit
- Pointierung und Beiläufigkeit
- Hin-Zu- Haltung, Achten auf die Ausrichtung- Zukunftsausrichtung und günstige Ausrichtung
- Utilisation

.....das führt in der Psychotherapie zum Curriculum-Klinische Hypnose

Beschreibung- Grundkurse 1-8

- 1.Prinzipien
- 2.Rapport: Verbal u. nonverbal
- 3.Indirekte Kommunikation und Induktion
- 4. Trancephänomene Nutzung - Dissoziation
- 5.Trancephänomene – Reorientierung in der Zeit
- 6.Trancephänomene- Strategische Aspekte
- 7. Metaphern/ Geschichten
- 8. Integration und spezielle Anwendungen

4 Anwendungsseminare und 50 UStunden Supervision:

.....das führt in der Medizin zum Curriculum-Medizinischen Hypnose

Beschreibung- 12 Tagesseminare zu 8 Ustd.

- Med1: Einführung, Induktion, Selbsthypnose
- Med 2: Direkte Induktionsmethoden
- Med 3: Therapeutische Beziehung
- Med 4: Hypnotische Sprache und Suggestion
- Med 5: Dissoziationen (Levitationstechniken, DissoziationBewusst/unbewusst/)
- Med 6: Assoziationen(Reassoziationen von Ressourcen)
- Med 7: Indirekte Hypnose
- Med 8: Metaphern in der Hypnotherapie
- Med 9: Regression
- Med 10: Angst und Phobien
- Med 11: Akuter Schmerz
- Med 12: Chronischer Schmerz

4 Anwendungsseminare und 50 UStunden Supervision:

.....das führt in Beratung/ Coaching /Supervision zum Curriculum-Hypno-Systemische Kommunikation

Beschreibung- Grundkurse KomHyp

- Kom 1: Grundlagen und Prinzipien der hypnosystemischen Kommunikation nach Milton Erickson
- Kom 2:Selbsthypnose und Selbsterfahrung
- Kom 3:Kontakt, Beziehung und Kommunikation
- Kom 4:Direkte und indirekte Kommunikation
- Kom 5 :Geschichten und Metaphern
- Kom 6:Suggestive Strategien im Einzelgespräch und in der Gruppe
- Kom 7:Beratungsaufbau und Beratungsprozeß
- Kom 8 :Hypnosystemische Konzepte und Integration in die jeweiligen Praxiskontexte

4 Anwendungsseminare und 40 UStunden Supervision:

.....das führt in der Arbeit mit Kindern zum Curriculum Hypnotherapeutische u. systemische Konzepte für die Arbeit mit Kindern/Jugendlichen

- K-1** Einführungs-Seminar: Natürliche hypnotische Prozesse in Kindheit und Familie * Einschränkende und fördernde Belief- und identitätsfördernde „hypnotische“ Einflüsse * Erfahrungen mit selbsthypnotischen Episoden/ Kindheitserfahrungen als Ressource für die therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen * Rapport und Beziehungsgestaltung mit Kindern und Jugendlichen * Nutzung von verbalen und nonverbalen Kommunikationsstrategien * spezielle Pacing-Leading-Strategien
- K-2** Individuelle Weltbilder des Kindes: Arbeit mit Repräsentationssystemen * Analysieren von individuellen Erlebnis- und Verhaltensmustern sowie kognitiven Stilen * kindliches Spiel als natürlicher, altersgemäßer Induktionsrahmen
- K-3** Entwicklungs- und altersgemäßes Arbeiten mit Kindern: Grundlagen der Entspannung * Entwicklungsgemäße Induktions- und Imaginationsverfahren sowie Visualisierungstechniken * Erkennen und Nutzen kindlicher Trancephänomene * Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen
- K-4** Behandlungsaufbau und Behandlungsplanung: Arbeit mit Teilen * Ressourcendiagnostik vs Problemdiagnostik * Entwerfen von Behandlungssequenzen * Indikationsstellung
- K-5** Arbeit mit Geschichten und Märchen: Einsatz von Märchen und Metaphern * Konstruktion von individuellen symptom- und ressourcenorientierten therapeutischen Erzählungen
- K-6** Systemische und hypnotherapeutische Konzepte: Hypnosystemische Arbeit mit dem Kind in seiner Familie * Erkennen von Beziehungsmustern- und Strategien sowie ihre Nutzung, Veränderung resp. Stabilisierung

C/K Anwendungskurse (4 C/K-Seminare) und **D Supervision** 40h à 45 min.

.....das führt in der Zahnmedizin zum Z-Curriculums- Beschreibung

Z1: Einführung in die zahnärztliche Hypnose, Tranceinduktion bei kooperativen Patienten unter konstruktiven Rahmenbedingungen, Ethische Richtlinien, Indikationen u. Kontraindikationen, Mythen über Hypnose, Probleme der Showhypnose, Definitionen von Hypnose u. Trance, Sinnesmodalitäten (VAKO), Trancephänomene, klassische Induktionen, Fixationstechnik) Erickson'sche Tranceinduktionen, Selbsthypnose, Kinderhypnose, Anamnese, Dokumentation (Videodokumentation, Supervision), Integration in den Praxisablauf, Auswahl geeigneter Patienten

Z2: Grundlagen der zahnärztlichen Hypnose, Hypnose effektiv vorbereiten u. praxisnah gestalten, Geschichte der Hypnose, Aktivierung u. Nutzung von natürlichen Entspannungsfähigkeiten (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training), positive u. negative Sprachformen, direkte u. indirekte Formen der Suggestion, Seeding, Compliance u. Arzt-Patient Beziehung, Tranceerleichterung, Suggestibilitätstests u. ihre Nutzung, Techniken der Trancevertiefung (Fraktionierung, u.a.), Umgang mit ungeplanten Reaktionen, Erkennen psychischer Störungen

Z3: Trance und NLP I; Erlernen von maßgeschneiderten u. individuellen Tranceinduktionen, Sinnesspezifische Zielorientierung in Bezug auf Tranceinduktion, indirekte u. konversatorische Tranceinduktionen, Prozesssprache (Milton-Modell), Aktivierung und Utilisation von Ressourcen der Patienten (einfache Ankertechniken), Wahrnehmungsgenauigkeit als aktives Feedbacksystem (verbale und visuelle Zugangshinweise), Folgerungen für Ergebnis-orientierte trancefördernde Strategien in der eigenen Praxis

Z4: Anwendungen der zahnärztlichen Hypnose I, Umgang mit Angst und Schmerz - schnelle direkte Induktionsformen zur Analgesie, Nutzung von patientenspezifischen Strategien, Umgang mit Angstpatienten, Hypnose zur Schmerzreduktion u. Hypnoanalgesie bei akutem u. chronischen Schmerz, Umgang mit Widerstand, Utilisation von Trancephänomenen (Amnesie, Hypermnese, Armlevitation, Handschuhanästhesie, posthypnotische Suggestionen), Behandlung von nicht kooperativen Kindern Direkte Induktionstechniken (Turboinduktion, Faszinationsmethode u.a.)

Z5: Anwendungen der zahnärztlichen Hypnose II (NLP II), Umgang mit psychosomatischen Störungen in der Zahnmedizin, Ideomotorische Signale installieren u. utilisieren, Deuten u. Umdeuten von Beschwerden u. störenden Verhaltensweisen (instant reframing, reframing in Trance), spontane Trancen utilisieren, Vertiefen, Submodalitätenarbeit, mentales Training u. imaginative Techniken

Z6: Anwendungen der zahnärztlichen Hypnose III, Kreativer Umgang mit Problempatienten, Kriseninterventionen, Metaphern u. Symbole, Umgang mit Problempatienten, (z.B. bei Phobien, Kreislaufproblemen, Würgen, Parafunktionen, Myoarthropathien, Bruxismus, Zungenbrennen, Bissnahme, Prothesenunverträglichkeit, Aphten, Herpes, chronischem Schmerz), fortgeschrittene Selbsthypnose

Selbsthypnose

(Oberstufe des Autogenes Training)

Mentales Training

Anhang:

Kontexte:

Psychotherapie Medizin Zahnmedizin Selbsthypnose M. Training
Beratung

Direktere Induktion - Indirektere Induktion Direkte Intervention – indirekte Intervention

Interventionen

Assoziation
AltersRegression
Dissoziationen
Teilearbeit
Ubw als Bühnenkontext
Ubw als inneres Wissen
befragen
Absorbtion
Konzentration
Direkte Suggestion

Halluzination
Amnesie
Posthypnotische Sugg
Zeitverzerrung
Trancephänomene als
Interventionen

Ericksonsches Vorgehen
Haltung, Kontakt
als Induktion

Interventionen

Pacen leaden Seeden
Arbeit mit der Aufmerksamkeit
Pointierung und Beiläufigkeit
Hin-Zu- Haltung
Utilisation
Reassoziaton von Ressourcen
Zukunftsprogression
Bilder, Metaphern
Ressourcenheben
Indirekte Suggestion
Konfusion

Strategische I.

Fokussierung über
Als-Ob Vorstellungen
Fokussierung über Aufgaben
Fokussierungen über
Arbeit mit Sprache z.B. Erweiterung
von ungünstigen Konstrukten
Erschaffung günstiger Konstrukte

Interventionen

Günstiger
Konstrukte

Fokussierung über
Neue Muster,
Wahrnehmungskategorien,
Wahrnehmungs-Ausrichtung
Neuausrichtung über
Meta- Perspektiven

Induktionen

Ideomotorik-Induktion
Trancephänomene feedbacken als
Induktionen
Stiftinduktion
Kohnstammeffekt-In.
Ernst Rossi Induktion
Handschuhanästhesie
Handlevitation
Zauberhand
ZählInduktionen
Faust-Induktion
Kombinierte Induktionen

Indirektere Induktionen

Lankton Induktion
Induktionen über Fokussierung
Kinästhetisch
Visuell
Auditiv
Induktion über Konfusionen
Induktionen über
Mentale Fokussierung
Trancephänomene als
Verstärkende Induktionen

Anhang:

Prof. U. Halsband, Uni Freiburg:Hypnose in der Wissenschaft

Mit dem Befund, dass eine hypnotische Trance-Induktion zu **plastischen Veränderungen** im menschlichen Gehirn führt, gelang ein wesentlicher Durchbruch in der Erforschung der neuronalen Grundlagen der Hypnose.

Die Ergebnisse basieren auf Untersuchungen mittels moderner Verfahren der dynamischen Bildgebung, wie der PositronenEmissionsTomographie (PET) und der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT). Wir untersuchten mittels PET bei hochsuggestiblen Normalprobanden die neuronalen Mechanismen beim Wortpaarassoziationslernen (hohe Bildhaftigkeit) unter Hypnose und im Wachzustand.

In der Enkodierungsphase waren in beiden Versuchsbedingungen **bilaterale Aktivierungen im präfrontalen Cortex (Brodmann Areale 9/45/46) und im anterioren cingulären Cortex nachweisbar**; unter Hypnose zeigten sich zusätzlich occipitale und verstärkte präfrontale Aktivierungen.

In der Abrufphase (Wachzustand) waren in der vorangegangenen Lernbedingung unter Trance erhöhte Neuronenaktivitäten im präfrontalen Cortex, Cerebellum und zusätzliche Aktivierungen im Sehzentrum nachweisbar.

Auf behavioraler Ebene konnten wir zeigen, dass sich unter Hypnose der Abruf von abstrakten Wortpaaren (Moral-Buße) verschlechterte, wobei sich die Reproduktionsleistung bei Wortpaaren mit hoher Bildhaftigkeit (Affe-Kerze) verbesserte. Die Ergebnisse sprechen für eine **verbesserte Umsetzung bildhafter Repräsentationen in Hypnose**.

Tranceinduktion führt zu einem intensiveren Farberleben; die PET-Ergebnisse zeigten eine erhöhte neuronale Aktivität im Sehzentrum und korrelieren mit dem Grad der subjektiv empfundenen Entspannung. Interessanterweise ergaben sich aus neurobiologischer Perspektive **Überlappungen mit neuronalen Schaltkreisen, denen eine bedeutende Funktion zuteil wird im Aufmerksamkeitssystem, in der impliziten Informationsverarbeitung**. Erste Ergebnisse aus der Genforschung lassen erblich bedingte Variationen in der individuellen Ausprägung der Hypnotisierbarkeit vermuten.