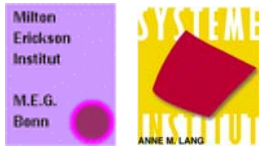


Hypnose

Hypnotherapie nach Milton H. Erickson

Hypno-systemische Kommunikation

in 3 Kontexten



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

Venusbergweg 48
53115 Bonn

Internet: www.institut-systeme.de
E-mail: Anne.M.Lang@online.de

Sekretariat Frau Krüger
Telefon: 0228 / 94 93 120

Kernzeiten: Mo-Mi: 8:30 – 16:00
Do/Fr: 8:30 – 13:00

Das Milton Erickson Institut- M.E.G. Bonn

1999 gründete Anne M. Lang das Milton Erickson Institut M.E.G. -Bonn, ein Ausbildungsinstitut der Milton-Erickson-Gesellschaft für Klinische Hypnose (M.E.G.) neben dem älteren systemischen Institut Systeme Anne M. Lang, das seit 1981 besteht. Beide Institute haben Säulen für Psychotherapie, Coaching und Weiterbildung.

Im Milton Erickson Institut M.E.G.- Bonn finden Sie in der Weiterbildungssäule die 3 kontextspezif. Hypnoseweiterbildungen:

- KliHyp für PsychotherapeutInnen
- MedHyp für Ärzte
- KomHyp für Berater/Coaches

Dazu finden Sie ebenfalls kontextspezifische Anwendungsseminare und Supervisionen.

Die M.E.G. ist die mitgliederstärkste bundesdeutsche Hypnose-Fachgesellschaft mit Sitz in München. Ihre regionalen Weiterbildungsinstitute bieten Forschung, Lehre, Weiterbildung und Termine für Patienten bzw. Klienten zu Hypnose / Hypnotherapie / Ericksonsche Kommunikation.

Milton Erickson - der Vater der Ressourcenorientierung

Erst in den fünfziger Jahren wurde durch den amerikanischen Psychiater und Psychologen Milton Erickson die Hypnose, dieses älteste Heilinstrument, neu entdeckt und für die Psychotherapie erweitert nutzbar gemacht. Anstelle einer standardisierten Vorgehensweise der klassischen Hypnose arbeitete M. Erickson mit Hypnose, die durch eine individuell maßgeschneiderte fokussierte Kommunikation herbeigeführt wird. In dem so entstehenden Trancezustand wirken dann die therapeutischen Interventionen gezielt. Im Ericksonschen Vorgehen werden pointiert Musterunterbrechungen und Veränderungen eng mit den im Prozess

entwickelten individuellen Ressourcen des Klienten verbunden.

Im Mittelpunkt der weltweit anerkannten eigenständigen Ericksonschen Therapiemethode stehen somit Lösungs- und Ressourcen-Orientierung. Damit ist gemeint, dass der Akzent der therapeutischen Arbeit auf die immer auch vorhandenen und ständig neu entstehenden Potentiale einer Person gelegt wird. So verschiebt sich mit der Zeit die Aufmerksamkeit des Klienten auf die stattfindenden anders orientierenden Prozesse. Vor allem auch auf das in der Gegenwart und in die Zukunft hinein entstehende Denken und Handeln mit neuen Möglichkeiten an Erleben.

Hierin liegt der wesentliche Unterschied zu einem klassischen Vorgehen in der Psychotherapie, die biographie- und defizitbezogen zuerst diagnostiziert und dann darauf bezogen behandelt. Die Gefahr bleibt dabei, dass Ursachenforschung und Problemanalyse weiter ungünstig fokussieren und die anderen Möglichkeiten unentdeckt und ungenutzt bleiben. Zudem werden dort modellhaft für den Umgang mit Problemen eher rückwärtsgewandte und problemfokussierte Methoden gelehrt.

Dagegen zeigt auch die moderne Wirkfaktorenforschung auf, was effizient in der Psychotherapie und Beratung wirkt. Wie der leider zu früh verstorbene Therapieforscher Klaus Grawe belegte, wirken zu 40% Ressourcenorientierung, 30% Beziehungsarbeit im Sinne unterstützender Verstärkung, 15% Zuversichtsaufbau und 15% der Methodeinsatz. Diese Ergebnisse belegen damit auch die Erfolge eines Ericksonschen Hypnotherapeutischen Vorgehens.

Wann wird klinische Hypnose und Hypnotherapie eingesetzt?

1. Hypnose in der Psychotherapie

- a. in der VT- oder TP-Richtlinie
- b. eigenständige E. Hypnotherapie
- c. Selbsthypnose

2. Hypnose in der Medizin

3. Hypno-systemische Kommunikation in der Beratung

1. Hypnose in der Psychotherapie als Behandlungsmethode

bringt bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen großen Gewinn. In Trance werden mentale und körperliche Selbstheilungs- und Regenerationskräfte mobilisiert. Hypnose nutzt den veränderten Bewusstseinszustand der Trance. Dieser Zustand ist jedem Menschen unwillkürlich unter bestimmten Rahmenbedingungen zu eigen, genauso wie Zustände des Wachen und Schlafens. Die Trance entwickelt sich durch eine körperliche Umschaltung. Hier sind dann andere körperliche, geistige und psychische Prozesse möglich, als im mehr kognitiv dominierten Alltagsbewusstsein. Diese werden dann in der Hypnotherapie gezielt therapeutisch genutzt.

1.a) Findet die Hypnose in einem Richtlinien-Psychotherapierahmen statt, z.B. in Verhaltenstherapie oder Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, so wird sie von den dortigen Fokussierungen von Behandlung geprägt.

1.b) Nutzt man aber **Hypnose im Erickson-schen** Stil, dann liegt der Fokus konsequent auf der **Ressourcenunterstützung**.

1.c) **Selbsthypnose** ermöglicht eine persönliche, eigenständige Nutzung von Hypnose. Wir

lehren Patienten, diese besonders zur Behandlung chronischer Situationen zu verwenden. Gerade auch „schwere“, **chronifizierte Störungen mit Ängsten, Zwängen, Depressionen und auf Traumatisierungen beruhende Beeinträchtigungen** werden durch die alternativen, inneren Hypnoseerfahrungen „aufgeweicht“.

Bei den **psychosomatischen** Krankheiten sind es u.a. chronische Schmerzzustände, akuter und chronischer Tinnitus, Hörsturz, Rheuma, Haut- und Darmstörungen etc., die gemildert und behoben werden.

Auch **Kinder und Jugendliche** finden schnell einen wirksamen Einstieg in diese Form der Behandlung und profitieren auch von einer altersangemessenen Vermittlung der Selbsthypnose.

Wir bilden seit 1999 PsychotherapeutInnen in der Hypnotherapie aus und praktizieren diese seit 1987.

2. Hypnose in der Medizin

Milton Erickson war nicht nur Psychologe und Psychiater, er griff auch oft auf sein körperlich- medizinisches Wissen zurück. In der **Zahnmedizin** ist die Hilfe von Hypnose sowohl bei Ängsten vor, als auch während Eingriffen bereits sehr bekannt. Hier geht es darum, Analgetika zu reduzieren oder zu ersetzen, die Wundheilung zu fördern, die psychische Mithilfe zu aktivieren.

In allen **medizinischen Fachrichtungen** - wie der Chirurgie und Anästhesie, in der Geburtshilfe, in der Kindermedizin, in der Augenheilkunde und Inneren Medizin usw. - geht es zudem darum, mit Hypnose mehr Gesundheit zu erreichen und Selbsthilfekräfte zu fördern. Dies gilt für ambulante und stationäre Kontexte und in allen Notfallsituationen, bei

chronischen Erkrankungen, Komorbidität, Kindern und Senioren und schwierigen Patientensituationen.

Sowohl bei Eingriffen, bei Untersuchungen aber auch zur Heilungsunterstützung ist ein hypnotischer Zustand leichter oder tieferer Art hilfreich. Behandler induzieren hypnotische Zustände mit Kommunikation oder mit formalen Tranceritualen.

Wir bilden seit 2006 Ärzte in Hypnose aus. Hier lernen Sie auch, das erlernte Hypnewissen für ihren Bereich zuzubereiten.

3. Ericksonsche Veränderungskommunikation in Beratung und Coaching

Hier wird Ericksonsche Kommunikation als eine dichte, prozessorientierte Veränderungsförderung eingesetzt. Jede Kommunikation ist per se suggestiv durch die Auswahl des Fokus und die Dynamik der Interaktion. In einer effektiven Veränderungskommunikation beachten wir immer die Implikationen und Suggestionen sowohl der mitgebrachten als auch derjenigen der Beratungsarbeit und arbeiten auf neue Erfahrungen und Lösungen hin. Dabei profitiert der Veränderungsprozess auch von dem Sog eines geklärten und entwickelten Zieles und Auftrages. Besonders konsequente Beachtung bekommen zu nutzende und immer wieder neu entstehende Ressourcen. Es wird davon ausgegangen, dass diese jedem Menschen eigen sind und auch immer wieder kreativ in der Auseinandersetzung mit dem Leben entstehen. Auch, wenn in einer schwierigen Situation der Glauben an Möglichkeiten und Optionen durch Problemfixierung verloren gehen, können sie sich im Rahmen eines Ericksonschen Vorgehens wieder zeigen.

Seit 2003 existiert unsere jährliche Weiterbildung für Berater/Coaches.