

Hypnose und Hypnotherapie

Anne Lang

Herzlich Willkommen zum
5-Tage-Workshop
auf den Lindauer Therapiewochen

Gliederung:

Erster Tag - Begriffe – Definitionen

Hypnose, Trance, Trancerituale, Suggestionen, Ausrichtung der Aufmerksamkeit, Konversationstrance, Formale Trance, Hypnotische Kommunikation - Anwendungen je nach Kontext

Zweiter Tag – Moderne Hypnose und Hypnotische Gesprächsführung

Milton Erickson, Miltonsprache, Metasprache, Pacen. Leaden, Seeden- Übungen

Dritter Tag – Trance- Kommunikation und Trance-Induktion

Verschiedene Trance- Induktionen

Vierter Tag – Hypnose in der Psychotherapie, Hypnotherapie, Interventionen

Nutzung der Trance für die Psychotherapie

Fünfter Tag- Zusammenfassungen und Besonderes

Selbsthypnose, Gruppenhypnose

Erster Tag- Begriffe - Definitionen

Einstimmen

Vorstellung der TeilnehmerInnen

Interesse an Hypnose

Erwartungen an den Kurs

Inputs

ausgehend von den

Vorerfahrungen

Ergänzungen,

Begriffe und Definitionen

UBW- BW

Trance

Hypnose

Suggestion

Konversationstrance

Formales Tranceritual

Induktionen

Interventionen in Hypnose

Hypnotherapie

Hypnotherapie nach Milton Erickson

Anwendung von Hypnose in der

Psychotherapie

Anwendung von Hypnose in der Medizin

Anwendung in der Zahnmedizin

Erster Tag –Begriffe – Definitionen- Übungen

Interaktion - Kleingruppen

Was Klienten und Fachleute wissen (wollen)

Vorerfahrungen in der Gruppe auf Flipcharts sammeln.

Abgleich zum Ende des Seminars

Zu folgenden Fragen:

1. **Was ist Hypnose?** -Zuschreibungen an Hypnose
2. **Wozu Hypnose?** -Anwendungen / Einsatzbereiche
3. **Wie wirkt Hypnose?** – Wirkungen
4. **Wie macht man Hypnose?** – Wie gehen Induktionen

Vorannahmen zur Hypnose Sammlung von den Teilnehmern:

- Über-Ich- Funktionen sind eingeschränkt
- Kontrollverlust
- Manipulation und Missbrauch
- Realitätssinn eingeschränkt
- Steuerungs- und Urteilsfähigkeit eingeschränkt
- Verhältnis Hypnose zu UBW
- Umgang mit destruktiven/aggressiven Impulse
- Umgang mit Regression- erwünscht
- Umfang der Amnesie
- Körperliche Zeichen unter Hypnose/ Körperarbeit
- Bühnenhypnose/ Hypnotherapie
- Was kann man unter Hypnose, was man ohne nicht kann
- Hypnotherapie als Metarahmen oder per se

- Klassische Hypnose- Milton Erickson
- Direktiv- narrativ
- Zugang zu Emotionen- Ressourcenorientiert
- Indikationen: Raucherentwöhnung, Depressionen, Schmerz
- Kontraindikationen: Psychosen?
- Selbsthypnose
- Einleitung des Trancezustandes AT als Basis
- Ambivalenz und Vorurteile gegenüber Hypnose

Seitens der Patienten

- Angst vor Manipulationen
- Eine Methode zur gezielten Herstellung eines Trancezustandes
- Hilfreiche Hypnose- personenzentriert
- Methode zum Umgehen des Widerstandes
- Zugang zum UW und Ubw und unbekanntem Ressourcen

- Kreative Vorgehen
- Fahrstuhlmethode
- Pendeln
- EMDR
- Posthypnotischer Auftrag
- Auch gegen Willen
- Amnesie
- „Mono“therapie versus multimodal
- Macht Hypnose Regression
- Alleinige Methode sinnvoll
- Wenn ja, wann Indikationen
- Induziert Hypnose Allmachtsphantasien über den Therapeuten
- Neurobiologisches Erklärungsmodell
- Abgrenzung zum AT

Fragen der Teilnehmer:

- Was kann Schlimmes passieren
- Indikationen- Kontraindikationen
- Macht und Ohnmacht in der Interaktion
- Vegetative Veränderungen sowieso bei Affekten, was speziell
- Störfaktoren in der Übung- „Chronologie des Laufens“ muss stimmen
- Rahmen: ich nehme an es war Trance- Unterscheidbarkeit
- Wohin, wozu, warum- Hypnotherapie
- Einbetten- Prozess führen
- Unheimlich- was ist, wenn sie weiter weggeht, nicht mehr zurückkommt
- Traumarbeit?
- EMDR – Trance und Hypnosearbeit?
- Dissoziationen, die schlagartig kommen/ Flash backs behandeln

Inputs:

Hypnose

ist das **Vorgehen**, das hilft einen Menschen in den **Trancezustand** zu führen.

Trance ist ein umgeschalteter Zustand - ein anderer Bewusstseinszustand

physiologisch- vegetativ die Umschaltung vom sympathikotonen in den parasympathikotonen Zustand

mental-psychisch: Veränderung in Denken, Wahrnehmen, Erinnern, Fühlen

- andere Erlebnisverarbeitung, Selbstwahrnehmung, Selbsterleben, Ideosensorik

körperlich – Unwillkürlichkeit- Ideomotorik, immunologische, hormonelle, neurologische Prozesse usw.

Hypnose

dissoziiert z.B. zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein, Erleben und sich Beobachten, Dasein und doch nicht da Sein, Hier und dort, drinnen und draußen usw.

fokussiert die Aufmerksamkeit gezielt z.B. auf Unwillkürlichkeit, andere Erfahrungen wie Ressourcen, Körperwissen

suggeriert Angebote; Vorschläge, Ideen

findet in einem zu errichtenden bedeutsamen therapeutischen Kontext statt

Inputs:

Geschichte der Hypnose und Moderne Hypnose

Was Klienten und Fachleute wissen wollen.

Was ist Hypnose?

- Kommunikation- Sprache- Suggestion- Bühne
- Arbeit mit Aufmerksamkeit und Bedeutungsgebung
- Arbeit mit dem Kontext
- Fixierung – Fokussierung
- Dissoziation
- Umschaltung- ein anderer Zustand oder Modus
- Unwillkürlichkeit
- Ressourcenzustand des Hirns in all seinen Funktionen

Formale Trance und indirekte Konversationstrance

Wie macht man Hypnose?

Das Tranceritual

Was passiert in Hypnose?

Bewusstseinszustände

- Trance - Leichte Trance - Somnambulismus
- Problemtrance
- Ressourcentrance, -Zustand/ Flow/ Alltagstrance

Inputs :

Von der Willkürlichkeit zur Unwillkürlichkeit.

Gute Zusammenarbeit von Bewusstem und Unbewusstem

Bewusstes:

Information, Erwartungsabklärung, Klärung von Ziel und Auftrag,
Ambivalenzen

Unbewusstes - Ressourcenspeicher/ Körperressource: Unwillkürlichkeit

Inneres Wissen und Erfahrungsressourcen

Umschaltungsmöglichkeit mit anderen Körpervariablen

Neben der Beachtung impliziter Suggestionen in einer

- **Konversationstrance,**

- bewirkt ein **formales Tranceritual**

einen veränderten Bewusstseinszustand.

Innere Suchprozesse, und Veränderungen können hier besonders angeregt werden.

Zu beachten sind die Selbst- Hypnose/ Problemtrance des Patienten in seiner Problemlage und wie diese Problemtrance auch dem Therapeuten/ der Therapeutin in der Psychotherapie angeboten wird.

Was macht sie damit?

Kontext- Unterschiede in der Anwendung:

Hypnose im **medizinischem Behandlungsplan**

(Internistische Praxis, Geburtshilfe, Anästhesie,
Zahnbehandlung)

Konversationstrance und Ritual

Hypnose in der **Psychotherapie**

(Zum Einsatz an bestimmten Stellen in der VT oder TP, Kinder, Systemische Therapie)

Konversationstrance und Ritual

Ericksonsche Hypnotherapie

Eigenständiges Verfahren angesiedelt an den
Konstruktivistischen Ressourcenorientierten Verfahren

Hypno-Systemische Kommunikation in jeder Veränderungsarbeit

z.B. Beratung

Zweiter Tag – Moderne Hypnose und Hypnotische Gesprächsführung

Inputs :

J.H.Schulz- AT

Was passiert in Hypnose?

Wie macht man Hypnose?

Milton Erickson

Ressourcenarbeit

Utilisationsarbeit

Ericksonsche Induktionen

- Nutzen von Ideomotorik,
- Indirekte Induktionen
- Innerem Wissen und Ressourcen
- Suchprozesse in Geschichten
- Hypnotische Sprachen: Milton-Sprache und Meta-Sprache

Ericksonsche Psychotherapie

Hypno-systemisch-lösungsorientierte PT

Ressourcenansatz

Von Einsichten hin zur Erfahrung durch Handeln

Erweitern von Erfahrungen – Auflösen von Problemtrancen

Strategische Kommunikation

Demonstration:

Gelegenheit zur Erfahrung

Zweiter Tag – Moderne Hypnose und Hypnotische Gesprächsführung

Carpenter-Effekte

Eine mentale! Vorstellung führt
zum physiologischen! Effekt

Übungen:

Von der Willkürlichkeit zur
Unwillkürlichkeit der Trance

Hypnotische Gesprächsführung:

„Pacen“ (ist nicht „Spiegeln“, sondern
Auslösen eines Yes-sets)

„Leaden“ zur Unwillkürlichkeit/ Entspannung/
Ressourcen - Aufsuche

Vielseitige Ideen u. Angebote „Seeden“
(Geschichten)

„Erweitern“ - nicht korrigieren von Erfahrung

Haltungen mit Implikationen:

„Nichts ist per se gut oder per se
falsch- Es kommt auf die Situation an.“

„JedeR hat mehr Möglichkeiten als
er/sie denkt zumal in einer
Problemsituation“

„Das Persönliche wird aufgegriffen
integriert und erweitert“

Geschichte vom entlaufenen Pferd.

Übung- Experiment:

Der Gehende / die Gehende

legt sein Ziel – wo er hinwill- fest und macht dann die Augen zu und bleibt stumm. Er wird dann dahin begleitet in einer bestimmten Art, nämlich einer ressourcenorientierten, den anderen mit seinen **eigenen Bedürfnissen, Impulsen wahrnehmenden Haltung.**

Der Therapeut/ die Therapeutin

Es geht darum, die individuelle Weise des Gehenden zu erkennen und darauf feedbackmäßig zu reagieren, um ihm zu verhelfen zu seinem Ziel zu kommen.

Zu beachten sind Art der Führung in Tempo, Direktheit, wieviel und was an Verbalem hilft usw. Zu Lernen sind nonverbales Feedback erkennen. Sich zurücknehmen und gleichzeitig aktiv präsent sein.

Austausch

Pacen:

Dreiergruppe: A, B, C

A geht in einen Zustand „als ob sie in Trance wäre“ und gibt an, welcher Lieblingsbeschäftigung sie nachgehen will.

B begleitet ihre individuellen **Sinneswahrnehmungen Sehen, Hören, Fühlen, Riechen** in vager Sprache, so dass sie in diesem Erleben intensiviert und dabei gehalten wird.

C schaut auf die nonverbalen Signale, die zeigen, ob sie intensiver fühlt oder gestört wird und notiert diese.

- **Pacen** von individuellen Sinneseindrücken bedarf der Vagheit

- **Pacen** von Gemeinsamkeiten: Ein „Yes-set“ d.H. einen Ja-Haltung auslösen, indem ich unhinterfragbare Tatsachen feststelle, bei denen der andere unweigerlich innerlich mit „ja“ antworten wird.

Z.B. Heute ist Wochentag X, wir sitzen hier in der Runde, es ist Nachmittag, Sie sind im Kurs, Hypnose und Hypnotherapie usw.

- **Pacen** dient als Vorbereitung zum Leaden.

Nach gutem Pacen erfolgt Leaden in weitere Zielzustände.

Leaden:

heißt auf der Basis von Pacen ein kleines weiterführendes Angebot als Einladung zur Vertiefung der Erfahrung anzubieten.

.... und es könnte für Sie interessant sein, hier neue Erfahrungen zu machen
....und Sie können neugierig sein, wie es jetzt weitergeht
....und Sie möchten vielleicht weiteres zur Einleitung des Trancezustandes hören

A

B

C schreibt Leading- Angebote auf

Seeden:

Nebenbei eingestreute Angebote machen, die gerade dadurch aufgegriffen werden

Man kann im Sitzen oder im Stehen oder im Liegen in Trance gehen.

Man kann in jeder Position in Trance gehen.

Trance ist ein biologisch angelegter Zustand.

Jeder Mensch hat schon Alltagstrancen erfahren.

A

B

C Schreibt Pacen, leaden, seeden- Angebote auf

Milton Sprache:

ist eine Sprachform, in der die Sprache so genutzt wird, dass Sie die Tiefenebene weglässt und

generalisiert – alle Menschen, immer wenn Sie..., , Hypnose ist..

nominalisiert – die Entspannung, die Erwartung, eine Entdeckungsreise durch den Körper

unspezifische Subjekte hat – man kann sich entspannen, jeder, der...., Menschen

in der Unrichtigkeiten vorkommen- wie z.B. die Personalisierung von Gegenständen wie z.B. der Bach murmelt, der Stuhl trägt.....

Dissoziationen und Ideosensorik, Ideomotorik benannt werden- die Hände berühren, die Haut verändert sich, der Kopf ist verwirrt, der Kopf denkt, die Zellen aktivieren ihr Gedächtnis

vage, vieldeutig bleibt mit Implikationen und Suggestionen

Metasprache:

ist eine Sprachform, die die vage Sprache der Pat. mit Implikationen wieder konkretisiert. So werden die enthaltenen, oft ungünstigen Suggestionen auflöst und wieder hinterfragt. Die Tiefendimension Sprache wird kommunizierbar.

„Was heißt das für Sie, wenn Sie sagen, Sie haben eine Depression?“ (**Auflösen einer Nominalisierung**)

oder „Sie sind depressiv“ (**Auflösen eines vieldeutigen Wortes**)

„Wie schafft ihr Mann das, Sie zur Verzweiflung zu bringen“ (**Auflösen der Unregelmäßigkeit im Bezug, denn er wird zum aktiven Subjekt gemacht**)

„Was verbinden Sie damit, wenn Sie sagen, Sie möchten in Hypnose gehen?“

„Wenn Sie sagen, Sie können nie schlafen- wann ist/war es etwas weniger schlimm?“
(**Auflösen von Generalisierung**)

Mischung: Meta- und Miltonsprache:

„Wie erklären Sie sich das, dass Sie nicht schlafen, da Sie ja eine natürliche Fähigkeit haben, schlafen zu können?“

Aufweichen einer Generalisierung und Verbindung mit der Einführung einer anderen Generalisierung.

Aufweichen ungünstiger Konstrukte und Schaffung günstiger

Wie kommen Sie darauf, dass Sie die Prüfung nie bestehen?

...so ein Versagensgefühl – und wie sähe das zur bestehenden Prüfung gehörende Gefühl aus und wie würde es heißen?

Dritter Tag – Trance- Kommunikation und Trance-Induktion

Inputs

Induktion durch Dissoziation z.B.

Sich selbst- Beobachten oder
Bw/Ubw- Dissoziation

Induktion durch Ideomotorik

Herbeiführen und Benennen von
Unwillkürlichkeit

Vielfalt von Tranceinduktionen

Wichtiges Begleiten und Vertiefen

- Fixieren der Aufmerksamkeit
- Pacen
- Sinneswahrneh. einbeziehen
- leaden
- Seeden von Angeboten
- Utilisation als suggestives
Prinzip –alles ist erwünscht in dieser
Situation und wird integriert

Arbeit in der Trance

Trance als Ressourcensituation

Nutzen der Trance (Leerhypnose)
zur Wohlfühltrance und
Ressourcenerfahrung/-haltung

Nutzen in der Psychotherapie

Demonstration: Gelegenheit zur
Erfahrung

Einzeldemo oder Gruppentrance
mit Beobachtungsdissoziation

Einzel- oder Gruppentrance durch
Ideomotorik- Angebote

Dritter Tag – Trance- Kommunikation und Tance-Induktion - Übungen

Trancekommunikaton

Übungen: Paarweise:

Begleitung in die Trance mit

Pacen,

leaden,

Seeden

Trance- Induktion

- Beobachtungs- Dissoziation
- Bewusst/Unbewusst-Dissoziation
- Ideomotorik - Angebote

- Ausgerichtetes Interview

- **Tranceinduktion** (nach Stephan Lankton)

- Augenfixierung
 - Sinnesmodalitäten – beobachtend registrieren

 - Dissoziation von Bewusst/Unbewusst
 - Vertiefen

 - Trancephänomene einrichten und ratifizieren

 - Therapeutische Arbeit (Ressourcenzustand)
 - Posthypnotische Suggestionen
 - Reorientierung

- Nachbefragung

Kontextspezifische Induktionen zur Herbeiführung von Umschaltung Zahnärztlicher/ medizinischer Kontext z.B. „Turbo-Induktion“ /Dr. med.dent. Thomas Stöcker mit Implikationen

1. Augenfixierung auf Lampe.
2. Der Lampe mit dem Auge folgen lassen
3. Die Lampe auf die Augen „stoßen“
Augenschluss
4. Anschließend beide geschlossenen Augen „bestrahlen“
5. Hinter den Pat. treten und seinen Kopf in beide Hände nehmen und
tiefer führen und von 1-10 zählen
6. Mit dem nächsten Atemzug den Arm hochreißen
7. Den Arm und die Hand führen und die Finger kinästhetisch behandeln
8. Kältesuggestionen/ Anästhesiesuggestionen
9. Die Hand mit Einknickhilfe zum Gesicht führen lassen
10. Die berührte Stelle am Mund taub werden lassen
11. Wenn der Mund taub ist, ihn sich öffnen lassen
12. Die Hand in eine Position bringen, die für die Behandlung günstig ist.
13. Je nach dem.... Je nach vorliegendem Behandlungsziel.....
14. Reorientierung

Tranceinduktion:

Vorgespräch:

Hinlenkung der Aufmerksamkeit
Abfragen der Vorerfahrungen – Nutzen der Vorerfahrungen
Abfragen der Erwartungen- Nutzen der Erwartungen
Säen von Ideen – Säen von günstigen Ideen, Geschichten, Fälle, Erfahrungen
Aufbau von Vertrauen und Resonanz –

Induktion:

Augenfixierung oder andere Fixierung (Hand, Stift, Lampe, selbst Punkt suchen lassen
Pacen der Sinneswahrnehmungen
und leaden in Trance
Vertiefen durch Dissoziationen – BW/UBW, Wahrnehmen und Abspalten davon
Ansprache von Ideomotorik –
Ratifizierung der Trance

Nutzen der Trance: Leertrance
posthypnotische Aufgaben
Reorientierung

Nachgespräch:

Trancephänomene befragen
Dafür sorgen, dass die Erfahrung integriert wird und zur Verfügung steht

Hypnotherapie:

A. Erste und weitere Sitzung, wenn nötig

- Zielklärung
- Auftragsklärung soweit wie möglich
- Klärung der Erwartungen an Hypnose

B. Weitere Sitzungen- Hypnotherapiearbeit

- Fremdhypnose
- Selbsthypnose lernen
- Prozessführung
- Systemische Integrationsarbeit

C. Schlusssitzung:

Ablauf einer ressourcenorientierten Hypnotherapie- Sitzung in einer Psychotherapie

Vorinterview mit Konversationstrance (Metasprache)
bezogen zum Prozess

Ausrichtung, wozu die Hypnose genutzt werden soll

Erst dann Klärung der Erwartungen, Vorinformationen

Tranceinduktion (Miltonsprache)

- Fixierung
- Dissoziation (Sinneswahrnehmungen, Bewusst/Ubw,
- Trancephänomene mit Ratifizierung

Therapeutische Arbeit – Metaphern, Geschichten, Kinotechnik

- posthypnotische Suggestionen
- Aufgaben

Reorientierung

Nachbefragung mit Konversationstrance d.h. Ausrichtung

Inputs:

Hypnoseanwendung in der Psychotherapie

Als Einsatz zur Intensivierung von verhaltenstherapeutischen Modulen

Als Einsatz zur Intensivierung von tiefenpsychologischen Sequenzen

Dramaturgie und Behandlungsplan

Ericksonsche Hypnotherapie

- Trance (Konversationstrance und Rituale) als
- Erzeugen von Ressourcensituationen mit sich.
- Auslösen innerer Suchprozesse nach Ressourcen

Pacen von individueller Wirklichkeit

und

....leaden in andere Wirklichkeit

und

... Seeden von Angeboten und Möglichkeiten

und

....Utilisation von allem, was da ist und kommt
als suggestives Prinzip

Induktionen

Verschiedene Fixierungstechniken (Augen, innerliche kinästhetische usw.)

Handschuhanästhesie/Zauberhand,

Unwillkürlichkeit (Handbewegungen, Levitationen, Ideomotorik usw. vertiefen)

Rossi- Induktion: Hände zusammen gehen lassen

Zählinduktionen: Von 100 runterzählen –um das Bewusstsein zu überladen,

Huber-Lehmann- Induktion: Bis 12 zählen und bei jeder geraden Zahl Augen schließen, bei ungeraden Zahl Augen öffnen

Standardsuggestionen:

Testung der Suggestibilität zum Einsatz verschiedene Trancephänomene:

Bücher, Wasserstrahl (Motorik)

Wärme (Sensorik)

Zeit (Zeitverzerrung),

Schulraum (Regression),

Zitrone (gustativ), Duft (olfaktorisch) usw.

Konversationstrance

Therapeutische Aufgaben in Vorinterview und Nachgespräch

Fokusarbeit und Aufmerksamkeitsarbeit

Ausrichtung auf

- Ziele
- Aufträge
- das „statt des Beklagten“ herausarbeiten
- Zukunft

Wirkfaktoren:

- Ressourcen
- Beziehungsrapport
- Zuversicht

Genau erfassen (Metasprache)

- Ausnahmen
- Aufgaben
- Ressourcen erfassen, fokussieren, herausarbeiten

Vierter Tag - Interventionen

Inputs

Grundsätzlich zur Psychotherapie

Beachtung von Suggestionen und

Aufmerksamkeitsfokus

Beachtung von Implikationen für

Veränderung

Beachtung der Implikationen durch den
Kontext

Interventionen in einem Hypnotherapeutisch/ Ericksonischen Behandlungsplan

Klarheit

in Ziel, Auftrag, Ambivalenzen, Ressourcen,
Systemischer Einbettung

Erschaffen

von Selbstwirksamkeit, Zuversicht, Zukunft
im Tun Wirklichkeit schaffen

Dramaturgie im Einsatz von Hypnose

Einsatz von Selbsthypnose für
chronische Störungen

Hypnose in anderen
Psychotherapieverfahren

- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologischer PT
- Gesprächspsychotherapie
- Systemischer PT

Demonstration: Gelegenheit zur
Erfahrung

Der Trance-Zustand - Leertrance –Wohlfühltrance

- Ressourcenzustand zur Regulierung von Immunsystem, Vegetativum
- um die Ressourcen des Zustandes zu spüren und zu nutzen
- Körperliche Umschaltung
- Unwillkürlichkeit
- verändertes Schmerzempfinden
- Andere Kreativität, Assoziationsfähigkeit
- Verankerung

Was macht man in Hypnose therapeutisch - Psychotherapie- Interventionen:

Veränderungen initiieren in Wahrnehmung (Selbst-, Außen-), Gefühl, Denken, Verhalten.
Veränderung von Gefühl und Kognition
durch Nutzung der Metasicht- Draufsicht in Distanz
durch Erweiterung von Perspektiven
durch Muster aufweichen und neue günstige zu bilden
durch Konstruktarbeit

Anregen durch
Mehrebigige Angebote
Lebens- Geschichten,

Veränderung markieren

Symbole

Posthypnotische Aufgaben

Selbsthypnose

Auslösen von inneren Suchprozessen

Möglichkeiten, Ressourcen, Erfahrungen

Ausnahme der Störung

Lebensgeschichte schreiben:

Vergangenheit bewältigen und nutzen

Zukunft bauen

Gegenwart leben lernen

Therapie- Wirkfaktoren entstehen lassen

Um Neues (Erfahrungen, Zuversicht, Einstellungen, Handlungsimpulse)
entstehen zu lassen

Von der Hypnose zur „Hypnotherapie“

Jede therapeutische Kommunikation ist suggestiv.

Hypnotherapie reflektiert das bewusst und setzt das gezielt ein.

Sie verhilft dem Pat. mit seinen Ressourcen zu arbeiten, seine ungünstigen Suggestionen zu erkennen.

Gezielter Einsatz von Hypnose in Konversationstrance und Formalen Tranceritualen durch:

- Auswahl,
- Aufgreifen oder Negieren,
- Hervorhebung und Fokussierung,
- Neueinbringung und therapeutische Angebote.
- Dies auch durch die **Bedeutsamkeit der Situation und des Kontextes.**
- Dies auch durch das System, das entsteht zwischen Patient und
Therapeutin
 - Beginn und Ende dieses Systems
 - Bühne für Interventionen
 - Hypnose als Intervention

Hypnotherapie heißt:

die Anwendung von hypnotischen Prinzipien und Hypnoseritualen in der Psychotherapie.

Ericksonsche Hypnotherapie beachtet gezielt

Fokussierung durch Konstrukte, Themenwahl und deren einhergehenden Wirklichkeitserschaffung

Suggestionen wie u.a. Implikationen von KlientInnen, von TherapeutInnen u. von Modellen
Arbeit mit Ressourcen, Utilisation von allem, was kommt

Kombination von Lösungsorientiertem –Systemisch- Erickonschem Vorgehen (Bonner Modell)

Zielklärung- ausführliche therapeutische Arbeit, die Selbstkompetenz und Ressourcen impliziert

Ausnahmeklärung – Arbeit, die den Fokus verschiebt auf Vorhandenes, aber Ausgeblendetes

Ambivalenzenklärung – Zwiespältigkeiten sind normal u. bewusst zu klären

Prozessskalierung – Prozessarbeit in der Metaperspektive geht vor Inhalten

Systemarbeit- Probleme finden in Kontexten statt, die zu berücksichtigen sind

Rückfallprophylaxe – Leben mit den Veränderungen

In all diesen Stadien wird mit Konversationstrance und Tranceritualen und Selbst-Hypnose-Einsatz gearbeitet.

Ericksonsche Hypnotherapie als eigenständiger Therapieansatz

Psychodynamischen Verfahren im Unterschied

Aufarbeitung biographischer Defizite in der aktuellen Situation

intrapsychische Konfliktregulation

Medium der analytischen Arbeit ist die therapeutische Beziehung

Gegenübertragungs-Übertragungsbeziehung als Spiegel

Wie erreicht Patient und Therapeut hier Veränderung:

- Verstehen- Erinnern- Wiederholen-Durcharbeiten
- Fokus auf der therapeutischen Beziehung und was hier geschieht
 - Auf dem Problembereich und seiner Geschichte, unspezifisch auf dem
 - Was sich ereignet
 - Klient bestimmt weitgehend was Thema ist

Im Unterschied zur Verhaltenstherapie

Erklären von Verhaltens- Kognitionsmustern und Erlernen neuer Formen

Im Unterschied zu Humanistischen Verfahren

Ericksonsche Hypnotherapie in Nähe zu den Konstruktivistischen Psychotherapiemodellen

Theorien der Systemtheorie, der Kommunikationswissenschaften, der Kybernetik, Komplexität von Wirklichkeit, neue Paradigmen (seit 1950) Erklärung von Störungen und deren Behebung. Arbeiten Gregory Batesons, Paul Watzlawick, Heinz von Förster, Jay Haley usw.

Wie wird psychische Wirklichkeit durch Beobachtung gestaltet und verändert
seitens eines sozialen relevanten Systemnetzes
seitens der Therapeutin: sie stellt einen aktiven Rahmen bereit
seitens der Patientin: sie geht in einen inneren Prozess

Medium der therapeutischen Arbeit ist die Selbstorganisation im Patienten,
die dort angestoßen wird

Wie wird die Selbstorganisation angestoßen. Vorwiegend durch eine Metabetrachtung über Frageinterventionen, in Trance, Zusammenarbeit von Bewusstem und Unbewusstem

- Zielklärung, Auftragsklärung, Prozessevaluation- Neocortex
- Trancearbeit - Limbische System
- Schleifen in der Arbeit in der Prozessführung im Wechsel:
- Trancearbeit und Konversationstrance; gemeinsam ist:
 - die Fokussierung/ Ausrichtung auf Möglichkeiten und Kompetenzen,
 - die Ressourcenhaltung, Utilisation
- Metareflection über Prozess zusammen von Therapeut und Patient
Prozess wird fokussiert und das was an Veränderungen entsteht

Vierter Tag – Interventionen- Übungen

Übungen- Für eine therapeutische Situation aus der eigenen Arbeit Anwendung finden.

Paarweise mit BeobachterIn:
Vorbesprechung in der Großgruppe

Z.Beispiel:

Anhand eines Falls- Überdenken der eigenen mitgebrachten Suggestionen von Veränderung (Selbstreflexion, Modellreflexion)

Überprüfen des Aufmerksamkeitsfokus an einem Fall- wer setzt den Fokus und wie und worauf. Wer ändert ihn und wie, wann, worauf ... (Supervision)

Hausaufgaben für einen konkreten Fall unter „hypnotischen Gesichtspunkten“ vorbereiten d.h. wie entwickeln, wie anbieten, wie vorbesprochen, wie nachbesprechen, wie integrieren

Eine Als-Ob-Situation durchspielen mit gewünschten Vorzeichen z.B. ein schwieriges Gespräch anders gestalten

Bestimmte Interventionen: Exposition in Trance, Affektbrücke in Trance usw.

Aus einer Ressourcensituation, an die man sich in Trance erinnert, neue Ideen bekommen für die Gegenwart

Therapeutische Aufgaben der Hypnotherapeutin in der Trance:

- Rahmen geben- Metasprache zur Entwicklung der Trance
- genau beobachten, um die Trancearbeit zu unterstützen
- Trance ermöglichen und begleiten
- Trancephänomene herausarbeiten, um die Trance zu vertiefen
- Pacen und leaden um die Trance zu unterstützen

- therapeutische Angebote zur Arbeit in Trance
 - Inputs bezogen auf die Konstruktionen des Klienten, die dieser im Vorinterview bzw. im weiteren Prozess herausbildet
 - Metaphern und Geschichten als vieldeutige Angebote
 - Aufgaben, um neue Erfahrungen zu ermöglichen
 - posthypnotische Angebote
 - Symbole anregen zum Verankern

Fünfter Tag

Zusammenfassungen

Spezielle Fragen
Spezielle Klienten

Alternativ:

Selbsthypnose

Gruppenarbeit mit Trance

Ressourcengruppe

Übungen dazu:

Vorlauf: Zieldiskussion

Wozu will ich die Hypnose nutzen- Ausrichtung der Aufmerksamkeit
Inneres Ziel angehen
Innere BeraterIn befragen
Das Für und Wider/Ambivalenzen erkunden

Gruppentrance mit Dissoziation:

Augenfixierung

Ich beobachte, dass ich sitze - daher bin ich mehr als meine Wahrnehmung
Ich beobachte meine Gefühle – daher bin ich mehr als meine Gefühle
Ich beobachte meine Gedanken- daher bin ich mehr als meine Gedanken

Bw- Ubw.- Dissoziation

Meine Trancephänomene/ Unwillkürlichkeiten in Motorik, Sensorik, Wahrnehmen,
Erinnern

Arbeit in Trance:

Welche spezielle Ressource kann helfen
Veränderungsgeschichte sehen
Vorstellung ausbilden, dass es schon so ist (ich werde wach und bin schon da)
Geschichten für Veränderung (u.a. Löwengeschichte)
Zielgeschichte mit Hindernissen (Brief aus der Zukunft)

Veränderungsmetapher für mich

Posthypnotische Aufgabe

Reorientierung

Selbsthypnose:

Selbstinduktion

Augenfixierung

4-3-2-1 Sehen, Hören, Fühlen- Sinneswahrnehmungen
von außen nach innen

Umschaltung

Trancephänomene

Arbeit in Selbsthypnose:

Wohlfühltrance

spezifische Ausrichtung auf Ziele

wie soll es sein

wie wird es sein

welche Fähigkeit kann helfen (sage ich oder andere über mich)

wo ist es am ehesten schon so

was spricht dagegen

wie stark ist meine Zuversicht

wie stark ist meine Motivation

Posthypnotische Arbeit- Symbol, Immer wenn(alltägliche Situaition)...dann
sage ich mir Motto/ Sehe ich mein Symbol/ halte ich mir Ziel vor Augen

Reorientierung

Literaturliste:

Hargens, Jürgen (2004): Aller Anfang ist ein Anfang, Vandenhoeck & Ruprecht

Haley, J. (1973) Die Psychotherapie Milton Ericksons, Klett Cotta

Hubble, M. Duncan, Miller (2001) So wirkt Psychotherapie, Modernes Lernen

Hammond, D. (1990) Improving therapeutic communications, San Francisco

Hammond, D. Therapeutic Suggestions and Metaphers, San Francisco

Watzlawick Paul (2003) Kurzzeittherapie und Wirklichkeit, Piper

White, M. (1990) Die Zähmung der Monster, Heidelberg

Walter, J. Peller, J (1994) Lösungs-orientierte Kurztherapie, Modernes lernen

Zeig, J. (1980) Meine Stimme begleitet Sie überall hin, Lehrseminar mit M. Erickson, Klett Cotta

Zeig, J. Die Weisheit des Unbewussten, Carl Auer- Verlag

Schuckall/ Ebell: Warum Hypnose? Pflaum-Verlag

Revenstorf, Dirk: Hypnose lernen, Carl Auer- Verlag

Peter, Burkhard: Einführung in Hypnose Carl-Auer- Verlag

Schmidt Gunther: Hypno-Systemische Psychotherapie, Carl Auer- Verlag

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Mitarbeit
im Workshop

Weitere Informationen auf der Homepage
www.institut-systeme.de
und
gerne auch persönlich