

# Selbsthypnose

## Was ist Selbsthypnose?

Wir driften ständig in bewusst und unwillkürlich gesteuerten Bewusstseinszuständen. Diese beeinflussen unsere mentale Verfassung, unsere körperlichen Zustände, unseren Aufmerksamkeitsstatus und unsere Gefühle. Meist glauben wir uns nach außen orientiert und vom Großhirn bewusst gesteuert.

Daneben aber gibt es in zeitlichem Abstand von 20 Minuten immer wieder kleine Erholungen und Miniabsenzen. Wir schweifen ab in Gedanken. Auch wenn unsere Aufmerksamkeit gefesselt ist, schaltet unser Körper in unwillkürlichere Zustände um. Positive werden auch Flow-Zustände genannt.

Unwillkürlichere Zustände haben andere physiologische, psychische Variablen und beinhalten andere Möglichkeiten als die bewussten Zustände. Es ist hilfreich, sie zu nutzen und zu einer guten Zusammenarbeit von Bewusstsein und Unbewusstsein zu kommen.

In der **Selbsthypnose** suchen wir einerseits gezielt diese Zustände der unwillkürlichen Innenorientierung auf. Andererseits heißt **Selbsthypnose** auch, bewusst etwas für sich Anzustrebendes anzupfeilen. Dieses kann sein: Regeneration und Erholung, mental-persönliche, gesundheitliche Ziele, das Nutzen unseres inneren Wissens.

Der Begründer moderner Hypnose und Hypnotherapie, Milton Erickson, zeigte, dass alle Menschen mehr innere Ressourcen besitzen als ihnen bewusst ist und dass diese in diesem Zustand wirksam zum Einsatz kommen.

## Wie kann man das lernen?

Gelernt wird die körperlich-mentale Umschaltung durch die Anleitung einer erfahrenen psychologischen Psychotherapeutin für Hypnotherapie.

Hat man durch deren Anleitung den Zustand in Trance erfahren und kann ihn an bestimmten Phänomenen festmachen, dann fällt es auch leichter, ihn alleine herzustellen. Dabei wird dieses Erlernen und Einsetzen der **Selbsthypnose fachlich** begleitet.

## Wo kann man das lernen?

**Selbsthypnose-Vermittlung** ist ein Verfahren, das Ihnen hilft

- in Ihrer persönlichen Entwicklung und Erweiterung,
- in der Prävention von psychischen und körperlichen Erkrankungen,
- bei der Heilung und Verbesserung vorhandener psychischer bzw. psychosomatischer Erkrankungen,
- bei chronischen Erkrankungen.

Es versteht sich von selbst, dass Sie sich dabei an erfahrene Fachleute, approbierte PsychotherapeutInnen mit Zusatzspezialisierungen wenden.

Die Ressourcen-Gruppe wird z. Z. von Frau Dipl.-Psych. Anne M. Lang geleitet.

## Zielgruppe sind Erwachsene und ältere Jugendliche:

.....wenn Sie ein Anliegen haben, was Sie bisher nicht willentlich allein erreichen konnten

.....wenn Sie Ihre Ressourcen und Resilienz kennenlernen wollen

.....wenn Sie mehr an persönlichen Lösungen bzw. Entwicklungen als an Problemen interessiert sind

.....wenn Sie das in einer Therapie Erreichte weiter ressourcenorientiert stabilisieren wollen

.....wenn Sie psychosomatische Probleme auflösen wollen

.....wenn Sie Ihre Stärken weiter-entwickeln wollen

.....wenn Sie chronische Probleme oder Schmerzen bewältigen lernen wollen...

usw.

## Die Ressourcengruppe:

Sie ist als Antwort entstanden auf vermehrte Anfragen von Patienten, Fachleuten und Laien, von uns **Selbsthypnose zu erlernen**. So haben wir dazu ständig eine kleine Gruppe von bis zu 6 TeilnehmerInnen eingerichtet. Alle haben darin das gleiche Ziel, die Selbsthypnose zu lernen, wobei die Anliegen sich inhaltlich unterscheiden. Sie lernen also bildlich gesprochen Autofahren, auch wenn ihre Ziele und Ihre Autos unterschiedlich sind. Dabei profitieren Sie voneinander, von ihren Fragen und individuellen Besonderheiten. Sie kennen voneinander ihre Anliegen und Ziele, ihre Probleme dagegen sind weniger interessant. Manchmal macht es Sinn, zuvor mit der die Gruppe leitenden Psychotherapeutin einen Einzeltermin zu vereinbaren, so dass diese

Ihren Hintergrund besser kennt. Sie kann auch in schwierigen Situationen mit Ihnen schon im Vorfeld Zielbereiche vorbereiten.

Der Name „**Ressourcengruppe**“ entstand aus der der Ericksonschen Hypnotherapie zu Grunde liegenden Annahme, dass jeder Mensch schon alle Ressourcen hat. Damit kann er sein (psychisch selbst beeinflussbares) Problem auch lösen und auch neue Situationen angehen.

Wir können uns also darauf verlassen, dass wir unsere eigenen Experten für Veränderungen sind, wenn wir fachlich in diesem Prozess angeleitet werden.

### Organisation:

Sie melden sich zu einem der Starttermine der Gruppe an und buchen grundsätzlich 5 Sitzungen hintereinander. Sollten Sie in diesem Zeitraum ausnahmsweise zu einem Termin verhindert sein, können Sie diesen auch in der nächsten Gruppe nachholen.

### Weitere Informationen:

Zur Anmeldung und Information steht Ihnen **unser Sekretariat** mit Öffnungszeiten von 8:30-16:30 zur Verfügung. Zudem sind wir um eine aktuelle Internetseite bemüht; siehe hierzu auf unserer Homepage unter „Gruppenangebote“ oder unter „Service“ und hier „Download-Bereich“.

**Die beiden Institute unter einer Adresse  
„Reuterstr. 20 /Ecke Luisenstr.  
53113 Bonn“**

**1. Das Milton Erickson Institut Bonn MEG** ist das regionale Institut der Fachgesellschaft M.E.G. Es bietet Termine für Klienten und Patienten an.

Insbesondere ist es auch ein Weiterbildungsinstitut in Hypnose, Hypno-therapie und Hypnosystemischer Kommunikation. Diese bieten wir kontextspezifisch für psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen, für ÄrztInnen aller Fachrichtungen und für BeraterInnen/Coaches an.

**Internet: [www.meg-Bonn.de](http://www.meg-Bonn.de)**

**2. Das AML Institut Systeme** bildet das Dach für die Instituts-Psychotherapie-Praxis, den Instituts-Bereich Coaching, den Instituts- Bereich Mediation sowie den Bereich unserer Weiterbildungen für systemische Psychotherapie, Beratung und Coaching.

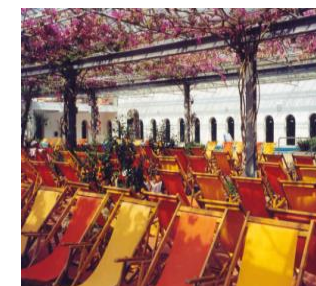
**Internet: [www.institut-systeme.de](http://www.institut-systeme.de)**

An **regelmäßigen Info-Abenden** im Institut stellen wir Fachleuten und interessierten Laien unsere Methoden und Weiterbildungen vor.

## Die Ressourcengruppe-

Stressbewältigung durch  
Entspannung und Mentales Training

## Hypnose erfahren Selbsthypnose lernen



### AML Institut Systeme DGSF Milton Erickson Institut Bonn MEG

Leitung: Dipl.-Psych. approb. Anne M. Lang

Reuterstr. 20 / Ecke Luisenstr.  
53113 Bonn  
[www.institut-systeme.de](http://www.institut-systeme.de)  
[info@institut-systeme.de](mailto:info@institut-systeme.de)  
Telefon: 0228 / 94 93 120  
Kernzeiten: Mo-Fr. 8:30-16:30

