

MEG Jahrestagung 2009

**„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“
- Selbsthypnose Training für Therapeuten, Patienten und Gruppen**

Anne M. Lang



Anne. M. Lang
Milton Erickson Institut Bonn - M.E.G.
Institut Systeme Anne M. Lang – DGFSF
www.meg-hypnose-Bonn.de



Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“ Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Einleitung:

Es geht um **Umschaltung** - körperliche und psychisch- mentale.

Dieser Zustand wird **Trance** genannt.

Hypnose ist die Rahmgestaltung zur Erzeugung von Umschaltung/Trance.

Selbsthypnose mit 1. Einleitung von Trance und 2. Nutzen dieses Zustandes

Selbsthypnose als **Ressourcenzustand**

Selbsthypnose als **Reduktion und Erweiterung**

1. Reduktion in einer komplexen Welt mit komplexen Anforderungen auf mein Wesentliches
2. Erweiterung bei eingefahrenem engem Fokus auf Möglichkeiten

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne M. Lang

Anne.M.Lang@online.de

Selbsthypnose als Ressourcenzustand der körperlichen Umschaltung u. psycho-mentalen Trance

Schalter umlegen - Umschaltung in der Psycho-Physiologie führt zu anderem Zustand

ZNS und PNS: physiologische und psychologische Effekte

- Auswirkungen in Neurologischen, Vegetativen, Immunologischen, Hormonellen, Kardio-vaskulären, Muskulären Systemen usw.
- Auswirkungen in Mentalen Systemen
Dämpfung und Verschiebung der Hirnaktivität Veränderung in Gedächtnis, Verbindungen von Assoziation bzw, Dissoziation. Konnektivität der Hirnzentren bzw. Trennung (Miltner, Jensen).
- Auswirkungen in Psychischen Systemen
Denken, Wahrnehmen, Fühlen, Erleben und ihre Veränderungen in Trance
Erinnern bzw. Fokussierung, Aufmerksamkeitszentrierung bzw. Abstand, Kontrolle bzw, Unwillkürlichkeitserleben, Motivation, Zuversicht, Zutrauen, Beruhigung und (Selbst)Aktivität
- Auswirkungen im Verhalten bzgl. Selbstmanagement und sozialem Verhalten

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Der Kontexte als Bühne:

Arbeits-Beziehung von Hypnotherapeutin/ Mental-Coach und Patientin/Klientin

Einführung über Fremdhypnose, Gruppenhypnose

Übergabe bzw. Übernahme von Selbstverantwortung, Kontrollbesitz, kontinuierliche

Entwicklung bei chronischen Prozessen

Kleine Erholungsinseln

Balancierung von Ruhe/Entspannung u. Anspannung,

Handeln u. Ruhen

Sport: Trainingsphasen und Ruhephasen

Selbsthypnose

als Eigenaktivität, Bewältigungsaktivität

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Selbsthypnose

- **Fixierung** (Augen, Ohren, Körper, Idee)
 - das **andere** Sehen, Hören, Fühlen
- **Umschaltung** erzeugen (Körper)
- **Trancephänomene** wahrnehmen (Unwillkürlichkeit)
- **Vertiefung** der Unwillkürlichkeit
- **Nutzung des Zustandes (Therapie)**
 - Suggestionen
 - Standardübungen
 - Individuelle Imaginationen
- **Reorientierung (Körper, Geist) als Implikation**

Autogenes Training

Grundstufe:

Mental-suggestive-kinästhetische

Fixierung über Formeln zur körperlichen Umschaltung

Arme – Beine: „Schwer-ganz schwer wie“

Arme – Beine: „Warm- ganz warm- wie...“

- Sonnengeflecht: „strömend warm“

- Herz: „...schlägt ruhig und regelmäßig“

- Atmung: „es atmet mich“

- Stirnkühle: „...angenehm kühl wie“

Oberstufe:

- Mentale Arbeit (Farbensehen) und
- formelhafte Vorsatzbildung
- Vorauserleben

• **Reorientierung (Körper, Geist) als Implikation**

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

PMR

Willentliches Anspannen

von Körperteile möglichst isoliert

Spannung halten

dann loslassen

Unwillkürliches Entspannen

den Unterschied spüren

Arme jeweils

Atmung

Kopf

Gesichtsregionen

Rücken

Magen innen-außen

Beine jeweils

Danach Möglichkeit zur inneren Arbeit

Selbsthypnose nach Betty Erickson

Sinneswahrnehmungen durchgehen

Sehen 4-3-2-1-

Hören 4-3-2-1-

Fühlen 4-3-2-1-

Augenschluss

Sinneswahrnehmungen durchgehen

Sehen 4-3-2-1-

Hören 4-3-2-1-

Fühlen 4-3-2-1-

Vertiefung- Umschaltung

Innere Arbeit

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Selbsthypnose- Das Ritual

Das Erlernen

Umschaltung erzeugen

Einleitungen- Rossi -Induktion

Fixierungen

Sinneswahrnehmungen VAKOG

Augenschluss

Trancephänomene wahrnehmen

Ratifizierung - Unwillkürlichkeit

Vertiefung

Vorstellungen: Treppe, Allee, Aufzug ...

Nutzen/ Therapiearbeit in Trance

Reorientierung Rückzählritual als Implikation

Atmung vertiefen Arme fest anziehen

Augen auf

Nutzen/Therapiearbeit in Trance

Wohlfühlzustand- Gesundheit- Balance

Standardvorstellungen zur inneren Arbeit

Lichtdusche

Das innere Haus begehen

Safe Place u. Varianten

Naturbilder: See, Wiese, Strand,

Individuelle Zukunftsausrichtungen

Wozu Hypnose bei mir?

Mein Zielbereich?

Was ersehne ich mir?

Meine Helfer/ Symbole dafür?

Eigentherapie:

Teilearbeit- Entscheidungen

Suchprozesse: Worum geht es? Klären

Ressourcen aktivieren und reassoziieren

Dissozieren- Überblick-Metaperspektiven

Bahnung, Ankern,

Situationen visualisieren- ankern-

mehr Symptomfreiheit -Entwicklung

Prüfung – Vortrag

Soziale Begegnung-berufliches Gespräch

Sportwettkampf - Geburt

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Selbsthypnose Anne M. Lang

Einleitung: Der Weg in die Trance:

1. Mit **Hilfe Ihrer Augen und der Augenfixierung** auf dem Weg in die Trance.

.....Gehen Sie durch das **1. Tor** !

Sie richten Ihre Augen auf einen Punkt aus und machen ihn zum schärfsten Punkt in Ihrem Blickfeld mit der Konsequenz, dass das Blickfeld sich unwillkürlich verändert, sich die Augen unwillkürlich verändern und Sie weiter einsteigen können dadurch, dass

2.Sie durch das **2. Tor gehen!**

Dabei **nutzen die Ohren die Geräusche**, um weiter einzusteigen. Sie hören die Geräusche in und außerhalb des Zimmers. Diese können sich auch in der beginnenden Trance abändern und zu Geräuschen aus der Natur werden, die Sie noch mehr entspannen und beruhigen,

3. um weiter zu gehen.....durch das **3. Tor!**

Dieses Tor nutzt die **eintretenden Empfindungen im Körper**, um weiter die Trance und ihre körperliche Umschaltung einzurichten. Sie können wahrnehmen, wie die Atmung Ihren Brustkorb hebt und senkt. Fühlen Sie eine angenehme Stelle im Körper. Dort verweilen.... Diese angenehmen Empfindungen sich ausweiten lassen....., so als ob sich immer mehr eine Trancedecke über Sie breiten kann, unter der Sie sich wohl fühlen. Sie ist stofflich angenehm zu fühlen, Sie können sie angenehm farbig sehen, Sie können sie angenehm riechen und sich wohler und wohler fühlen.

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Vertiefung und Ratifizierung der Trance

-
.....jetzt **werden Trancephänomene als Zeichen der Unwillkürlichkeit bemerkbar.**

Sie merken z.B. u.a., wie die **Hände auf den Trancezustand unwillkürlich** reagieren z.B. mit leichtem Zucken, mit Veränderung des Hautwiderstandes, mit Veränderungen in Gewicht, Temperatur und Empfinden.

Entdecken Sie neugierig **weitere unwillkürliche Phänomene** der Umschaltung, z.B. auch unwillkürliches Lidflattern beim Augenschluss. **Beobachten Sie registrierend, wie es geschieht.** Unwillkürliche Phänomene zeigen die Trance an. **Und jedes Trancephänomen vertieft die Trance.....**

Für Selbsthypnose Praktizierende, die es zuvor in Fremdhypnose gelernt haben:

1. Sie können Ihre Hand in der Luft an einem vorgestellten unsichtbaren Halt oder Griff festmachen und dort einfach stehen lassen. Beobachten Sie, wie kataleptisch sie da ist und bleibt
2. Oder, wenn Sie die Stiftinduktion anwenden, einen Stift nutzen, der als Feedback der eingesetzten Unwillkürlichkeit dient und mit zunehmender Umschaltung immer mehr zu Boden fällt.....und Sie mit dem Klack des Auffallens (mit jedem Klack der anderen in einer Gruppe) noch tiefer in Trance kommen.....
3. Die Umschaltung in Trance im Empfinden u.a. in den Händen bemerken, die beginnen, sich anders anzufühlen....
4. Die Hände sich gegenüberstellen und beobachten wie sie sich unwillkürlich (auf einander zu) bewegen.

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

B. Mentale Arbeit in Trance

In diesem Trancezustand haben Sie biologische Selbstheilungsmöglichkeiten und Möglichkeiten der mentalen Erweiterung für ihr Anliegen. Wozu möchten Sie also **heute** diese Trance nutzen?

Wählen Sie eine Möglichkeit:

1. **Sich jetzt schon mit der Situation zu beschäftigen, die Sie anstreben.** Wie es dann dort anders ist? Z.B.

Von jetzt hier.....zu Wohlbefinden dort in der Zukunft

Von jetzt hier.... zu Selbststärkung dort in der Zukunft

Von jetzt hier---- zu speziellen vorgestellten Szenen der Bewältigung dort in der Zukunft

2. Ihr Inneres **Wissen um tiefere Einblicke/ hilfreiche Antworten/ gute Ahnungen erkunden.**

Ein Bild für Ihr Symptom finden, um es so in seiner Vielseitigkeit und seinem Sinn für Sie noch besser verstehen und verändern zu können.

Innere Möglichkeiten aus dem Speicher Ihres Lebenswissens finden.

Ihr Symptom besser kennenlernen, indem Sie mit ihm in Dialog treten, wie mit einem Menschen, und es so angemessen verändern.

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

ung

Standardübungen:

Lichtdusche in einem Torbogen **heilende kräftigende Lichtenergie empfangen.**

Zauberwiese hier **Ihre Ressourcen und Stärken erleben.**

Haus der Möglichkeiten hier in den verschiedenen Räumen die **verschiedenen Perspektiven, Aspekte, Gefühle, Gedanken Ihrer Situation und der gewünschten Situation betreten.**

Was immer Sie möchten, ist es gut zu merken, wie Ihr Bewusstes und Unbewusstes in Trance auf so hilfreiche Weise zusammenarbeiten.

Und immer, wenn Sie die Trance aufsuchen, werden Sie diesen guten Zustand wiederfinden und weiterführen.

Genießen Sie es, diese innere Arbeit zur Verfügung zu haben.

Tauchen Sie ganz in in Ihre eigene Ressourcentrance.

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Zurück Reorientieren bzw. Aufwachen

Wenn Sie jetzt Ihre Hypnose beenden, dann möchten Sie vielleicht noch mal in ein besonders ersehntes, gewünschtes Schlussbild eintauchen und während Sie das aufbauen, ausbauen und wirken lassen, beginnen Sie zu zählen und

kommen Sie zurück mit den **3 „A`s“**

und zählen Sie von 5-4-3-2-1-0, indem Sie

tief EinAtmen

dann die Arme fest anziehen, so Kreislauf u. Muskeltonus regulieren

dann die Augen aufmachen.

Jetzt sind Sie wieder im Raum und haben all das im mentalen Rucksack, was Sie mitnehmen wollen. All das, was Sie bewusst und unbewusst unterstützt!

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de



Die Ressourcengruppe

Anne M. Lang- Broschüre

Persönlich anfordern

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Kinder

Leicht zu faszinieren, leicht ablenkbar

Innere Arbeit mit Bildern:

- Verzauberte Wiese
- Strand aus dem Urlaub
- mit Leinwand- public viewing
- Krafttiere

Mentales Training

Wie sieht die spezielle Arbeit aus:

Automatische Reaktionen erzeugen

Verankerungen

SportlerInnen

Auftrittssituationen

Persönlichkeitsentwicklung

Chronische Patienten

Mentale Zielausrichtung u. körperlich u. psychische Faktoren

Aktivität, Verantwortung, ...

Symbole für die Ziellarbeit

Musterunterbrechung

Dissoziation

Assoziation

Chronische (Schmerz-)Patienten

Einflussuggestionen auf sensorische Empfindungen... auf affektive

Befindlichkeit

Einfluss auf Hirnaktivität u. Konnektivität

Mentale, psychische und physiologische

Stressreduktion

TherapeutInnen

Burn-out, Eigenerfahrung vor der Vermittlung, Selbstmanagement, Selbstsupervision

Gruppen:

Miltonsprache und Spezielle Angebote

Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

www.meg-hypnose-Bonn.de

Anne.M.Lang@online.de

Selbsthypnose - Hauptprinzipien

Fixierungen

Sinneswahrnehmungen erweitern

Von der Willkürlichkeit zur Unwillkürlichkeit

Vom Außen nach Innen

Trancephänomene- Umschaltungsphänomene

Innere Arbeit:

Vom Hier zum Dort - Zukunft

Vorstellungen (Formeln, Bilder, aktionale Metapher- posthypnotische Anker benutzen)

Zukünftige Szenen, Ereignisse visualisieren

Körper- Geist- Seele- Verhalten

Rituale- Ratifizierungsimplicationen in den Trancephänomenen