

## **Hypnose und Hypnotherapie**

**Herzlich Willkommen zum 5-Tage-  
Workshop**

## Erster Tag- Begriffe - Definitionen

### Begriffe und Definitionen

Trance  
Hypnose  
Suggestion  
Konversationstrance  
Induktionen  
Interventionen  
UBW- BW

### Inputs

ausgehend von den Flipchartsammlungen  
Ergänzungen  
Erweiterungen

Je nach Zeit eventuell **erste Demo**

Einstimmen und  
Vorstellung der TeilnehmerInnen  
und ihrer Erwartungen

## Erster Tag –Begriffe – Definitionen- Übungen

### Übungen

**Begriffsdefinitionen** in der Gruppe  
auf Flipchart sammeln

Was ist Trance, Hypnose.....?

Was Klienten und Fachleute wissen  
(wollen)

## Hypnose

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

**Trance** ist der Zustand in Hypnose - 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

**macht - an den Patienten angekoppelte- Angebote**

**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 bedeutsamen Kontext statt**

## Zweiter Tag - Hypnosevertreter

### Inputs :

#### J.H.Schulz- AT

Was passiert in Hypnose?

Wie macht man Hypnose?

#### Milton Erickson

Ressourcen

Utilisation

Indirekte Induktionen

Ericksonsche Induktionen (Nutzen von  
Ideomotorik, Inneres Wissen  
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- Hypnosevertreter - Übungen

### Carpenter-Effekte

Eine Vorstellung führt zum Effekt !

### Übungen:

Von der Willkürlichkeit zur  
Unwillkürlichkeit der Trance

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

„Leaden“ zur Unwillkürlichkeit/  
Entspannung/ Ressourcenaufsuche

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“

## Übung:

Führungsexperiment: Ein Gehender und ein Führender.

Der Gehende setzt sein Ziel fest und macht dann die Augen zu. Er wird dann dahin begleitet in einer bestimmten Art, nämlich einer ressourcenorientierten, den anderen mit seinen eigenen Bedürfnissen, Impulsen annehmenden Haltung.

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

## Übung:

Pacen, leaden, seeden:

Eine geht in einen Zustand „als ob sie in Trance wäre“ und gibt an, welcher Lieblingsbeschäftigung sie nachgehen will. Die andere begleitet sie in vager Sprache, so dass sie in diesem Erleben intensiviert und dabei gehalten wird. Die Beobachterin schaut auf die nonverbalen Signale, die zeigen, ob sie intensiver fühlt oder gestört wird. Optionen und Möglichkeiten werden geseedet.

**Pacen:**

Ein Yes-set 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.

**Leaden:**

heißt auf der Basis von Pacen ein kleines weiterführendes Angebot als Einladung 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

**Seeden:**

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.



### **Milton Sprache:**

ist eine Sprachform, in der die Sprache so genutzt wird, dass Sie nicht speziell benutzt wird, sondern:

**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

....

### Metasprache:

ist eine Sprachform, die die vage Sprache mit Implikationen auflöst.

„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?“ (**Auflösen einer Generalisierung und Verbindung mit der Einführung einer anderen Generalisierung**)

## Dritter Tag -Induktionen

### Inputs

Induktion durch Dissoziation z.B.

Beobachtung oder Bw/Ubw-  
Dissoziation

Induktion durch Ideomotorik

Vielfalt von Tranceinduktionen

### Wichtiges Begleiten und Vertiefen

Fixieren der Aufmerksamkeit  
Pacen  
Sinneswahrnehmungen aufgreifen  
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

**Demonstration:** Gelegenheit zur  
Erfahrung

Einzeldemo oder Gruppentrance mit  
Beobachtungsdissoziation

Einzel- oder Gruppentrance durch  
Ideomotorikangebote

## Dritter Tag – Induktionen - Übungen

### Übungen:

Paarweise:

Begleitung in die Trance mit Pacen, leaden,  
Seeden

Induktion durch Beobachtungsdissoziation  
Induktion durch Ideomotorikangebote

## **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, etwas suchen lassen

Pacen und leeden -- z.B. der Sinneswahrnehmungen

Dissoziationen – BW/UBW, Wahrnehmen und Abspalten davon

Ansprechung von Ideomotorik - Ratifizierung der Trance

Leertrance nutzen- posthypnotisch

Reorientierung

### **Nachgespräch:**

Trancephänomene befragen

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

## 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/ Ericksonschen 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

### 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- Ericksonischem 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 Selbsthypnoseinsatz gearbeitet.**

## 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



## Fünfter Tag

### Zusammenfassungen

Spezielle Fragen  
Spezielle Klienten

Alternativ:

Anleiten zur Selbsthypnose

Gruppenarbeit mit Trance

Ressourcengruppe

### Übungen dazu:

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Mitarbeit  
im Workshop

Weitere Informationen auf der Homepage  
[www.institut-systeme.de](http://www.institut-systeme.de)  
und  
gerne auch persönlich