

DER LÖWE. DER SEIN GESICHT IM WASSER SAH

Es war einmal ein Löwe, der in einer ständig vom Wind durchwehten Wüste lebte; die Teiche und Flussläufe, aus denen er trank, waren niemals ruhig und glatt, denn der Wind kräuselte die Oberfläche, die deshalb niemals etwas reflektierte.

Eines Tages wanderte der Löwe in einen Wald, wo er jagte und sich vergnügte, bis er sich müde und durstig fühlte. Auf der Suche nach Wasser fand er einen Teich mit dem kühlestem, verlockendsten und stillsten Wasser, das man sich vorstellen kann. Löwen können nämlich wie andere Wildtiere auch Wasser riechen, und der Geruch dieses Wassers übertraf alles, was er bisher gerochen hatte,

Der Löwe näherte sich dem Wasser und reckte seinen Schädel, um zu saufen. Plötzlich sah er sein Spiegelbild im Wasser— und hielt es für einen anderen Löwen.

«O Mann», dachte er bei sich selbst, «das Wasser gehört wohl einem anderen Löwen — Vorsicht ist angebracht.»

Er zog sich zurück, aber der Durst trieb ihn wieder zum Wasser, und ein zweites Mal sah er den Kopf eines furcht erregenden Löwen, der ihn aus dem Wasser anblickte.

Diesmal hoffte der Löwe, er könnte den anderen Löwen verscheuchen; und so riss er sein Maul auf- und ließ ein gewaltiges Gebrüll erschallen. Aber kaum hatte er seine Zähne gefletscht, als der andere Löwe natürlich ebenfalls seinen Rachen aufriss und das schien unserem Löwen ein schrecklicher und gefährlicher Anblick zu sein.

Ein ums andere Mal scheute der Löwe zurück und näherte sich dann wieder dem Teich. Und ein ums andere Mal machte er dieselbe Erfahrung.

Nach einer langen Zeit war er jedoch so durstig geworden und verzweifelt, dass er beschloss: «Löwe hin, Löwe her - ich werde jetzt von diesem Teich trinken.»

Und wahrlich, kaum hatte er sein Gesicht ins Wasser getaucht, als der andere Löwe verschwand!

Bernhard Trenkle

www.meg-rottweil.de

(das ist die Original-Löwen-Geschichte)

Die Selbsthypnosemethode demonstrieren

1. Durchgang: Die Sinne nach außen

Wie gesagt, ich demonstriere es laut, viermal sehen, hören, fühlen, usw. und sie machen es entsprechend innerlich leise mit und nehmen das was sich sage zum Ausgangspunkt.

Haben Sie einen Punkt, auf den Sie sich konzentrieren? Sie können auch einen Punkt auf ihren Händen nehmen. Ich seh 'meinen Punkt,

ich sehe ihre Bewegungen. Ich seh immer noch diesen Punkt. Ich seh die Farben im Raum, ich hör verschiedene Geräusche im Raum... immer noch Geräusche, ein Knacken, Stimmen im Hintergrund,..

ich fühl meine Hände, ...die Temperatur von meinen Händen, die noch eine Idee wärmer als die andere, die Füße fest auf dem Boden,...

ich seh immer noch diesen Punkt,..... Die Farben werden bei mir etwas heller,....und noch etwas heller,.. Schrittgeräusche,... und wieder diese helle Ton,..eine Tür...

beginnende Entspannung in der Schulter,... angenehme Gefühle,... Wärmegefühle,....mehr und mehr Entspannung....

und immer noch dieser Punkt... sanfte Bewegungen der Äste vor dem Fenster

ein fernes Rauschen, ... es ist ruhig im Haus,

verschiedene Körperempfindungen... die Schultern entspannen sich...

und dieser Punkt...Schritte...verschiedene Körperempfindungen...

um dann die Augen zu schließen...

Der zweite Durchgang: Aufmerksamkeit nach innen orientieren

um dann in diese Situation gehen, angenehme Erinnerung, sich darauf konzentrieren.. auf diese inneren Bilder.. Gefühle.. von Geborgenheit und Sicherheit und sich die Zeit lassen... 4x Sehen, 4x Hören, 4x Fühlen, und bei manchen Leuten tauchen auch Fragmente auf ..von verschiedenen Situationen.. Und diese Methode ist erst einmal eine Standardmethode. Sie können ihre eigene Methode daraus entwickeln.. um immer ruhiger und immer entspannter, über Sehen, über Hören, über Fühlen, und falls ich mal vom Hören rede und Sie sind noch beim Sehen oder schon beim Fühlen, eine Stimme kann sein wie ein Autoradio im Hintergrund, oder, wie aus der Nachbarwohnung Musik hört... die Musik läuft im Hintergrund, aber wenn wirklich was Wichtiges kommt im Radio...dann können Sie's hören..ansonsten bleibt es einfach im Hintergrund...und sie konzentrieren sich einfach auf die Dinge, die sie sehen, hören und fühlen.. in ihrem Tempo.. soweit sie wollen...und ich natürlich nicht weiß, ob sie im Moment beim Sehen sind oder Hören oder Fühlen... und das ist auch nicht wichtig, weil meine Stimme im Hintergrund, wie beiläufig mitläuft... und doch Sie alles mitbekommen können, vor allem, wie im Autoradio, die wichtigen Verkehrsmeldungen .. die können Sie mitbekommen und ansonsten wieder Ihre Gedanken und Ihre Gefühle.... und das bewußte Denken, der Kopf, kann meist nur eine Sache gleichzeitig, während das Unbewußte, das Hinterstübchen im Kopf, der Teil mit dem man träumt kann viele Dinge gleichzeitig, und so können Sie einerseits Sehen, Hören, Fühlen in dieser schönen Situation und gleichzeitig diese schöne Geschichte hören und ein Teil ist vielleicht neugierig welcher Teil ist speziell neu und nur für mich und mein Ziel und welcher Teil ist einfach diese wunderschöne alte Geschichte, weil das bewußte Denken hat die eine Sprache und das unbewußte Denken hat eine andere Sprache. Das Bewußte denkt eher in logischen Sätzen und das Unbewußte eher in Bildern. Diese Geschichte von dem Löwen.

aus: b. trenkle, die löwengeschichte – selbsthypnosetraining & hypnotisch-metaphorische kommunikation, carl-auer

Rottweil 2014

Einleitung für Geschichten in hypnoide[m Zustand für Psychotherapeuten

Geschichten hört man manchmal intensiver mit geschlossenen Augen oder auch wenn man am Lagerfeuer sitzt und immer auf einen Punkt in der Glut schaut. Man kommt dann in einen besonderen entspannten und konzentrierten Zustand, in dem man besser in die Geschichten eintauchen kann. Sie können sich jetzt auf ihr persönliches Ziel konzentrieren (ZIEL BENENNEN) und die Augen schließen, um die beiden folgenden Geschichten intensiv auf sich wirken zu lassen.

Ihr bewusstes Denken, ihr rationales Denken kann dabei die Geschichten genau analysieren, während ihr unbewusstes Denken, ihr traumbewusstes Denken die Geschichten eher intuitiv ganzheitlich aufnehmen kann und diese Kombination, das Hören der Geschichten auf mehreren Ebenen kann diese Geschichten hinsichtlich ihrer Ziele besonders wirksam werden lassen.

Einleitung für Geschichten in hypnoide[m Zustand für Coaches, Mentaltrainer

Neulich bin ich im Zug gefahren und gegenüber saß eine Frau, die ein wissenschaftliches Papier überarbeitete. Sie schloss immer mal für 20-60 sek die Augen und ging wie einen tiefen entspannten Zustand, den ich z.B. von Sportlern kenne, die mentales Training hervorragend beherrschen. Ich fragte sie schließlich, ob sie Mentales Training praktiziere. Sie sagte, ich weiß, was sie meinen, aber ich konnte das schon immer. Ich gehe immer wieder in diese entspannt-konzentrierte Zustände und habe dann schneller bessere Ideen und kann effizienter arbeiten. Das zeigte mir, dass es die Theorie richtig ist, dass es ein intuitives Wissen über die Effizienz dieser entspannt-hochkonzentrierten Zustände gibt, in denen Sportler, Sänger und eben auch Wissenschaftler und andere Leistungsberufe die optimalen Leistungen bringen. Ich möchte ihnen in alter Tradition zwei Geschichten erzählen, die hinsichtlich ihrer Ziele interessante Denkanstöße enthalten können.

Und ich schlage Ihnen vor, diese Technik der Wissenschaftlerin aus dem Zug zu benutzen und ihr intuitives Wissen zu aktivieren und einfach so zu tun als ob sie in diesem hochkonzentrierten und zugleich entspannten Zustand sind, der für Spitzenleistungen wie geschaffen ist. Es reicht für die Wirkung erst einmal völlig, wenn Sie so tun als ob sie in diesem Zustand sind. Sie können sich nun auf ihr Ziel konzentrieren (ZIEL benennen) und zwei Geschichten hören

Bernhard Trenkle
www.meg-rottweil.de
mail@bernhard-trenkle.de
2014

Ausgangspunkte: Therapeutische Geschichten & bildhafte Analogien

Reales Leben:

Berufswelt des Klienten

Urlaube und Reisen

z.B. auch Bergsteigen, Segeln, Tauchen, etc)

Wissenschaft und Technik

Haus bauen

Umzug

Hobbies

Sportarten und Sportler: Die Krisen von Boris Becker, Steffi Graf, Gerd Müller und Bayern München

Spiele: Mensch ärgere dich nicht, etc.

Gartenbau und Landwirtschaft

Theater, Lieder, Filme, Literatur

Restaurants, Feste und Kochrezepte

eigene Erlebnisse im Leben, Selbsterfahrung und Therapien

Märchen, Phantasie und erfundene Geschichten

alle Arten von Märchen

Geschehnisse auf anderem Planeten und in der Raumfahrt

Geschehnisse in einem fernen Lande zu anderer Zeit

fabulöse Tiergeschichten im Dschungel, in Höhlen und unter Wasser

Geschichten von Himmel und Hölle, Hexen und Zauberern

Ein Besuch im Spielzeugladen oder im Circus..

Bernhard Trenkle

Milton Erickson Inst. Rottweil 2014

www.meg-rottweil.de

(Grundidee zu diesem Arbeitsblatt von Joyce Mills, USA)

Löwengeschichte

Diese orientalische Geschichte.. Als die erzählt wurde vor 20 Jahren im BBC in London..im Kinderfunk..weil damals dachte man.. solche Geschichten gehören in den Kinderfunk...und diese afghanische Märchenerzählerin diese Geschichte für die Kinder erzählt hat....Einige Tage später die Verwunderung bei der BBC...bei den Mitarbeitern der BBC...und diese Geschichte von dem Löwen ist eigentlich eine kurze Geschichte: Der Löwe, der lebte im Wald, es war sein Wald.....auch wenn es manchmal unwirklich war, dieser Wald... mit diesem ständigen Wind... aber er wußte um seine Kraft.. er wußte um seine Stärke... und so konnte er in diesem Wald wohnen... in diesem Wald war es nämlich immer windig... und so war ein beständiges Rauschen in den Blättern...dieses beständige Rauschen in den Blättern... was er immer hört und doch nicht hört, weil es beständig rauschte... und da hat er dieses Wasserloch und das war der Grund, wieso er in diesem Wald wohnte. Weil dieses herrlich frische Wasser, sein Wasser unglaublich wohlschmeckendes Wasser... aber da der Wald so dunkel war... und immer windig, und das Wasser immer in Wellen, hat sich niemals irgendein Lichtstrahl in diesem Wasser gespiegelt. Und eines Tages ging er auf die Jagd...und er kam so in's Jagen...von einem Moment auf den anderen... auf seiner Spur...er sieht die Bäume...und die Löwen, die sind so, wenn die beim Jagen sind...Obwohl das bewußte Denken durchaus erkennen kann, daß ein realer Löwe sich anderes verhält, wie ein Löwe in einer Geschichte...das kritische, bewußte Denken kann durchaus reflektieren, genauso wie das erwachsene Denken reflektieren kann, wie diese Geschichte für einen Erwachsenen wär`...und wie diese Geschichte für ein Kind wär`... und so sieht der Löwe die Bäume, so sind die Löwen. Sie sehen die Bäume und sie sehen sie nicht...Er hört das Rauschen und so wie die Löwen sind bei der Jagd: Sie hören das Rauschen und sie hören es nicht...Und am Anfang spürt er noch die Stärke von seinem Körper... und er genießt das Muskelspiel, die jugendliche Kraft.. und nach einiger Zeit, wie von innen heraus, er läuft und läuft auf seiner Spur, sein Ziel... Und so, er sieht, wie er aus dem Wald rausläuft in die Wüste, aber er sieht's auch nicht...Er riecht die anderen Gerüche von der Wüste und er riecht sie nicht...Er hört die Tierstimmen, die veränderten, und er hört sie nicht...Und er spürt natürlich jeden Schritt, aber er spürt ihn eigentlich nicht... Nur irgendwann... die Bedürfnisse... die Bedürfnisse... er hat Durst... Und so weit weg von seinem Wasserloch.. Natürlich, er hat genügend Reserven zurück zu laufen, aber er hat jetzt Durst... Und so weit weg... Aber die Löwen, die können riechen über große Entfernungen... Wasser riechen... frisches Wasser... gar nicht so weit weg. Und dahin laufen... und dieser kleine See... Windstille... spiegelglatt... blau... hinlaufen... aber, wie er den Kopf über das Wasser streckt und trinken möchte... da ist der andere Löwe... Und er zieht sich zurück und denkt ärgerlich. Jetzt, wo ich trinken möchte ist da dieser andere Löwe ... Und er legt sich in den Schatten ...und beschließt einen Moment sich auszuruhen... nach der Jagd einfach noch mal vor sich hinzudösen und zu warten. Und sie können warten, die Löwen... weil er denkt, irgendwann wird der andere weggehen... Und dann, dann kann ich trinken... Dann steht er wütend auf und läuft hin. Aber, Kopf über dem Wasser... da ist der andere wieder... und wie er dann wieder im Schatten liegt... dann fängt er an sich selbst fertig zu machen... Er ärgert sich über sich, wie er schon wieder... schon wieder ist ihm das passiert.. so unbesonnen.. schon immer hat er sich`s gesagt.. und jetzt so weit weg von seinem Wasserloch... Und er weiß nicht genau wie`s passiert.. irgendwie... er steht auf und beschließt, den anderen zu verjagen... er spürt den Ärger, wie Ärger sich mehr und mehr nach außen richten kann... und er geht hin und er reißt das Maul auf und brüllt und donnert und grollt so laut er kann... aber der andere Löwe reißt das Maul genauso weit auf...und brüllt und donnert genauso laut zurück.. Und dann liegt er wieder auf seinem Platz.. ziemlich hilflos... Was ihn noch mehr hilflos macht, das vierte mal schaut ihn ein sehr ängstlicher Löwe an... Damit kann er garnichts anfangen... Und er hat im Moment keine Lust zurück zu laufen... einfach nur daliegen... im Schatten... Und diese Bilder von der Jagd.. die mischen sich.. er sieht die Dinge, die er nicht gesehen hat und er hört die Dinge, die er nicht hört .. und diese Bilder.. die mischen sich auf merkwürdige Art.. mit anderen Bildern.. mit längst vergessenen Bildern, wie eine

Schmetterlingsjagd, wie er ein ganz kleiner Löwe war.. Und er duckt sich und sieht diesen Schmetterling. Er hat nie einen gefangen von diesen Schmetterlingen.. aber er hat geübt.. Immer wieder anschleichen und springen.. in der Zeit, da gibt's keine Fehler da gibt's nur Tun.. Neugier, Experimentieren.. immer wieder... und diese Neugier in ihm .. die Erinnerung an seine Neugier.. und seine Experimentierfreude.. sogar damals .. wie er über diesen Stamm balanciert ist... und in diesen Fluß fiel... und er war nass... Aber es gab keine Fehler... es gab nur ausprobieren ... und nur experimentieren.. und sein Fell war nass.. und trotzdem die Neugier.. die Neugier ... diese vielen Bilder... Und er erinnert sich an den Schreck, als er einmal den Stein umgedreht hat, und diese furchterregenden Ameisen hervorgekrabbelt sind... Und er spürt, wie seine Mundwinkel sich bewegen in der Erinnerung... wie ein kleiner Löwe... vor so was erschrecken kann... Und er kann sich's nicht erklären... wie er für einen Moment die Augen aufmacht... und das Wasser vor sich sieht.. er bewegt sich anders... irgendwie bewegt er sich minimal anders... wie wenn ein bißchen von der alten Neugier... Und er geht zu dem Wasser... und zu seinem eigenen Erstaunen hört er sich innerlich sagen... Löwe hin und Löwe her... Er läuft an das Wasser... er steckt den Kopf in das Wasser.. er trinkt.. das Wasser wirft Wellen.. und da war kein anderer Löwe mehr.. Aber schon Lebenserfahrung... Er trinkt nicht zuviel auf einmal... nach diesem aufregenden Erlebnis... Er legt sich wieder in den Schatten... Und all' diese Bilder von den Schmetterlingen... und auch von einigen schwierigen Situationen damals, die können sich begegnen auf neue Art... Und es war ihm für einen Moment, als müßt' er gar nichts tun ... keine Wünsche... keine Interessen... keine Bedürfnisse einfach nur in sich ...in sich... in sich... in sich... in Sicherheit ... in sich... in sich..... und diese Bilder von dem Weg... Er merkt, wie er neugierig wird auf seinen Heimweg.. wieder mal Steine umdrehen ... wieder mal an vertrauten Pflanzen schnuppern... an unbekanntem Pflanzen schnuppern ... die Bäume angucken im eigenen Wald, die man solange immer wieder sieht und doch nicht sieht ... sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken... ganz in sich... Und er trinkt nochmal von diesem wohlschmeckenden Wasser... Und wie er anschließend zu Hause in seinem Wald .. das vertraute Rauschen.. da schien ihm, als wäre irgendwas wichtiges geschehen an diesem Tag... ohne, daß er's genau erklären mußte... Er konnte am nächsten Morgen nicht einmal mehr genau sagen, wie lange er noch einfach so da lag und einfach nur dalag ... und einfach nur da sein... Und er wußte auch nicht... mit welchen Nachträumen diese ganze Erfahrungen wann, wo die Schmetterlinge .. wieder fliegen.. Und er hat vielleicht bewußt nur am Rande registriert... wie die Augenlider während dieser Träume sich bewegen können.. ohne daß ein Löwe unbedingt... auf wissenschaftlicher Basis wissen muß .. gute Zeichen... von inneren Prozessen.. in sich.. und all' diese Prozesse sich weiter fortsetzen können.. in Nachträumen wie in Tagträumen.. auf ihre eigene Art und Weise... Und deshalb vielleicht die Verwunderung bei den Mitarbeitern von BBC... weil da kamen Anrufe und Briefe... den Eltern dieser Kinder... die Kinderstunde gehört haben.. weil diese Kinder.. seit dieser Sendung.. bestimmte Kinder ein bestimmtes Problem nicht mehr hatten.. Und wir, die wir uns beruflich und bewußt mit Geschichten beschäftigen.. können uns manches erklären.. aber nur manches erklären... Aber die Mitarbeiter von BBC waren wirklich verwundert.. über diese Kinderstunde...und wenn Sie zuhause Selbsthypnose üben .. und können Sie Ihre eigene Methode herausfinden .. fünfmal sehen, dreimal hören, einmal fühlen oder fünfmal fühlen, dreimal hören, zweimal sehen oder nur hören oder nur fühlen... und anschließend... von 1 auf 20 zählen... um mit jeder Zahl frischer und wacher hierher zurück... Und bei welcher Zahl sich die Augen öffnen möchten.. und bei welcher Zahl sich der Rest vom Körper zurück orientieren möchte.....

(aus: Trenkle, B.: Die Löwengeschichte – Hypnotisch-metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosetraining, Carl-Auer)

Selbsthypnosetraining - Mentales Training

1) Vorbereitung

Was ist mentales Training? Was ist Selbsthypnose?

Eine Technik, sich selbst in einen veränderten Bewusstseinszustand zu versetzen.

Techniken, die helfen das eigene Potential voll zu entfalten.

Motivieren zu regelmäßigem Üben in möglichst wachem Zustand

Motivierende Erfolgsgeschichten

Nach Erfahrungen mit anderen Verfahren fragen: AT, Jacobsen, Yoga, Meditation, etc. Auf Körperhaltung orientieren Beine sollten sich nicht überkreuzen, Hände nicht berühren

2) Die Technik erklären und skizzieren

Auf einen Punkt skizzieren (Monoideismus statt Hypnose - ein guter Bogenschütze ist hochkonzentriert und entspannt)

1. Durchgang: Die Sinne nach außen

4x Sehen, 4x mal Hören, 4 x Fühlen

3x 3x 3x

2x 2x 2x

1x 1x 1x

2. Durchgang: Allgemeine Ressource z.B. schöner Urlaubsort
Aufmerksamkeit nach innen orientieren

Live-Reportage aus dieser Ressourcen-Situation

4x Sehen, 4x mal Hören, 4 x Fühlen

3x 3x 3x

2x 2x 2x

1x 1x 1x

3. Durchgang: An Zielen arbeiten - Spezifische Ressourcen aktivieren

Über die Sinne Sehen, Hören, Fühlen besondere

Ressourcensituationen wiedererleben: Peak-Erlebnisse, Moments of Excellence, Inventar der Ressourcen aber auch Erholung, Entspannung, Gefühl nach drei Saunagängen, Gefühl bei und nach gutem Sporterlebnis

DANN: Wir setzen uns nebeneinander. Ich mache es laut, sie

stumm. Sie nehmen mich als Vorbild. Im 2. Durchgang werde ich

nicht mehr von meiner Ressource erzählen, sondern Dinge sagen, die Ihnen helfen werden, Ihre Ressource besser zu erleben.

Wir trainieren jetzt, in diesen entspannten konzentrierten

Zustand einzutauchen, noch ohne Ziele der Leistungssteigerung.

An der Stelle, an der sie später mit sich selbst arbeiten, werde

ich eine schöne Geschichte erzählen, sozusagen als Begleitmusik.

Sie bleiben in ihrer Ressourcensituation. Diese Geschichte

erzähle ich standardmässig an dieser Stelle. Sie hat sich bewährt.

4) Mentales Training/Selbsthypnose demonstrieren

1. Durchgang: 4x Sehen, 4x Hören, 4x Fühlen - 3x, 2x, 1x
Trainer laut - Klient stumm für sich
Trainer ist Vorbild - Klient macht eigenen Prozess
2. Durchgang: Anleitung zum Eintauchen in die
Ressourcensituation und Übergang zur Löwengeschichte
(siehe wörtliches Trance-Skript aus Trenkle, B: Die
Löwengeschichte)

5) Die Löwengeschichte

6) Reorientierung

Von 1 auf 20 zählen und mit jeder Zahl zurückkommen
Yes-Set benutzen: Ich höre draußen ein Auto vorbeifahren, im
Raum tickt diese Uhr, irgendwo bellt ein Hund und ich kann
wieder mehr und mehr zurückkommen,
es fährt wieder ein Auto vorbei....

7) Nachgespräch

Wie war die Erfahrung? Was hätte ihre innere Stimme gerne
gehört?
Motivieren, die Methode regelmäßig in möglichst frischem Zustand
durchzuführen

Bernhard Trenkle
Dipl.Psych. Dipl.Wi.-Ing.
Milton Erickson Institut Rottweil
www.meg-rottweil.de
Rottweil 2014

EMBEDDED METAPHOR STRUCTURE nach Lankton/Lankton 183

A1 INDUKTION

Auf die Trance orientieren
Bewußt/unbew. Dissoziation und
Lernhaltung induzieren Trance
ratifizieren und vertiefen

A2 REORIENTIERUNG

Posthypnotische Suggestionen um die
eingeleiteten Prozesse fortzusetzen.
Zunehmende Bezüge zum hier und
jetzt.

B1 PACING/MATCHING METAPHER

Dramatische Metapher, die das
Problem widerspiegelt. Die
Geschichte wird nicht zu Ende
erzählt.

B2 BEENDEN DER PACING METAPHER

Das gewünschte Resultat wird
verdeutlicht und modelliert unter
Berücksichtigung des nächsten
"logischen" Entwicklungsschrittes
des Klienten. Kann auch abrupt ohne
offensichtliche Lösung enden.

C1 RESSOURCEN ERSCHLOSSEN

über Metaphern werden bestimmte
Muster des Denkens, Fühlens und
Verhaltens stimuliert und
wiedererweckt, die der Klient
braucht, um mit seinen Problem
umgehen zu können. Trancephänomene
können hierbei benutzt werden und
hilfreich sein.
Verschiedene Anekdoten, Themen und
indirekte Suggestionen können hier
verwendet werden.

C2 RESSOURCEN VERKNÖPFEN

Die C1 - Metaphern werden
abgeschlossen und dabei die
Ressourcen mit den gewünschten
Situationen verknüpft. Der
zukünftige und gegenwärtige
Lebenskontext des Klienten soll so
berücksichtigt werden, dass die
Ressourcen dort tatsächlich zum
Tragen kommen. Posthypnotische
Suggestionen und andere
Trancephänomene können hier benutzt
werden.

D DIREKTE ARBEIT AM PROBLEM

Beispielsweise wird hier an unbewussten emotionalen Konflikten oder am
Selbstbild gearbeitet. Das kann beinhalten:

- direkte Suggestionen (eingebettet in Geschichten)
- Umdeuten/Reframing
- Durchspielen bestimmter Szenen mit Hilfe von . Dissoziationen
- Neuentscheidungen
- Orientierung auf die Zukunft

O Diamant! der Bimsstein gehört auch zu den Mineralien.

Die meisten Nachahmer lockt das Unnachahmliche.

Je kürzer der Fleiß, je länger der Tag.

Der niemals Ehrfurcht empfunden hat, wird sie auch niemals erwecken.

Wenn die, die uns nachfolgten, uns nicht mehr erreichen können, schwören sie darauf, dass wir uns verirrt haben.

Viele Leute glauben, wenn sie einen Fehler erst eingestanden haben, brauchen sie ihn nicht mehr abzulegen.

Ausnahmen sind nicht immer Bestätigung der alten Regel; sie können auch die Vorboten einer neuen Regel sein.

Nicht Hinsehen

Zwei Bewohner eines Taubstummensehmes zankten sich. Als ein Angestellter dazukam, um die Sache wieder ins Lot zu bringen, hatte einer dem anderen den Rücken zugedreht und schüttelte sich vor Lachen.

„Worum geht der Spaß? Warum sieht Ihr Partner so wütend aus?“ fragte der Helfer in der Zeichensprache.

Der Stumme erwiderte, auch mit den Fingern: „Weil er mich beschimpfen will, aber ich mich weigere, hinzusehen!“

Etwas sollen wir so genannten guten Freunden immer abzulernen versuchen - ihre Scharfsichtigkeit für unsere Fehler.

Das Vertrauen ist etwas so schönes, daß selbst der ärgste Betrüger sich eines gewissen Respekts nicht erwehren kann vor dem, der es ihm schenkt.

Wenn jeder dem anderen helfen wollte, wäre allen geholfen.

Alles wird uns heimgezahlt, wenn auch nicht von denen, von welchen wir geborgt haben.

Im Grunde ist jedes Unglück gerade nur so schwer, als man es nimmt.

Bernhard Trenkle, Dipl.Psych.

Milton Erickson Institut Rottweil

2008

www.meg-rottweil.de

Literaturangaben zu B7

Peseschkian, N (1995): Der Kaufmann und der Papagei, Frankfurt:Fischer Taschenbuch (Geist und Psyche).

Sehr gute Sammlung orientalischer Märchen und Kurzgeschichten und deren Anwendung in der Psychotherapie. Das Buch stammt nicht aus dem hypnotherapeutischen Bereich. Ich nenne es trotzdem hier an erster Stelle. Sehr günstiger Preis - hohe Qualität der Geschichten.

Erickson/Zeig (1995): Meine Stimme begleitet sie überallhin, Stuttgart: Klett-Cotta (Konzepte der Humanwissenschaften).

Transkript eines Lehrseminars von Erickson aus dem Jahre 1978, mit vielen faszinierenden Fallgeschichten und Anekdoten. Zusätzlich ein Artikel von Zeig über die Art wie Erickson Geschichten verwendet. Am Ende des Buches eine Diskussion zwischen Erickson und Zeig über eine Hypnoseinduktion, deren Transkript ebenfalls im Buch enthalten ist.

Rosen; S. (1994): Lehrgeschichten von Milton Erickson, Salzhausen: ISKO-Press.

Viele kurze Anekdoten, die Erickson in Therapie/Unterricht verwendet hat. Hier findet sich viel, was sonst nicht so bekannt ist. (Hintergrund: Zeig und Rosen bereiteten gleichzeitig ein Buch über Erickson's Geschichten vor. Zeig war mit "Meine Stimme begleitet sie überallhin etwas vorher auf dem Markt. Rosen's Buch enthielt größtenteils dieselben Geschichten. Rosen begann noch einmal neu zu sammeln und auf diese Art sehr ungewöhnliche Geschichten zusammengetragen.)

Lankton, S & Lankton, C (1992): Geschichten mit Zauberkraft , München: Pfeiffer (Leben Lernen).

Viele Geschichten nach therapeutischen Zielen geordnet. Dazu ein Schema und Beispiele wie man Geschichten ineinander verschachtelt, also wie man eine Geschichte in einer Geschichte in einer Geschichte erzählt.

Haley, J. (1991). Die Psychotherapie Milton Ericksons; München: Pfeiffer (Leben Lernen).

Das Buch das den Erickson-Boom gestartet hat. Ist primär kein Buch zu Geschichten und Metaphern, enthält jedoch die berühmtesten Fälle von Erickson. Und zwar im "Originalton" also so wie Erickson diese Fälle Haley, Weakland und manchmal Watzlawick und Bateson erzählt hat. Man lernt wie man spannend Fallgeschichten erzählt und viele dieser Geschichten eignen sich auch als therapeutische Geschichten.

Klippstein, H. (1994): Das Vergessen vergessen. Hypnotherapeutische Gruppeninduktionen, Heidelberg: Carl Auer; Hypnotherapeuten aber auch von Familientherapeutinnen wie Virginia Satir. Hier finden sich viele Geschichten, Bilder und Metaphern im Kontext von Gruppeninduktionen. Einige Gruppeninduktionen sind von der Verfasserin selbst kommentiert und analysiert.

Mills/Crowley (1995): Therapeutische Metaphern für Kinder und das Kind in Dir, Heidelberg: Carl Auer Verlag.

Buch mit vielen guten Geschichten für die therapeutische Arbeit mit Kindern. Interessant auch die Arbeit mit krebserkrankten Kindern, die in diesem Buch beschrieben ist.

Mrochen/Holtz/Trenkle (1993): Die Pupille des Bettnässers, Hypnotherapeutische Konzepte für die Arbeit mit Kindern. Heidelberg: Carl Auer Verlag. DM 52,--

Kinder sprechen auf Geschichten und Märchen besonders gut an. Mehrere Kapitel in diesem Buch beziehen sich auf verschiedene Aspekte des therapeutischen Geschichtenerzählens.

Gordon, David : Therapeutische Metaphern; Junfermann

Eines der ersten Bücher aus dem Erickson/NLP-Bereich zu diesem Thema. Enthält ein Schema wie man selbst Geschichten konstruieren kann. Wer therapeutische Geschichten selbst schreiben will, findet nützliche Hinweise.

Landmann, Salcia: Jüdische Witze, dtv Taschenbuch.

Hervorragende Sammlung jüdischer Witze. Die Witze in diesem Buch sind nicht nur Witze, sondern eine Sammlung humorvoller Weisheit zu vielerlei Aspekten des menschlichen Lebens. Viele eignen sich auch für therapeutische Situationen.

Hirsch, Eike: Der Witzableiter oder Schule des Gelächters. dtv Taschenbuch.

Sammlung von Witzen mit humorvollen Analysen. Immer wieder Bezüge zur Psychotherapie.

Trenkle, B (1995): Das HaHandbuch der Psychotherapie, Heidelberg: Carl Auer Verlag. Bd.1 + Bd.2

Primär ein Witzbuch. Viele dieser Witze eignen sich jedoch auch als therapeutische Geschichten. (Nachdem der ehemalige Vorsitzende der Internationalen Psychoanalytischen Gesellschaft Otto Kernberg zu dem HaHandbuch meinte: "Das ist mehr als ein Witzbuch" getraue ich mich auch, das zu sagen.) (In diesem Witzbuch sind auch einige Literaturhinweise bezüglich der Lieblingswitzbücher des Autors - sozusagen der Grundlagenliteratur - enthalten.)

Gute Geschichten finden sich auch in den Büchern von Idries Shah (Sufi, Mystiker des Islams). Für therapeutische Zwecke besonders geeignet: "Die fabelhaften Heldentaten des vollendeten Narren und Meisters Mullah Narudin" oder auch "Das Zauberkloster" jeweils Herder-Verlag (letzteres scheint momentan vergriffen)

Bei Bert Hellinger fließen viele Elemente zusammen: Biblische Gleichnisse, Philosophie, Familientherapie und seine Kenntnisse der hypnotherapeutischen Arbeit Erickson's. Die Bücher von und über Bert Hellinger enthalten ebenfalls therapeutische Geschichten und Metaphern. (z.B. Weber, G.: Zweierlei Glück, Carl Auer)

Trenkle, B.: Die Löwengeschichte , Carl Auer

Die Löwen-Geschichte hat der Autor im Rahmen des Selbsthypnose-Training Hunderten von KlientInnen erzählt. Dabei entstanden Variationen der Original-Geschichte. Das Buch behandelt demnach, wie man Standardgeschichten für individuelle Situationen und Ziele modifizieren kann. Die Löwengeschichte gibt es auch als download über www.carl-auer.de

Mohl, Alexa: Das Metaphern-Lernbuch Junfermann (Juni 1998)

Wilk, Daniel: Auf den Schultern des Winds schaukeln, Carl Auer

Wilk, Daniel: Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt, (für Kinder) Carl Auer

Wilk, Daniel: Die Melodie der Ruhe: Trance-Geschichten: Gefühle wahrnehmen und akzeptieren

Trenkle, Bernhard: Dazu fällt mir eine Geschichte ein – Direkt-indirekte Botschaften für Therapie, Beratung und über den Gartenzaun, Carl-Auer 2014

Die Tageszeitung, das Leben und die Liebe sind im übrigen ebenfalls ein unerschöpflicher Fundus an Geschichten.

Bernhard Trenkle, Dipl.Psych. www.meg-rottweil.de. 2014

Übung Geschichten finden, erfinden und erzählen

Clinch-Paar

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| Symbiose | Individuation |
| Transkultureller Konflikt | Lerne die Sprache des Anderen |
| Wer ist Schuld? | Therapeut muß neutral sein |
| Eifersucht | Halluziniere die eigenen Stärken |

Mann

Ingenieur
Pietistisch
Rational, verkopft
Will wissenschaftl. Beweise
Ungeduldig, will rasche Änderung

Frau

Ernährungsberaterin
meditiert, buddhistisch
holistisch, esoterisch
gibt Dinge jenseits unseres
Wissens
Leben heißt Wachstum

Arbeit mit Geschichten und Metaphern

Geschichten zum Diagnostizieren

Geschichten zum in Kontakt kommen und zum Pacen

Geschichten um Suchprozesse auszulösen

Geschichten, die unterschwellig Prozesse und Veränderungen in Gang setzen

Geschichten, die Informationen geben

Geschichten, die Ideen stimulieren

Geschichten, die einen Punkt setzen, an dem man nicht vorbeikommt

Geschichten als Context-marker

Geschichten, die Hausaufgaben vorbereiten

Geschichten, die Hilflosigkeit abbauen

Geschichten, die Zukunft- und Zielorientierung schaffen

Geschichten, denen das Ende fehlt

Geschichten als Trägermaterial für eingebettete Suggestionen

Geschichten um Widerstände abzubauen

Bernhard Trenkle, Dipl.Psych.

Milton Erickson Institut Rottweil

2014

www.meg-rottweil.de