

Thema: Visualisierungstechnik, Januar 2021

Frage:

Liebe Liste

ich habe gerade zwei intensive online-Tage bei Frauke Niehues gehabt, bei denen es um Selbstwert und Selbstakzeptanz ging. Zur System- und Kontextklärung wählte sie die im Betreff bezeichnete Visualisierungstechnik von Manfred Prior (Punkt, Punkt, Komma, Strich - die es bisher leider nur auf DVD gibt) Visualisierungen helfen nicht nur mir. Es ist eine super Externalisierungstechnik, es entschleunigt den Prozess (oder auch beschleunigt), es nimmt mich aus dem Visier und die Paargespräche werden keine Sparringeinheiten. Ich kann mich als Therapeutin herausnehmen und sehe mich mehr als Paarmoderatorin oder so.

Ich verwende die Technik hauptsächlich bei Paaren, was unglaublich hilfreich und nützlich ist. Dabei fange ich immer mit einem an (meistens mit dem, der/die nicht den Termin ausgemacht hat) und frage dann den* Partner* ob er so damit einverstanden ist. Wenn der Partner dann ggf eine ganz andere Sicht hat, benutze ich ein zweites Blatt. Erfahrungsgemäß ist die Prognose suboptimal für das Paar, wenn das passiert. Bei Folgeterminen sind sowohl das Paar, als auch ich wieder schnell im Thema und das Paar ist dankbar, wenn es etwas hat, woran es weiterarbeiten kann, wenn sie das Blatt mit nach Hause nehmen. (Häufig gute Prognose). Daraus ergeben sich oft Lösungsversionen/-visionen. Das sind schöne kreative Stunden. Irgendwie scheint diese Visualisierung so ähnlich wie "das Unbewusste" in der Hypnosesitzung eine wichtige Rolle im systemischen Kontext zu spielen, vielleicht wie das systemische Unbewusste (oder meinerwegen kollektive UB - wobei das viel zu weit gegriffen wäre - gibt es den Begriff "systemisches Unbewusstes"?)

Mich interessieren nun zwei Fragen bzw Eure Antworten:

1. Wie und wo/wozu benutzt Ihr Manfreds Methode noch - und mit welchem Erfolg?

und

2. Welche Visualisierungsideen , -techniken kennt Ihr noch? (nicht nur für Paare)

Liebe Grüße

P.S. Ach ja, und frohes neues Jahr - ich hoffe, das 2021 wieder entspannter wird.

Antwort Anne M. Lang:

Liebe Liste,

Veranschaulichung ist tatsächlich ein bewährtes Mittel, die Komplexität auf den Punkt zu bringen.

Das ist mit Worten viel schwieriger einzufangen und rüberzubringen.

Lassen wir unsere Klienten ihre innere Wirklichkeit veranschaulichen, dann

kommen zudem neue Elemente dazu, die sie vielleicht nicht erwähnt haben.

Weitere Möglichkeiten:

Ich lasse immer die Klienten selbst veranschaulichen.

Wenn ich es für sie mache, komme ich mit meinen Vorstellungen zu sehr darin vor.

Ich will aber, dass sie/die Patienten/Klienten selbst schon für sich tätig werden.

Dann arbeite ich mit ihnen an dem von ihnen selbst schon Veranschaulichten.

Das ist ja die hypnosystemische Idee der "Rahmungs-Arbeit mit der Selbstorganisation".

Zudem ist wichtig auf die Überschrift der Veranschaulichung zu achten?
Ist-Situation auf was bezogen?

Viele Grüße zum Dienstag aus Bonn,
Anne Lang

AML Institute

AML Institut Systeme DGSF & Milton Erickson Institut Bonn M.E.G.

2 Fachinstitute - Hypno-Systemische Kompetenz

Leitung: Dipl.-Psych. Anne M. Lang

Reuterstr. 20 - 53113 Bonn

Tel.: 0228 / 94 93 120

info@institut-systeme.de

www.institut-systeme.de

www.hypnose.de