



AML Institute, Bonn

Institut Systeme DGSF & Milton Erickson Institut MEG
Psychotherapie- Coaching- Weiterbildungen

Prozess-Hypno-Systemische Ideen

für eine gute Selbstfürsorge

für Psychotherapeut:innen

19:00-20:30

Anne M. Lang Dipl. Psych. PP, Coach,
Weiterbildnerin, Autorin



Überblick:

1. Hinführung:

Konstruktivistische Psychotherapie

2. Das Bonner Ressourcen Modell- 3 Dimensionen

1. Prozess-.....
2. Hypno-.....
3. Systemisch-.....

3. Private Anwendung oder/und berufliche Anwendung

4. Vorbereitung eines MT mit diesen 3 Dimensionen

5. Durchführung MT

6. Rückmeldung



1.

Hinführung

Konstruktivistische Psychologie – Wirklichkeit ist nicht fest, sondern wird von uns gestaltet.

Erkenntnislehre:

- wie, was, auf welchem Hintergrund, mit welchem Fokus nehmen wir wahr?

Sprachphilosophie:

- Wie benennen wir das, was wir wahrnehmen? Wie vage, wie konkret?
- Und wie wirkt das „in Worte Gefasste“ dann auf uns zurück?
- Narrationen und Konstrukte

Systemphilosophie:

- Wie sehen wir uns in Systemen der Interaktion?
- Wie sehen wir die relevanten Anderen?
- Wie sind die Interaktionen?
- Draufblick und Reingehen



2.

Das Bonner Ressourcen Modell: Prozess-Hypno-Systemisch

- **1.** De Shazer: **Prozess:** Wo stehe ich ? Immer anders die Bewertung im Prozess.
Was steht an? /
- **2.** Milton Erickson: **Hypno:** Suggestionen? Fokus der Aufmerksamkeit? Einfluss/
Möglichkeiten/
- **3.** Systemik 2. Ordnung: **Systemisch:** komplexe Wirklichkeit? Mein System?/ ich
bestimme es mit – bin nicht ausgeliefert.



3.

Ich als Privatperson – mein Leben

1. Prozess: welche Lebensphase? **Timeline - Private Lebenslinie - wo stehe ich?**

- Was strebe ich an? Zukunfts-, Entwicklungsausrichtung
- bedeutsame Ereignisse?
- Überraschungen?
- Wendungen?

2. Schleife: Was, Wer bestimmt mich? **Suggestiver Fokus?**

- Lieblingsthemen? Aufmerksamkeitsfokus
- Interesse? Fähigkeiten, Besonderheiten? - wie einbringen?
- Wo klebe ich fest? Was mache ich zum bestimmenden Fokus? - Wie kann ich das öffnen?

3. Meta: Wie sieht mein **System aus?**

- Wichtige Menschen, Beziehungen
- Welche Interaktionen? Muster? Das System?
- Welcher Fokus?



Berufliche Lebenslinie - wo stehe ich?

1. Prozess:

- Berufliche Lebenslinie - wo stehe ich? bedeutsame Ereignisse? Überraschungen? Wendungen?
- Welche Entwicklung?
- Wo will ich hin?

2. Schleife: Besonderes

- 3 bedeutsame Ereignisse?
- Überraschungen?
- Welche Fähigkeiten?
- Wendungen?
- Welche beruflichen Rolle, Situation?
- Themen?

3. Meta: Draufgucken

- Welche Menschen?
- Welche Interaktionen? Das System?
- Welcher Fokus?

4. Vorbereitung MT – 8 Minuten: Private innere Arbeit

1. Ausrichtung des Prozesses

Such- und Finde-Prozesse zu:

- Wozu möchtest du das MT nutzen?
- Welchen Fokus findest du?
- Deine Ausrichtung, Dein Fokus?

2. Zustand individuell

Dein Ressourcenzustand? Mein Ressourcenraum, Ressourcenzentrum,
Ressourcenort, Ressourcenplatz

- Deine gefundenen Suggestionen/ Vorschläge/ Vorstellungen?

3. Arbeit in Trance: unwillkürlich.

Dort die innere Situation nutzen, um das Angestrebte, Gewünschte schon zu erleben

- Wie sieht dann das Interaktionssystem anders aus?



5. Mentales Training

1. Wozu? Sprung in die Zukunft der Gestaltung

2. Nach innen gehen
Kontakt mit sich in diesem anderen Zustand der Aufmerksamkeit

3. Vorstellung des wie es sein sollte
Vorstellung wie ich es aus der Zukunft herhole

4. Beginnen mit den Ideen, die in diesem Zustand kommen
Kontakt mit der Vorstellung von mir halten

5. Suggestion: eines Zukunftsbildes, einer Metapher, eines Mottos,
Dem Unterschied machen: Versionen zu Istsistem- Wunschsystem
Wie geht's vom Wunschsystem rückwirkend zum Istsistem.

6. Reorientierung

Prozess-Hypno-Systemisch

AML Institute

Anne M. Lang



Rückmeldung:

Zusammenfassung:

Für mich und ausgetauscht.



Literatur:

Claudia Weinspach, Dan Short: Hoffnung und Resilienz. Carl Auer

Arist von Schlippe, Jochen Schweitzer: Gewusst wie- gewusst warum?
Die Logik systemischer Interventionen, Vandenhoeck& Ruprecht 2019

Anne M. Lang: Konstruktivistische Psychotherapie. Prozess-Hypo-
Systemisch. Das Bonner Ressourcen Modell. Elsevier 2023

Steve de Shazer: Mehr als ein Wunder, Carl Auer

Prozess-Hypno-Systemisch

AML Institute

Anne M. Lang

