

Hypnose Hypnotherapie

AML Institute Bonn



Institut Systeme DGSF

Milton Erickson Institut Bonn M.E.G.

www.institut-systeme.de



Hypnose in Antike und Volkstum

Antike Heilkunde: Tempelanlagen, Heilschlaf, Orakel, Operationen ohne Anästhetika

Magie, Merkwürdigkeiten, Unterhaltung: Jahrmarkt, Entertainment, Diskotheken

Film: Psychiater, Kriminalität- ein Verbrechen durch Hypnose veranlasst, in Hypnose durchgeführt

Militärischer Einsatz: Verschwörungstheorien, CIA

Wissenschaft in der Heilkunde:

18te James Briad, Augenarzt, England

1734 - Franz Anton Messmer : Animalischer Magnetismus

Aufklärung: „Ich habe nichts gesehen.“

Psychoanalyse - Psychotherapie darf keine direkte Beeinflussung sein

1901-1980 Moderne Hypnose: Milton Erickson, Renaissance der Hypnose – moderne Hypnose der Interaktion, Ressourcen, Kooperation

19 J.H. Schulz, Autogenes Training

20 Helen und John Watkins, Südafrika Analytische Hypnotherapie

2000 Hypno-systemisch-Lösungsfokussiert: M.E.G. Regionalstellen: Gunther Schmidt HD, Anne Lang BO

19XX WBP: Anerkennung als wissenschaftliche Methode für die Indikationsbereiche:



Milton Erickson Gesellschaft e.V. , Geschäftsführung, München

www.hypnose-meg.de;

Blog: Hypnose.de

- 1987 gegr., autorisiert von M. Erickson durch Burkhard, Alida Peter, Wilhelm Gerl
- Heute 15 bundesweite Regionalstellen der M.E.G.
- Die M.E.G. als Mitglied in der Europäischen Hypnose Gesellschaft ESH und Internationalen Hypnose Gesellschaft ISH
- Forschung, Vermittlung, Jahrestagung und Kongressbeiträge, Mailingliste, Blog
- 4 Fortbildungscurricula und Zertifikat, Zertifikat "Klinische Hypnose" ist ISH anerkannt, Kammer zertifizierte Weiterbildung mit Fortbildungspunkten

Andere wiss. Hypnosegesellschaften: DGZH (Zahnärzte), DGH



Ethisches Prinzip:

Hypnose ist keine Berufsausübung bzw. das wäre Bühnenhypnose.

Professionelle Hypnose heißt, Hypnose in seiner Arbeit anzuwenden, für die Ausbildung, Kompetenz besteht.

Professionelle kontextspezifische unterscheidlich geprägte Hypnoseausübung:

Kontexte der Ausübung: Kommunikation, Medizin-Behandlung, Psychotherapie- Veränderungsarbeit

Adressaten der Ausübung: Erwachsene, Kinder, Gruppen

Bandbreite der verbalen und nonverbalen Hypnose:

- **Hypno-Prinzipien der Kommunikation/ Konversationstrance:**
Implikationen, Suggestionen, Ausrichtungen in der Sprache und nonverbal
- **Verdichtetes Ritual:**
Umschaltung Induktion: von außen nach innen; Arbeit in Trance, Deduktion
- **Selbsthypnose, Mentales Training:**
Aufmerksamkeits-Ausrichtung, Worte, Bilder, Aufmerksamkeit



Kontextspezifische Variation- 4 Curricula

- 1. MedHyp** - Hypnosekontext Medizin:
ambulant: beim Zahnarzt, Anästhesie,
KH, OP-Saal: bei Eingriffen und Untersuchungen, prä-, post-
ärztliches Gespräch: Mitteilung von schweren Diagnosen, Visiten,
- 2. KliHyp** – Hypnosekontext Psychotherapie:
Erwachsenen Psychotherapie: Intervenieren und Anwendung der Hypno-Prinzipien über das ganze
Setting der Veränderungsarbeit und System.
- 3. KiHyp:** Hypnosekontext Kindertherapie: KJP
- 4. KomHyp:** Hypno-Kommunikation im Coaching- Coach:
Hypnokommunikative Prinzipien der Suggestionen bei den Themen des Coachings und seinen
Auftragslagen

8 mal 16 std. Grund-Seminare, 4 Anwendungsseminare und 50 Ustd. Supervision



Was ist Hypnose?

Hypnose ist die Maßnahme - Trance ist der Zustand. Mehr Problemtrance oder mehr Lösungstrance?

Folgende Definitionen erfassen wichtige Aspekte.

- Die Arbeit mit der **Aufmerksamkeit** (Limitierung und Auswahl, Fokussierung- De-Fokussierung- Verschiebung)
- Die Fähigkeit von Menschen **Dissoziation** herbeizuführen (ganz natürlich in einer traumatischen Situation)
- Die Fähigkeit von Menschen **Assoziation** herbeizuführen (ganz natürlich in einer Traum-, Entspannungssituation)
- Die menschliche Natur im Driften von Zuständen. Diese herausbilden über Fokussierung/Einengung der Aufmerksamkeit/ Beteiligung der Sinneswahrnehmungen/ Motorik, Hirn, Herz-Kreislauf
- Die natürliche Fähigkeit, mit **Unwillkürlichkeit und Willkürlichkeit** zu reagieren. Das eine oder andere mehr oder weniger auszubilden und darin kulturell sozialisiert zu sein. Kontrollbesitz oder Trance.
- Die natürliche Fähigkeit/Notwendigkeit, **Wirklichkeit selbst zu organisieren**, indem was man betrachtet, was die Aufmerksamkeit bekommt. Erfassen der Wirklichkeit ist immer unzureichend bzw. reduzierend ist
- Die **natürliche Reaktionsbereitschaft** des Menschen auf Bilder, Geschichten, neue Narrationen, Zukunftsvorstellungen
-

usw.



Was bewirkt Hypnose in der Veränderungsarbeit?

Ressourcentrance in Gespräch und Ritual als guter Zustand, in dem Veränderung möglich ist:

Hypnose kann hier ein Ressourcenzustand sein

- in dem wir uns mit unserem „inneren Wissen“ verbinden können,
- indem wir uns mit unserem Anzustrebenden verankern,
- es uns schon besser vorstellen und internalisieren können,
- die uns bestimmenden Variablen besser erkennen und anders ausrichten können .

Dieser Zustand ist verbunden mit **Phänomenen- Trancephänomenen**,

die in der Psychotherapie oder auch in anderer Veränderungskommunikation kontextspezifisch genutzt werden:

- **Mental:** Erinnerungen, Zeitenerleben, Regressionsfähigkeit, Abschaltung, Bilder
- **Gedanken:** neu bilden, alte erweitern, Bilder, Metaphern
- **Motorisch:** Hände, Körper, Augen...Handlevitation, Regungslosigkeit,
- **Affekt:** Gefühle anreichern oder abtrennen
- **Vegetativum:** Herunterfahren



Hypnose entsteht in menschlicher Kommunikation:

1. **Sprache**- Benennung, „die Grenzen der Sprache sind die Grenze der Welt“ (L. Wittgenstein)
2. **Kommunikation in Interaktion** - Rollen und Bezugnahme, Aufmerksamkeit, Bedeutsamkeit, Rollen und Kontext
3. **Systeme und Kontexte** – Fokus auf Einzelnen, auf gemeinsamen Zirkel, das Setting und den größeren Kontext
4. **Inhalte der Veränderungskommunikation in diesem Veränderungs-Kontext:**
5. **Erzählebene:** Es wird erzählt in einer Problemtrance. Es wird alles um das Problem erzählt.
6. **Notwendigkeit Wirklichkeit einzuordnen - Einordnungsebene:**
Wer ordnet ein? Anlass, eigene (fachliche, patienten-/klientenpersönliche) Hypothesen, Suggestionen wie z.b. : Erklärungen, Prognosen, Annahmen, Grundannahmen, kulturelle Annahmen usw.
Wie wird eingeordnet: dissoziativ, assoziativ, mosaikartig, verknüpft, vernetzt, systemisch,
Gibt es: Vorstellung, Optionen, Wahlmöglichkeiten, Musterunterbrechungen usw.
7. **Erlebensebene:** Die innere Welt. Welches Mindset führt zu welchem Erleben? Gefühle und Strebungen/Impulse wie: Zuversicht, Hoffnung, Resignation, Motivation
Reframing. Ausrichten.
8. **Ausrichten auf das Wohin? Ziel? Angestrebte?**



Gelernte psychotherapeutische Sozialisation in der traditionellen Vorgehensweise:

Interventionen (Verfahren): meist: *Problem* bearbeiten, *Problem* verändern, *Problem* eruieren, *Problem* ableiten, Optionen für *Problem* finden usw.

➤ **Das bedeutet aber alles - Arbeit in der Problemtrance.**

Anderer Fokus:

Hypno-Systemische Tradition der Veränderungsarbeit:

- Veranlassen von eigener Auftrags und Zielklärung
- Veranlassen von Klärung/Erfassung des Istzustand – Soll/Wunsch-Zustand
- Veranlassen: Klärung - Was soll sich entwickeln?

Systemisch-Konstruktivistisches-Lösungsfokussiertes Vorgehen:

Milton Ericksons, Systemische Philosophie der Selbstorganisation, DeShazers,

- Kreativität des Ressourcenzustandes
- Arbeit mit der Komplexität von Wirklichkeitsumgehen
- Unterlassen von Problemtrancen



Hypnose in der Psychotherapie – Hypnotherapie

Hypnosystemische übergeordnete Reflexion des Kontextes.

Was ist Psychotherapie?

Gesetzlich professionelle Heilkunde (PT-Gesetz) nach bestimmten Konzepten/Psychotherapie-Verfahren wie VT, TP und AP, HT, ST

Meist wird Hypno-Vorgehen in ein Verfahren eingebaut. Und es bleibt dann ein Vorgehen nach dem Verfahren, z.B. Verhaltenstherapie.

Der Kontext des Gesundheitswesens

- Gesundheitswesen und seine Systembedingungen:
- Diagnose: „Psychische Krankheit ICD 10“, Begutachtung,
- Vorgaben an Sitzungsanzahl, Konsultation mit Arzt. Helfersysteme.



Wie kann die Hypnose auch die traditionelle Psychotherapie verändern?

Dann geht es nicht mehr nur um Intervenieren.

Es geht um die Suggestion des ganzen System der Psychotherapie.

Das ist der Bonner Forschungs- Lehr- Anwendungs- Schwerpunkt.

Raus aus der Pathologiefalle!

- Keine Arbeit im Problemraum. Dieser wird zum Istzustand erklärt, Symptome zu Phänomenen. Der Klient kann auch anders. Er hat Ressourcen.
- Unterlassen das, was negative Suggestionen, Implikationen hat wie psychische Krankheitsdiagnosen, Arbeit am Symptom als einem psychischen Symptom.

<p>Übliche eingerichtete Problemtrance Sowohl individuell als auch interaktiv und dann auch psychotherapeutisch d.h. alles kreist um das Problem</p> <p>Klient kommt „eingerichtet“ d.h. komplexe Situation mit vielen Komponenten, die man selbst oder die Therapie beleuchten kann. Es dreht sich aber weiter um die Problemeinsicht und exemplarisch wiederkehrende Denkmuster: ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... Verhaltensmuster ... Körpergefühl ... Verhaltensweisen ... Selbstbild ... Kompensate, Bedenken ... Beziehungsmuster ... Ambivalenten Bedürfnisse ... Erlernte, Erlerntes, Gemischtes ... Lebensweise und Besonderheiten ... Kultur und ihre Erfahrungen, Ansichten, Bewertungen, ... 	<p>Therapeutisches Vorbereiten in neue Vorstellungen ...hypnotisches Erkunden Zukunftsvorstellungen</p>	<p>Stärkung zur Bewältigung in Entwicklung Die Unterstützung kreist um den neuen Fokus der individuellen Selbstorganisation</p>
<p>Traditionelle Psychotherapie-Verfahren und Psychologie halten sich hier auf (unabhängig ob Einzel- oder Gruppentherapie)</p> <p>exemplarisch therapeutische Denkmuster (= Suggestionen):</p> <ul style="list-style-type: none"> Warum bist du so? ... Wie bist du? ... Welche Diagnose? Das ist, weil ... Das kommt dabei ... Krankheitsursachen, Einzelbehandlungen, Hypothesen ... Das braucht ... Das geht nicht über, das der Klient das macht ... Als Therapeut ... muss man das ... das machen ... Interventionen zu Diagnose N ... usw. 	<p>Unterschied Hypnotherapie:</p> <p>Vorgehen in der Hypnotherapie: ...Fokussiert von Beginn an auf Entwicklungsvorstellungen ...Fokussiert günstig in Ressourcen ...Orientiert bewusst die Aufmerksamkeit auf das</p>	<p>Hypnotherapie nach M. Erickson: ...Vorgeben, das die Aktivität erhöht, Kraft generiert, Verhandlungen ermöglicht.</p> <p>Es bedient sich der individuellen Ressourcen und Fähigkeiten</p> <p>Hypnotherapie bezieht das System und den Kontext mit ein.</p> <p>Wie wird die therapeutische Unterstützung gestaltet?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambivalenten, Ziel + Aufgabe hypnotisch erkunden • Klare Zielvorstellung hypnotisch erschaffen • Aufladen mit Zuversicht, Motivation, Klarheit, Kraft, „Ich kann...“, „Ich möchte ... erreichen.“ <p>Sinnvolle Fragen zum Erkunden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angenommen es wäre schon so, wie wäre es dann anders? • Was ist Ihr Ziel? Wo geht die Reise hin? • Was verbindet Sie damit? • Was können Sie Ihrem Fähigkeiten dazu einsetzen? ... <p>→ Wozu Hypnose? Der Klient beantwortet das individuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bild zur Ist- und Sollsituation dazu ... • Motto dazu ... • Vorstellung dazu ... • Ritual dazu ... usw.

Das Bonner Ressourcen Modell: 3 Dimensionen

1. Prozess- Ausrichtung
2. Schleifen- individuell
3. Meta- Draufsicht

Förderung der Selbstorganisation

Des Einzelnen in seinem System

Systemische Gesamtsituation und Beteiligte vorallem bei chronifizierten Situationen und Symptomen

Die Durchführung und Praxis

1. Frage: Wie geht jetzt Hypnose? Antwort: es kommt darauf an!
2. Frage: Wie geht Hypnotherapie? Antwort: eigenständige nach Milton Erickson?
3. Frage: Wie geht Hypnokommunikation? Antwort: Vielfältige Ungünstige Suggestionen auflösen und vermeiden und günstige nutzen.

Gleiche Prinzipien, andere Kontextausformung:

Arbeit mit der Aufmerksamkeit und Zuständen

1. Kommunikation unter suggestiven Prinzipien – Konversationstrance
2. Psychotherapie mit chronifizierten Systemen. Da hilft nur noch Hypnose



Gruppensetting- Gruppentrance- Ritual

Wozu Hypnose?

Umschaltung, Trancevertiefung, Trancephänomene ratifizieren, Inhalte anbieten, Reorientieren

Die psychotherapeutische Vorbereitung:

Einzelsetting-Konversationstrance

Worum geht's? Wie soll es anders sein?

Einzeltrance-Ritual:

Komprimierte Angebote im Ritual und

in diesem Ressourcenzustand erlebt, erweitert, verankert:



Ausrichtende Angebote:

- Ressourcenzustand – Verbinden - Wohlfühlort in der Natur
- Sich im Ressourcenzustand erleben in Trance
- Ein Thema anders erleben- Lösungen finden – Möglichkeiten erfinden



Anwendung in diesem Kontext der Sprache und Kommunikation.

Gruppentrance mit Beobachtern und Angeleiteten.

Beobachter:

- Äußere Beobachtungen in der Kommunikation,
- Stimme,
- Sprache,
- Interaktion im System,
- Körpern der Teilnehmer usw.

Innere Selbst-Erfahrung:

- Zeitempfinden
- Trancephänomene an Händen, Fingern, Regungslosigkeit, Empfindungen
- Dissoziation
- Assoziation
- Wohlbefinden

Hypnotherapie – AML Institute Bonn: Milton Erickson Institut M.E.G. u. Institut Systeme DGSF
www.institut-systeme.de, Anne.M.Langlweb.de



Hypnotherapie – AML Institute Bonn: Milton Erickson Institut M.E.G. u. Institut Systeme DGSF
www.institut-systeme.de, Anne.M.Langlweb.de



Hypnotherapie – AML Institute Bonn: Milton Erickson Institut M.E.G. u. Institut Systeme DGSF
www.institut-systeme.de, Anne.M.Langlweb.de



Hypnotherapie – AML Institute Bonn: Milton Erickson Institut M.E.G. u. Institut Systeme DGSF
www.institut-systeme.de, Anne.M.Langlweb.de

