22. RHEINISCHE ALLGEMEINE THERAPIETAGE 2014
15.11 in Hürth

„Körper und Schönheit zwischen Illusion und Machbarkeit“

Hypnose und Selbstwert- Selbsthypnose und Mentales Training

Anne M. Lang

AML Institut Systeme
Milton Erickson Institut Bonn
www. institut-systeme.de

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

Fachliche Klärungen

1. **Hypnose – das Wundermittel. Wirkmittel – Suggestion**
   Aufmerksamkeitsausrichtung – Vorstellung - Wirklichkeitserzeugung
- Unterscheidung zur Entspannung und zur Psychotherapie als „Rede-Kur“
- In einem anderen Modus sein – Umschaltung – und den Modus nutzen

2. **Hypnose – Selbsthypnose - Mentales Training**
- Günstige Ausrichtung und Suggestionen erwerben
- Selbstbestimmt (und gecoacht) sein Anliegen gestalten
- Veränderungsarbeit in Kontexten wie Sport, berufliche Optimierung, Leistungsoptimierung
- Die Selbsthypnose mit andere Assoziationen und andere Klienten

3. **Hypnose - in der Psychotherapie – Hypnotherapie**
   Psychotherapie - Veränderungsarbeit mit Hypnose
   Das Dritte im Setting: Nicht ich - nicht der Pat., sondern die Hypnose oder das System zusammen
- 1. Klare Symptome - klare Ziele - klare Erfolge: (ja oder nein), Handling von Symptomen
  Z.B. Abnehmen / Rauchfrei / Suchtfrei / Trockenes Bett / Auftreten / Prüfungen bestehen
- 2. Diffuser, gemischter, da schwerer unterscheidbar zu Stimmungen, bewertungsabhängiger usw.
  Z.B. Depression, Ängste, Zwänge, Psychosomatik, Schmerzen, Persönlichkeitsstörungen

Ausflug in die Psychologie

Selbstwert

Selbstwertgefühl, **Selbstwertschätzung**, **Selbstachtung**, **Selbstvertrauen**, oder **Selbstbewusstsein**, **Eigenwert**, umgangssprachlich **Ego**

Begriffe der Psychologie über **die Bewertung, die man von sich hat**.

- Das kann sich auf die **Persönlichkeit und die Fähigkeiten, die Erinnerungen, das Ichempfinden** beziehen.
- **Äußere Faktoren** können das **Selbstvertrauen** prägen, z.B. ausreichende Kenntnisse oder Erfahrungen, wiederholte Tätigkeiten in ähnlichen Situationen oder Ähnlichesein, kulturell erwünschtes Aussehen
- **Selbstwert** ist darüber hinaus auch eine **politisch-moralische Kategorie**, die beispielsweise die Gewissheit begründet, in einer bestimmten Situation „im Recht“ zu sein, bzw. ein zustehendes Recht wahrzunehmen, einzufordern oder zu erstreiten.

Das Selbstbild

bezeichnet in der Psychologie **die Vorstellung, die jemand von sich selbst hat bzw. macht**.
(Der Begriff des **Selbstbildes** deckt sich teilweise mit dem Begriff der **personalen Identität**, bezieht sich aber stärker als dieser auf psychische und stimmungsmäßige Aspekte und unterliegt stärkeren Wandlungen und Schwankungen.)

- Das **Selbstbild** beruht auf **Selbstwahrnehmung.**
- das **Fremdbild** darauf, wie Dritte jemanden von außen wahrnehmen.
- Das **Selbstbild misst sich am Idealbild**, also daran, wie jemand gerne sein möchte.
- **Selbstbild und Idealbild** werden im **Selbstkonzept z**usammengefasst.

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

Das **Selbstkonzept** ist das hauptsächlich **auf Erinnerungen beruhende Wissen**, wer man selbst ist.

Lebenszeit erhebliche Veränderungen. Ab 2ten LJ beginnt die Entwicklung eines Selbstkonzeptes. Zuerst: konkrete, beobachtbare Eigenschaften wie Alter, Geschlecht, Haarfarbe usw. Im Laufe des Lebens immer mehr Gedanken, Gefühle und abstrakte Konstrukte (Temperament, Nationalität, Religion usw.)

Informationsquellen für das Wissen über sich selbst findet der Mensch

- in der **Beobachtung des eigenen Verhaltens** (sog. *reflexive Prädikatenzuweisung*; Selbstwahrnehmungstheorie)
- in der **Bewertung des eigenes Verhaltens** (sog. *ideationale Prädikatenzuweisung*)
- in **Äußerungen von Mitmenschen** (sog. *direkte Prädikatenzuweisung*)
- in der **Deutung der Reaktionen** v. Mitmenschen (sog. *indirekte Prädikatenzuweisung*)
- im **Vergleich mit Mitmenschen** (sog. *komparative Prädikatenzuweisung*)

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

„Selbstbewusstsein“ beschreibt was im Englischen „self-confidence“ oder „self-assurance“ heißt.

„Confidence“ heißt „Vertrauen, Zuversicht“

„assurance“ heißt „Gewissheit, Sicherheit, Vertrauen“.

- **Zukunft:** Ein selbstbewusster Mensch verspürt diese vier Dinge in so starkem Maße, dass er seiner Zukunft relativ optimistisch, angstfrei, sorglos und unbekümmert entgegengeht.
- **Auswirkung:** Allgemein wird Selbstbewusstsein als „das Überzeugtsein von seinen Fähigkeiten, von seinem Wert als Person, das sich besonders in selbstsicherem Auftreten ausdrückt” definiert.
- **Soziale Aspekt:** Mein Selbstbewusstsein ist ein Produkt meiner Begegnung mit den anderen und mit der Welt. Und erst durch die anderen erkenne ich, wie ich mich verändere.“

Selbstwirksamkeit

- 1970 Konzept der **Selbstwirksamkeitserwartung (SWE)** Albert Bandura

  Erwartung aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Statt äußere Umstände, andere Personen, Zufall, Glück, andere unkontrollierbare Faktoren die SW. Selbstwirksamkeit(-serwartung) als natürliches Bedürfnis
- **generalisierte und diverse handlungsspezifische** Selbstwirksamkeitserwartungen (z. B. mit dem Rauchen aufhören o. vor Menschenmenge frei zu sprechen zu können
- **SW: niedrigere Anfälligkeit für Angststörungen u. Depressionen u. mehr Erfolge in Ausbildung u. Berufsleben haben.**
- **zirkulär:** hohe SWE führt zu eher anspruchsvollen Herausforderungen u. deren Bestätigung zur Erhöhung der SWE. Locke und Latham (1990, 1991): „high performance cycle“ d.h. Zusammenhang zwischen der Aufstellung von Zielen und der realisierten Leistung.
- **Kontrollüberzeugung** (Rotter 1966, soziale Lerntheorie). Das Konstrukt bezieht sich auf das Ausmaß, mit dem ein Subjekt glaubt, dass das Auftreten eines Ereignisses abhängig vom eigenen Verhalten ist, ob also der Ort der Kontrolle innerhalb oder außerhalb des Individuums liegt. Der Begriff der „internalen versus externalen Kontrolle der Verstärkung“ hat sich inzwischen im deutschsprachigen Raum zur Terminologie „Kontrollüberzeugung“ verkürzt.

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

Selbsthypnose – im Sport: Mentales Training

Implizite Suggestion:

- Selbstverantwortlichkeit (Verantwortung für sich versus Opfer, Fremdbestimmtheit)
- Selbstwirksamkeit (Kontrollüberzeugung)
- Zukunft (ist gestaltbar)
- Anliegen (beinhaltet ....schon ein Erstrebtes, Im Problem liegt schon ein Wunschabgleich)
- Vorstellung (auch Erinnerung ist ein aktiver Akt oder imaginierte Vorstellung)
- Zuversicht (Hoffnung und Selbstwirksamkeit)

Wozu Selbsthypnose?

Zuvor: Erkunden und die Interventionen erfinden im zirkulären ausgerichteten Gespräch:

- Zielklärung – Ausnahmebefragung- Gelegenheiten– Ressourcen- Suggestionen
- Veranschaulichung in einem Bild, das ausgeschmückt wird
- Vorstellung verstärken
- Anker

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

Wie Selbsthypnose?

- Fokussierung und Einengung der Aufmerksamkeit (über VAGK)
- Umschaltung von außen nach innen
- Bewusst/Unbewusst Dissoziation
- Bemerkung der körperlichen Veränderung
- Einrichten von Trancephänomenen

- Trancephänomene, die zur Trance-Intervention werden
- Assoziation mit einem Ressourcenzustand der Vorstellung oder Erinnerung
- Erarbeitetes nutzen

- Zurückorientierung von innen nach außen
- Posthypnotische Interventionen

- Anwendung und Coaching des Prozesses

Mentales Training

Optimierung in Sport

Dissoziation – Affekte abtrennen

Aufmerksamkeit bündeln

Assoziation – reingehen in das geübte und Gekonnte

Optimierung im Selbstmanagement

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

Besonderheiten:

Varianten der Induktion:

Zählinduktion

Ball-Kugel-Induktionen

Hände-Induktionen

Usw.

Varianten der inneren Arbeit: Therapie, Interventionen, Nutzen der Trance

Dissoziationen: Kinotechnik

Assoziationen: Integrieren

Dissoziation und Assoziation: Arbeit am Sicheren Ort/Wohlfühlort/ Metaperspektive u. Integration

Vorstellung: Zukunftsschwenk

Erinnerung: Integrieren

VAGOK –Arbeit: Schmerzgestalt und Psychosomatik

Therapie selbst fortführen

Usw.

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

Wie mit den Hypnose- Prinzipien Psychotherapie intensivieren:

- Beachten der Suggestionen im Setting (Kontext, Kommunikation, „Problemtrance“ der Pat. und der Th., die der Methode / Die der Therapeutin / Die des Patienten / Die der Bezugspersonen/ Die der Medikamente, Mitbehandler / die der Sprache und Kommunikation usw.)
- Ressourcen sind genug da, damit der Patient seine Situation anders und gesund gestalten kann
- Hypnose ist ein Ressourcenzustand, in dem alle Therapieinterventionen besonders wirken.
- Hypnose ist eine Ressourcensituation per se, da unser Hirn darin anders arbeitet und zwar so, dass wir in der Veränderungsarbeit unterstützt werden. Andere Möglichkeiten der Erinnerungs-, Vorstellungs-, Assoziations-, Dissoziations-, Unwillkürlichkeits-, Fokussierungs- Arbeit.
- Hypnose ist im Therapiesetting ein weiteres Mitglied, das andere Interventionen ermöglicht.
- Hypnose hilft in der Psychosomatik, bei chronischen Schmerzen, da hier oftmals zu sehr dissoziiert wird, und Psychotherapie in der Kommunikation erschwert ist.

Wie mit Selbsthypnose die Hypnotherapie intensivieren

Therapieermöglichung – Will keine Psychotherapie, sondern Hypnose
Therapiebegleitung und Verstärkung – Beschäftigung mit dem Angestrebten
Therapieausrichtung auf einen Prozess

- Etwas tun können – Aktiv werden, selbst was für sich tun können
- Interventionen mitnehmen nach Hause – neue Ausrichtung verstärken
- Verankerungen
- Den Prozess ausrichten können, Im Prozess bleiben und weitergehen

Literatur:

Brian Allman : Selbsthypnose, Carl Auer Velag

Dirk Revensdorf, Reinhold Zeyer: Hypnose lernen, Carl Auer Verlag

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

Burkhard Peter: Einführung in die Hypnotherapie, Carl Auer Verlag

CDs – Carl Auer- Verlag

Dipl. Psych. Agnes Kaiser-Rekkas:

„Träum Dich schön“

„Seifenblasen“

„Ich lebe mich gesund“ Selbstwirksamkeit in der Psychoonkologie

„Helenas Reise durch den Kopf“ Leicht lernen- gut behalten- klug wiedergeben

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

Das Ich vermittelt realitätsgerecht zwischen Es, Über-Ich und der sozialen Umwelt.

- Das Ich benötigt also für seine Vermittlungs-Funktion **realitätsgerechte Vorstellungen über sich selbst (*Selbst* bzw. *Selbstrepräsentanzen)*** Selbstdefinition, seine psycho-soziale Identität, Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstverwirklichung“.
- Das **Selbst** als das Gesamte der strukturierten Vorstellungen vom idealen Ich ist nicht reflexions- und kritikfähig. Das **Ich mit seinen Funktionen des Wahrnehmens, Denkens und des Gedächtnisses** vermag zu reflektieren und selbstkritisch zu sein.
- Die Ausbildung eines kritischen Selbst ist eine der Hauptfunktionen **des Ich. Das Selbst** manifestiert sich in Rollen: Tochter – Sohn, Bürgerin – Bürger, Beruf, Glaubensstand usw. Diese Profile ermöglichen Handlungsfähigkeit, so etwas wie Subjektkonstitution gegenüber der Fremdbestimmung. Das Feld zwischen Ich und Selbst beschreibt den Handlungsspielraum zwischen gebändigtem Affekt, Verantwortung und Ökonomie. Dies ist nicht nur konzeptionell interessant, sondern ebenso konkret in alltägliche Handlungen übersetzbar. (Selbstregulation)
- Ein Selbst kann man dann kritisch nennen bzw. die Selbstrepräsentanzen sind dann vom Ich kritisch erfasst und ausgebildet worden, wenn sie die Grenzen des Selbst **(der Person**) zureichend realistisch erfassen und dem **Bewusstsein** widerspiegeln. Dass man sich wirklichkeitsnah wahrnimmt, setzt **Selbsterkenntni**s voraus. Selbsterkenntnis ist die oft als demütigend und schmerzhaft empfundene Erkenntnis der realen Grenzen des Selbst. Schmerzhaft ist das, weil sich jeder gerne ungefährdeter, bedeutender und sicherer sehen will, als er – gemessen an seinen Vorstellungen davon – in Wahrheit ist. Diesen Sachverhalt bezeichnet man als **Narzissmus.**

Hypnose und Selbstwert –Selbsthypnose und Mentales Training

Das Selbstkonzept umfasst die Wahrnehmung und das Wissen um die eigene Person. Dazu gehört das Wissen über persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Vorlieben, Gefühle und Verhalten.

- George Herbert Mead hat in Anlehnung an William James eine Einteilung des Selbsts in (engl.) **I** und **Me** vorgenommen.

  I ist der wissende, handelnde, aktive Teil des Selbst. (*knower)*

  Me ist– das Gewusste, das Fundament der Persönlichkeit. (*the known*)

  Das Selbstkonzept stellt dabei den dispositionalen, also zeitlich überdauernden Teil des *Me* dar.

- In der aktuellen pädagogisch-psychologischen Forschung sind Herbert Marsh und Richard J. Shavelson wichtige Vertreter der Selbstkonzept-Forschung. Sie haben wesentlich an der Erforschung schulischer Selbstkonzepte gearbeitet, worunter man Personenmerkmale versteht, die Lernen und schulisches Wahlverhalten beeinflussen.