Selbsthypnose mit neuen Inhalten

Anne M. Lang
AML Institut Systeme – DGSF
Milton Erickson Institut Bonn – MEG
www.institut-systeme.de

AML Institut Systeme M.E.G. Bonn

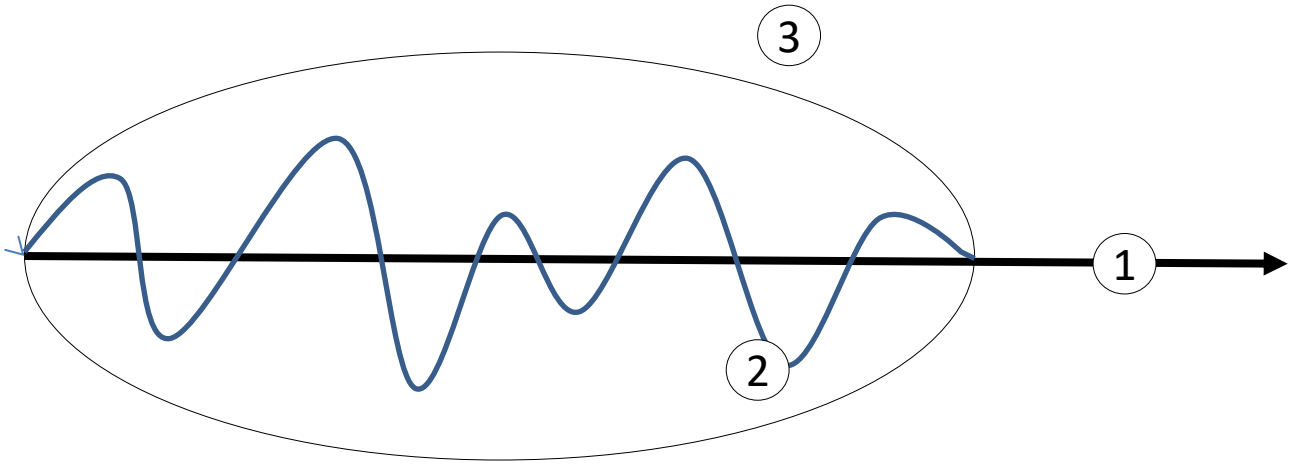
Was ist Selbsthypnose?

- Vegetativ-mental-psychische Umschaltung plus.....
- mit hirnphysiologisch anderem Modus plus….
- mit anderem Modus der körperlich-seelisch-geistigen Erholung plus....
- mit nach innen orientierter Aufmerksamkeit.....

„Wozu“ Selbsthypnose?

- zu nutzen mit einer nach einem „Wohin“ ausgerichteten Aufmerksamkeit auf....?

Das Bonner Ressourcen Modell



Veränderung braucht 3 Dimensionen

1. Eine **Prozess-** Ausrichtung
2. Eine individuelle Ressourcen- und Zugangsausrichtung – die **Schleife** in innere Suchprozesse
3. Eine **Meta**blick-Ausrichtung

Der Schwenk: Meta-Prozess-Schleife

1. Ist - Zustand heute

Wie stellt sich das System dar?

Was fehlt noch?

Was ist was?

Was sehen Sie**?**

2. Wunsch - Zustand morgen

Wie stellt sich das System dar?

Was fehlt noch?

Was ist was?

Was sehen Sie?

3. Wie kommen Sie vom Ist zum Wunsch?

Auch mit Selbsthypnose…

Die „innere Beraterin“/ der „innere Berater“

Vom Bonner Ressourcen Modell abgeleitetes Format

Die Idee:

Unter einem inneren Berater wird eine Funktion des UBW im Sinne Ericksons verstanden

Das BW /Was strebe ich an?

Dieses mit dem Kopf entwickeln, mit dem Willen anstreben, mit einem Plan verfolgen

Das UBW/ Die „innere Beraterin/ der innere Berater“

- Berät perspektivisch
- Was für ein Berater/eine Beraterin ist es? Verschiedene Berater? Die Kritische, der Optimistische, die Unterstützende…..?
- Wie müsste er/sie für mich sein?
- Was sagen diese BeraterInnen aus ihren Perspektiven?

3 Dimensionen von Veränderung des Bonner Ressourcen Modells

1. **Prozess:** Wo zieht es mich hin?
2. **Schleife:** Was ist meine Fähigkeit dafür?
3. **Meta:** Was ist dabei noch im Blick zu haben?

Die „innere Assistentin“ / der „innere Assistent “

Vom Bonner Ressourcen Modell abgeleitetes Format

Die Idee:

Unter einer inneren Assistentin wird eine Funktion des UBW im Sinne Ericksons verstanden

Das BW /Was strebe ich an?

Dieses mit dem Kopf entwickeln, mit dem Willen anstreben, mit einem Plan verfolgen

Das UBW/ Die „innere Assistentin/ der innere Assistent“

- Unterstützt wohlwollend
- Unterstützung erfolgt intuitiv und im Hintergrund
- Erfahrungswissen, inneres Wissen
- Aufgabe: Die Ausrichtung unterstützen, verstärken, aufrechterhalten
- In der Selbsthypnose wird diese Verbindung gestärkt

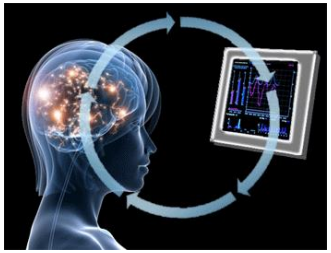
3 Dimensionen von Veränderung des Bonner Ressourcen Modells

1. **Prozess:** Wo zieht es mich hin?
2. **Schleife:** Was ist meine Fähigkeit dafür?
3. **Meta:** Was ist dabei noch im Blick zu haben?

Selbsthypnose zur Resilienz

Vom Bonner Ressourcen Modell abgeleitetes Format

Die Idee:
Arbeit mit Bild, Biofeedback-Modell



- **Legen Sie ihre Hand eine oder beide auf ihren Oberbauch**, also oberhalb des Nabels und unter dem Zwerchfell. Dorthin wo auch das autogene Training das Sonnengeflecht anspricht. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz zu sich. Spüren Sie die Wärme der Hand oder Hände dort. Und wenn Ihnen dazu im Oberbauch eine warme Farbe erscheint, Gelb oder Orange, dann kann auch die unterstützen. Oder ein Bild einer wärmenden Situation.
- Und dann legen Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, **Ihren inneren Akku aufzuladen**.
- Stellen Sie sich vor, **wie Ihre innere Batterie aufgeladen** wird und an Saft und Kraft und Widerstandsfähigkeit zunimmt. Beim Handyaufladen ist wie Sie wissen, dabei die **Farbe meistens ein saftiges Grün**.
- Und verweilen Sie damit solange bis der **komplette Auflade-Balken** gefüllt ist. Die **Hand ruht währenddessen auf ihrem Oberbauch und Sie spüren die zunehmende Stärkung.**
- Dann aufgeladen und gestärkt kommen Sie von alleine ins Außen zurück.

<u>3 Dimensionen von Veränderung des Bonner Ressourcen Modells</u>

1. **Prozess:** Aufladen… Kraft erhöhen…..
2. **Schleife:** natürliche Möglichkeit der ganzheitlichen Vorstellung (Biofeedbackmodell)
3. **Meta:** Zuschauen, wie es geschieht…

Allgemeine Rheinische PSYCHOtherapietage 2015
Selbsthypnose mit neuen Inhalten – Anne M. Lang

SYSTEME INSTITUT
AML Institut Systeme

MILTON ERICKSON INSTITUT BONN
M.E.G. Bonn

www.institut-systeme.de

Anne.M.Lang@web.de