Hypnose

# Freitag, 17:00 – 20:00

# Demonstration

Urlaubstag-Übung: sehen – hören – riechen – auf der Haut fühlen – 360° in deinem Tempo und in deinem Rhythmus – die Anfahrt – die Abfahrt – meine Stimme begleitet dich überall hin – wie komme ich in diesem Bild vor? – Arme fest, Atem tief, Augen auf.

* Bilder, nicht Spruchband
* Beliebig viele verschiedene Bilder sind möglich
* Positive Formulierungen: Baum – nicht Baum
* Jederzeit unterbrechbar
* Unbewusstes: imagination is powerful

# Indikationen

* Phobien (Ängste)
* Allergien
* Steigerung des Selbstwertgefühls
* Steigerung des Selbstvertrauens
* Schlafstörungen
* Stress
* Bluthochdruck
* Übergewicht
* Raucherentwöhnung
* Aktivierung der Selbstheilungskräfte
* Schmerzen - Insbesondere chronische
* Motivationssteigerung
* Hilfe zur Problemlösung und zur Entscheidungsfindung
* Konfliktbewältigung
* Bei psychosomatischen Beschwerden jeder Art
* Angstzustände und depressive Verstimmungen
* Essstörungen jeder Art sowie Raucherentwöhnung
* Lernprobleme

# Sprachregeln

Im Präsens

Alle Sinnessysteme

Kongruenz von Form und Inhalt

So vage wie nötig und so spezifisch wie möglich

Weiche Formulierungen

Positive Formulierungen

Relevanz des Pacings

Innere Suchprozesse durch offene Formulierungen

Gewährende Sprache: sich erlauben – neugierig sein – lass einmal geschehen – was dir spontan einfällt

**Das Lidschlussritual**

## 1. Punkt fixieren (Konvergenz)

* such dir einen Punkt aus und lass die Augen auf diesem Punkt zur Ruhe kommen.
* Beobachte, wie sich die Wahrnehmung verändert.
* Dein Blick verändert sich.
* Farben und Formen verändern sich.
* Die Schärfe verändert sich. [Lidschluss wird seltener?]
* Irgendwann verändert sich das Gefühl in den Augen.
* Die Oberlider werden schwerer und schwerer, die Augen werden müder und müder.
* Die Oberlider sinken jetzt zu deiner Zeit auf die Unterlider hinab und bleiben dort liegen.
* Vielleicht spürst du jetzt schon, wie schwer es ist, die Augen zu öffnen.

[evtl.: versuche einmal, die Augen zu öffnen]

* Jetzt, wo deine äußeren Augen geschlossen sind, kannst du deine inneren Augen öffnen,
* und du kannst eine Treppe sehen.
* Auf dieser Treppe kommst du in dein inneres Tempo und deinen inneren Rhythmus.
* Auf dieser Treppe gehst du weiter und weiter
* Früher oder später merkst du, du kommst in Kontakt mit deinem Unbewussten.
* Das merkst du daran, dass sich das Gefühl in deiner Hand verändert: sie wird leicht und fest.
* Das ist ein Zeichen dafür, dass dich dein Unbewusstes bei der Hand nimmt. Dein Unbewusstes kommt dir nämlich entgegen.
* Achte darauf, wie sich das Gefühl in deiner Hand verändert.

## 2. Suggestionen und Arbeit

* Ich möchte dich um etwas bitten...
* Ich möchte dein Unbewusstes etwas fragen...

## 3. Ausleitung, Rückführung

* Bedank dich bei deinem Unbewussten
* Komm über die Treppe / den Pfad in deinem Tempo zurück
* **A**rme fest
* **A**tem tief
* **A**ugen auf

1. Ausprobieren
2. Handout
3. Durchgehen

|  |  |
| --- | --- |
| Normalzustand | Trance |
| Aufmerksamkeit diffus nach außen gestreut | Aufmerksamkeit fokussiert, nach innen gerichtet |
| Kognition: duale Konzepte, Entweder-oder-Logik, ausschließend | Kognition: paradoxe Konzepte, und-und-Logik, mehr Möglichkeiten |
| Ich tue willkürlich, Handlungen | Es geschieht von selbst, automatisch, idiodynamisch, das Unbewusste, die innere Weisheit |
| Objektiv wirklich, Weltzeit, reden über | Subjektiv wirklich, Traumzeit, Präsenz schaffend |

## Was ist Hypnotherapie

Hypnose ist in der Lage, therapeutische Prozesse zu beschleunigen, sie funktioniert schnell.

Sie ist nondirektiv, fördernd, frei von behindernden Vorstellungen.

Sie nutzt die Fähigkeiten des Klienten.

Durch die Hypnose entsteht eine ganz besondere und intensive, symbioseähnliche Form zwischenmenschlicher Nähe: „Meine Stimme begleitet Sie überall hin“. Diese Nähe ist gekennzeichnet durch verschiedene Punkte:

* Sie erinnert in ihrem Wesen am ehesten an die frühe Mutter-Kind-Beziehung.
* Sie ist echt und real und nicht das Produkt einer Projektion.
* Sie ist dem Wesen der Therapie nach asymmetrisch, aber der Therapie nach symmetrisch, indem der Therapeut diese Nähe für sich selber zulassen muss und dadurch auch immer in irgendeine Form von Gegentrance gleitet.

Geschütztes Loslassen ist die Voraussetzung, neue Erlebens- und Verhaltensweisen zu entwickeln: Hypnotische Plastizität.

## Was ist Trance?

Wir können einige Bereiche des Gehirns runterfahren und andere hoch.

Trance ist ein ganz natürlicher Zustand.

In Trance sind wir:

* im Flow
* bei maximaler Konzentration
* bei gutem Sex
* bei intensiven Erfahrungen
* beim Sport, Musizieren, Malen ...

Patienten sind oft in einer Problemtrance: Die ganze Welt versinkt im schmerzenden Backenzahn, er ist das Moskau des Schmerzes, beim Bohren konnte ich sehen, wie der Zahnarzt älter wurde.

Im Gegensatz zu Savants haben wir ein Verständnis für Relevantes.

Der Kranke hat ein Selbst- und Körperbild wie von einer nicht zu kontrollierenden Umwelt

vs.

Biofeedback: den Herzschlag mit angenehmen Bildern kontrollieren

### 1. Zettel „Verschiedene Bezeichnungen für Trancezustände“

### Beispiele

* Patientin mit Angst vor OP muss zur Operation:

„die Königin geht mit ihrem Hofstaat geht zum Bade“

* Patientin mit Zielgewicht 75 kg (-64 kg) geht zur OP Reduzierung der Hautlappen

Bei OP statt 2 ½ l Blut nur ½ l Blut verloren

Geschichte vom Körper als Haus

„Wasser und Strom werden abgestellt“ bei einer Renovierung

„Ein Baum zieht im Winter seine Säfte nach innen“

* Patientin will erst nicht, dann doch schwanger werden, hat nun aber Amenorrhö

Bild vom Staudammwärter, der das Ventil nicht aufkriegt, alle mühen sich ab,

„Hey, es ist die falsche Richtung!“

* Patientin, Studentin und konvertierte Katholikin, hat in der Öffentlichkeit gepupst

Mexikanische Bohnen essen, nackt auf „Gottes Werk“ warten

* Ehepaar will freundschaftliche Scheidung

Aufgabe: Dinner in einem naheliegenden Hotel

* Patient hält sich für Jesus Christus

„Sie haben Fähigkeiten als Zimmermann.“

Demonstration

1. Was kann der Patient dann schon?
2. Was sind die ersten Schritte?
3. Was kommt dann?

Änderung der Grammatik

... und sich erlauben...

„man“, „einen“, nicht Du oder Sie: Jeder!

„... und es ist gut, zu merken, dass es einem etwas bedeutet...“

„... ist das so?“

# Samstag, 10:00 bis 16:00

## Übung Lidschlussritual

## Der ungebetene Hausgast

**Kontraindikationen**: keine, auch nicht Missbrauchserfahrungen oder Depression,

evtl. die Einnahme von Neuroleptika.

Schwierig wird es bei mangelhaftem Rapport. (Patientin, die ihre Klagen wiederholt und wiederholt und nicht ansprechbar ist auf die Vergeblichkeit ihres Tuns. Patient, der immer neue Gründe liefert für sein Elend, jeden Vorschlag ablehnt.)

Ankoppeln mit Menschenkenntnis an die Interessen des Anderen.

**1. Zettel** „Verschiedene Bezeichnungen für Trancezustände.

Induktion: Emotion vs. Sensation

**2. Zettel** „Grundlagen für Tranceinduktionen I“

### Demonstration

Wörtliche Wiederholungen

„Was war das Schöne an der Situation?“

„Wenn du dir das mal vor Augen führst, wie war denn das?“

„Wenn du dir das vorstellst, was kann man denn da feststellen?“

„... und dann erlaub dir einfach,

den Punkt zu finden, wo man sich erlaubt, die Augen wieder zu öffnen

und dir zu gestatten, in diesen Raum zu finden...

Arme fest – Atem tief – Augen auf

Q1: „... und es ist hell, nicht wahr?“ Was, wenn nein? „oder anders...“

Q2: Durchatmen: „... und sich erlauben, durchzuatmen...“? Ist irrelevant, ankoppeln bei dem, was Relevanz hat.

## Grundhaltungen

Der kann das schon, ich gebe nur einen Rahmen

Nutz die Fähigkeiten des Patienten

Frag nach einer schönen Erfahrung des Patienten

Begleite ihn in einen Prozess hinein.

Schrittweise Explorationsphase: was dann?

Präsens:

„erlaub dir, da zu sein“

„und was nimmst du da wahr?“

„und wie spürst du das im Körper?“

Sprich alle Sinnesorgane an

Erlaube dir, gestatte dir

## Negationen und Störungen:

Du musst nicht: sondern...?

Jede Störung bleibt außen vor, kannst du beiseite schieben, ist bedeutungslos...

Und was ist besonders wichtig?

Zeit lassen, laufen lassen!

Füllsätze, Füllworte

„Du kannst deinen Mund sprechen lassen und dabei tiefer in die Entspannung gehen.

Geräusche: es ist nicht das Außen, sondern das Innen, die Interpretation

„... und manche Dinge kommen näher und gehen wieder weg.“

„vollkommen unwichtig...“

Sie brauchen nicht daran zu denken, WIE etwas funktionieren wird.

Sie brauchen nicht zu wissen, wie einfach das ist.

Prüfungsangst: Hoffentlich sind sie nicht zu ruhig bei der Prüfung.

Unbewusstes, ich finde es nicht, finde du es.

**3. Zettel**: Grundlagen für Tranceinduktionen II

Wenn etwas nicht klappt: nicht: Scheiß-Theorie, Scheiß-Patient, ich Trottel, sondern: Das ist ja interessant.[[1]](#footnote-1)

# Sonntag, 10:00 bis 16:00

## Ablauf

**Wiederholung** „Lidschlussritual“ und „Der ungebetene Hausgast“, posthypnotischer Befehl „vollkommen unwichtig, zu wissen...“

Nach der Trance: Abfragen der Erfahrung und der mit dieser Erfahrung neu hinzugekommenen Möglichkeiten.

* Bei einem weichen Übergang in den Normalzustand nimmt man mehr aus der Erfahrung mit.
* Abrupter Abbruch erzeugt eine strukturierte Amnesie.

**Neu**

Zeitprogression am Beispiel „Prüfung bestehen“

Zeitregression am Beispiel „Change History“

Raucherentwöhnung

Wenn man als Therapeut etwas kennt, besonders genau nachfragen und besonders wörtlich bleiben.

WARUM? impliziert, dass man weggeht.

WAS? und WIE? impliziert, dass man tiefer reingeht.

Tibetanische Tieftranceglocke und: wie man verhindert, dass man in Hypnose fällt:

1. bewusst entscheiden, wach zu bleiben
2. so tun, als sei man gar nicht in Trance

## Pacing und Leading

### Pacing:

wörtlich, häufig

### Leading:

* selten, sparsam
* positiv beschriebene Ziele
* Stärken, Lösungen, Ressourcen
* Nicht negativ, sondern positiv
* Es-haft: er – sie – es ist...
* In kleinen Schritten
* Offen, viele Möglichkeiten

## Hypnosesitzung:

1. klar und konkret, maximal 2 – 3 Sätze
2. Zieldefinition, positiv und eigenverantwortlich
3. Woher kennst du diesen Zustand aus einer vergleichbaren Situation?
4. Reden über ....
5. Aktivierung der Erfahrung, Trance
6. Trancefer

# Hypnosesitzung:

1. klare und konkrete Problemdefinition, maximal 2 – 3 Sätze
2. Zieldefinition, **positiv** und eigenverantwortlich
3. „Woher kennst du diesen Zustand aus einer vergleichbaren Situation?“
4. Reden über ....
5. Aktivierung der Erfahrung, Trance
6. Trancefer

1. Lit.: Burkhard Peter: Hypnotherapie ... in der Psychosomatik, mind. 2. Auflage [↑](#footnote-ref-1)