

DER HAMBURGER HYPNOTHERAPEUTISCHE WERKZEUGKASTEN

Vorstellung verschiedener
hypnotherapeutischer Techniken für
gelungene Induktionen und
Interventionen

Christian Schwegler – [www-praxisschwegler.ch](http://www.praxisschwegler.ch)

Ziele

- ▣ Es gibt verschiedene C-Seminare, die sich mit der Anwendung von Hypnose bei spezifischen Krankheitsbildern beschäftigen.
- ▣ Hierbei wird beschrieben, wie sich verschiedene Probleme mit Hypnosetechniken angehen lassen.
- ▣ Es wird aber nur der Wert der Technik im Bezug auf die eine Fragestellung dargestellt und nicht die Möglichkeiten der Technik an sich.
- ▣ Ziel dieses Workshops ist es die Techniken selber vorzustellen und von der Technik aus zu ihren Einsatzmöglichkeiten zu kommen.
- ▣ Wenn der Therapeut bei seinem Patienten gerade nicht weiss, wie es weiter gehen soll, kann er dann in seinen „Werkzeugkasten“ schauen und sich einmal überraschen lassen, welche passende Technik er dort findet.

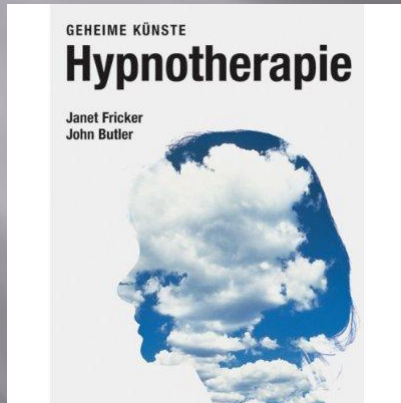
Vorgespräch

- ▣ Die Hypnose beginnt nicht erst, wenn der Klient die Augen schließt.
- ▣ Im Vorgespräch schenkt der Klient dem Therapeuten sein Vertrauen... oder auch nicht.
- ▣ In den 10 Minuten vor der Hypnoseeinleitung werden die Weichen gestellt wo die Trance hinführen soll und die Samen gesät, die dann in der Therapie aufgehen dürfen.
- ▣ Wichtig: Jeder Mensch hat Angst vor Kontrollverlust!

Das Wort „Hypnose“

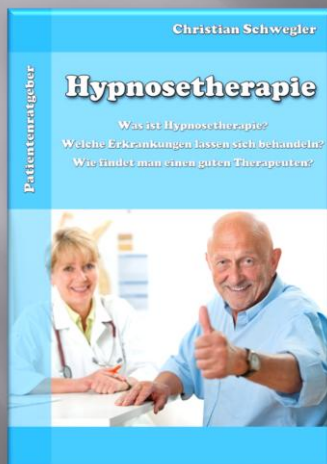
- ▣ Kommt der Patient zur Hypnosetherapie, oder zur Psychotherapie? Steht auf dem Praxisschild Hypnosetherapie?
- ▣ Die Hypnose ist in ihrer Historie oft missbraucht worden.
 - Bühnenhypnose; Voodoo; Filmbösewichte die die Guten hypnotisieren; Russische Schläfer, die nur auf ihr Hypnosekommando warten, um die westliche Welt zu zerstören.
- ▣ Schon in der Kindheit werden wir damit konfrontiert, dass Hypnose etwas Böses ist.

Patientenliteratur



- **Taschenbuch:** 224 Seiten
- **Verlag:** Taschen Verlag; Auflage: 3., unveränd. Neuaufl. (8. August 2005)
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-10:** 3822833339
- **ISBN-13:** 978-3822833339
- **Größe :** 13,2 x 11 x 1,8 cm

Ab Sommer im Handel



ISBN
978-3-033-04385-5

Erste Stunde

- ▣ Aller Anfang ist schwer, sowohl für den Therapeuten, als auch für den Patienten.
 - Der Patient hat Angst bzw. Respekt vor der Therapie.
 - Viele Patienten sind zu Beginn sehr angespannt.
 - Ob die Hypnosetherapie als therapeutischer Ansatz vom Patienten angenommen wird entscheidet sich in der ersten Therapiestunde.

- Der Therapeut hat in der ersten Stunde viele Aufgaben:
 - ▣ Dem Patienten die Angst nehmen
 - Noch einmal nach Problempunkten fragen
 - Evtl. Sitzungen für den Patienten aufzeichnen
 - ▣ Den Patienten von der Therapie „begeistern“
 - Handlevitation mit Ansprache ans Unterbewusste
 - ▣ Erste therapeutische Interventionen einleiten
 - Ziel definieren und mit Handlevitation verknüpfen

Schaffung von positiver Erwartung

- ▣ Die Erwartung der Heilung führt zur Heilung! (Irving Kirsch)
 - Je grösser und spektakulärer der Eingriff, desto stärker die Erwartung!
- ▣ Wenn man mit kurzen Übungen „Aha“-Effekte erreichen kann, dann mag das an Showhypnose erinnern, hilft dem Patienten aber bei der Schaffung einer positiven Erwartungshaltung.
- ▣ Solche Übungen müssen für den Patienten einen sofort spürbaren Effekt bringen, den er sich nur durch unsere Induktion erklären kann.
 - Wir schaffen einen starken Glauben in die Therapie

- ▣ Beispiele:
 - Veränderung der Physiologie: Die Hand wachsen lassen
 - Veränderung in der Kraft: Der starke Arm
 - Veränderung in der Standfestigkeit: An der Wand abstützen

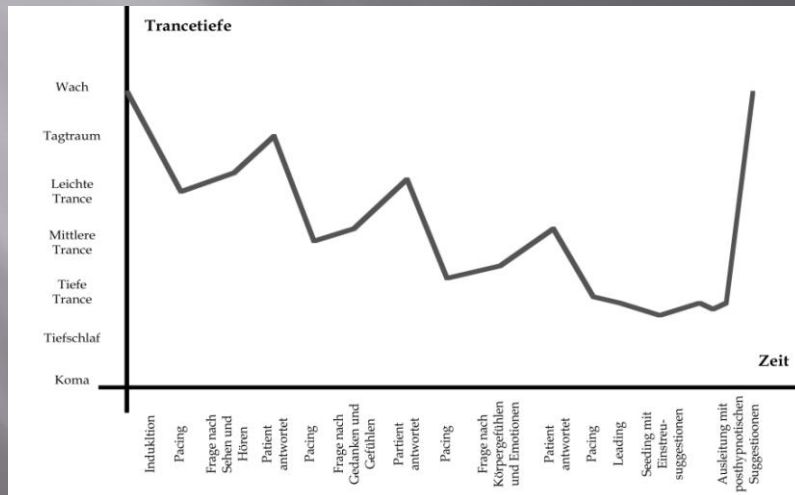
Arbeit mit Ressourcen

- ▣ Die Arbeit mit Ressourcen stellt einen der einfachsten, angenehmsten, „ungefährlichsten“ und schönsten Ansätze der Hypnosetherapie dar.
- ▣ Der Patient redet nicht nur über etwas Schönes, er erlebt es. Damit wird die Ressource sehr intensiv nutzbar für verschiedenste Therapeutische Herausforderungen (psychisch und somatisch)
- ▣ Man kann Ressourcen auf die unterschiedlichsten Arten nutzen. Drei Arten möchte ich hier vorstellen:
 - Ressourcenfokus
 - Ressourcen für zukünftige Aufgaben nutzen (Coaching)
 - 3D-Hypnose

Der Ressourcenfokus

- ▣ Zur Induktion mit dem wachen Patienten über eine ganz besondere, stark emotionale Situation in seinem Leben reden.
- ▣ Dabei insbesondere die Wortwahl in der Beschreibung des Patienten merken (mitschreiben).
 - Was sieht, hört, riecht und fühlt er da?
 - Was für Gedanken, Emotionen und Impulse hat er?
- ▣ In diesem „Vorgespräch“ schon pacen und Möglichkeiten zum Seeding nutzen.
- ▣ Wenn man genug Informationen hat, dem Patienten anbieten die Augen zu schließen und noch einmal ganz in diese Situation einzutauchen.

Fraktionierung



Der Ressourcenfokus

- Nachdem über die Fraktionierung eine gute Trancetiefe erreicht ist und es dem Patienten jetzt schon richtig gut geht, kann auf das Körpergefühl fokussiert werden.
- Wie fühlt sich das da gerade in Ihren Körper an? Wo fühlt es sich jetzt gerade am besten an?
- Diesen Körpergefühl wird anschließend objektiviert.
- Welche Farbe hat es? Welche Temperatur? Welche Konsistenz?
- Im nächsten Schritt kann sich dieses Objekt (und damit das Gefühl) spürbar und „greifbar“ im Körper ausbreiten. Zum Beispiel mit der Atmung.

Der Ressourcenfokus

- ▣ „Und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie einmal neugierig sein, wie diese rosarote, warme Wolke mit jedem Einatmen (hier Atemsynchron arbeiten) Stück für Stück grösser und grösser wird...“
- ▣ Wenn der ganze Körper von der Ressource erfüllt ist, dem Patienten etwas Zeit zum genießen geben.
- ▣ Zum Abschluss können noch posthypnotische Suggestionen („und wann immer Sie es möchten...“) oder Anker („und wann immer Sie wieder...“) an die Ressource gekoppelt werden.

Coaching

- ▣ Coaching ist in den letzten Jahren ein riesiger Markt geworden und Hypnose eignet sich hervorragend dafür.
- ▣ Kurzinterventionen: Die Auswirkung von positiven und negativen Fokussierungen aufzeigen. Die Ratio des Klienten für den Zugang zum Unbewussten öffnen - gut für die Vorbereitung zu einer Folgeintervention.
- ▣ Prüfungsvorbereitung: Setting einer unangenehmen Aufgabe mit positiven Ressourcen verankern.



Prüfungsvorbereitung

- ▣ Den Moment nach bestehen einer früheren Prüfung noch einmal intensiv erleben lassen.
 - Wenn es solche Moment nicht gibt, dann eine andere positive Situation nutzen.
- ▣ Mit der Ressource in die Zukunft gehen und sie an das Ende der zu bestehenden Prüfung anfügen.
- ▣ Dann mit dem Gefühl langsam rückwärts durch die Prüfung gehen und dabei neue Ankerpunkte sammeln.
 - Sie sind jetzt am Ende der Prüfung angelangt und Sie wissen, dass Sie gleich dieses wunderbare Gefühl (Ressource) spüren werden. Wie fühlen Sie sich jetzt? => Ressource 2 (pacing)
 - Sie sind jetzt im letzten Viertel der Prüfung und Sie wissen, dass gleich das Ende kommen wird und Sie (Ressource 2) spüren werden. Wie fühlen Sie sich jetzt? => Ressource 3 (pacing)
 - ...

Prüfungsvorbereitung

- ▣ Auf diese Art die ganze Prüfung von hinten nach vorn durchgehen und an den einzelnen Punkten gut mitschreiben.
- ▣ Sobald man dann vor der Tür zum Prüfungsraum sitzt dem Patienten einmal den gesamten Ablauf inklusive seiner Gefühle von Anfang bis Ende erzählen.
- ▣ Am Ende wieder bei der positiven Ressource vom Anfang landen und diese pacen und intensiv verankern „Und es ist so ein schönes Gefühl, wie innerlich zu wissen, dass man dieses wunderbare Gefühl bald wieder spüren darf...“
- ▣ Die Prüflinge sind trotzdem zur Prüfung aufgeregt. Es ist dann aber die normale Aufregung und nicht mehr die pathologische Panik.

Die 3D-Hypnose (J. Philip Zindel)

- ▣ Zur Einleitung empfiehlt sich eine einfache Induktion wie z.B. der Bodyscan.
- ▣ Anschließend folgen 6 Fragen:
 - Was würden Sie sich jetzt gerade an ihrer rechten Seite wünschen, was Ihnen helfen könnte damit es Ihnen besser geht (oder damit sie ihr Ziel erreichen könnten)?
 - Die Antwort positiv quittieren („ja genau, super, toll...“) und pacen.
 - Dann wiederholen mit linke Seite, hinten, vorn, oben und unten. Viele positive Konnotationen und Pacing.

Die 3D-Hypnose (J. Philip Zindel)

- ▣ Zentralisation
 - Im nächsten Schritt den Patienten spüren lassen, dass er im Zentrum all dieser Stärkenden Ressourcen steht.
 - Die einzelnen Wirkungen auf sich selber oder auf die gesteckten Ziele spüren und Wirken lassen.
- ▣ Das Paradoxon
 - „Und all diese Wunderbaren Dinge sind in Ihnen und aus Ihnen heraus entstanden. Und so sind sie gleichzeitig um Sie herum und auch in Ihnen drin.“
 - Jetzt alles in sich drin spüren und wirken lassen.
- ▣ Abschließende positive Suchprozesse einleiten
 - „Und da ist noch so viel mehr!“

Die 3D-Hypnose (J. Philip Zindel)

- ▣ Die Ausleitung kann wieder mit posthypnotischen Suggestionen oder Ankern versehen werden.
- ▣ Diese Übung können Patienten sehr gut als Selbsthypnose üben.
 - Dabei dürfen auch immer wieder andere Dinge auftauchen. Es geht explizit ums Wünschen im Hier und Jetzt.
- ▣ Nach Philip ist die Reihenfolge egal und er lässt alles offen. Ich verknüpfe gerne hinten mit „den Rücken stärken“ vorne mit der positiven Zukunft, oben mit „beschützt werden“ und unten mit „Stabilität und Sicherheit“.
- ▣ Die Technik bietet hunderte von Erweiterungsmöglichkeiten z.B. zur Reflexion oder Supervision.

Selbsthypnose

- ▣ **Verbesserung der Trancefähigkeit:** Durch die Übungsmöglichkeiten zwischen den Therapiesitzungen kann der Klient sich viel besser an die Arbeit in Trance gewöhnen. Das wiederum erleichtert die folgenden Therapieeinheiten und kann auf lange Sicht viel Zeit sparen.
- ▣ **Ausbildung von mehr Selbstständigkeit und Selbstsicherheit:** Der Klient lernt selbstständig, ohne den Therapeuten in Trance zu arbeiten und seine Ressourcen zu stärken. Er kann auch wichtige therapeutische Interventionen nochmals durcharbeiten bzw. durchleben.



Geschichten und Metaphern

- ▣ Einführung in eine passive formale Hypnose.
- ▣ Für den Patienten ist die Situation in den ersten Sitzungen noch neu und schwierig. Daher erstmal den Patienten passiv „geniessen“ lassen.
- ▣ Zielvorstellung aus Hausaufgabe (selbstbewusst, stark, frei, entspannt, gelassen...) in eine therapeutische Geschichte einflechten und in Hypnose erzählen.
- ▣ Fabeln und Märchen lassen sich hier gut einsetzen.
- ▣ Diese Sitzung eignet sich gut zum Aufzeichnen, damit der Patient sie zuhause selber üben kann.



Stellvertretertechniken

- ▣ Kommunikation mit dem Unbewussten
 - Es gibt viele verschiedene Werkzeuge um mit unserem Unbewussten Kontakt aufzunehmen:
 - Arbeiten mit Positivbild und Negativbild
 - Fragen an den inneren Heiler
 - Besuch einer weisen alten Frau
- ▣ Ziel ist es, dass der Patient sich selber die richtigen Ratschläge geben kann. Diese Technik funktioniert auch im Coaching.
- ▣ Nachdem der Patient seine Intervention gefunden hat, brauchen wir nur noch zu verstärken.

Hypnotische Begleiter

- ▣ **Sicherheit in der Hypnose erfahren:** Ein hypnotischer Begleiter kann dem Klienten in schwierigen Situationen zur Seite stehen und ihn beschützen, wenn seine eigenen Ressourcen nicht ausreichen.
- ▣ **Veränderung der negativen Gefühle, die mit bestimmten Situationen verknüpft sind:** Ein Begleiter kann die Funktion des stärkenden Vaters oder der liebenden Mutter übernehmen und die Bedürfnisse des Klienten bedienen, die ihm in einer bestimmten Situation in der Vergangenheit gefehlt haben.

