

# Hypnose als Therapiemethode

Dirk Revenstorf

Universität Tübingen / Milton Erickson Akademie

# Lösungsprozess in der Hypnotherapie

Expliziter Teil:

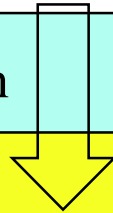
willkürliche Einleitung: steuernd, fremdbestimmt

Entscheidung, das Thema in Trance zu bearbeiten

Fokussierung eines Objekts (& Beobachtung der Veränderung)

Dissoziation

vom Bewusstsein



Impliziter Teil:

unwillkürlicher Lösungsprozess: zulassend, autonom

Anregung von Suchprozessen (z.B. Altersregression)

Förderung von assoziativer Verknüpfung (Konditionierung)

Elliptische Umschreibung des Themas

(durch Metaphern, Anekdoten, Bilder)

# Trance-Induktion

(nach Erickson)

- 1) Nutzung der individuellen Disposition des Patienten (pacing)
- 2) Bahnung der Veränderungsprozesses
- 3) Fokussierung der Aufmerksamkeit
- 4) Nutzung minimale Veränderungen
- 5) Destabilisierung des expliziten, willkürlichen Prozesses
- 6) Beiläufiges Lernen (Metaphern, Anekdoten)
- 7) Nutzung der Ressourcen (zu Dissoziation & Assoziation)
- 8) Posthypnotische Suggestionen Für den Transfer
- 9) Schutz der unbewussten Verarbeitung (Ablenkung, Amnesie)

## Hypnotischer Kontext

Definition der Situation als Hypnose

Beseitigung von Befürchtungen

Verabredung der Kooperation

Rituelle, direkte Instruktion

Monotone, fürsorgliche Intonation

Nutzung von Veränderungen (Lidschluss, Katalepsie, Levitation)

Verhinderung von Misserfolg durch Umdeutung

Zielgerichtete Visualisierung



## Hypnotische Reaktion

Positive Erwartung, Kooperation, Abgabe von Kontrolle, Fokussierung, Regression



## Tranceprozess

*Imagination, Ideomotorik/-sensorik, Dissoziation, erhöhte Suggestibilität, psychosomatische Plastizität*

# Trance-Typen

Orientierung  
innen                      außen

assoziiert

Achtsamkeit

Zen-  
Meditation

dissoziiert

hypnotische  
Schmerz-  
Bewältigung

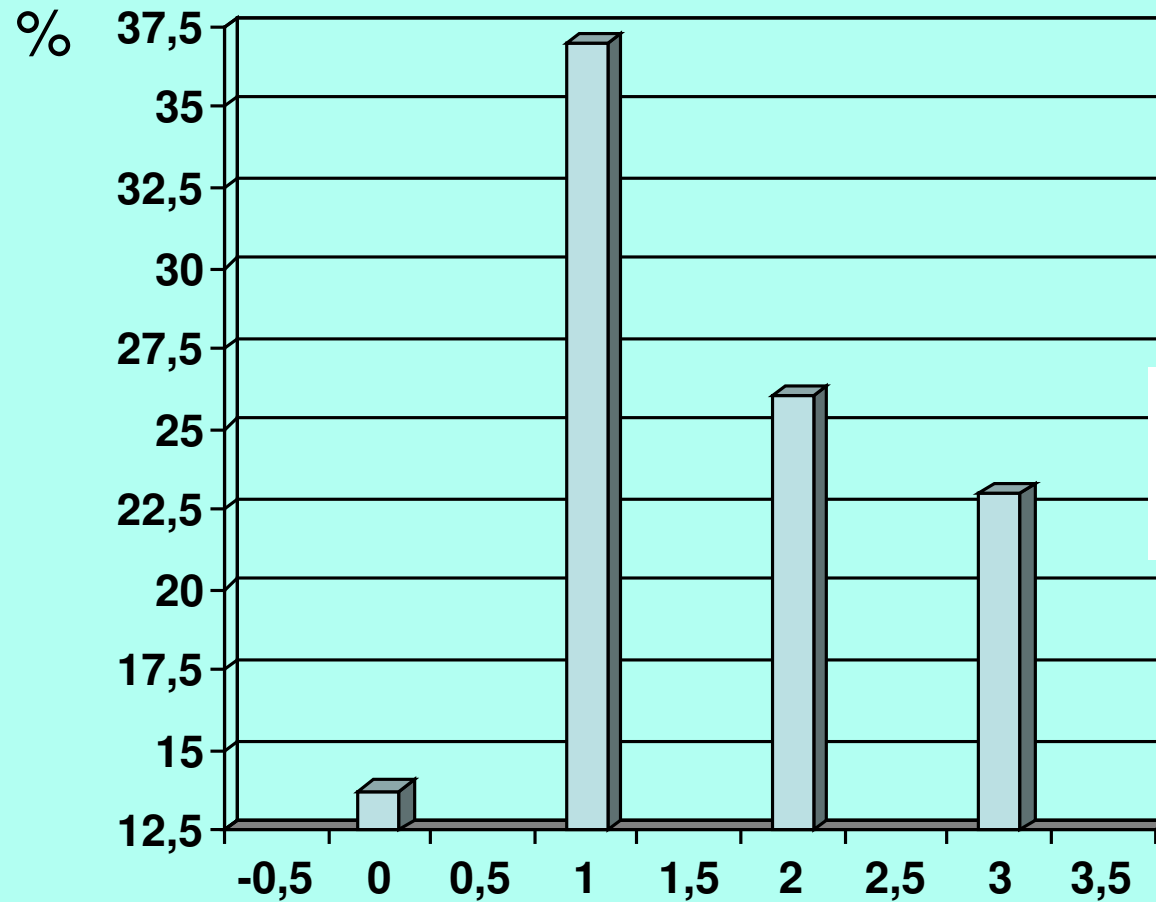
Fixations-  
Induktion /  
EMDR

# Hypnotische Trance, Entspannung und Meditation

- Entspannung (wie Entspannung) + mentale Entspannung
- Absorbtion (wie Meditation)
- Transzendenz des Bewussten (wie Meditation)  
(Lockerung von Kontrolle über interne Inhalte)
- **Dissoziation** (zerebrale Diskonnektivität)
- **Unwillkürlichkeit** (ANS statt ZNS)
- **Regression** (Kindliche Lernhaltung / Übertragung )

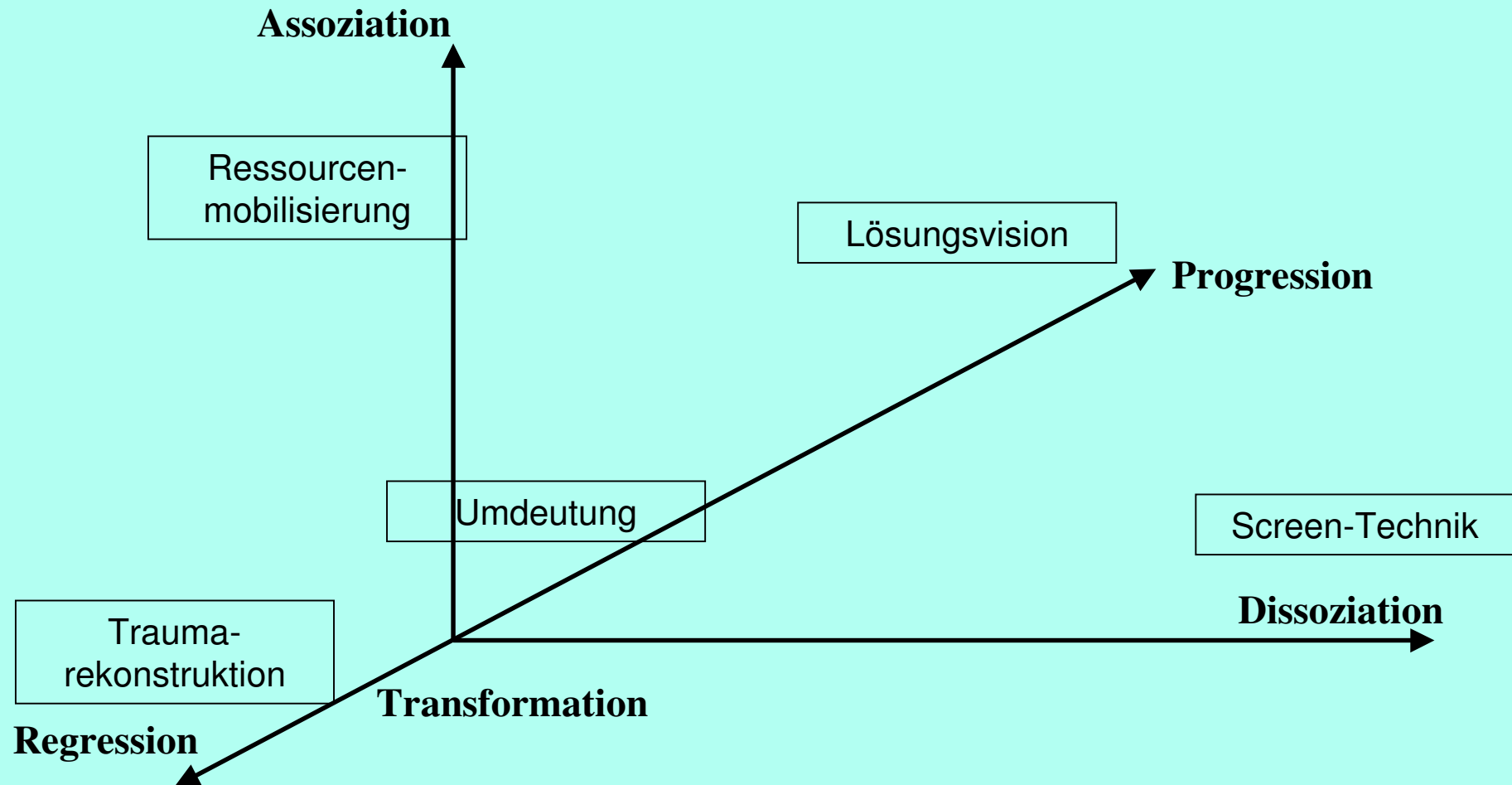
# Was wird mit Hypnose therapeutisch erreicht

- Veränderung der Physiologie (z.B. Migräne)
- Veränderung der Sensorik (z.B. Tumorschmerz)
- Aktivierung der Vorstellung (z.B. Warzenheilung)
- Innere Suche (z.B. Depression)
- Primärprozesshaftes Denken (z.B. Unbewußter Rat)
- Unterbrechung von Schemata (z.B. Rauchen)
- Dissoziation & Assoziation (z.B. Trauma)



Verteilung der Suggestibilität, zusammengefasst aus mehreren Untersuchungen mit insgesamt circa 5000 Probanden

# Hypnotherapeutische Basisstrategien



# Hypnotherapeutische Ausführungsstrategien

- Unspezifische Wirkung (Regeneration)
- Spezifische Wirkung
  - I) Symptom-orientiert (Linderung: z.B. Analgesie )
  - II) Konflikt-orientiert
    - 1) explizit (Ziel und Lösungsweg bekannt:z.B.Rekonstruktion)
    - 2) implizit (Ziel oder Lösungsweg unbekannt)
      - A) Metaphern (Suchprozesse)
      - B) Befragung des Unbewussten

# Therapeutischer Nutzen der Hypnose

unspezifisch

1. Harmonisierung des Milieus (*Entspannung, Heilung*)
2. Erhöhung der Suggestibilität (indirekt /*direkt*)

-----

spezifisch

3. Dissoziation (*Schmerz, Amnesie*)
4. Intensivierung der Vorstellung (*Physiologie / Vision*)
5. Primärprozess (*Innere Suche*)
6. Unwillkürlichkeit (*Raucherentwöhnung*)
7. Regression (*Hypermnesie, Übertragung*)

# Ericksons Therapieprinzipien

- Utilisation
- Minimale Veränderung mit Kaskadeneffekt
- Destabilisierung (Konfusion)
- Beiläufigkeit (Indirektheit, Metaphern)
- Schutz des Unbewussten

# Interventions-Ebenen

**Symptom-Ebene (Exzess / Defizit):**

(Stabilisierung, Physiologische Umstellung, Schmerzbewältigung)

**Konflikt-Ebene:**

(Abgrenzung, Ressourcen Ankern, Reframing)

**Trauma-Ebene:**

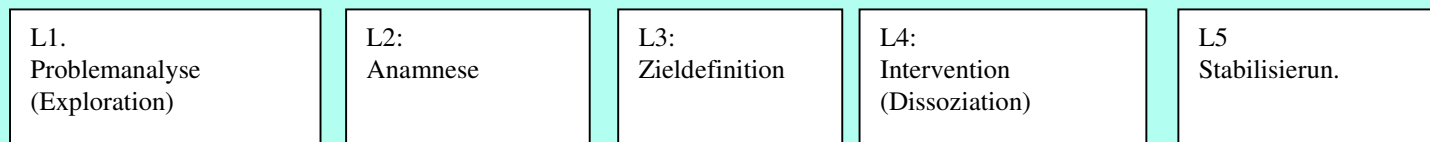
(Affektbrücke, Distanzierung, Rekonstruktion)

**Struktur-Ebene:**

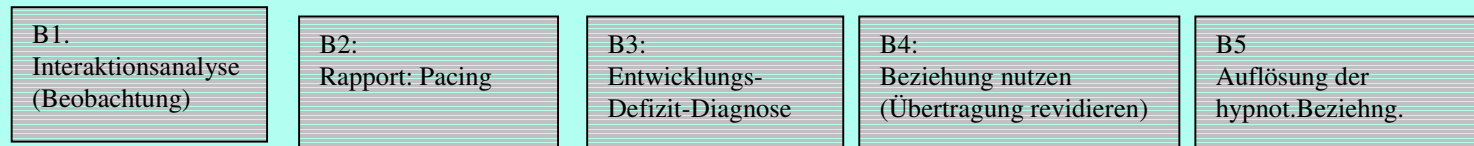
(Altersregression, Beziehungsgestaltung)

# Gleichzeitiges Vorgehen auf der Lösungs- und auf der Bindungs-Ebene

## Lösungs- Ebene



## Bindungs- Ebene

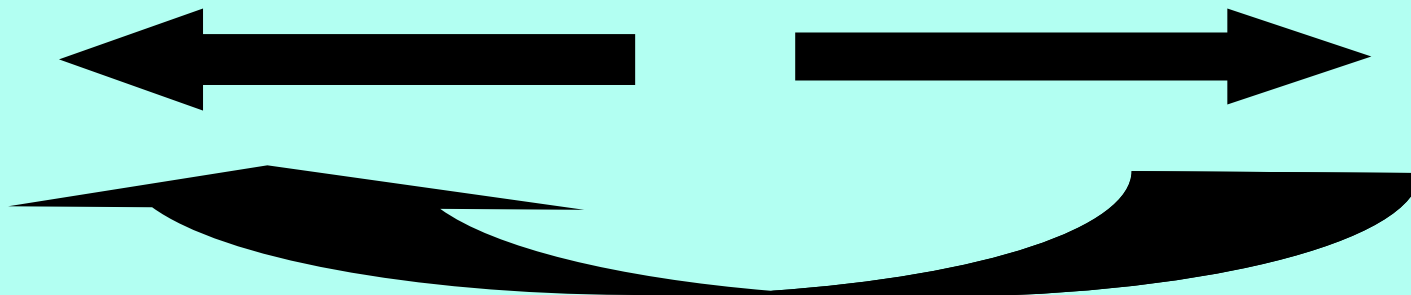


# Hypnose und Verhaltenstherapie

- Verhalten
- Übung-  
Rollenspiel
- Übung-Vivo
- Exposition

Vernunft  
Problemlösen  
Umstrukturieren  
Disput  
Selbstinstruktion

- Trance
- Assoziation
- Dissoziation
- Visualisierung



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Unter

<http://www.meg-tuebingen.de>

finden Sie:

- Downloads von neuen Artikeln zur Hypnotherapie
  - Übersicht zur Hypnose-Forschung in Tübingen  
(Prüfungsangst, Neurodermitis, Migräne, Insomnie, Rauchen, Übergewicht)
  - Expertise zur wissenschaftlichen Basis der Hypnotherapie
  - Fortbildung  
(Klinische Hypnose, Medizinische Hypnose und Aufbau Seminare C)
  - Supervisionstermine (drevenstor@aol.com)
  - Gruppenprogramme  
(Übergewicht-Männer/Frauen, Bulimie, Rauchen, Stress)
- Und Anderes.