

Hypnose-Seminar
fortgeschrittene Übungen

Dirk Revenstorf
Universität Tübingen

Hypnose-Seminar www.meg-tuebingen.de

Hypnotherapie-Ablauf

- I. Rapport
- II. Auftragsklärung
- III. Beziehungsdynamik
- IV. Zielbestimmung
- V. Form der Hypnose
- VI. Nutzung der Trance (lösungs-, konfliktorientiert)
- VII. Bindungsorientierung (strukturorientiert)
- VIII. Revision, Erhaltung, Selbstorganisation, Ablösung

Hypnose-Seminar www.meg-tuebingen.de

Therapieschritte	Aspekte
I. Rapport:	Kontakt, Vorläufiges Pacing
II. Auftragsklärung	Kliententypen Spontane Aufträge Transparenz-Kooperation
III. Beziehungsdynamik:	Interaktionsmerkmale Selbstwert-Regulations-Typen Übertragung, positive, negative Elaboriertes Pacing, Widerstand
IV. Zielbestimmung:	Symptomebene Problemebene Bindungsebene Wachstums- und Lösungs-Orientierung
V. Form der Hypnose	Hypnose: Indikation und Kontraindikation Form der Transzendenz Direkt, indirekt, Konfusion
VI. Nutzung der Trance	Unspezifische und spezifische Nutzung Regression-Progression Assoziation-Dissoziation Expliziter und impliziter Zugang Symptom- und Problemorientierung Suchprozesse, Transformation, Rekonstruktion
VII. Bindungsebene:	Übertragung und Gegenübertragung Agieren, Kontainern, Aufklären Regression und Autonomie Abstreifen, Sonden
Revision, Erhaltung, Selbstorganisation, Ablösung	

Hypnose-Seminar www.meg-tuebingen.de

Trance-Induktion

- Vorgespräch; Beseitigung negativer Vorannahme
- Orientierung auf individuelle Trance-Erfahrung
- Induktion
 - Fokussierung
 - Dissoziation
 - Konfusion
 - Vertiefung
 - Intensivierung der Vorstellung
 - Ratifizierung
- Therapeutische Nutzung
- Reorientierung und Rücknahme von Suggestionen#
- Nachgespräch

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Technische Hilfen

- Atem-Pacing
- Fraktionierung
- Aufmerksamkeit von außen nach innen
- Alle Sinnesmodalitäten
- Inkorporation / Utilisation
- Konfusion
- Indirekte Suggestion
- Imagination

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Suggestionsprinzipien

- Rapport
- Positive Erwartung
- Ja-Haltung
- Vorstellung statt Vornahme
- Zielvision statt Problemvermeidung
- Negation des Ziels statt des Problems
- Wiederholung
- Indirektheit
- Sukzessive Annäherung

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

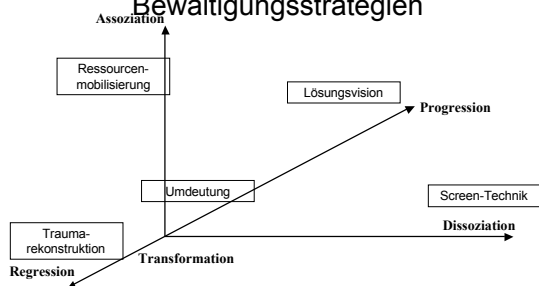
Vertiefung durch Zählen

- 1 - erster Schritt schon gemacht
- 2 - zwei Seiten hat eine Tür, die andere sieht man erst wenn man sie aufmacht
- 3 - aller guten Dinge sind drei, sagen die Leute
- 4 - vier Richtungen aus denen der Wind kommen kann
- 5 - vier Finger und ein Daum macht fünf,
die Hälfte des Weges die erste von zwei ungleichen Hälften
- 6 - eine Zahl die man auf den Kopf stellen kann
- 7 - sieben Tage hat die Woche
- 8 - wie zwei Nullen übereinander
- 9 - die ungedrehte sechs
- 10 - den letzten Schritt kannst Du allein tun um so tief in Trance zu gehen, wie es für Dich im Moment richtig ist.

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Hypnotherapeutische Bewältigungsstrategien



Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

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

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Kurzmeditation 1

Zu sich selbst zurückkehren

Ruhige Situation aufsuchen,
Hände in den Schoß, sich berührend
Auf das Ausatmen achten
Eindrücke von außen und Gedanken kommentieren
„Das ist so“ oder „Ich kann darauf zurückkommen“
„Ich hör Dir zu - fahre fort“
Warten ob das innere Geplapper verstummt
Auf das Ausatmen achten. Zurückkehren

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Kurzmeditation 2

Sicherer Ort

Vor Beginn der Problembearbeitung gedankliches Aufsuchen eines „sicheren Ortes“, das ist eine vorgestellter Ort (meist ohne Menschen), an dem ich mich vollkommen geschützt fühle. Beispiele: mein Bett, ein bestimmter Wald, Baum, See, Strand, Berg usw. (der S.O ist Ausgangspunkt für weitere Übungen, z.B. die Kinotechnik).

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Kurzmeditation 3

Sich mit dem anderen verbinden

Ruhige Situation aufsuchen. Hände in den Schoß, sich berührend Auf das Ausatmen achten
Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Nehmen Sie wahr, was Sie hören, sich vorstellen, körperlich empfinden. Auch Gedanken. Sagen Sie jeweils: „Das ist so“.
Nehmen Sie zwei Dinge davon gleichzeitig wahr (Fuß und Geräusch oder Hand und Gedanken).
Eindrücke von außen und Gedanken kommentieren auch „Ich kann darauf zurückkommen“
Auf das Atmen achten.
Nehmen Sie drei Dinge davon gleichzeitig wahr (Fuß, Rücken und Hand usw.)
Den ganzen Körper wie aus einem Guss wahrnehmen.
Sich mit dem Stuhl, mit dem Fußboden verbunden fühlen.

Das Bild des anderen (Partners, Gegners oder eines Objektes)
Das Andere anschauen und den Fußboden, die Luft als Verbindung fühlen
Durch die Verbindung für einen Moment sich in den anderen begeben.
Spüren, wie dieses / dieser Andere lächelt und zufrieden ist.
Zurückkehren in die eigene Position und den Anderen anschauen
Und herausfinden, was er von mir möchte,
Und herausfinden, ob ich das geben kann und ob ich das geben will.
Auf das Atmen achten. Zurückkehren

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Innerer Zeuge

(Achtsamkeitsübung)

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein
Nehmen Sie wahr, was Sie hören, sich vorstellen, körperlich empfinden. Auch Gedanken. Sagen Sie jeweils: „Das ist so“.
Nehmen Sie zwei Dinge davon gleichzeitig wahr (Fuss und Geräusch oder Hand und Gedanken) .
Stellen Sie sich einen inneren Beobachter vor (Vogelperspektive),
der wahrnimmt, dass Sie all das wahrnehmen.
Lassen Sie ihn auf einen inneren Konferenztisch blicken an dem verschiedene, kontroverse Anteile von Ihnen sitzen und miteinander verhandeln. Begrüßen Sie die Anteile nacheinander:
„Schön, dass Du da bist.“
Lassen Sie sie verhandeln und wenden Sie sich ihrem *Sicheren Ort* zu (S.o.)

Sonden

- Angenommen
 - Versorgt
 - Unabhängig
 - Sich behaupten
 - Beachtet
 - Anerkannt
 - sein
- „Du bist willkommen“
 - „Ich bin für Dich da“
 - „Du kannst es auf Deine Weise tun“
 - „So wie Du bist ist es in Ordnung“
 - „Du bist wichtig“
 - „Du musst nichts beweisen“

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Kinotechnik mit Lösungsvision

a) *Stellen Sie sich vor, Sie würden die Problemsituation von Ihrem *Sicheren Ort* aus wie im Kino als Film sehen. Sie sehen auf der Leinwand sich in der problematischen Situation. Sie sehen die Szene mehrfach von vorn bis hinten, zuerst ohne Ton, dann schwarz - weiß, dann lassen Sie den Film langsam und schließlich rückwärts laufen (diesmal mit Ton; die Sprache läuft rückwärts).* (Habituation)

b) *Stellen Sie sich vor, Sie würden sich selbst von Ihrem *Sicheren Ort* aus wie im Kino in einem Film als etwas reifer, weiser, älter, souveräner in der Problemsituation agieren sehen. Sie sehen sich auf der Leinwand mit der veränderten Haltung, Sprache, Ausdruck.* (Lösungsvision)

c) *Abschließend sehen den Ideal- Film noch einmal; dann halten Sie ihn am Anfang an und gehen als Akteur in die Filmszene und erleben sie in veränderter Weise, indem Sie sich entsprechend der Version aus dem vorangehenden Abschnitt (b) anders verhalten und anders bewerten. Dann lassen den Film bis zum kritischen Höhepunkt vorlaufen, halten diesen Moment als Standbild fest und lassen die Farben verblassen oder das Bild kleiner werden, bis es verschwindet. Dann kehren Sie zu den Empfindungen am *Sicheren Ort* zurück und kehren anschließend in diesen Raum hierher zurück.*

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Wisch-Technik (Notbremse)

Identifizieren Sie eine Stresssituation, visualisieren Sie sie und Lassen Sie sie auf sich wirken. Welches Gefühl (A) haben Sie? Finden Sie eine Situation, in der Sie etwas mit A unvereinbares empfinden (B: Freude, Zorn, Unbeschwertheit...)
Stellen Sie sich Situation A auf einer großen Leinwand vor Und in der linken unteren Ecke in Postkartengröße Situation B. Lassen Sie Bild B so groß werden, dass Bild A verschwindet. (wie ein Rollo, ein Zoom o.ä.) pfeifen Sie leise dabei durch die Zähne Wiederholen Sie den Vorgang 3 mal.

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Ballon-Technik (Einschlaf-Übung)

Begeben Sie sich an Ihren *Sicheren Ort* (s.o.)
Stellen Sie sich einen großen bunten Luftballon vor, an dem ein Korb befestigt ist.
Packen Sie in den Korb alles, was Sie z.Z. beschwert (Gespräche, Rechnungen, Gutachten, Arbeiten, Suchtverhalten, Krankheiten...) überprüfen Sie, ob alles drin ist.
Lassen Sie den Ballon langsam davon schweben.
Beobachten Sie, wie er kleiner und kleiner wird bis er nur noch als Farbtupfer am Himmel erscheint.
Und dann verschwindet.

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Ichstärkungs-Metaphern (nach Bongartz)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| • Aggression | • Staudamm |
| • Sicherheit | • Fels in der Brandung |
| • Vertrauen | • Vogel im Wind |
| • Hoffnung | • Frühling |
| • Reinheit/Klarheit | • Bergsicht |
| • Mut | • Tiere, unendl. Gesch. |
| • Liebe | • Kaukas. Kreidekreis |
| • Abgrenzung | • Mauer, Burg, Schloss |

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Klassische Archetypen als Lebensformen

Monadisch	Dualität	Charaktere	Antike Götter	Astrologie
Tao	Männlich	Choleriker	Mars: Aggression	Widder
	Yang		Sonne: Leben	Schütze
	Animus		Jupiter: Entwickler	Löwe
	König		Uranus: Exzentriker	Wassermann
	Held	Sanguiniker	Merkur: Vermittler	Zwillinge
	Zauberer		Venus: Ausgleich	Waage
	Weiblich		Venus: Ausgleich	Stier
	Yin	Melancholiker	Merkur: Vermittler	Jungfrau
	Anima		Saturn: Begrenzer	Steinbock
	Mutter		Mond: Gefühl	Krebs

Bilder

Männlich

- Feuer
- Funke, Glut
- Explosion
- Flamme,
- Brand
- Vulkan,
- Lava
- Ofen, Herd
- Lagerfeuer
- Sonne, Stern
- Löwe

- Luft
- Wind
- Sturm
- Sauerstoff
- Atem
- Ballon,
- Blatt i. Wind
- Flugzeug
- Gerüche
- Vogel

- Erde
- Fels
- Höhle
- Berg
- Gefäß
- Stein
- Mineralien
- Acker
- Ufer
- Maus
- Reptilien

Weiblich

- Wasser
- Tropfen,
- Oase, Quelle,
- Brunnen
- Fluss,
- Wasserfall
- Meer, Welle
- Regen, Nebel
- Flut, Strudel
- Amphibien,
- Fische

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de

Eigenschaften

Männlich

- Feuer
- Führung
- Erkenntnis
- lebendig
- Dynamik
- Leichtigkeit
- Willen
- Zuwendung
- Verwertung
- Läuterung
- Begeisterung
- kämpferisch

- Luft
- Austausch
- vielseitig
- flexibel
- Beweglichkeit
- Leichtigkeit
- Feinheit
- nachgiebig
- Interesse
- Klarheit
- beschwingt

- Erde
- Sinn für Form
- Ausdauer,
- Geduld
- Distanz,
- geradlinig
- gründlich
- tiefgründig
- Zusammenhalt,
- Treue, greifbar
- Realismus
- Verlässlich
- bescheiden

Weiblich

- Wasser
- Demut
- Ruhe, Passivität
- Hingabe,
- Anpassung
- Einfühlung
- Intuition
- aufnahmefähig
- bindungsfähig
- Dämpfung
- aggressionslos
- fließend

Hypnose-Seminar

www.meg-tuebingen.de
