Dirk Revenstorf

Posthypnotische Aufträge (PHS) in der Psychotherapie und Psychosomatik

Einleitung

Posthypnotische Suggestionen (PHS) bzw. besser Aufträge sind auffällige Beispiele dafür, dass Personen ein in Trance suggerierte Verhalten ausführen, das sie im Alltagsbewusstsein nicht für möglich halten. Die Grundlage hierzu bildet ein veränderter Bewusstseinszustand, der durch die Induktion einer hypnotischen Trance erreicht wird. In diesem Zustand tritt das Alltagsdenken, das damit verbundene Selbstbild und der gewohnte begriffliche Rahmen zurück, sodass es gelingt, beides neu zu konsolidieren. Genau genommen lösen sich bestimmte Konnektivitäten innerhalb und zwischen zerebralen Netzwerken, sodass alte Assoziationen aufgehoben und neue gebildet werden können. Vereinfacht gesagt treten gewohnte Reflexe nicht auf und neue salutogene oder funktionalere können in diesem assoziativ aufgelockerten Zustand gebildet und nachhaltig etabliert werden. D.h. aber nicht, dass Suggestionen akzeptiert werden, die mit dem Wertesystem des Patienten unvereinbar wie in Beispiel (7) oder nicht funktional wie in Beispiel (2) sind. Die folgende Vignetten für die therapeutische Wirkung posthypnotischer Aufträge stammen aus dem Bereichen *Alltagsgewohnheiten*, *Gesundhei*t, *Kommunikation* und *Angst*.

Es sind meist einfache Themen ohne offensichtlich tiefen konflikthaften Hintergrund. Die Beispiele zeigen aber wie scheinbar unüberwindliche Gewohnheiten auf einfache Weise verlassen werden können, ohne dass Fremdbestimmtes suggeriert werden kann; die Klienten verweigern sich, falls die hypnotische Suggestion nicht ich-synton ist; sie kommen dennoch manchmal zu der Erkenntnis, warum sie das Symptomverhalten brauchen wie Beispiel (2) und (11). Einige Beispiele sind ausführlicher beschrieben, um die hypnotischen Verarbeitung ein wenig zu beleuchten. Manchmal geht eine andere Intervention voraus wie bei (26) die hypnotische Versorgung eines verletzten Anteiles, bei (28) eine Altersregression zum Aufsuchen einer kontraphobischen Erfahrung und (29) die Etablierung einer generellen Ressource. Der Posthypnotische Auftrag dient dabei zur Übertragung des Resultats der hypnotischen Problembearbeitung in den Alltag. Fast immer wird der PatientIn ein *Audiomitschnitt* von der kompletten Induktion mitgegeben und es wird empfohlen, die Induktion mehrfach beim zu Bett gehen zu hören, um den hypnoiden Zustand beim Einschlafen zu nutzen.

Fast immer wird der Posthypnotische Auftrag mit einer *Metapher* verknüpft, die der Erweiterung des semantischen Kontextes dient. Diese oft irrelevant erscheinende Erweiterung des gedanklichen Rahmens wird in der hypnotischen Trance angenommen, weil die kritische Analyse der Alltagsvernunft vorübergehend außer Kraft gesetzt ist. Wie in Beispiel (1) deutlich wird, führt das manchmal zu einer überraschenden Neuinterpretation des Symptoms. Metaphern können völlig Ziel-offen sein, wie bei (1) das Märchen von Schneewittchen, wo der einzige Anhaltspunkt die Aussage der Patientin war, dass dies früher ihr Lieblingsmärchen war. Oder sie können im anderen Extrem den Inhalt der Suggestion in bildhafter Form

wiederholen, wie im Falle des Märchens vom überfließenden Hirsebrei bei Beispiel (6), der mehr oder weniger direkt den überquellenden Haufen der liegen gebliebenen Schreibarbeiten abbildet. Immer ist dies bei hypnotischen Imaginationen zu somatischen Heilungsprozessen der Fall, wo metaphorische Bilder von salutogenen Prozesse des Immun- oder Hormon- bzw. Kreislaufsystems suggeriert werden, wie bei dem Rhinitisbeispiel (18) der innere Revisor, der die Schleimhäute in einen guten Zustand bringt. Die zieloffenen Metaphern dienen divergenten Suchprozessen und durch Erweiterung des kognitiven Rahmens. Metaphern, die eher Analogien darstellen, dienen der konvergenten Unterstreichung des Lösungsprozesses.

Alltagsgewohnheiten

Beispiele (1-4) handeln von der unerwünschter Mediennutzung, wobei

(2) die Klientin rückfällig wird, aber es **wird ihr bewusst, wird, dass sie fernsieht um ihr Problem nicht wahrzunehmen** und die geplante Meditation dafür keine Lösung darstellt.

In (3) wird offenbar der Posthypnotische Auftrag angenommen und es deutet sich auch eine gewisse Generalisierung aufs Essverhalten an, die nicht vorgesehen war aber die Offenheit der assoziativen Prozesse in hypnotischer Trance verdeutlicht.

In den Beispielen (5-9) geht es Arbeitsverhalten, wo bei

(5) sich ebenfalls ein unerwarteter **Generalisierungseffekt** andeutet von der Begrenzung des Arbeitsverhaltens auf andere Lebensbereiche.

In (6) beschreibt die Klientin sehr genau die Wirkung der Trance bei der **Überwindung ihrer gewohnten passiven Resistenz** gegen Arbeiten wie Anträge schreiben. Dabei wird deutlich, dass die KV unbewusst wie die strenge, Schuldgefühle verursachende Mutter wahrgenommen wird. Sie kann sich aber in der Trance aus der Opfer- in die Täterposition begeben.

In (7) dagegen verweigert sich der Klient auf dem halben Weg der Ausführung des Posthypnotische Auftrags, als er feststellt, dass sie **seinem Wertesystem widerspricht**.

In (8) und (9) dagegen wird der Posthypnotische Auftrag des **Übens eines Instruments** problemlos angenommen.

Interessant ist im Beispiel (10) die **Nachhaltigkeit** der einmaligen Suggestion, die gar nicht das Symptom (Nägelkauen) selbst betrifft. Vielmehr wird gewissermaßen ein anderer Reflex zur Innenwendung der Aufmerksamkeit anstelle des Nägelkauens etabliert.

Gesundheit

In (11) bis (14) geht es um Süßigkeiten.

In (11) reagiert Klientin zunächst positiv auf den Posthypnotische Auftrag, Konsum zu reduzieren, wird dann aber massiv rückfällig und **verschiebt später das Symptom** von Schokolade auf Kekse. Es wird klar, dass die Süßigkeiten eine Ersatzfunktion für mangelnde soziale Resonanz sind.

Bei (12) wirkt der Posthypnotische Auftrag zur Reduktion des Schokokonsums **verzögert**.

In Beispiel (13) geht es um ein komplexeres Problem, nämlich Naschen unter Stress zu vermeiden aber in lustvoller Weise zuzulassen. Es wurde eine hypnotische Intervention einer **ideomotorischen Reaktion des Loslassens** vorgeschaltet, bei der in der levitierten Hand ein Blatt zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten wird, das runterfällt, wenn das Unbewusste weiß, wann es das Symptom loslassen kann. Dies geschah in der Sitzung und in der Folge war das Problem tatsächlich beseitigt.

In (14) scheint ein ähnliches Problem **unkompliziert** gelöst worden zu sein

In den (15) geht es um einfache Verhaltensänderungen bezüglich des **Sports** und bei

(16) und (17) um **Schlafverhalten**, das sich durch posthypnotisch wirkende Suggestionen einfach umstellen ließ.

Bei den nächsten drei Beispielen geht es um **psychosomatische Prozesse**.

Bei (18) erstaunt, wie bei der Ausgeprägtheit des **Niese-Symptom**s es durch eine einfache Suggestion verschwindet.

Bei (19), der **Allergie** ging eine Regression in den präallergischen Zustand voraus, um die heile Immunmatrix zu reaktivieren.

Bei (20) handelt es um ein komplexes Syndrom aus Bruxismus, der zu **cancerogenen Bisswunden** im Zungenbereich führte, um ungesunde Ernährung und sozialen Rückzug, die alle mit einander in Zusammenhang standen.

Bei (32) geht um eine **Stammzellentransplantation** in zwei Schritten, zu denen jeweils eine Trance formuliert wurde: Erst für die Beseitigung kranker Stammzellen und dann für die Aufnahme (Verhinderung der Abstoßung) der Spenderzellen.

Kommunikation:

Bei (21-25) geht es Kommunikation, die in schlichter Weise verändert wird. Dabei bleibt unklar, wie die Posthypnotische Aufträge von den Klienten umgesetzt werden, da nur **suggeriert wird, dass sie es hinbekommen**, dass der Gesprächspartner sich anders verhält (sich kurz fasst, lächelt oder ähnliches). Das Bemerkenswerte dabei ist, dass ja **keine bestimmte Verhaltensweise vorgeschrieben** wird, sondern suggeriert wird, dass der Patient in der Lage sein wird, den Kommunikationspartner dazu zu bringen, dass anders verhält.

Beispiel (24) betrifft einen **Ehekonflikt**, wo suggeriert wird, sich auf jeweils das zu besinnen, das der Liebe zum Partner zugrunde liegt.

Bei (25) handelt es sich ebenfalls einen **Ehekonflikt**, in dem eine gegenwärtige Reizbarkeit, die auf zurückliegende Frustrationen zurückgeht mit der kindlichen Verletzung verknüpft wird. Und die einfache Suggestion, den Partner nicht mehr zu verstehen, als spräche eine Fremdsprache löst die verärgerte Eskalation auf.

Ängste

Bei (26) bis (29) geht es um die Überwindung von Ängsten.

(26) Die Begegnung mit dem **missbräuchlichen Bruder** führt allerdings nicht zu einer Konfrontation. Doch die Patientin überwindet als ersten Schritt die Befangenheit bei Begegnungen mit dem Täter. Dem ging die Versorgung der traumatischen Situation voraus.

Bei (27-29), den drei **Prüfungsfällen** wird jeweils eine **kontraphobische Ressourcen**-Erfahrung posthypnotisch an die Prüfungssituation gekoppelt.

Wobei die Klientin (27) die hypnotische Arbeit offenbar im **Traum fortsetzt** und geradezu eine Begeisterung für den aversiven Prüfungsstoff entwickelt.

Im Prüfungsfall (28) wurde das **automatenhafte Verhalten** besonders in den Vordergrund gestellt. Es fiel die Angst weg ebenso wie die Prokrastination beim Ausfüllen der schriftlichen Prüfungen und die Leistung waren deutlich besser als gewohnt.

Salutogenese

Gemeinsam ist den genannten und ähnlichen Fällen posthypnotisch wirkender Suggestionen, dass die betroffenen Personen übergangslos **ohne motorische oder affektive Übungsmöglichkeit und ohne Willensanstrengung** ein Verhalten an den Tag legen, das ihnen bis dahin nicht möglich erschien. Das Verhalten bzw. die Körperreaktion war aber natürlich jeweils implizit schon (lange) vor der Behandlung vorhanden. Es gehörte zum Repertoire, nur war es nicht zugänglich. Es wurde sozusagen in der Hypnose einfach behauptet, die betreffende Reaktionsweise – Verzicht auf Süßigkeiten, Einschlafen, unbeeinträchtigter Verzehr des Allergens, unbefangener Umgang mit schwierigen Personen, angstfreies zügiges Prüfungsverhalten - sei möglich. In einer entsprechenden diskursiven Bearbeitung ohne Hypnose würde wohl in allen Fällen der Einwand erhoben worden sein, dass es bisher doch auch nicht möglich war und deshalb gar nicht gehen könne. Gerade dieser in manchen Fällen eben hinderliche Abgleich mit der Erinnerung scheint in Hypnose deaktivierbar zu sein.

Bei Beispielen (1) bis (15) geht es um Verhaltensweisen geht (Essen, Arbeitsverhalten), die willentlich unterbrochen werden können, ebenso bei dem Ehestreit (24 und 25) - wenn auch nicht so leicht, weil beide wollen müssen. Dagegen geht es beim Schlafverhalten (16 und 17) den allergischen Reaktionen (18 und 19) und dem nächtlichen Bruxismus (20) um willentlich nicht steuerbare Reaktionen des autonomen Nervensystems und des Immunsystems (Wundheilung und Regulation des Immunsystems), die sich der willentlichen Einflussnahme entziehen, aber dennoch durch hypnotische Suggestionen beeinflussbar sind**.**

Es wird in der Hypnose gewissermaßen ein anderes, früheres oder angeborenes Selbstbild **salutogenetisch** zugelassen, das im Zustand der Trance ohne es zu hinterfragen adoptiert wird: bei der Allergikerin ist es die Frau aus nichtallergischer Vorzeit, die Orangen genießt; beim Prüfungskandidaten die Vorstellung eines nicht zuversichtlichen, **nicht ablenkbaren Prüflings**, bei der Insomniepatientin das schlichte Bild des unerschütterlichen Bergs als Metapher anderen Ich-Anteils. Bei dem Streitpaar wurde in jedem der beiden **der Teil**

reaktiviert, der im Anderen den Menschen sehen konnte, den er liebt. Dabei werden konflikthafte Aspekte womöglich einfach übergangen: Ärger über den rücksichtslos schnarchenden oder labernden Gatten, Selbstwertprobleme des Prüflings, Frust, der mit Schokolade zugedeckt wird oder die möglicherweise traumatische Auslösesituation der Allergie. Manchmal ist es sinnvoll, einfach ein alternatives Verhalten zu suggerieren, wie bei dem Ehefrust (25), wo Unverständlichkeit lästiger Kommunikation suggeriert wird oder das imaginierte Hören einer Melodie (10) statt zu knibbeln.

1) iPad Nutzung	13) Naschen §	25) Ehestreit $
2) Abends meditieren	14) Naschen	26) Konfrontation mit Täter&
3) Fernsehen zappen	15) Joggen	27) Prüfungsangst
4) Spielsucht	16) Einschlafen	28) Prüfungsangst !
5) Arbeitsverhalten begrenzen	17) Aufwachen	29) Prüfungsangst *#
6) Kassenanträge schreiben +	18) Niesen / Rhinitis	30) Flugangst
7) Kassenanträge schreiben -	19) Orangen Allergie *	31) Lange fernsehen
8) Kassenanträge schreiben +	20) Bruxismus #	32) Leukämie
9) Akkordeon üben	21) Logorrhoe	
10) Nägelkauen	22) Telefonterror	
11) Schokolade -	23) Autoritätspersonen	
12) Schokolade +	24) Ehestreit §	

*Zusätzlich: Regression in präallergische Situation (Aktivierung der intakten Immun-Matrix)
#Zusätzlich: „Gesundheitsrevisor“
§Zusätzlich: Anamnese der Komplementaritäten
$Zusätzlich: Ideomotorische Loslassen
&Zusätzlich: Versorgung des verletzten Kindes
!Zusätzlich: Altersregression zu kontraphobischer Ressource
*#Zusätzlich: Aktivierung eines generellen salutogenen Zustandes („Heile Selbst-Matrix“)

Posthypnotische Aufträge (PHS) Beispiele

Vignetten aus verschiedenen Bereichen

Alltagsverhalten

1) iPad-Nutzung

Problem: Es ging um die Frage, ob die Klientin das iPad in den anstehenden Sommerurlaub mitnehmen will oder nicht. Vorteil: Es sind viele Apps drauf, die sie im Urlaub gut gebrauchen kann (Wetter, Fahrplan, Bass-Übungen). Auf der anderen Seite weiß sie, und das stört sie, dass sie oft viel zu viel Zeit mit dem Ding verdaddele. Ihr ging es (vordergründig) darum, ob sie es schaffe, sich in der Nutzung zu kontrollieren, wenn das iPad im Urlaub dabei ist, oder ob sie es zuhause lassen muss, weil es anders nicht klappt.

Bei dem Auftragsklärungsgespräch wurde klar, dass die Selbstkontrolle nicht mehr im Mittelpunkt steht, sondern der Selbstwert.

*Posthypnotischer Auftrag: „*Eine halbe Stunde iPad und dann wird das iPad ganz gleichgültig".

Metapher 1: Siegfried, der sich nimmt, was er will (Tarnmantel, Brünhild)

Metapher 2: Schneewittchen, die in den Apfelschlaf fällt und mit einem Ruck aufwacht.

Katamnese: Als sie später die Audio-Aufnahme angehört habe, habe sie ein merkwürdiges Phänomen erlebt: Sie lag, und nach und nach hat sich beim Zuhören mein Mund immer weiter geöffnet (für den Apfel?), bis er sperrangelweit offen stand. „Vermutlich sei das ein Trance-Phänomen, aber sehr spannend wars, das an mir zu beobachten".

Gedanken, die ihr im Anschluss an die iPad-Schneewittchen-Session durch den Kopf gegangen sind: „Zuerst habe ich eine ganze Weile über das Vorgespräch nachgedacht. Es ging ja um die Frage der „gesunden" iPad-Nutzung im Urlaub, und ich hatte bislang noch nie eine Verbindung zwischen Selbst-Wert und iPad-Nutzung hergestellt. Ob ich es also (in meinen Augen) nicht wert bin, meine Zeit gut zu nutzen / eine gute Zeit zu haben. Interessanterweise habe ich mich mit dem Thema Selbstwert in letzter Zeit öfter beschäftigt, aber nie in Verbindung mit ausgedehnter Mediennutzung. Die hatte ich immer auf Müdigkeit, Abschalten, Ablenken zurückgeführt. Das war also wohl die größte Irritation gleich zu Beginn.

Laut lachen musste ich dann beim Einschlafen in der Nacht direkt nach der Sitzung. Mir war etwas aufgegangen, sozusagen ein Newtonscher Apfelmoment. Da war ja die Geschichte vom Schneewittchen. Und sie biss in den Apfel und fiel in einen Schlaf.… Apfel… Apple... iPad! Das Daddeln auf dem iPad ist doch auch so etwas wie ein Schneewittchenschlaf. Ein vergifteter Apple. Später fiel mir dazu noch ein: Der Apfel im Original-Märchen hat 2 Seiten, eine grüne und eine rote. Die eine ist süß und saftig, und die verkleidete böse Stiefmutter kann hinein beißen - die andere hält sie Schneewittchen hin; die Seite ist giftig. So hat auch der iPad zwei Seiten, nützliche Anwendungen und einlullende „un-wertvolle".

Dann hat mich der Siegfried immer wieder beschäftigt, aus verschiedenen Perspektiven. Ich finde ihn ja eher unsympathisch, wie er da als klassischer Held sich ohne Rücksicht nimmt, was er will. Analog zum Satz „das Beste ist mir gerade gut genug", einem der Kernsätze im Vorgespräch, der mir nur schwer über die Lippen ging.

In der Geschichte kam der Tarnmantel vor, mit dessen Hilfe Siegfried unerkannt nehmen konnte, was er haben wollte (hier: Braut des Bruders). Auf der einen Seite hat mich empört, dass Siegfried so etwas tut, und dann auch noch so, dass niemand merkt, dass er es war. Und auf der anderes Seite ging es im Vorgespräch darum, dass ich, wenn etwas im Beruf gut läuft, oft nicht nach vorne trete und sage „das war ich“, sondern anderen den Vortritt lasse. Ist das aber nicht dasselbe? Warum, so habe ich mich dann gefragt, soll etwas, was ich auf der einen Seite verurteile (Siegfried und Tarnmantel) dann auf der anderen Seite plötzlich richtig sein?

Oder, nochmal ganz anders gedacht: Wäre die Metapher Tarnmantel vielleicht eine Strategie, beides zu vereinen - sich frech zu nehmen, was man will und gleichzeitig nicht als polternder Held aufzutreten. Wie ein dritter Weg, der es leichter macht.

Vier Wochen Urlaub sind nun vorbei. Nein, nicht daddelfrei. Aber mit vielen Gedanken zu grundsätzlicheren Themen, als ich bei dem iPad zunächst gedacht hätte.

31) Selbstfürsorge: Zu lange Fernsehen

Problem: zu lange vor dem Fernseher.

Posthypnotischer Auftrag: Nach einer Bestimmten Sendung abschalten und zu Bett gehen.

Katamnese: Du hast mich damals "gefühlt stundenlang" auf einer Bank in den Bergen (Sicher Ort) sitzen lassen. Die Auswirkungen waren sehr seltsam und ich wollte sie noch etwas beobachten, bevor ich mich melde: ich bin nämlich nicht nur am Abend "ineffizienter" und entspannter geworden, sondern vor allem morgens, in den 2 Stunden, die ich immer für mich sehr effizient nutze...meditieren...Hund spazieren gehen...den Tag vorbereiten, und dann um 8 in die Arbeit. Das hat nicht mehr "funktioniert". Mal hatte ich keine Lust zu meditieren, mal bin ich viel länger als üblich mit dem Hund gegangen, habe stundenlang im Bad, manchmal sogar im Bett Zeit verbracht. (Diese Art der Selbstfürsorge ist mir fremd - und vor allem war das nicht mein Vorhaben.) Und ich bin sehr oft zu spät in die Arbeit gekommen! Aber diese Zeit, in der ich, um es bairisch zu sagen "rumgesandelt" bin, hat mir sehr gutgetan. Inzwischen hat es sich ein/ausbalanciert. Ich bin weniger strukturiert und "netter" zu mir; aber ich schaffe auch wieder alles, was ich mir vorgenommen habe - aber ohne Stress.

2) Abends meditieren

Problem: abends nicht mehr endlos im Fernsehen zappen, sondern meditieren und zu Bett gehen.

Posthypnotischer Auftrag: Abends nach den Tagesthemen, nach dem Heute-Journal oder dem Spielfilm, den Fernsehen ausmachen und dann 20-30 Minuten meditieren und ins Bett gehen.

Katamnese: In der ersten Woche hat es wunderbar geklappt. Dann bin ich langsam „rückfällig“ geworden. Ich habe aber auch deutlich erkannt, woran das liegt. Es ist der Verdrängungseffekt – etwas, das mich tagsüber irgendwie ins Ungleichgewicht gebracht hat, nicht anschauen zu müssen. Sobald ich den TV dann später ausgeschaltet hatte, war das Thema wieder deutlich da.

Insoweit ist das Fazit für mich: Die Hypnose hat gewirkt – denn mir ist jetzt sehr bewusst, warum ich ab und an den TV nicht ausschalte – und das finde ich fast wichtiger, als einfach auszuschalten und den Tag zu reflektieren oder zu meditieren. Es hat mir auf meinem Weg ein Stück weitergeholfen und das ist das Wichtigste für mich.

Abends habe ich nun unterschiedliche Rituale für mich, die mich dabei unterstützen, mit

positiv, stärkenden Gedanken und Gefühlen ins Bett zu gehen. Es muss nicht nur die Meditation sein.

3) Zappen: Fernsehen um 22 h ausschalten

Problem: Patientin möchte um 22 h Fernsehen ausschalten und zu Bett gehen.

Posthypnotischer Auftrag: um 22 h Blick auf die Armbanduhr, unwiderstehliches Bedürfnis Fernseher auszuschalten, automatisch in Bad und dann ins Bett (genaue Beschreibung des Weges durch die Wohnung).

Als Metapher: das Märchen vom Hirsebrei.

Katamnese: Nach der Sitzung sagt sie, sie esse tatsächlich morgens allerdings Haferbrei. Als unbeabsichtigter Nebeneffekt hat ihr Bedürfnis nach Haferbrei abgenommen. Die Begrenzung „es ist genug" scheint sich auf andere Verhaltensweisen zu generalisieren. Rückmeldung eine Woche später:

Vielen Dank für das Audio-File – und vor allem für das für mich außergewöhnlich hilfreiche Selbsterfahrungserlebnis. Es wirkt immer noch sehr deutlich nach. Es ist sehr spannend für mich zu beobachten, was so alles mit meinem „Hirsetöpfchen" und „es ist genug" in Verbindung steht. Erfreulicherweise habe ich bislang noch keine weitere überlange nächtliche „Fernsehberieselung" mehr gehabt. Interessanterweise ist gleichzeitig auch mein Bedürfnis nach Frühstückshaferflocken etwas in den Hintergrund getreten.

Viel mehr freut mich jedoch, dass dieses „es ist genug"-Empfinden auch in meine derzeit beruflich sehr herausfordernde Umwelt Einzug gefunden hat. Ich bin sehr darauf bedacht, dass diese neue (oder auch wiedergewonnene) Erkenntnis/Erfahrung in mir präsent bleibt und mir auch weiterhin hilfreich zur Seite steht.

4) Spielsucht auf der Toilette:

Problem: Eine ca 40-jährige Frau hatte die suchtartige Angewohnheit auf der Toilette und bei Recherchen im Internet Computerspiele auf dem Smartphone bzw. Rechner unkontrollierbar zu spielen.

Posthypnotischer Auftrag: Ihr wurde in der Trance suggeriert, dass sie sich darauf konzentrieren solle, wieviel Toilettenpapier abzureißen wäre und das Smartphone ganz gleichgültig wäre.

Katamnese: Sie berichtet: Die kurze Intervention am Ende hat doch ganz erstaunlich gewirkt. Am selben Mittag hatte ich überhaupt kein Bedürfnis, das Spiel zu machen. Ich war auf dem WC, habe das Spiel kurz geöffnet und unbeendet geschlossen. Später am Tag habe ich gesurft, aber nicht gespielt. Auch am Abend dieses Tages habe ich gesurft, nicht gespielt. Die Tage danach hatte ich quasi keinen Reiz, das Spiel zu beginnen. Es kam mal auf dem WC vor, aber nicht immer. Selbst da habe ich mich, wenn nötig, anders beschäftigt. Wenn ich an den Tagen danach - also bis jetzt - zu anderen Zeiten gespielt habe, war es immer sehr leicht, wieder aufzuhören. Ich habe bisweilen das Programm geschlossen, ohne das aktuelle Spiel zu beenden. Somit habe ich im Moment das Gefühl, eine gute Kontrolle darüber zu haben, wann und wie lange ich spiele (ohne dabei das Gefühl zu haben, aktiv kontrollieren zu müssen. Es ist einfach so, natürlich.). Die letzte Woche war durch den Feiertag kurz, hatte also nur wenig Stress. Sollte dies ein Faktor sein, der Einfluss auf meine Spielerei hat, wird es nächste Woche

interessant, denn die hat es in sich. Ich werde am Ende der nächsten Woche nochmal kurz berichten. Bisher also ein voller Erfolg, und das bei der Kürze der Intervention. Find ich doch klasse!

5) Arbeitsverhalten / Lebensplanung

Problem: Entstressung durch Lernzeit für die Prüfungsvorbereitung begrenzen und aufhören können.

Posthypnotischer Auftrag: nach 2 Stunden wird die Prüfungsvorbereitung ganz gleichgültig. Danach zu Bett und unerschütterlich wie ein Fels schlafen (der zugleich der „Sichere Ort" ist)

Matapher: Daedalus und Ikarus

Katamnese: Obwohl es diese Woche genügend Gründe für angespannte Nerven gab (letzte PJ Woche mit überlasteten Ärzten und 2 kranke Kinder, davon die Kleine seit Mittwoch mit Gipsfuß), konnte ich erstaunlich ruhig, gelassen und geduldig bleiben. Um mit Dädalus (Metapher) zu sprechen, die Flughöhe konnte ich mühelos anpassen. Gelernt habe ich einfach nur bis die geplante Lernzeit vorbei war und dann aufgehört, egal ob das Pensum geschafft war oder nicht - erstaunlicherweise ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Ach so, und schlafen tue ich wie ein Fels (*Metapher*:) heute Nacht ging es dem Hund schlecht und ich habe gar nichts davon mitbekommen).

Was die *Metapher* „Daedalus" betrifft: das mittelfristige Fluglevel angeht, tut sich auch was: ich kann mich langsam damit anfreunden, kein drittes Kind mehr zu bekommen, nur beruflich sehe ich noch nicht klar (tatsächlich noch habilitieren?). Aber diese Entscheidung hat auch noch Zeit.

Sicherer Ort: Und übermorgen geht es in die Nähe des Berges, der als Bild während der Hypnose aufgetaucht ist (die Damülser Mittagsspitze), wenn das mal kein schöner Urlaub wird :-) Die schöne Hypnose, die hat mich wieder komplett auf die Beine gestellt (war dringend nötig)!

6) Anträge schreiben (psychodynamischer Hintergrund)

Problem: Eine Psychotherapeutin (TP) bearbeitet in einer Trance das Problem des Hinauszögerns von schriftlichen Arbeiten (Kassen-Anträge).

Posthypnotische Suggestion: Nach Einleitung einer tiefen Trance wird ihr suggeriert, dass sie (wie erwünscht) Mittwochs um 8.00 h den ganz unwiderstehlich Drang haben werde, jeweils einen Antrag zu schreiben und dazu vorher unwillkürlich auf den blauen Stein ihres Armbands schauen werde und sich in eine fokussierte, leichte Trance begeben.

Metaphern 1: das Märchen von Hirsebrei erzählt, der überfließt und durch das Zauberwort Stopp eingedämmt wird und

Metapher 2: die Anekdote von der Tochter des Wanderpredigers, die statt von einem Galan verführt zu werden ihn ihrerseits überwältigt.

Prozesserfahrung: Die Tiefenhypnose bzw. der posthypnotische Auftrag haben super geklappt, sagt die Patientin (selber Psychotherapeutin) und deutet es nachträglich als „Turbo-Internalisierung" einer autoritativen Suggestion. Sie berichtet: „Zunächst möchte ich bemerken, dass ich noch nie so tief in Trance war, es fühlte sich deutlich anders an als sonst,

als ob es in meinem innersten existentiellen Kern stattfand.“ Die Patientin versteht die Reaktion auf die Trance als „hysterische Psychodynamik analer und ödipaler Herkunft“, wegen der in der Anfangsphase der Hypnose plötzlich aufgekommenen Panikgefühle, einer vagen existentiellen Angst vor Identitätsverlust durch Unterwerfung unter Regeln, Autoritäten, Mächtigeres, Endgültiges; sie deutet die Erregung als narzisstisch-ödipalen Widerstand, dem sie innerlich während der Hypnose mit einer Ansage ihres erwachsenen Selbst an alle inneren Ego-states begegnet war: „Gib der Stimme nach – lass dich ein, lass dich führen …!“ Sie habe zuvor noch nie während einer Hypnose einen Angstzustand gehabt. Hinzu kam ihre innere Wahrnehmung der Beziehungskonstellation während der der Hypnose „als sichere Ruhe verbreitende männliche Autorität, die sich persönlich mit mir befasst.“ (s. u. Vater)

Sie schildert Aspekte ihrer Vorgeschichte wie folgt: Die Hypnose sei bei den Selbstanteilen angekommen, die Dank der Schizophrenie ihres Vaters bezüglich der Anlehnung etwas haltlos wären und zu einer (symbiotisch bzw. oralen) Suchtstruktur neigen. Die Mutter sei eine preußisch strenge, überwältigende, unterwerfende Autorität gewesen, die schimpfend Schuldgefühle induzierte. Dem seien die trotzige Reaktanz oder ausweichend vermeidende Widerstände geschuldet. Beides zusammen resultiere in Defiziten bezüglich der Unterordnung unter Autoritäten.

Sie habe bisher meist recht gut kompensiert durch egozentrische motivierende Tricks funktioniert, indem sie sich zu erledigende Dinge zu eigen machte und ihnen eine eigene Note aufdrückte, oft aber auch durch Willensstärke und Anstrengung, quasi mehr durch „autoritären Druck als durch inneren Antrieb“, so dass sie letztes Jahr sogar einen Burnout durch zu gutes Funktionieren hatte. Danach seien die inneren verweigernden, aber schützenden Tendenzen oft zu groß und bestimmend geworden sind, weswegen sie für die neuere Entwicklunge (s.u.) sehr dankbar bin.

Katamnese: Nachdem schon direkt nach der Trance die Metaphern sehr prägnant klar eronnert wurden, etwa der Satz: **„**Es ist genug!“ aus der die Variante des Märchens vom überquellenden „Hirsebrei“ und die unausgesprochene Suggestion „Ich mache mich über die Berichte her und nicht diese sich über mich!“ aus Anekdote von der Tochter des Wanderpredigers, tauchten diese beiden hilfreichen, ihr Ordnungsmacht verschaffenden Phrasen wie göttliche Gebote besonders häufig in den Tagen danach, aber seit einiger Zeit auch täglich zu passenden Gelegenheiten einfach in ihrem Kopf auf.

Gleichzeitig stellte sich im Verlauf eines Tages nach der Trance ein neues physiologisches Körpergefühl ein, Vorstellung einer stabilen, inneren, aufrichtenden Säule vor meiner Wirbelsäule vom Becken bis zur Halswirbelsäule, die ihr Festigkeit und ruhige Führungskraft verleiht – und irgendwie auch das Gefühl, nicht mehr allein zu sein, nämlich dass da innen noch jemand ist – wie eine Internalisierung.

Am Tag der Trance begann neben dem häufigen, „ich überwältige selber“ und „es ist genug“, dass es wie ein innerstes Bedürfnis oder eine Motivation war, mäßig zu sein, früh ins Bett zu gehen, meinen Tagesrhythmus zu ändern (sogar am Abend eines Festes), alles im Hinblick auf den nächsten Mittwoch, um 8.00 Uhr früh hinunterzugehen in die Praxis und wach, im Hellen an meinem Bericht zu sitzen und ihn leicht, ohne Anstrengung zu schreiben. Dies hielt auch zu Hause an, wo sich wie von selbst, aus innerstem Antrieb, zusätzliche aufräumende, vor- bzw. Weg-bereitende Aktivitäten entfalteten, während immer wieder „Mittwoch, 8.00 Uhr!“ in meinem Kopf auftauchte.

Am Mittwoch wachte sie sogar vorm Wecker, von selber rechtzeitig vorher auf, erledigte alles hinreichend zügig, war dann aber noch mal von den Hunden so abgelenkt, dass sie kurz die

Uhrzeit nicht mitbekam, als ihr Blick unwillkürlich auf die tiefblaue Perle meines Armbandes (der suggerierte visuelle Auslöser) fiel und sich in mir der Drang einstellte, sofort nach unten zu gehen. Natürlich kontrollierte ich sofort die Uhrzeit: genau 8.00 Uhr (die suggerierte Uhrzeit)!

Dann ging sie nach unten und schrieb den Bericht, im Hellen wach und leicht! Die innere Haltung blieb auch in den Tagen danach, so dass mittlerweile die drei dringenden Berichte geschrieben sind, die Quartalsabrechnung schon früh weitgehend vorbereitet ist und die Patientin nach der Pause, die sie sich an Ostern gegönnt habe, zuversichtlich der frühesten erledigten Steuererklärung seit Jahren entgegen sehe. Maßvolle, gesetzte Ordentlichkeit als inneres Bedürfnis!

Schon recht schnell nach der Hypnose stellte sich das Gefühl ein, als habe sich da etwas auf einer tiefen Ebene bei ihr geordnet, was durch vorangegangene Therapien und Therapieausbildungen wohl vorbereitet war, aber offensichtlich immer noch nicht stattgefunden hatte:

Mittlerweile sei es zum dritten Mal mittwochmorgens, und sie sitze gefühlt intrinsisch motiviert an der Arbeit.

7) Anträge schreiben (Nichtausführung)

Problem: Prokrastination KV Anträge zu schreiben.

Posthypnotischer Auftrag: Geplant war, dass ich am Freitag um 7:00 Uhr aufstehe ins Badezimmer gehe...mich an den Schreibtisch setze und Anträge schreibe.

Katamnese: Ich bin um 7:00 Uhr aufgestanden, zur Toilette gegangen, habe auf den Rest vom Plan "geschissen", mich wieder hingelegt und bis 11:00 Uhr geschlafen ("Die Woche hat 7 Tage und einer ist zum Ruhen da"). Mir ist die Absurdität meines Vorhabens, noch mehr arbeiten zu wollen, bewusst geworden und habe nun vor, Freitags frei zu machen.

8) Kassenanträge schreiben

Problem: Prokrastination KV Anträge zu schreiben.

Posthypnotischer Auftrag: Geplant war, dass ich am Donnerstag um 7:00 Uhr aufstehe ins Badezimmer gehe...mich an den Schreibtisch setze und einen Antrag schreibe.

Katamnese: Die Hypnose mit den Donnerstags Kassenanträgen hat gut geklappt.... ich hab an jedem Donnerstag seitdem einen fertig geschrieben!!! (und abgeschickt) und habe einen "inneren Drang verspürt mich da dran zu begeben egal wieviel Ablenkungen möglich gewesen wären.

9) Akkordeon spielen

Problem: Vorsatz, Mo. Do. und Sa. Abends nach dem Abendessen und Abräumen um 20.30 Uhr gehe ich in mein Zimmer und spiele 30 Min. Akkordeon.

Posthypnotischer Auftrag: Am Sonntag hatte ich in der Übung mit tiefer Hypnose den Auftrag, Mo., Do. und Sa. Abends nach dem Abendessen und Abräumen um 20.30 30 Minuten Akkordeon spielen.

Katamnese: Montagmorgen hatte ich nach den langen Autofahrt von Berlin nach Köln. Rückenschmerzen. Innere Stimmen bzw. Anteile kamen, wird das klappen am Abend? ich hab‘s doch versprochen, okay, wenn überhaupt, hab ich‘s mir selber versprochen. Habe also die drei Abenden bisher gespielt, war wie ein Termin, den ich nicht versäume, gestern nicht um 20.30 Uhr, sondern 22.00 Uhr, weil wir Besuch hatten. Macht auch Spaß, das Ganze; vielen Dank,

Von der Sitzung erinnere ich noch die Schwere der linken Hand, die Vorstellung mehrmals vom Wohnzimmer in die Küche, 20.30 Uhr, zum Arbeitszimmer mit dem Akkordeon. Dann einen Moment Verwirrung um die Worte "erinnern oder Vergessen", da bin ich einen Moment lang ausgestiegen, dann war irgendwann die Hand unten (Trancevertiefung nach der Induktion durch Handlevitation).

10) Nägelkauen

Problem: Inhaltlich geht es in dieser Trance, darum im Falle intensiven Nachdenkens nicht an den Nägeln zu kauen, das seit 40 Jahren besteht. Im Vorgespräch wurde festgestellt, dass dies tatsächlich wohl jeweils keine eigentliche Stresssituation darstellt, sondern eher ein Moment der Konzentration. Da diese Reaktion eine Rückwendung auf sich selbst beinhaltet, die mit einem taktilen Reiz verbunden ist, könnte es sich um ein Manöver der Begrenzung der Aufmerksamkeit und Vermeidung der Ablenkung durch Außenorientierung sein, d.h. eine Innenorientierung anstreben. (Der Gedanke der Gedanke der Retroflexion eines aggressiven Impulses der eigentlich nach außen gerichtet ist, wurde fallen gelassen).

Posthypnotischer Auftrag: Immer wenn Dich etwas beschäftigt, was du klären möchtest, innerlich ordnen möchtest, wirst du unweigerlich an dieses Bild einer Bühne denken, die sich vor dir öffnet. Und du wirst sehen, wie auf dieser Bühne Deine Lieblings-Sänger oder -Sängerinnen auftreten. Du wirst den Klang dieser Melodien hören und sie werden dich ganz und gar erfüllen. Sodass du vollkommen loslassen kannst.

Metapher 1: Reisaffen (die festsitzen, weil sie den Reis nicht loslassen wollen)

Metapher 2: Dampfkochtopf (bei dem man den Druck durch ein Ventil regulieren kann)

Katamnese: Die Wirkung hält seit 6 Monaten nunmehr an und ich bin das lästige Nägelkauen anscheinend los. Ich kann mir die Wirkung nicht erklären. Ich wollte es (kognitiv) zumindest schon seit vielen Jahren und habe Vieles ausprobiert, allerdings gelang es nie länger als drei bis vier Wochen

Gesundheit

11) Schokolade (Symptomverschiebung):

Problem: Eine stark übergewichtige Dame isst normalerweise mehrere Tafeln Schokolade am Tag, die sie im Büro in einer Schreibtischschublade gehortet hält. Nach einer Tranceeinleitung erhält sie die posthypnotische Suggestion:

Posthypnotischer Auftrag: „Ich esse nur noch ein Stück Schokolade pro Stunde – das sind acht Stück am Tag.“

Katamnese: In der nächsten Sitzung berichtet sie, sie hätte aus ihr unerklärlichen Gründen eine Woche lang nur noch ein Stück Schokolade pro Stunde abgebrochen und gegessen und dann die Tafel zurück gelegt. Drei Wochen später isst sie wieder Schokolade. Nach einem Jahr gefragt kommt sie kurz ins stocken und sagt sie: „Keine Schokolade. Ich esse jetzt Kekse".

12a) Schokolade: (Verzögerte Wirkung)

Problem: Ein wenig übergewichtiger Herr hatte die Angewohnheit, sich abends eine Tafel Schokolade ans Bett mit zu nehmen und sie bei der Nachtlektüre zu verzehren. Nach einer Tranceeinleitung erhält er folgende *Suggestion*:

Posthypnotische Suggestion: „… und wenn Sie sich jetzt vorstellen, Sie liegen in Ihrem Bett … und haben in greifbarer Nähe diese bestimmte Schokolade und Sie sehen das Etikett das Sie kennen, dann öffnen Sie die Schokolade und brechen genau ein Stück ab und haben den unwiderstehlichen Drang nachdem Sie das Stück gegessen haben, den unwiderstehlichen Drang, die Schokolade zu ignorieren. Sie wird so unwichtig, dass Sie sie vergessen, dass Sie sie fast nicht mehr wahrnehmen. Sobald Sie das eine Stück … Schokolade gegessen haben … stellt sich ein unwiderstehliches Gefühl von Sättigung ein und die Schokolade wird vollkommen reizlos. Sobald Sie das erste Stück gegessen haben, spüren Sie ein unwiderstehliches Gefühl von Sättigung und die Schokolade wird vollkommen gleichgültig, vollkommen gleichgültig,"

Katamnese: Der Herr berichtet, noch eine Woche ein Stück Schokolade pro Abend gegessen zu haben, mit leichtem Übelkeitsgefühl. Dass er dann ganz aufgehört und seitdem in vier Wochen zwei Kilo abgenommen hat.

12b) Schokolade

Eine Seminarteilnehmerin schrieb mir, die Schoko-Induktion sei ein voller Erfolg gewesen: "2kg Abnahme in 4 Wochen und kaum noch Schokoladengelüste" – Klingt irgendwie anders als "leichte Übelkeit beim Anblick von Schokolade" - oder?

13) Naschen:

Problem: Es wurde eine tiefe Trance angeleitet und die Patientin hielt zwischen Daumen und Zeigefinger ein Blatt Papier, auf dem stand „Naschen in Ausnahmesituationen".

Hypnotische Suggestion: Es wird ihr suggeriert: „In den genannten Ausnahmesituationen sind Süßigkeiten ganz gleichgültig. Wenn Ihr tieferes Wissen damit einverstanden ist werden die Finger ganz von allein sich von dem Papier lösen."

Metapher: Außerdem wurden mehrere Metaphern erzählt; u.a. die vom Haus der Steine, in dem mehrere Zimmer von den Familienangehörigen sich befinden, in denen man Steine, die man in einem Rucksack mit sich herumschleppt, dort ablegen kann, weil sie dahin gehören.

Metapher 1: Märchen vom Hirsebrei / Aschenputtel.

Metapher 2: Der Kühlschrank, in dem Gauner sich versteckt, wird aus dem Fenster geworfen und er stirbt.

Katamnese: Sie berichtet: „Es sind nun schon zwei Wochen vergangen, in denen die Trance wirken konnte. Es ging um das unkontrollierte Naschen in Ausnahmesituationen (Stress)". In

der ersten Woche hätte ich mich noch nicht äußern können, da es diese Situationen nicht gab, zumindest ist mir keine bewusst (oder es hat schon funktioniert). Nun, da schon 2 Wochen vergangen sind und vor allem im Berufsleben schwierige Situationen stattfanden, kann ich sagen, dass ich kein Verlangen hatte deshalb Süßigkeiten in mich hinein zu stopfen so wie ich das früher machte. Gleichzeitig kann ich jedoch, wenn ich Lust habe, Süßigkeiten ohne schlechtem Gewissen genießen – genau das wollte ich ja :).

Von der Trance erinnere ich vor allem die Geschichte vom süßen Brei, der überquoll und zwar genau die Stelle, an der dieser Brei so ekelig war, dass keiner ihn essen wollte und so kein Mensch mehr in die Stadt kam. Dann erinnere ich mich an den Witz mit dem Kühlschrank – vor allem an die Pointe (ein Einbrecher versteckt sich im Kühlschrank, wird aus Versehen aus dem Fenster geworfen und kommt dabei zu Tode) und von Aschenputtel weiß ich die Stelle, wo die Tauben sagen "Die guten ins Töpfchen und die schlechten ins Kröpfchen". Dann waren da auch noch Türen (Haus der Steine) wo meine Familie auch vorkam und ich Steine sammeln und ablegen konnte (wobei dieser Teil ist am meisten im "Nebel"), ich weiß noch, ich hätte die Steine teilweise am liebsten in die Zimmer geschossen, ich glaube, dass ich dort das Blatt ausließ, dass ich zwischen den Fingern hielt?"

14) Kekse

Problem: Im Schwesternzimmer des Krankenhauses nicht mehr von dem Teller mit den Süßigkeiten naschen.

Posthypnotischer Auftrag: Kekse im Schwesternzimmer ganz gleichgültig.

Metapher: Elefant als unbeirrbares, starkes Wesen

Katamnese: Tatsache ist, dass ich in der Tat seitdem keine Kekse/ Kuchen/ Bonbons etc. was da so alles zu haben wäre mehr gegessen habe (in der Klinik - sonst eher auch extrem wenig). Es ging ohne Elefant, allerdings finde ich den immer noch lustig.

Ich habe mich weniger an diesen Plätzen aufgehalten und auch aktiv nichts beschafft (was ich durchaus sonst tat). Vor allem habe ich nicht mal eben gedankenlos gegessen, was es 'dort' auf diesem Tisch(en) so gab. Vielleich ist es auch Awareness, was auch immer. Auch abends esse ich eher sehr selten Schokolade zu meinem Wein. Fällt mir nicht schwer (in der kurzen Zeit). Ist allerdings auch Sommer (Sie sehen schon, hätte viele Erklärungen). Da wäre dann weniger essen normal. Mal sehen, der Wein die Schokolade, das Prokrastinieren usw.

Ja ich erinnere mich nicht wirklich an herausstechende Ereignisse. Ich habe die Umgebung visualisiert und war angenehm entspannt und belustigt. Der Elefant war auch gut - den Leitspruch habe ich nicht parat, könnte mir das aber wieder hervorholen, glaube ich. Wie gesagt den Elefanten muss ich nicht bemühen. Ich habe bisher noch immer keine Süßwaren (in der Klinik) gegessen und auch sonst eher weniger. Wie gesagt, mir fällt eher auf, dass ich vor diesen Süßkrambergen stehe - und dann nehme ich halt nichts. Das war sonst im Grunde fast ein Automatismus.

15) Laufen:

Tranceinduktion als joggen:

Das Laufen diente ihnen lediglich der Induktion, doch für mich war es der absolute Knaller an dem Ganzen. Ich jogge wirklich oft und gerne - zur Entspannung. Aber so enorm bin ich noch

nie gelaufen.

16) Einschlafen

Problem: Eine Dame, die neben ihrem Mann abends nicht einschlafen kann, weil sie befürchtet, dass er jeden Moment zu schnarchen anfängt erhält die einfache Suggestion:

Posthypnotischer Auftrag „Sobald Sie im Bett sind und das Licht ausgeknipst haben, stellen Sie sich beim Einatmen einen Berg vor und beim Ausatmen denken Sie: ‚Unerschütterlich wie ein Berg'".

Katamnese: Sie berichtet: Seit Sonntag schlafe ich "wie ein Berg". Heute hat mein Mann sogar mein Schnarchen erwähnt!

17) Aufwachen*:*

Problem: Es ging darum, dass ich morgens nicht auf dem Bett gekommen bin und lange Zeit gebraucht habe, um auf der Arbeit geistig in Schwung zu kommen.

Posthypnotischer Auftrag: „Sobald das Handy rechts auf dem Nachttisch neben dem Bett geklingelt hat, werden Sie den unwiderstehlichen Drang haben sofort aufzustehen, ins Bad zu gehen und sich für den Tag fertig zu machen. Und dann runter in die Küche gehen und Kaffee trinken".

Katamnese: Ich werde auch im Urlaub immer um dieselbe Zeit wach und bin dann meistens auch hellwach. Es klappt nicht immer, aber morgens vor der Arbeit bin ich trotzdem deutlich entspannter geworden. Insgesamt würde ich sagen, die Suggestion wirkt gut. Vielen Dank dafür.

18) Rhinitis

Problem: Morgens 50 mal Niesen und Dauerschnupfen

Posthypnotischer Auftrag: Abfließen, Abschwellen, der Schleimhäute

Metaphern Biber (Rigidität), Stöckchen zum Meer (es löst sich etwas); Kühlschrankwitz

Katamnese: Februar: die KollegInnen haben mich gefragt, was meine Niesattacken machen...Sie sind fast weg. Ab und zu ein Nieser morgens oder abends. Es war so ein Prozess, der langsam vor sich gegangen ist. Wie ein Abfließen in den Nebenhöhlen. Und dann habe ich gar nicht mehr daran gedacht.

März: Also ich würde sagen, dass mein Dauerschnupfen zu 95 % weg ist. Manchmal muckt etwas, dann geht es aber wieder. daher nochmals "Vielen Dank!!"

1 Jahr später Dauerschnupfen ist bis jetzt weg, ganz selten habe ich etwas allergischen Schnupfen, gehe dann über die Eigen-Hypnose oder die Aufnahme von Dir! Dann reguliert sich das sehr schnell.

19) Orangensaft-Allergie (Aktivierung der präallergische Immunmatrix & PHS)

Problem: Orangensaft-Allergie

Posthypnotischer Auftrag Die Patientin (Hautärztin) erhält in Trance die Suggestion, sich in eine präallergische Reaktion zurück zu versetzen (Urlaub in Kreta), das Wohlbefinden beim

Verzehr des Orangensaftes im Körper zu lokalisieren, es mit einem Farbnamen zu benennen, mit dem der Zustand nach der Trance abrufbar ist.

Metapher: Zusätzlich wird eine Anekdote erzählt, in der der Satz vorkommt *"*der Krieg ist vorbei.*"*

Katamnese: Die Dame berichtet: „Ich hatte mich ja in der Sitzung vorerst verweigert, den angebotenen Orangensaft zu trinken, weil sie den ersten frisch-gepressten Orangensaft nach so vielen Jahren entsprechend zelebrieren wollte. „Eine Woche später war es soweit: Wie ausgemacht habe ich mir vor dem Trinken mit der Formel "grün her" das Gefühl aus der Vergangenheit auf der Insel Kreta vergegenwärtigt. Der Test war sehr gründlich angelegt: ein halber Liter Orangensaft plus zwei köstliche Orangen unmittelbar danach. Bis auf eine ganz minimale Hautreaktion einige Stunden später, die ich mit "der Krieg ist vorbei" beantwortete zeigte sich gar nichts. Ich habe eine riesige Freude über diesen Hypnoseerfolg und dank Dir sehr. Später: ich sitze mit all den Stars an der Croisette in Cannes und trinke Orangensaft, alles funktioniert:))!

20) Bruxismus und zerbissene Zunge und gesunde Ernährung

Problem : Ein HNO-Arzt, der unter einem starken Bruxismus litt, hatte sich die Zunge so oft zerbissen, dass die Wunden nicht mehr heilen wollten. Er befürchtete, dass sie cancerogen wuchern könnten, was schon einmal eine Operation nötig gemacht hatte. Er sprach kaum noch mit Menschen, da ihm der Mund dauerhaft schmerzte.

Posthypnotischer Auftrag 1: In der Trance wurde die Vorstellung eines Revisors verwendet, der eine Baustelle im Körper beaufsichtigt und beobachtet, wie schlechte Zellen verschwinden (*sie werden bald gegangen sein*) und gute Zellen die Wunde schließen (*eine glatte Oberfläche bilden*), dass die Immunzellen die unbrauchbaren Reste vernichten. Die Zunge kann die anticancrogenen Nahrungsmittel genießen (grünen Tee u.a.) und die heilsamen Stoffe lassen ein gesundes Zellklima entstehen, sodass die Wunden zuwachsen. In der Nacht kommt vom Gehirn die Anweisung: „die Kinnlade sich einen Millimeter vom Oberkiefer lösen kann und die ganze Nacht völlig locker und entspannt bleiben. Und die Zunge klebt am Gaumen".

Posthypnotischer Auftrag 2: Morgens grüner Tee, anticancerogene Nahrungsmittel, mit Menschen locker ein paar Worte zu reden.

Metapher: Die Metamorphose der Raupe, die sich in einen Schmetterling verwandelt.

Katamnese: „Wenn ich beim Zubettgehen die CD höre, verschwindet das Bewusstsein kurz nachdem ich das Zählen begonnen habe. Die Worte, die ich mittlerweile auswendig kann, empfinde ich als sehr suggestibel: gesunde Nahrungsmittel, glatte Oberfläche, die Wunden heilen, sie gehen (die schlechten Zellen), locker wie ein Schmetterling (aus der Raupenmetapher) usw. Die Worte kommen mir oft während des Tages in den Sinn." Nach der erneuten Operation des Zungen Tumors keine neuen Beißwunden, keine Tumorzellen. Der Bruxismus habe deutlich nachgelassen, keine Kiefergelenksschmerzen mehr; Gesündere Ernährung als wirksame Placebo-Wirkung und die Kontakt zu Kollegen hat zu genommen.[1]

[1] Te escribo este e-mail para volver a darte las gracias por el CD tan maravilloso que me regalaste. Es realmente estupendo. Lo escucho después de acostarme por las noches, y a veces también después de comer

32) Leukämie

Problem: Wegen einer akuten Leukämie wurde eine Konditionierung mit Zytostatika und eine Stammzellen-Transplantation vorgenommen. Die Konditionierung hat es Ziel, das Knochenmark von den kranken Blutbildungs-Zellen zu befreien und Platz zu schaffen, dass die neuen Spender-Zellen einwandern, sich festsetzen und mit der Blutproduktion beginnen können. Es sind in der Regel mehrere Wochen von der ersten Chemotherapie bis zum Erscheinen neugebildeten Blutzellen; eine Zeit maximaler körperlicher Instabilität und eine immense psychischen Belastung mit sehr vielen Ängsten. Die ständige Befürchtung von bedrohlichen Infektionen aufgrund des Fehlens aller eigenen Abwehr und das zermürbende Warten auf die ersten neuen Blutzellen macht den Tag anstrengend und die Nächte lang.

Posthypnotischer Auftrag 1: Eine physiologische und bildhafte Beschreibung der Beseitigung der kranken Leukozyten beim Einschlafen anzuhören.

Posthypnotischer Auftrag 2: in einer späteren Phase die Trance für die Ankunft der neuen Spender-Stammzellen, sie zu begrüßen und einzuladen und zu Ihrem Platz zu geleiten.

Katamanese: Es war ein Segen, die Audioaufnahmen der beiden Trancen jederzeit anzuhören. Dadurch hatte ich es in der Hand, dass ich mich nicht nur ausgeliefert fühlen musste, sondern aktiv etwas zu einem guten Ausgang beitragen konnte. Oft hat mir die Trance in den Schlaf geholfen, indem sie mein angstvolles Grübeln unterbrochen hat. Ich bin überzeugt, dass die Trance auch direkt den Heilungsverlauf positiv beeinflusst hat, indem die Imaginationen geholfen haben, dass der körperliche Behandlungsprozess so ablaufen konnte, wie wir es gehofft hatten. Ich bin überzeugt, dass unsere mentalen Prozesse einen großen Einfluss auf unseren Körper haben und dass ich den erfolgreichen Verlauf meiner Therapie auch diesen Trancen zu verdanken habe. Noch heute habe ich sie auf dem Smartphone und wenn ich an sie denke, spüre ich immer noch das tiefe, wohltuende Geborgenheit-spendende Gefühl, dass ich durch diese Trancen in langen einsamen Nächten spüren durfte; und manchmal höre ich sie noch heute an und deute sie in Richtung Stabilisierung meines derzeitigen Wohlergehens, dass mich nach fast einem ganzen Krankheitsjahr wieder ganz am Leben und in meinem Beruf teilnehmen lässt (Patient ist Arzt).

Kommunikation

21) Logorrhoe der Kollegin

Problem: Eine Ärztin war immer wieder von einer Praxispartnerin genervt, die soviel redet und nichts dabei sagt.

(sólo escucho la tercera parte, con música de fondo sugestiva). Como ya me lo sé de memoria, el trance se produce más fácilmente que antes. Me parece increible perder la consciencia poco después de contar los números. Las frases que elegiste para el CD son muy sugestivas: "los alimentos saludables", "una superficie lisa", "las heridas se curan", "se han ido", "¡una mariposa!", son frases que vienen a mi conciencia a veces durante el día con un significado positivo. Sigo haciendo los controles de mi lengua en el hospital, y todo está bien

Posthypnotischer Auftrag: Die Suggestion war sehr schlicht: „Das nächste Mal, wenn Sie mit ihr reden werden Sie sie auf unerklärliche Weise dazu bringen sich kurz zu fassen."

Katamnese: Sie berichtet: „Da ist beinahe ein Wunder geschehen, ich glaube ich strahle jetzt etwas anderes auf sie aus. Obwohl ich zuhöre, gerät Sie nicht mehr in so einen Redefluss. Das ist eine unendliche Erleichterung meines Arbeitsalltags."

22) Telefonterror

Problem: Eine etwa 45-jährige Frau ist durch die lange klagsamen Telefonanrufe der Mutter genervt.

Posthypnotischer Auftrag: Die *Suggestion* war sehr einfach: „Das nächste Mal, wenn Sie mit ihr reden, werden Sie sie auf unerklärliche Weise dazu bringen sich kurz zu fassen und nicht zu jammern."

Katamnese: Ich kann nicht sagen, welche Geschichten mir später noch bewusst geworden sind, aber gewirkt haben sie ganz offensichtlich doch, auch wenn ich sie nicht bewusst erinnere.

Meine Mama hat sich seit unserer Arbeit wirklich verändert, zumindest mir gegenüber. Und ich weiß eigentlich nicht wirklich, wie es kam. Ich hatte wenige Tage nach der Sitzung einen typischen Mama-Terror-Anruf. Ich hab sie dann nach dem Gespräch nochmal angerufen und ihr ganz klar und freundlich mitgeteilt, dass ich solche Anrufe von ihr nie mehr erhalten möchte, weil die mich unglaublich belasten, dass sie mich aber natürlich immer anrufen kann, wenn es ihr wirklich schlecht geht oder wenn sie einfach nur mit mir reden will. Sonst habe ich bewusst wirklich nichts gemacht – aber die Situation hat sich deutlich entspannt.

23) Autoritätspersonen

Problem: Es ging um die Vorbehalte einer 50-jährigen Sonderschullehrerin gegenüber ihrer Chefin aufgrund einer heftigen Auseinandersetzung (ein Kind sollte gegen den Willen aller Beteiligten im Heim untergebracht werden). Ihr Wunsch war, der Chefin bei den nächsten Gesprächen wieder ohne Vorbehalte in die Augen schauen zu können.

Posthypnotischer Auftrag: Die Suggestion war schlicht: „Das nächste Mal, wenn Sie ihr begegnen, werden Sie sie auf unerklärliche Weise zum Lächeln bringen."

Katamnese: An manches könne sie sich noch sehr gut erinnern. Nicht mehr erinnern könne sie sich an die Geschichten; sie habe aber ein vages Gefühl, dass sie irgendwo sind und sie sie wiedererkenne, wenn sie ihr nochmal begegnen. Faszinierend sei nach wie vor das Zeitgefühl. Sie habe das Gefühl gehabt, völlig zeitlos sein, irgendetwas zwischen einem Fingerschnips und einer langen Reise. Und das habe sie immer noch, wenn sie daran denke. Ein Kurzurlaub sozusagen. Dabei ging es ja eigentlich um ein schwieriges Thema.

Sie habe ihre Chefin in den nächsten zwei Wochen kaum zu Gesicht bekommen. Dann habe eine Besprechung mit der Leitungsebene stattgefunden, bei der einige wichtige Dinge besprochen werden mussten, sozusagen die Feuerprobe. Wenn sie sagen würde, es hab sich aller Ärger in Luft aufgelöst, wäre das gelogen; dafür seien die Diskrepanzen der verschiedenen Sichtweisen zu groß. Was sie aber erfreut feststellen konnte war: sie konnte gelassener in dieser Besprechung sitzen als je zuvor! Sie konnte sachlich argumentieren, sei auch dort, wo es ärgerlich war, ruhig geblieben. Und konnte alle Beteiligten anschauen, ohne innerlich hoch zu gehen. Ihrer Chefin konnte sie sogar ein paar Mal ein Lächeln entlocken.

„Innerlich musste ich ein paar Mal schmunzeln, weil ich gemerkt habe, dass ich mehr Abstand zu der ganzen Sache hatte als meine Kolleginnen und ich mich emotional nicht mehr so einfangen lassen habe. Ich bin zufrieden und dankbar. Während ich vorher kurz vor einer (mindestens innerlichen) Kündigung stand, kann ich jetzt wieder konstruktiv weiterarbeiten.

24) Ehestreit:

Problem: Ein Paar in einer Ehekrise kam zu einer abschließenden Sitzung ohne Hoffnung auf Auflösung der Diskrepanzen in der Gestaltung des Alltags. Es kollidierten immer wieder die unterschiedlichen und z.T. komplementären Bewältigungsstile (die Frau schnell, effizient und kritisierend; der Mann gelassen, flexibel und kränkbar). Die dahinter stehenden Bedürfnisse von Unterstützung (die Frau) und Anerkennung (der Mann) wurden gegenseitig nicht gesehen und chronisch frustriert.

Posthypnotischer Auftrag: Nach Tranceinduktion (Rücken an Rücken sitzend um das Gefühl beobachtet zu werden auszuschalten und die Innenwendung zu erleichtern) erfolgten folgende direkte Suggestionen:

„Immer wenn Sie, Herr A, Ihre Frau aufgeregt erleben, sehen Sie automatisch das kleine Mädchen in ihr, das in den Arm genommen werden will und es überkommt Sie das unwiderstehliche Bedürfnis sie in den Arm zu nehmen.“

und

„Immer wenn Sie, Frau A, Ihren Mann aufgeregt erleben, sehen Sie automatisch in ihm den Mann, den Sie lieben und es überkommt Sie das unwiderstehliche Bedürfnis ihm zu sagen, was für ein wunderbarer Mann er ist.“

Katamnese: Beide berichten eine Woche später, dass sie die nächsten Stunden sehr zugetan waren und eine relativ konfliktfreie Woche verbracht haben, ohne dass das Thema der Trennung wieder aufgetaucht wäre.

25) Genervte Kommunikation.

Problem: Das Anliegen der Ehefrau war, sich nicht mehr über eine harmlose Eigenheit ihres Mannes, nämlich sein oberflächliches Gerede, aufzuregen.

Vorherige Intervention: Weißes Blatt (mit dem Symptom) aus levitierter Hand fallen lassen und imaginieren eines Bildschirms, auf dem ein Datum oder etwas im Zusammenhang mit dem Symptom erscheint,

Metapher: Flusslauf als unspezifische Regressionsmetapher

Posthypnotischer Auftrag: „Immer wenn der Mann niveaulos redet wirst Du ihn nicht mehr verstehen, als würde er eine fremde Sprache sprechen und Du wirst Dich über das Kauderwelsch amüsieren.“

Katamnese: am 8. 5. Einiges habe ich gar nicht mehr erinnert. Während der Trance bin ich das erste Mal hängen geblieben am Bildschirm bei der Einführung. Beim Zurückkommen (aus der Altersregression) stand auf dem Monitor: „Du bist voll in Ordnung, so wie du bist.“ Das weiße Blatt blieb (in der Vorstellung) unbeschrieben. Die Altersregression hat sich besonders im kindlichen Teil eingeprägt: 1. habe ich das ganz kleine Kind (1,5 Jahre), die mehrere Wochen im Krankenhaus war, getroffen, habe sie auf meine rechte Hüfte gepackt und mitgenommen.

2. habe ich die 8-Jährige getroffen, die ein schüchternes, ungelenkes, ängstliches Kind war. Ihr habe ich gesagt, Du bist voll o.k. und bin weitergegangen. Der erwachsene Teil war konfliktlos - so ist es: Ich habe viel gegeben und gebe viel. Und ich bekomme auch viel. Habe also die Erkenntnis, im Kinderleben gab es schwierige und traurige Zeiten, erwachsen konnte ich mich zu einem fruchtbaren, kraftvollen Menschen entwickeln.

Rückmeldung am 19. 5. „Die Wirkung war (dich wird es nicht wundern, aber ich bin doch sehr überrascht und angetan) wirklich wunderbar! Da kam ein begeisterter, lieber Mann am Sonntagabend aus der Oper zurück, (na ja, könnte an der Oper gelegen haben). Doch nein, es blieb ein lammfrommer Ehemann und (natürlich! - auch ganz wunderbar) kann ich seit der Übung viel gelassener und humorvoller reagieren, wenn Äußerungen und Verhaltensweisen kommen, die mich früher genervt haben. Darauf reagiert mein Liebster natürlich und ist sichtlich entspannt, wenn ich nicht mehr so krittelig und überempfindlich bin (d.h. nicht mehr grolle wegen Unstimmigkeiten und Kränkungen, die längst vorbei sind) und muss nicht mehr so viel Unsinn reden. Die Veränderung hat was! Wunderbar!

Ängste

26) Konfrontation wegen Missbrauch

Problem: Die etwa 40-jährige Patientin wurde vom Ihrem Bruder in der Kindheit missbraucht. Nach einer hypnotischen Behandlung des Traumas (Versorgung des verletzten Kindes) ginge es darum vor einer späteren Konfrontation, die Angst vor den Begegnungen mit dem Bruder bei familiären Anlässen zu bearbeiten.

Posthypnotischer Auftrag: Beim Anblick des Bruders die Helferfigur aus der Traumabehandlung neben sich zu sehen.

Katamnese: „Ich kann berichten, dass es mir sehr gut geht. Von meinen beiden Wunschzielen habe ich das Erste zu 100 % erreicht. Der erlebte sexuelle Missbrauch durch meinen Bruder ist durch die gute Fee, die mich gerettet hat völlig verändert und hat nun einen guten Platz. Thema belastet mich gar nicht mehr. Ich muss manchmal darüber schmunzeln.

Mein zweites Ziel habe ich zu 40 - 50 % erreicht. Die Angst, bei der Begegnung mit meinem Bruder (oder auch anderen höher gestellten Personen) ist noch da, macht mich aber nicht mehr so ohnmächtig wie bisher. Bei geplanten Begegnungen kann ich mich ganz gut darauf einstellen, bei spontanen Begegnungen ist es schwieriger.

Insgesamt ist dies für mich ein super Fortschritt. Ich erlebe mich entspannter, fröhlicher und spontaner und bei meinen Aufgaben konzentrierter. Ich empfinde mich auch als leistungsfähiger. Manchmal habe ich hinterher noch Zeit übrig.

27) Prüfungsvorbereitung:

Problem: Eine Medizinstudentin hatte Probleme, sich bei der Prüfungsvorbereitung zu konzentrieren. Sie schweift leicht ab, indem sie anfängt zu surfen.

Posthypnotischer Auftrag: Ihr wurde in Trance gesagt, dass sie sich zu vorgesehener Zeit an den Arbeitsplatz setzen und nach kurzer Mediation anfangen werde, am Computer die nötigen Recherchen zu machen und zu lernen und bei der Sache zu bleiben. Nach jeder Recherche zum Thema zurückzukehren.

Metapher: Adler, der als Huhn aufwächst

Katamnese: Sie berichtet: „Ich erinnere mich, dass ich von 100 aus herunter zählen sollte, jedoch nicht über die Zahl 96 hinaus (Dabei hatte ich in bisschen Angst, ich könnte die Hypnose zunichte machen wenn ich drüber zählen würde. Aber dazu kam es nicht weil ich den Anweisungen folgte, langsam gezählt habe und Sie dann gemeint haben es ist ok, ich könne aufhören zu zählen).

Ich kann mich dunkel daran erinnern, dass Sie mir einen Satz gesagt haben dass ich jedes Mal wenn ich etwas recherchiere, zielgerichtet suche und gleich danach wieder zurückkehre. Aber ehrlich gesagt war mir dieser Satz im Alltag nicht direkt präsent. Ich hatte eher "von mir aus" das Gefühl nicht abschweifen zu wollen. Das fühlte sich fast unnatürlich an und es war mir irgendwie unangenehm, wenn ich doch mal zwischendurch einmal eine andere Seite angeklickt habe und habe sie meist sofort (oft hat die Seite noch nicht einmal geladen) wieder geschlossen. Oder sagen wir so: es kommt mir so vor, als hätte ich das schon immer so gemacht bzw. eigentlich denke ich darüber nicht nach und bin meistens einfach zielgerichtet unterwegs.

An die Geschichte mit dem Adler, der aus dem Nest fiel, erinnere ich mich. Diese Geschichte hatte ich einige Wochen zuvor in einem Hörbuch (der Weg des Tigers) gehört - allerdings ohne gutes Ende. Dort verendete der Adler mit dem Denken, er sei ein Huhn - aber mit der Sehnsucht des Fliegens in seinem Herzen. Ich habe mich sehr über den positiven Ausgang gefreut und dachte: siehst du, es geht doch. Es hat mich sehr froh und hoffnungsvoll gestimmt. Diese Geschichte hat mich später am Abend plötzlich nochmal eingeholt. Ich hatte ein "alles könnte gut werden" Gefühl, das "in meinen Bauch geströmt" ist, musste weinen und dachte mir, ich kann es schaffen (Das 1.Staatsexamen im März und dass ich wieder ganz gesund werde). Der Adler hat schließlich auch "nur" einen Anstoß gebraucht. Und der Bauer wie meine Familie: "Mach doch einfach eine Ausbildung (statt zu studieren)“.

28) Prüfungs-Angst & Leistungsversagen

Problem: Prüfungen habe er leider schon viele nicht bestanden. Leider immer auf Grund des Teufelskreises (Angst-Nervosität-Fehler-mehr Angst...). Verschoben habe er bis jetzt nie welche. Aber der Druck war einfach zu groß dieses Mal. Im Vorfeld wurde mithilfe einer Altersregression eine Ressource an die Problemsituation gekoppelt (die Erinnerung an den unerwarteten Erfolg als Hockey Torwart mit 8 Jahren.) Außerdem wurde eine CD mit der Audioaufnahme Induktion und eine Subliminal CD hergestellt mit 10 min lang wiederholten der Suggestion „Arbeite schnell und präzise“ hergestellt.

Posthypnotischer Auftrag: „Wenn Sie am Donnerstag die Tür des Prüfungsgebäudes sehen … nachdem Sie morgens um sechs aufgestanden sind … gefrühstückt haben … mit dem Bus gefahren und zweimal umgestiegen sind … wenn Sie die Tür des Prüfungsgebäudes öffnen … und den Security-Tresen sehen … dann werden Sie unwiderstehlich auf Ihren keltischen Ring schauen … und es wird Sie eine absolute Ruhe erfassen … Sie werden wie ein Automat den Rest des Weges auf Ihren Prüfungsplatz gehen … und Ihre Hand wird automatisch … das hinschreiben, was da hingehört … Wenn Sie am Donnerstag … die Tür vom Prüfungsgebäude sehen … werden Sie unwillkürlich auf Ihren Ring gucken … es wird Sie eine große Ruhe überkommen … und Sie werden automatisch an den richtigen Platz gehen … sich hinsetzen … die Papiere ordnen … und alles vollkommen automatisch mit Ruhe und Gelassenheit ausfüllen.“

Katamnese: Die CDs habe ich alle verwendet. die Subliminal CD verwende ich jetzt immer

noch. Den Text versteht man leider gar nicht. Man hört nur Ihre Stimme, aber die CD wirkt beruhigend und ich habe beim Lernen weniger Angst.

Die Wirkungen der anderen CDs haben auch funktioniert, wobei bei der Abend CD musste man sich schon in einen gewissen Trance-Zustand bringen, damit man müde davon wird. Ich habe dabei dann immer verschwommen auf den Ring geschaut. Das hat einen Müdigkeitseffekt hervorgerufen.

Die Anfahrt zu den Prüfungen war ruhig. Ich hatte das Gefühl alles verschwindet in den Hintergrund und ich habe die Welt plötzlich ganz anders wahrgenommen (ruhiger und nicht mehr so überfüllt von Einflüssen). Bei den Prüfungen spürte ich ein Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein. Ich habe nicht groß nachgedacht, sondern einfach nur geschrieben und meine Kreuze gesetzt. Früher hätte ich noch fünfmal nachkorrigiert. Dies blieb dieses Mal aus. Meine Noten: Sie mögen zwar nicht nach großartig klingen - für mich aber sind sie ein riesiger Erfolg! (1.5, 3.0, 2.6, 3.4 und 2.5). Meine alten Noten waren immer gerade noch so eine 4, daher ist das für mich schon ein riesiger Erfolg. Am meisten muss ich jedoch sagen, dass mir die Hypnose selbst am meisten gebracht hat. Die CDs haben alles unterstützt, konnten leider aber nicht mehr den Effekt der Hypnose hervorrufen, die mir wirklich sehr sehr viel gebracht hat.

29) Prüfngsangst

Problem: die Studentin glaubt nicht zu verstehen (Statistik), kann sich nicht konzentrieren, fehlt Zuversicht. Es wird eine allgemeine Ressource aktiviert und darauf folgt die PHS

Sicherer Ort: schattiger Waldweg, Vögel im Wind

Ressource: Momente der Stimmigkeit:

1.Auf ihrem Pferd im Galopp

2.Mit den Hunden auf dem Schoß am Kamin

3.Unter der Kastanie in der Sonne liegen, Pferd in der Nähe liegend, schnaubt

Farbesymbol der Ressource*:* Tiefblauer Stein (Handschmeichler)

Posthypnotischer Auftrag: In der Prüfung das Ressourcen-Symbol imaginieren als Auslöser für den Ressourcen-Zustand

*Traum danach:*Nach der Intervention hatte ich geträumt, dass die Prüfung super wichtig für meine zukünftigen Klienten ist und dass ich alle Probleme lösen könnte, wenn ich mich mit Statistik befasse.

Und der Traum war tatsächlich am eindrücklichsten. Das war Wahnsinn, was ich geträumt hatte und wie ich aufgewacht bin und dachte: „Klar, das einzig Richtige und das einzig Plausible ist es, diese Prüfung zu schreiben und Statistik zu lernen. Jetzt macht alles einen Sinn“!

Katamnese: „Ich habe mir die Trance dann noch vier oder fünf Mal (meistens morgens) angehört. Ich war immer sehr fokussiert beim Lernen, habe einen Sinn darin gesehen und in der Prüfung war ich wie in Trance. Ich habe nicht daran gedacht, dass ich scheitern könnte,

habe mich sehr gut vorbereitet gefühlt und habe einfach jede einzelne Aufgabe der Reihe nach bearbeitet und die Antworten, ohne zu überlegen abgeschickt (Prüfung bestanden).

Ich habe die Prüfung als angenehm, fokussiert und zielorientiert in Erinnerung. Es hatte sozusagen Spaß gemacht 😊.

30) Flugangst

Problem: die ca 50-jährige Therapeutin möchte liegen gebliebenes Klavierspiel wiederaufnehmen.

Posthypnotischer Auftrag: Freitagsnach der Heimkehr von der Praxis um 16h eine Mahlzeit in der Küche und Kaffee trinken mit dem Mann auf dem Sofa und 16.30-18.00 h Klavier üben.

Metapher: Daedalus und Ikarus; nach Ikarus Absturz Weiterflug auf mittlerer Höhe nach Sizilien.

Rückmeldung: „Ich wollte schon immer nach Sizilien, habe aber Flugangst. Das der Flug in Sizilien ankam hat mir Mut gemacht."

50 Vollständige Transkripte und zugehörige Audio aus den Bereich Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin finden sich auf www.meg-tuebingen.de / shop

Zusätzliche hypnotische Interventionen

Direktive Kurzhypnose *(nach Stöcker):*

„ Wollen Sie mit Hypnose arbeiten?“

Induktion:

1) „Stellen Sie die Füße parallel auf den Boden und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel“. Handschlaffheit, Beinschlaffheit testen (eventuell Entspannung instruieren)

2) Handfläche von vorn auf die Nasenwurzel zu bewegen (Therapeut steht seitlich vom Kopf): „Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft an. Wenn ich nahe genug bin und die Handlinien verschwimmen ausatmen und schließen Sie die Augen“, Stoppt kurz vor der Stirn: „Jetzt“

3) Die Hand aufs Schädeldach legen und den Zeigefinger von oben sanft aufs dritte Auge (Nasenwurzel) drücken.

4) Mit der Hand auf dem Schädeldach den Kopf sanft nach vorn auf die Brust drücken (Widerstand respektieren!) „Kommen Sie bei sich an“

5) „Lösen Sie den Unterkiefer einen mm von den Zähnen des Oberkiefers und spüren Sie wie die Wangen flacher werden und die Lippen sich voller anfühlen.“

6) Von 1 bis 10 zählen und dabei Luftstriche vom Kopf bis zu den Füßen „Alle Oberflächenspannung, die Sie jetzt nicht brauchen kann nach unten abfließen“.

Dabei mit der Hans im Abstand von 3 cm von Schläfen bis zu den Füßen streichen

7) Nutzung / Reorientierung

Handlevitation: vier Arten

Handlevitation ist eine Form der Tranceinduktion, bei der die Wahrnehmung hauptsächlich auf den kinästhetischen (und auch auf den visuellen) Kanal fokussiert und die gleichzeitig eins der grundlegenden Merkmale des Trancebewusstseins zeigt, nämlich Dissoziation. Damit dient die Handlevitation nicht nur als Induktionsmethode, der im Allgemeinen eine Vertiefung folgt, sondern sie demonstriert dem Patienten unmittelbar seine *unwillkürliche* Reaktionsbereitschaft – d.h. die Tatsache, dass sein Unbewusstes in der Lage ist, jenseits der bewussten Planung zu reagieren; es demonstriert ihm seine Fähigkeit, in Trance zu gehen. Dem Patienten wird deutlich, dass er tatsächlich ein Phänomen an sich erlebt, das man in der Bühnenhypnose beobachtet (genauer gesagt: zu beobachten glaubt[2]) – nur diesmal unter dem Vorzeichen der *Selbstwirksamkeit* (und nicht der *Folgsamkeit*, wie es in der Showhypnose suggeriert wird). Es lohnt sich, ein solches Überzeugungsritual frühzeitig zu durchzuführen, damit nicht der Verdacht aufkommt, hier handele es sich bei der Hypnotherapie um eine andere Form der Gesprächstherapie oder der Therapeut habe uneingestandene Hemmungen, Hypnose anzuwenden, weil er dadurch unter Druck gerate, etwas zu tun, wo er versagen könnte oder in die esoterische Ecke gerate.

Daher sind zwei Dinge bei der Handlevitation wichtig. Erstens zu betonen, dass mit der Handlevitation sich zeige, dass das tieferes Wissen des Patienten daran interessiert sei, Hypnose für sich zu erforschen und zweitens, dass dass die Hand nicht reagieren würde, wenn es einen unbewussten Vorbehalt gebe, dies im Augenblick zu tun. Man einließen lassen, dass nicht alle Menschen einen Zugang zur Hypnose haben und es gut sei, vorab zu klären, wie gut die Methode für diesen Patienten geeignet sei (oder etwa provokanter: wie weit dieser Patient für Hypnose geeignet sei). Wenn die Handlevitation auf diese

[2] Bühnen- bzw. Showhypnose ist eine Mischung aus Suggestion (wirkt auch ohne Trance) sozialem Druck und Trance.

Weise eingeführt wird, liegt die Verantwortung für das Gelingen beim Patienten und der Therapeut bleibt in einer kompetenten Position. Es gibt unterschiedliche Formen, wie man die Handlevitation anleiten kann. Hier sind vier Vorschläge, die man auch kombinieren kann:

A Aktive Handlevitation:

Es werden fortlaufend Suggestionen der Leichtigkeit gegeben und Bilder dazu: Blatt / Feder im Wind, Vogel der fliegt, Ballons an den Fingern die sie nach oben ziehen, Beschreibung einer Ballonfahrt (die Anekdote der Gebrüder Mongolfier, Papierfabrikanten, die den ersten Heißluftballon aus Papier herstellten und ausprobierten). U.U. sagt man noch etwas wie: „Ich weiß nicht, ob Ihre linke oder rechte Hand zuerst ein Gefühl der Leichtigkeit entwickelt." Oder so ähnlich.

B Passive Handlevitation:

Der Therapeut bittet um Erlaubnis, das Handgelenk des Patienten anzuheben. Wenn kein Einwand besteht, ergreift er das Handgelenk des Patienten von oben mit Daumen und Mittelfinger und sagt z.B.: „Bitte geben Sie mir einen leichten linken Arm; der Ellenbogen kann auf der Lehne ruhen." Er hebt das Handgelenk behutsam an, achtet auf Widerstand (Schwere) und drückt gleichzeitig mit dem Zeigefinger schwach von oben auf den Handrücken – was eine kinästhetische Konfusion erzeugt. Wirkt die Hand schwer, sagt man: "Helfen Sie mit, wir simulieren das erst einmal, damit Sie einen Eindruck haben, wie sich das anfühlt." Das kann man 1-2 Mal in gemeinsamer Simulation wiederholen und sagen „Ihre Hand kann das jetzt alleine". Dann wird die Unterstützung langsam und unvorhersagbar entzogen und wieder gegeben, bis der Körper selbst die Haltung übernimmt. Wenn nicht, geht man zu C über.

C Paradoxe Handlevitation

Man bittet den Patienten die Hand etwas anzuheben: „Bitte heben Sie Ihren Arm bewusst an; der Ellenbogen kann auf der Lehne ruhen." Man drückt mit dem Zeigfinger von oben gegen den Handrücken des Patienten und bittet ihn, den Druck durch Gegendruck auszubalancieren, sodass die Hand unbewegt bleibt. Dann variiert man den Druck (mal mehr mal weniger) bis es sich eingespielt hat, dass der Patient ausgleicht, sodass die Hand in derselben Position bleibt. Schließlich verringert man den Druck subliminal auf Null und entfernt den Finger. – dann bleibt die Hand im Allgemeinen in der Luft stehen. Wenn nicht geht man zu D über.

D Mutter-Kind Metapher Handlevitation (Philip Zindel)

Man bittet den Patienten, sich vorzustellen, die Hand sei ein Kind, das aufstehen lernen möchte und das Bewusstsein des Patienten sei eine gute Mutter, die dem Kind dabei helfe. Sie unterstütze das Kind (die Hand), damit es die Erfahrung, sich aufzurichten (die Levitation), mache – aber so viel, dass es auch die Erfahrung der Selbständigkeit machen könne. D.h. das Bewusstsein (die Mutter) solle der Hand (dem Kind) die Unterstützung allmählich entziehen. (so wie man das Fahrrad des Kindes erst hinten am Gepäckträger halte und es dann unangekündigt loslasse). Dann wird die Levitation autonom.

E Selbsthypnose

Man bittet nach vorheriger passiver Levitation (B) den Patienten, mit seiner eignen rechten Hand anstelle des Therapeuten die linke Hand in derselben Form zu levitieren wie in B beschrieben.

Die dargestellten Techniken haben jeweils eine gewisse Indikation: die aktive Handlevitation A eignet sich bei Patienten, bei denen eine körperliche Berührung prekär sein könnte, wie bei manchen Narzissten, die sich durch die Berührung dominiert oder bei schizoiden Menschen, die sich von der Berührung überflutet fühlen könnten. Die passive Handlevitation B eignet sich bei Menschen, die eine (auch körperliche) Zuwendung als angenehm empfinden, wie z.B. bei manchen Menschen mit dependenten Tendenzen. Die Technik der paradoxen Handlevitation C eignet sich bei Menschen, die Dinge gern durch Eigenbeteiligung zustande bringen, eventuell auch bei Menschen mit passiv resistenten Tendenzen. Wenn man den Verdacht hat, der Patient könne eine (unbewusste) Tendenz haben, sich oder den Therapeuten scheitern zu lassen, kann die Mutter-Kind-Methode D hilfreich sein, weil alles in der Verantwortung des Patienten bleibt; bei Anzeichen einer langansamen Entwicklung der Handlevitation kann man begleitend über gute und schlechte Mütter reden, die entweder zu viel oder zu wenig Unterstützung geben.

Nach der Handlevitation, kann zunächst zur Anamnese übergehen, erwähnen das Hypnotherapie mehr ist, als jedes Mal Hypnose; und dass man zunächst einiges über die vielschichtigen Zusammenhänge des Problems mit anderen Aspekten der Erfahrung des Patienten erforschen möchte.

Tieftrance zur posthypnotischen Suggestion PHS

INDUKTION

1) AUGENKATALEPSIE

Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem ein paar Sekunden mit offen Augen

Falls der Klient jetzt schon die Augen schließt, die Suggestion wiederholen, denn

die Reaktion des Klienten soll an die Suggestionen des Therapeuten gekoppelt sein!

Und während Sie ausatmen, lassen Sie zu, dass sich Ihre Lider schließen.

Mit der Hand über das Gesicht des Klienten von der Stirn bis zum Kinn streichen in einigem Abstand (wenn erforderlich)

Lassen Sie alle Oberflächlichen-Spannung aus Ihrem Körper los. Ja gut jetzt gleich.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Augen, Entspannen Sie die Muskeln um Ihre Augen herum so sehr, dass sie ihre Funktion für den Moment nicht mehr erfüllen. Wenn sie so entspannt sind, dass sich Ihre Augenlieder nicht mehr bewegen können, - solange Sie den Entspannungszustand aufrechterhalten.

Behalten Sie die Entspannung bei und prüfen Sie Ihre Augenlider, um sicher zu stellen: Sie bewegen sich nicht!

Wenn sich die Augen öffnen oder der Klient keinen Versuch macht zurück zu 1)

Macht er den deutlichen Versuch und die Augen bleiben zu, dann fortfahren.

Die Entspannung, die Ihre Augen empfinden, sollen Sie im ganzen Köper empfinden, soll sich auf den ganzen Körper übertragen vom Kopf bis zu den Füßen.

2) FRAKTIONIERTE VERTIEFUNG

Sie können die Entspannung noch viel tiefer werden lassen. Ich werde Sie jetzt gleich auffordern, die Augen wieder zu öffnen und das Schließen der Lider ist dann ein Zeichen dafür, dass Sie nochmal so tief in die Entspannung gehen können.

Öffnen Sie jetzt die Augen! Genau, und schließen Sie die Augen wieder.

Mit der Hand in einigem Abstand über das Gesicht des Klienten von Stirn bis Kinn streichen

Und spüren Sie wie die Entspannung sich auf den ganzen Köper ausbreitet und noch viel tiefer wird. Noch viiiiel tiefer.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in eine warme Decke gehüllt und tief entspannt.

Zurück zu 2) insgesamt noch zweimal

3) HANDSCHLAFFHEIT

Ich werde jetzt gleich Ihre Hand ein paar Millimeter anheben und anschließend zurückfallen lassen, um zu sehen, dass sie schon steinschwer ist. Wenn Sie den Anweisungen bisher folgen konnten, wird dir Hand locker und schlaff sein und schwer wie ein Stein einfach herabfallen.

Aber versuchen Sie mir nicht zu helfen.

Sie können völlig passiv bleiben und das Hochheben mir überlassen.

Sobald ich die Hand loslasse, wird sie in den Schoß (auf die Lehne) zurückfallen und erlauben Sie sich dabei, noch viel tiefer zu gehen.

Hand anheben und loslassen

Noch tiefer in die Entspannung eintauchen –

kann Ihr ganzer Körper sich noch tiefer entspannen

Falls der Klient, weil er's gewohnt ist eine Armsteifheit entwickelt

(wie bei der Levitation), reden Sie ihm das aus

Nein, überlassen Sie den Arm ganz mir; er wird ganz entspannt runterfallen und dabei können Sie noch tiefer in die Entspannung gehen,

kann Ihr ganzer Körper sich noch tiefer entspannen.

4) ZAHLEN VERSCHWINDEN LASSEN

Das ist völlige körperliche Entspannung.

Menschen können sich körperlich entspannen und können sich geistig, mental entspannen.

Dass Sie körperlich entspannen können, haben Sie schon bewiesen.

Jetzt möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich mental, geistig entspannen.

Mental entspannen heißt, den Geist leer machen.

Von allem frei räumen, was Sie jetzt im Moment nicht brauchen,

Platz schaffen für etwas Neues. Das ist ein gutes Gefühl.

Ich werde Ihnen zeigen, wie das geht. Sie müssen es aber selbst wollen.

Ich werde Sie gleich bitten, die Zahlen von 100 rückwärts zu zählen. Und immer, wenn ich sie darum bitte, vorzustellen.

Beim nächsten Ausatmen stellen Sie sich die Zahl 100 vor.

Das ist das Geheimnis mentaler Entspannung: verdoppeln Sie bei jeder Zahl, die Sie sich vorstellen die mentale Entspannung. Lassen Sie bei jeder Zahl, die sie sich vorstellen, Ihren Geist noch mal so tief entspannt sein.

Er wird beim Erreichen der Zahl 95 oder schon früher so entspannt sein, dass Sie alle Zahlen, die danach 95 gekommen wären, aus Ihrem Geist verschwinden lassen können. Alle Zahlen, die nach 95 kommen, können wegfliegen, kleiner werden oder einfach verschwinden, lassen Sie es einfach geschehen.

Stellen Sie sich beim nächsten Ausatmen die Zahl 100 vor;

verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung.

Warten bis der Klient ausatmet: „Jetzt"

Tief entspannt. Verdoppeln Sie Ihre mentale Entspannung

und fangen Sie schon an, die übrigen Zahlen verschwinden zu lassen.

Die nächste Zahl 99; noch tiefer entspannt.

Warten bis der Klient ausatmet: „Jetzt"

Tiefer und tiefer entspannt. Verdoppeln Sie Ihre mentale Entspannung weiter und alle übrigen Zahlen können verschwinden, kleiner werden, blasser werden oder es schiebt sich etwas darüber.

Warten bis der Klient ausatmet: „Jetzt"

Noch tiefer entspannt. Jetzt werden sie völlig verschwinden. Verbannen Sie sie. Werfen Sie sie aus Ihrem Bewusstsein.

5) NUTZUG DER TRANCE: Posthypnotische Suggestion

Gleich werde ich Ihnen etwas sagen, Sue können es vergessen oder erinnern oder vergessen zu erinnern. Vergessen ist völlig normal und natürlich. Vergessen ist ein ganz normaler natürlicher Vorgang...Sie tun es ständig. Warum sollte es Sie interessieren, was Sie vor zwei Wochen dienstags zu Abend gegessen haben? Sie vergessen es einfach. Sie können es vergessen vergessen, was ich Ihnen jetzt gleich sagen werde. So wie ein belangloses Blatt Papier, das Sie weglegen und vergessen. Wo ist es geblieben? Woher sollen Sie es wissen? Vergessen Sie es einfach. Vergessen ist ein ganz normaler natürlicher Vorgang, aber Ihr Unbewusstes wird es im richtigen Moment erinnern. So wie Sie morgens den Autoschlüssel wiederfinden, den abend weggelegt und vergessen haben.

Ich möchte Ihnen jetzt suggerieren, dass Sie....

An dieser Stelle geeignete direkte Suggestionen einfügen:

Sie sollen:
positiv formuliert sein
sich aufs Verhalten beziehen
auf die Bereitstellung von Informationen
oder andere therapeutische Ziele

und nun möchte ich, dass Sie diese Suggestionen bewusst vergessen so wie das Blatt Papier, das Sie verlegt haben und sich unbewusst an sie erinnern. Es ist völlig normal und natürlich. Vergessen ist ein ganz normaler, natürlicher Vorgang. Vergessen Sie was ich als Suggestion gesagt habe.

6) REORIENTIERUNG

Sie sind entspannt und werden gleich ganz wach und erholt sein,

wenn ich von 10 auf 1 zähle.

Sie können dann ihre Augen wieder öffnen,

sich am ganzen Körper bewegen und reden usw.

Alle langfristigen Suggestionen wirken weiter.

Wenn Sie bereit sind, fangen Sie an zurückzukommen.

Ich zähle von 10 auf 1 und ich möchte, dass Sie bei jeder Zahl um ein zehntel aufwachen. Bis Sie völlig wach sind.

Ablenkende Geschichte erzählen oder Thema wechseln

Gestaltung

Posthypnotischer Suggestionen:

1) *Induktion einer mittleren bis tiefen Trance*
2) *Suggestionen kurz, klar, direkt und gezielt (möglichst positiv) formulieren: z.B. „Sie werden nur noch vor 18 h essen“*
3) *Was Therapeut sagt muss mit dem übereinstimmen, was denkt.*
4) *Der Therapeut stellt sich den Patienten vor wie er die Suggestion ausführt.*
5) *An konkrete Auslöser koppeln*
6) *Ort, Zeit und Umstände für die suggerierte Handlung genau beschreiben*
7) *Die Suggestion als zwingend beschreiben; z.B.: „Sie werden den* ***unwiderstehlichen*** *Drang verspüren, den Alkohol abzulehnen.“*
   wie automatisch,
   wie von allein,
   dringendes Bedürfnis,
   unvermeidlich,
   zwangsläufig,
   wie selbstverständlich,
   unweigerlich,
   unabwendbar
8) *Die Suggestion 3-mal wiederholen*
9) *(Amnesie suggerieren)*

Loslassen (Wunsch, Blockade, Schmerz, Symptom)

1) X auf einen Zettel schreiben (oder wenn nicht bekannt leer lassen), falten.

2) Tranceinduktion: Handlevitation

3) Implizites Einverständnis / Vorbehalt abfragen

„Wollen Sie sich jetzt hier mit diesem Thema befassen?

wenn das UB dies unterstützt (a), wird die Hand in dieser Haltung gehalten

wenn es einen inneren Vorbehalt gibt (b), wird sie die Leichtigkeit verlieren."

„Wollen Sie mit diesem Thema Ihr UB zu Rate ziehen?

wenn das UB dies unterstützt (a), wird die Hand in dieser Haltung gehalten

wenn es einen inneren Vorbehalt gibt (b), wird sie die Leichtigkeit verlieren."

Jetzt bei der Handlevitation Zettel zwischen Daumen &Zeigefinger geben. „Wenn Ihr UB bereit ist loszulassen, lösen sich Ihre Finger von allein."

4) Aufsuchen *(VAK)* des *Sicheren Ortes, (S.O.)*

5) Leinwand

„An Ihrem S.O. befindet sich eine Leinwand (Fernseher). Auf der Leinwand der Leinwand erscheint etwas, was mit dem Thema zu tun hat" (Datum, Zahl, Wort, Buchstabe, Szene)

6) Altersregression (in Dekaden):

„Gab es in der Dekade X etwas was mit dem Thema zu tun hat. Achten Sie darauf, was auf der Leinwand erscheint " (Datum, Zahl, Wort, Buchstabe, Szene)

Rückführung

Reassoziation von Ressourcen

A. Problemsituation ankern (A_p)

1. Visualisierung der Situation, in der das Problem auftritt
2. Fokussierung aller Sinneseindrücke, die dabei eine Rolle spielen
3. Fingersignal abfragen (FS), ob Situation lebendig imaginiert
4. Ankern (*taktil*: Berührung; *auditiv*: Stimme von vorn; *visuell*: Daumenkino)
5. Unterbrechen: (taktil loslassen) Visualisieren eines neutralen Reizes (grau)
6. 2 mal wiederholen

B. Affektbrücke (Altersregression)

7. Visualisierung einer Farbe die das Problem repräsentiert (FS)
8. Umstände der Problemsituation in den Hintergrund treten lassen
9. Altersregression: Durch Leben gehen (anhand v. Altersangeben / Eckdaten)
10. Fingersignal erbitten, wenn beliebige Situation auftaucht
11. Fragen: *Wie alt? was sehen Sie? was tun Sie? was empfinden Sie?*
12. (ab Alter zehn und jünger eventuell duzen)
13. Notizen machen (P für problematisch; R für mögliche Ressource)
14. Zurückgehen bis keine Bilder mehr kommen

C. Ressource ankern (A_r)

15. Visualisierung der Situationen, in der die Ressourcen auftritt
16. Fokussierung aller Sinneseindrücke, die dabei eine Rolle spielen
17. Ankern (*taktil*: andere Berührung z.B. an der Schulter; *auditiv*: Stimme von hinten; *visuell*: anderen Daumen)

18. Im Alter aufwärts von einer Ressource zu nächsten gehen

D. Ressourcen und Problem reassoziieren (A_r, A_p)

19. Visualisierung der Situationen, in der das Problem auftritt (A_p)
20. Zwischendurch zur Ressourcensituation gehen (A_r)
21. Beide Anker (A_r und A_p) aktivieren und fragen was von der Ressource mit zu der Problemsituation übernommen werden kann (Objekt, Satz, Gefühl)

Matrix des Superegos (Person in Bestform)

(nach Heike Melzer)

Zur Bewältigung einer Stresssituation

Exploration

Eventuell Bestimmung eines Sicheren Ortes mit Bildschirm: als Rückzug, wenn der Patient den Bildschirm ausschalten möchte, wenn die Situation zu belastend wird.

Bestimmung der Stresssituation: Die Stresssituation wird später auf dem erscheinen

Bestimmung des Superegos: 3 Eigenschaften oder Vorkommnisse mit denen der Patient zufrieden / darauf stolz ist (als 100% stimmig mit sich erlebt). Die innere Haltung spüren, die damit verbunden ist.

Symbolisierung: Das Gefühl dieser Haltung mit einer Farbe verbinden (ankern, CS) und die Farbe einem Objekt zuordnen (z.B. Tier, Tuch, Teppich, Hemd oder festen Objekt). Das ist der Stellvertreter, das Symbol der Matrix des Superegos. *Fingersignal* abfragen ob das Symbol vorgestellt wird.

Negative Erfahrung: Vorstellung, dass Farbe durch negative Erfahrungen verschmutzt, ihren Glanz verliert. *Fingersignal* abfragen ob die Verschmutzung) vorstellbar ist

Reinigungsritual: Zur Wiederherstellung der reinen Farbe einen Reinigungsvorgang sich vorstellen (z.B. Waschmaschine, Sonnenbleiche, von Hand polieren). *Fingersignal* abfragen ob die Reinigung vorstellbar ist) und die Leuchtkraft der Farbe wiederhergestellt ist.

Trance

*Einleitung einer Trance (*Entspannung*)*

Ressource aktivieren: Innerlich an den Sicheren Ort gehen lassen; links neben einem Fernseher das Symbol mit der Farbe sich vorstellen und die Farbe durch eine Reinigungsprozedur zur vollen Leuchtkraft regenerieren. Die Farbe als Licht oder Dunst (Aromawolke wie im Dampfbad) in sich aufnehmen. Superego-Gefühl wahrnehmen.

a) Konfrontation: Im Fernseher die Stresssituation erscheinen lassen. Fernseher anhalten; mit dem Superego-Gefühl (Bestform) in den Film eintreten und die Konfrontation erleben (ohne explizite Handlungsanweisung). Film (auch bei Überlastung) beenden und wieder im Sicheren Ort orientieren.

oder

b) Konfrontation: Sich die reale Stresssituation vorstellen (Man stände vor der Tür des Prüfungsgebäudes/Zimmers). Mit dem Superego-Gefühl (Bestform) eintreten und die Konfrontation erleben (ohne explizite Handlungsanweisung).

Posthypnotische Suggestion: „Immer, wenn die Stresssituation auftritt, kommt automatisch das Symbol in die Vorstellung, und Du nimmst unweigerlich die Farbe in Dir auf und spürst das Superego in Dir."

*Reorientierung:*3 (tief einatmen) - 2 (Glieder strecken) -1(Augen auf, ganz wach)