

Angaben über Beziehungen zu Unternehmen und Institutionen

Ich erkläre hiermit, dass ich keine geschäftlichen, persönliche und materiellen Interessenbeziehungen zu Industrieunternehmen, oder privaten gewinnorientierten Institutionen (Privatkliniken, Verlage, Psychotherapieinstitute u.a.m.) unterhalten habe oder gegenwärtig unterhalte, welche bezüglich zu dem von mir hier vorgetragenen Thema relevant sind.

Renseignements concernant les relations avec l'industrie

Je déclare par la présente ne pas avoir entretenu ni entretenir actuellement de relations commerciales, personnelles et matérielles susceptibles de compromettre mon indépendance par rapport au sujet que je m'appête à traiter ici.

HYPNOSE:



***ein erlebnisorientierter
Kommunikationsmodus***

„ Es ist jetzt wunderbares Wetter !“

Konversation

„wach“

- dual (ja-nein)
- argumentativ
- aussenweltbezogen
 - theoriebezogen
 - defizitorientiert
- Aktivität bewusst
- wenig überraschend

nach Induktion

„hypnotisch“

- global, bildhaft
 - kreativ
- innenweltbezogen
- erlebnisbezogen
- ressourcenorientiert
- Aktivität unbewusst
 - überraschend

IN HYPNOSE ARBEITEN IST SINNVOLL ...

- führt **direkt** zu **eigenen** therapeutischen **Erfahrungen** (erlebten Einsichten)
- hilft aus dem Sumpf des **Argumentierens** heraus
- führt zu **neuen Entdeckungen** über sich selbst
- aktiviert blockierte **Ressourcen** direkt
- „direkte Kommunikation mit Unbewusstem“

Die hypnotische

3 D- Methode



VORGEHEN

- 1. kurze Induktion**
- 2. 6 Fragen**
- 3. Zentrierung**
- 4. paradoxer Raum**
- 5. 6 Wirkungen**

1. Induktion: Körperspaziergang o.ä.

2. 6 Fragen: „Was hätten Sie jetzt am liebsten /
wünschen Sie sich ...“

1. ...**rechts** neben Ihnen

2. ...**links** neben Ihnen

3. ...**hinter** Ihnen

4. ...**unter** Ihnen

5. ...**über** Ihnen

6. ...**vor** Ihnen

3. **Zentrierung**: sich bewusst werden
„Sie sind in der **Mitte** eines helfendem Raums“
4. Der **Raum** ist paradoxerweise gleichzeitig **ausserhalb** und **innerhalb** von Ihnen
4. **die 6 einzelnen, unterschiedlichen Wirkungen** der Dinge (li,re,hi,un,ob,vo) bewusst **erspüren** und z.B. **auf Problem wirken lassen**.

***Rückmeldungen werden verbal oder über Finger-,
Nickzeichen etc. gegeben***

WICHTIGES ZU BEACHTEN !

ZUR FORMULIERUNG

- **„jetzt“** (→ es kann jedes Mal etwas Anderes sein)
- **„wünschen“**: **nicht** auffordern, sich die Dinge **vorzustellen** (Imaginationsdruck vermeiden)
- es können **Bilder, Gefühle, Themen, Personen, Tiere etc.** sein
- bei allen Bildern / Gefühlen völlig **frei** lassen, was kommt oder was man sich wünscht (**„kein logischer Zusammenhang“** zwischen den Bildern nötig)
- strikte Atmosphäre von **Exploration**

ZU DEM, WAS KOMMT

- **anerkennen** was auch immer kommt („super!“),
 - auch wenn Therapeut nichts weiss (bei Rückmeldung über Fingerzeichen)
 - auch wenn „nichts“ kommt
 - auch wenn scheinbar „Negatives“ kommt

wenn der Patient lieber laufend **schildert**

→ direkte **Nähe**

wenn der Patient nur **Signale** gibt

→ Diskretion → **Autonomie** für Patient

- **Wünsche:** gleichzeitig **Ressourcen** und Spiegel von **Mangel**

- 1. Induktion**
- 2. 6 Fragen**
- 3. Zentrierung**
- 4. paradoxer Raum**
- 5. 6 Wirkungen**

- eine **einfache** und **sichere** Technik
- **strukturiert** und doch völlig **offen**
- allgemein **Ich-stärkend**
- bei praktisch **allen Patienten** anwendbar
- auch spezifisch auf ein **Problem** hin einsetzbar
- leicht zu lernende **Selbsthypnose-technik**



IM SEKRETARIAT ZU BEZIEHEN... IN ALLEN GRÖSSEN....

KOMMENTARE

- **Wünschen:**
 - ist etwas ganz **Alltägliches** → „normalisiert“ die Hypnose
 - bietet **wenig Widerstandsfläche**
 - lässt Patient maximale **Freiheit**
- **Zentrierung:**
 - ich-stärkend : **Mittelpunkt** des eigenen Lebens
- **Ressourcenraum:**
 - **ratifiziert** die Trance sehr einfach
 - **ich-stärkend**
- **Vielfalt:**
 - bietet mehr (6) unterschiedliche **Hilfen** als safe-place
 - die unterschiedlichen, hilfreichen **Wirkungen spüren**
 - konkret und dadurch wirkungsvoller

VARIANTEN

- eine **Dynamik** unter den 6 Hilfen entstehen lassen („analytisch“)
- kann auch mit **offenen Augen** gemacht werden, wenn Augenschluss nicht möglich
- Beginn mit **realem Raum** : was befindet sich rechts von Ihnen, links...
- vorne das **Problem auftauchen** lassen und bearbeiten

SELBSTHYPNOSE

SELBSTHYPNOSE

- „normal“
- jedes Mal **dieselben Bilder** („Notfallkoffer“ → Sicherheit durch Routine)
- jedes Mal **etwas Anderes** (Sicherheit durch **Kreativität**, Beweglichkeit)
- mit **Körperbewegungen** begleiten
- was kommt ist gut!