





Wie ging es?

- Was für Erfahrungen habt Ihr mit Eurem neuen Wissen in den letzten 3 Wochen machen können?
- Was hat sich an Eurer Kommunikation verändert?
 - Im Umgang mit Patienten
 - Im Umgang mit Freunden und Familie
- Wie waren die ersten Trancen?
 - Was für Fragen sind aufgetaucht?
 - Was waren gute und was weniger gute Erfahrungen?



Zeitlicher Ablauf

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Donnerstag, 02.02.2017 <ul style="list-style-type: none"> ■ 14:00-15:30 Block 1 ■ 15:30-15:45 Kaffepause ■ 15:45-17:15 Block 2 ■ 17:15-17:30 Abendbrot ■ 17:30-19:00 Block 3 ■ 19:00-19:15 Pause ■ 19:15-20:00 Block 4 (45min) ■ 7 Stunden à 45min | <ul style="list-style-type: none"> ■ Freitag, 03.02.2017 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00-10:30 Block 5 ■ 10:30-10:45 Frühstück ■ 10:45-13:00 Block 6 (135min) ■ 13:00-13:45 Mittag ■ 13:45-15:15 Block 7 ■ 15:15-15:30 Kaffepause ■ 15:30-17:00 Block 8 ■ 9 Stunden à 45min |
|---|--|



Rückblick auf GK1

- Klärung der Begrifflichkeiten
 - Hypnotiseur und Hypnosetherapeut
- Geschichte der Hypnosetherapie
 - Von der Steinzeit bis zur Gegenwart
- Was ist das Unbewusste?
 - Ressource, Hilfe, Unterstützung und Begleiter
- Was ist Trance?
 - Zustand fokussierter Aufmerksamkeit



Rückblick auf GK1

- Trancephänomene
 - Kinästhetische Phänomene (Ideomotorik)
 - Sensorische Phänomene
 - Veränderung im Zeiterleben
 - Veränderung des Gedächtnis
 - Dissoziative Phänomene
- Die Sprache der Hypnose
 - Permissiver Sprachstil
 - Pacing und Leading
 - Direkte und Indirekte Suggestionen
 - Seeding und Truismen
 - Reframing und Utilisation



Rückblick auf GK1

- Therapieaufklärung
 - Patienten die einen Hypnosetherapeuten suchen, haben oftmals falsche Vorstellungen.
 - Der Erfolg einer Hypnosetherapie beruht auf Zusammenarbeit
 - Der Therapeut bringt sein professionelles Expertenwissen ein.
 - Der Patient ist Experte für sich.
 - Patienten, die eigentlich keinen Hypnosetherapeuten gesucht haben, haben oft Angst vor der Therapie.
 - Wache ich wieder auf?
 - Was passiert mit mir, wenn ich in Trance bin? Missbrauch?
- Tranceinduktionen
 - Blickfixation
 - Bodyscan (neu)



Übung: Bodyscan

- Der Klient setzt sich bequem hin und schliesst die Augen.
- Der Therapeut bittet ihn sich ganz und gar auf seine Fusssohlen zu konzentrieren und einmal wahrzunehmen, wie sich diese anfühlen.
- Als nächstes bittet der Therapeut den Patienten, sich auf die Sprunggelenke zu fokussieren und zu spüren, was er dort fühlen kann.
- So geht es von den Füßen bis zum Kopf durch den ganzen Körper.
- Wenn der Bodyscan abgeschlossen ist, hat der Klient meist eine leichte Trancetiefe erreicht.
- Jetzt fragt der Therapeut, wo sich der Patient gerade im Körper am wohlsten fühlt und lässt sich dies beschreiben (Viel Pacing).
- Nachdem er dies gepaced hat, bittet er den Patienten, ihm zu sagen, welche Farbe zu diesem Gefühl passen würde.
- Abschliessend hilft der Therapeut dem Klienten, dass sich diese Farbe im ganzen Körper ausbreiten kann.



Vorschau auf GK2

- Indikationen von Hypnosetherapie
- Arbeiten in Trance
 - Arbeiten mit Entspannung
 - Selbsthypnose
 - Nutzung eines Wohlfühlortes
 - Nutzung von Ideomotorik
 - Arbeit mit Ressourcen
- Abschluss des GKs und weiterer Weg
 - Weiterbildungsmöglichkeiten zum Diplom
 - Weiterbildungsseminare nach eigenem Interesse
 - Supervision und Selbsterfahrung



Indikationen für Hypnosetherapie

- Psychische Indikationen
- Somatische Indikationen
- Psychosomatische Indikationen
- Verhaltensänderungen
- Coaching

Hypnose in der Psychotherapie

Kategorien nach ICD-10	Störungsbereiche mit empirisch belegter Wirksamkeit
Affektive Störungen (F3)	Depression, Hypomanie
Angststörungen (F40, 41, 42)	Phobien
Belastungsstörungen (F43)	akute Belastung, posttraumatische Belastung, Anpassungsstörung
Dissoziative, Konversions-, Somatoforme Störungen (F44, 45, 48)	somatoforme Schmerzen, Reizdarm, Fibromyalgie, u. a.
Essstörungen (F50)	Essattacken, Körperbild bei Essstörungen
Andere Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen (F51, 52, 21)	Schlafstörungen, sexuelle Störungen
Psychische und soziale Faktoren bei somatischen Krankheiten (F54)	Operationsschmerz, Geburtsschmerz, Krebschmerz, Migräne, u. a.
Persönlichkeitsstörungen (F60) Verhaltensstörungen (F63–69)	Abnorme Gewohnheiten, Störung der sexuellen Identität und der sexuellen Präferenz, strukturelle Frühstörungen
Abhängigkeit und Substanzmissbrauch (F1, 55)	Nikotinabhängigkeit
Schizophrenie und wahnhafte Störungen (F29)	Schizophrenie ohne Intelligenzminderung
Hirnorganische Störungen	Lähmung nach Insult, Infarkt, bei MS
Zusätzlich	Adipositas
Kinder und Jugendliche	Schmerzkontrolle, Enuresis, Übelkeit und Erbrechen bei Krebs

Anwendungsmöglichkeiten

■ Psychische Belastungen:

- Stress
- Angst
 - Panik, Flugangst
 - Phobien
- Depressionen
 - Selbstvertrauen aufbauen



■ Verhaltensprobleme:

- Alkohol
- Zigaretten
- Essen



Anwendungsmöglichkeiten

- Traumaverarbeitung
 - Kindheitstraumata
 - Missbrauch
 - Häusliche Gewalt
 - Verarbeitung von Kriegserlebnissen
 - Posttraumatischer Stress
 - Unfälle
 - Tod nahestehender Personen



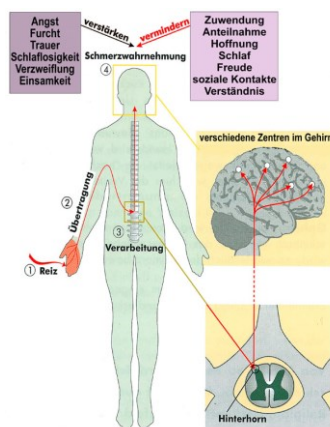
Medizinische Anwendungen

- Hypertonie
- Hauterkrankungen
 - Ekzeme
 - Juckreiz
- Erkrankungen der Atemwege
 - Asthma
 - Heuschnupfen
- Magen-Darm-Erkrankungen
 - Reizmagen, Reizdarm
 - Darmentzündungen
 - Schluckstörungen



Medizinische Anwendungen

- Kopfschmerzen
 - Spannungskopfschmerz
 - Migräne
- Rückenschmerzen
 - Nackenverspannungen
 - Schmerzen im LWS-Bereich
- Geburtsschmerzen
 - Entspannung
 - Schmerzlinderung
 - Geburtserleichterung
- Schmerzen allgemein



Medizinische Anwendungen

- Stärkung des Immunsystems
 - Erkältungskrankheiten, Allergien
- Krebs
 - Palliativ
 - Komplementär
 - (Kurativ)
- Zahnmedizin
 - Bewältigung der Angst vorm Zahnarzt
 - Analgesie

Coaching

- Beruf
 - Besserer Umgang mit Kollegen
 - Besserer Umgang mit Kunden
 - Stärkung des Selbstvertrauens
 - Keine Angst mehr vor Präsentationen
 - Sicheres Auftreten auch Vorgesetzten gegenüber
- Sport
 - Leistungssteigerung
 - Vom Trainingsweltmeister zum Turniersportler
- Künstler
 - Kreativität steigern
 - Blockaden lösen



Arbeiten in Trance

- Im Grundkurs
 - Arbeiten mit Entspannung
 - Selbsthypnose
 - Nutzung eines Wohlfühlortes
 - Nutzung von Ideomotorik
 - Arbeit mit Ressourcen



Arbeiten in Trance

- In der weiteren Ausbildung
 - Arbeit mit Stellvertretern
 - Veränderung von Krankheitsursachen in der Vergangenheit
 - Schaffung einer Heilerwartung durch „Erleben“ einer positiven Zukunft
 - Veränderung von Ursachen und Symptomen
 - Arbeit mit Metaphern und Geschichten
 - Nutzung von Affekten
 - Integration der Hypnosetherapie in die alltägliche Arbeit.



Arbeiten mit Entspannung

- Es gibt zahlreiche Entspannungsverfahren, die medizinisch genutzt werden.
- Die Induktion von Entspannung in Trance geht tiefer als andere Entspannungsverfahren.
 - Dies lässt sich gut zur Fokusveränderung bei körperlichen und seelischen Spannungszuständen nutzen.
 - Entspannungstrancen lassen sich gut als Übungstrancen nutzen, was zu besseren Trancefähigkeiten des Patienten führt.



Übung: Entspannungstrance

- Der Patient ballt die Hände für 1 Sekunde so stark wie er kann zu Fäusten und lässt dann wieder los.
- Jeweils nach einem tiefen Atemzug wird das Faustballen einmal für 3 Sekunden und einmal für 5 Sekunden wiederholt. Beim letzten Faust öffnen schließt der Patient die Augen.
- Jetzt wird die Veränderung von Anspannung zu Entspannung in der Hand verbal begleitet.
 - „Und vielleicht spüren Sie jetzt noch die Anspannung der Haut auf dem Handrücken, oder Druckstellen, wo sich die Fingernägel in die Handinnenfläche gebohrt haben.“
 - „Und je mehr sich die Hand entspannt, desto mehr können Sie vielleicht so ein Gefühl von Wärme in der Hand spüren.“



Übung: Entspannungstrance

- Die Wahrnehmung von *Wärme* in der Hand ist sehr wahrscheinlich, daher können wir dies zur Vertiefung der Trance nutzen.
- Ein weiteres natürliches Phänomen ist die Wahrnehmung von *Kribbeln* in der Hand, wenn diese von starker Anspannung zu Entspannung übergeht. Dies sollte also auch genutzt werden.
- Viele Patienten beschreiben eine Veränderung des Schweregefühls in der Hand. Manchmal fühlt sich die Hand schwerer an und manchmal leichter. Obwohl wir nicht genau wissen, wie es beim Patienten ist, können wir dieses Gefühl trotzdem in Trance nutzen.



Übung: Entspannungstrance

- Das Unbewusste denkt nicht rational als „entweder - oder“ sondern bildlich als „sowohl - als auch“.
 - „Und vielleicht fühlen Sie auch schon, wie sich das Gewicht Ihrer Hand langsam verändert. Und es kann sein, dass sich die Hand eher ein wenig *schwerer* anfühlt als normal. Manchmal hat man aber auch das Gefühl, dass die Hand eher *leichter* wird und so ein *Schwebefühl* entsteht. Es kann aber auch sein, dass man gar nicht so genau beschreiben kann, ob das Gefühl eher so eine *leichte Schwere*, oder doch eher eine *schwere Leichtigkeit* ist, während sich die Hand mehr und mehr entspannt.
- Formulierungen mit gegensätzlichen Attributen wie „schwere Leichtigkeit“ oder „leichte Schwere“, die rational unverständlich sind, sorgen für eine Vertiefung der Trance.



Übung: Entspannungstrance

- Nachdem die Trance jetzt über die Entspannung in den Händen eingeleitet wurde, wird dem Patienten angeboten, die Entspannung über die Handgelenke atemsynchron in den Körper einfließen zu lassen.
 - „Und jetzt möchte ich Sie bitten, einmal neugierig zu sein, wie es sich in den Handgelenken anfühlt, wenn die Entspannung ganz langsam, mit jedem Atemzug (das Wort *Atemzug* sollte jetzt immer Synchron zum einatmen des Patienten erfolgen), von den Händen in die Handgelenke einfließt.“
- An dieser Stelle kann man gut beginnen, mit dem Patienten in Kommunikation zu gehen und ihn zu fragen, wie sich die Entspannung jetzt im Handgelenk anfühlt und dies anschließend, wie bei einer fraktionierten Trance, zu pacen.



Übung: Entspannungstrance

- Jetzt wird die Trance, Stück für Stück, über die Arme, die Schultern, die Brust, den Bauch, das Becken, die Beine und den Rücken bis in den Kopf geführt.
- Hierbei wird die Entspannung immer *atemssynchron* zum nächsten Ort ausgebreitet. Der Patient wird dann gefragt, wie es sich dort anfühlt, um dies wieder zu pacen.
- Bei Schmerzpatienten kann man die gesamte Entspannung auch auf einen Punkt fokussieren, was zu einer deutlichen Schmerzreduktion führen kann.
- Man kann diese Übung auch *ohne Kommunikation* mit dem Patienten durchführen, insbesondere wenn man sie bereits einmal mit dem Patienten gemacht hat.



Fallgeschichte: Colitis ulcerosa

- 56-jähriger Patient mit Colitis ulcerosa
 - Selbstständig (Druckerei)
 - Lebt mit jüngerer Freundin zusammen
 - Vor einem Jahr Unterschenkelamputation und Stilllegung des Dickdarmes (künstlicher Ausgang)
 - Jetzt Rückverlegung des Ausgangs
 - Starke Schmerzen und Durchfälle
 - Patient muss Windeln tragen
 - Er hat sehr große Angst vor Situationen, in denen er nicht schnell auf eine Toilette kann (Fahrtweg zur Arbeit)
 - Hochdosistherapie mit Kortison
- Ziel des Patienten ist die Reduktion des Kortisonbedarfs
 - „Heilen durch Handauflegen“



Selbsthypnose

- Selbsthypnose gibt dem Patienten Kontrolle über seine Erkrankung.
- Aus „Es passiert mit mir.“ wird „Ich bestimme selber.“
- Durch Selbsthypnose kann der Patient jeden Tag Therapie machen und nicht nur bei den Praxisterminen.
- Je mehr der Patient in Trance geht, desto besser kann er darin arbeiten.



Nutzung eines Wohlfühlortes

- Die Arbeit mit dem *Wohlfühlort* ist die erste und einfachste Form der Ressourcenarbeit.
- Der Patient wird in Trance zu einem Ort gebracht, den er mit sehr positiven Erlebnissen verbindet.
- Dort erlebt er diesen Ort mit allen Sinneskanälen, Emotionen, Körpergefühlen und Impulsen, die jeweils durch Pacing verstärkt werden.
- Der Wohlfühlort ist ein guter Ausgangspunkt für weitere Trancearbeit.



Übung: Selbsthypnose

- Eine der bekanntesten Selbsthypnosetechniken stammt von Betty Erickson und heißt 3-2-1-Hypnose.
- Zunächst beschreibt der Patient dem Therapeuten im Vorgespräch, wo er in Trance gerne hin möchte. Für die Übung empfiehlt sich hier den *Wohlfühlort* zu nehmen.
- Der Therapeut und der Patient fokussieren einen gemeinsam bestimmten Punkt.
- Der Therapeut benennt drei Dinge, die er *sieht*, drei Dinge, die er *hört* und drei Dinge, die er *fühlt*. Der Patient hört nur zu und versucht, dem Therapeuten zu folgen.



Übung: Selbsthypnose

- Anschließend benennt der Therapeut jeweils zwei Dinge, die er sieht, hört und fühlt.
- Dann beschreibt der Therapeut eine Sache die er sieht und eine die er hört.
- Als Gefühl beschreibt er, dass die Augenlider immer schwerer werden und endet damit, dass der Patient seine Augen schließen darf.
- Im nächsten Schritt beschreibt der Therapeut eine Sache, die der Patient an seinem Wohlfühlort sehen kann, eine die er dort hören kann und eine, die er dort fühlen kann (hier noch permissiv bleiben).



Übung: Selbsthypnose

- Dann beschreibt der Therapeut zwei Dinge, die der Patient sehen, hören und fühlen könnte. Dabei achtet er auf den Gesichtsausdruck des Patienten, um ein Feedback zu bekommen. Je nach Feedback bleibt der Therapeut weiter permissiv oder wechselt auf eine etwas direktere Beschreibung.
- Als letztes beschreibt der Therapeut drei Dinge die der Patient sehen kann, drei Dinge, die er hören kann und drei Dinge, die er fühlen kann.
- Abschließend bittet der Therapeut den Patienten zu lächeln, sobald er an seinem Wohlfühlort angekommen ist.



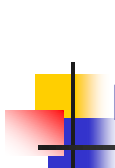
Übung: Wohlfühlort

- Sobald der Patient am Wohlfühlort angekommen ist, wird er gefragt...
 - ... was er dort sieht... (Pacing)
 - ... was er dort hört... (Pacing)
 - ... was er dort fühlt/spürt... (Pacing)
 - ... was für Emotionen er gerade empfindet... (Pacing)
 - ... wo er diese Emotionen im Körper am intensivsten spürt. (Pacing)



Übung: Wohlfühlort

- An dieser Stelle gibt es viele Möglichkeiten weiter zu arbeiten.
 - Dem Patienten kann angeboten werden, dass sich dieses Gefühl in seinem ganzen Körper ausbreiten darf.
 - Das Gefühl kann objektiviert werden mit Farbe, Form, Konsistenz, Temperatur etc. um anschließend mit diesem Objekt zu arbeiten.
 - Der Patient kann gefragt werden, welche Impulse er jetzt gerade spürt und was er als nächstes machen möchte. So kann eine vom Therapeuten begleitete Reise gestartet werden.
 - Der Patient kann mit diesem Gefühl auch eine Reise in die Zukunft unternehmen und darf einmal neugierig sein, was sich in einem Jahr alles in seinem Leben positiv verändert hat.



Fallgeschichte: Leaky-Gut-Syndrome

- 38-jährige Patientin mit Leaky-Gut-Syndrome
 - Seit 3 Jahren extreme gastrointestinale Beschwerden
 - Bauch- und Darmkrämpfe
 - Spürt jeden Schluck Wasser, den sie trinkt im ganzen Körper
 - Ernährt sich nur noch von Reis und Wasser
 - Vor 3 Jahren Zwillinge bekommen
 - Diverse Nahrungsmittelallergien festgestellt
 - Seit 6 Monaten in TCM-Praxis (bei ärztlicher Kollegin) mit Akupunktur und Homöopathie erfolglos behandelt
 - Wird mir als sehr fordernde und schwierige Patientin übergeben
- „Reif für die Insel“



Nutzung von Ideomotorik

- Ideomotorische Phänomene lassen sich für viele verschiedene Einsatzgebiete innerhalb der Hypnosetherapie nutzen:
 - Zur Verifizierung der Trance
 - „Und je tiefer Sie in Trance gehen, desto leichter wird Ihre Hand werden, bis sie irgendwann beginnt zu schweben.“
 - Zur Entscheidungsfindung
 - „Und wenn es für Sie besser ist, mit Ihrem Chef die Aussprache zu suchen, dann wird Ihr linker Zeigefinger beginnen zu zucken.“
 - Als Ausdrucksmöglichkeit des Unbewussten
 - „Und sobald Ihr Unbewusstes für heute genug an diesem Problem gearbeitet hat, wird Ihre Hand ganz langsam wieder auf die Sessellehne herabsinken.“



Übung: Blickfixation und Handlevitation

- Einleitung mit *Blickfixation* (ggf. mit Skript)
- Der Therapeut bietet dem Patienten an, dass sein Unterarm und seine Hand ganz steif und leicht werden.
- Der Therapeut bietet dem Patienten Bilder an, wie der Arm entweder am Handgelenk nach oben gezogen wird oder unter der Hand ein Ball aufgeblasen wird, der die Hand nach oben drückt.
 - Hier kann man sich ruhig etwas Zeit nehmen, da gerade der erste Zentimeter sehr schwierig ist.
- Sollte die Hand nicht von alleine in die Luft steigen, fragt der Therapeut, ob er am Handgelenk unterstützen darf.

Übung: Handlevitation



Arbeit mit Ressourcen

- Jeder Mensch verfügt über starke Ressourcen.
- Sollten sich Ressourcen bewusst nicht finden lassen, dann kann man in Trance auf die Suche nach einer Ressource gehen.
 - „Das Buch des Lebens“ von Walter Bongartz.
- Die richtigen Ressourcen lösen starke positive Emotionen aus, die grosses Veränderungspotential mit sich bringen.
- Ressourcen lassen sich mit verschiedenen anderen hypnotherapeutischen Techniken verknüpfen.



Wie geht es weiter?

- **Vollausbildung zum Zertifikat:**
 - Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz (GHypS)
 - 2 Grundkurse à 2 Tage (4 Tage, 32 Std.)
 - 5 Therapieseminare I bis V (11 Tage, 88 Std.)
 - mindestens 2 Spezialseminare (4 Tage, 32 Std.)
 - 100 (50) Stunden Supervision und 100 (30) Stunden Selbsterfahrung
 - **Ausbildungen der SIMH werden anerkannt!**
 - Schweizer Ärztesgesellschaft für Hypnose (SMSh)
 - 32 Stunden Grundausbildung
 - 40 Stunden Weiterbildung, Besuch eines Jahresseminars (20 Stunden)
 - 30 Stunden Intervention, 20 Stunden Supervision
 - 60 Stunden Literaturstudium, 50 Stunden praktischer Arbeit mit Patienten
 - 3 schriftlich dokumentierten Fällen



Alternative Weiterbildung

- **Einen guten Supervisor suchen**
 - Hier lernt man mehr und schneller als in den meisten Kursen.
- **Eine Interventionsgruppe bilden**
 - Der Erfahrungsaustausch ist sehr hilfreich. Man lernt sowohl aus den Erfolgen, als auch aus den Misserfolgen aller Gruppenmitglieder.
- **Weiterbildungsseminare**
 - Nach dem Grundkurs besteht ein gutes Wissensfundament, mit dem jeder Fortgeschrittenenkurs besucht werden kann.
 - Man kann also die Kurse nach eigenen Themenschwerpunkten wählen.
 - „Hypnosetherapie bei Depressionen“
 - „Techniken der Hypnosetherapie“
 - „Integration von Hypnosetherapie in die Verhaltenstherapie“



Weitere Seminare von uns

- Technikseminare
 - Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1: 30./31.03.17
 - Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2: 27./28.04.17
 - Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten 3: 17./18.08.17
- Aufbaukurse
 - Hypnosetherapie bei Krebserkrankungen: 11./12.05.2017
 - Hypnosetherapie bei Schuld und Schuldgefühlen: 08./09.06.2017
 - Dao Qi – Die Verbindung von TCM und Hypnosetherapie: 07./08.09.2017
 - Hypnosetherapie bei Psychosomatischen Erkrankungen: 07./08.12.2017
- Alle Kurse sind einzeln und in beliebiger Reihenfolge buchbar.
- Weitere Termine unter www.simh.ch

