

Hamburger Hypnotherapie Werkstatt

Dr. med. Christian Schwegler
Milton Erickson Institut Hamburg
28.04.2022

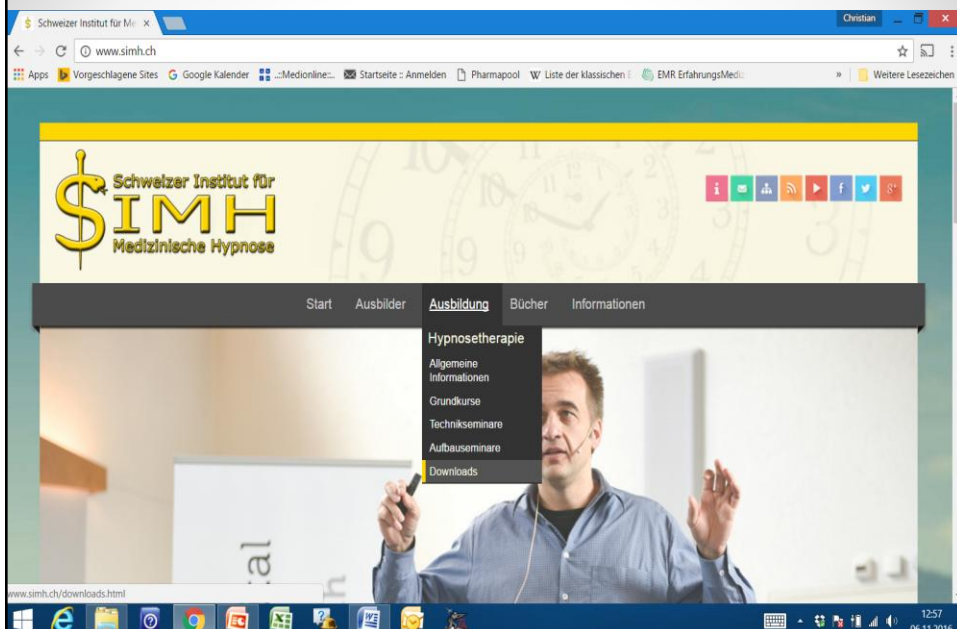
Charity

- Die Hamburger Hypnotherapie Werkstatt (HHW) ist aus der Idee heraus entstanden, in einem Abendprogramm eine interessante Hypnotherapie-Technik theoretisch und praktisch vorzustellen, so dass die Teilnehmer diese Technik bereits am nächsten Tag in der Praxis nutzen können.
- Um das Format bekannter zu machen und zusätzlich einen Mehrwert für die MEG zu schaffen, haben wir die HHW als Charity-Angebote aufgebaut.
 - Die MEG erhält 50% unserer Einnahmen, um damit Hypnotherapeutische Projekte zu unterstützen, wie z.B. den Hypnose-Blog
 - Die MEG unterstützt uns bei der Bewerbung unseres Angebotes, so dass wir mehr Kollegen mit dieser Idee erreichen können.

Charity-Projekte

- SALONline - 27.04.2022 - Frauke Niehues
 - Vortrag mit anschließender Austauschrunde
- Hamburger Hypnotherapie Werkstatt – 28.04.2022 – Christian Schwegler
 - Technikvorstellung mit anschließender praktischer Umsetzung
- Sunset Trance - 04.05.2022 - Dirk Revenstorf
 - Technikvorstellung mit Demonstration und Besprechung
- Hamburger Hypnotherapie Werkstatt – 19.05.2022 – Ortwin Meiss
- Sunset Trance - 08.06.2022 - Dirk Revenstorf
- Hamburger Hypnotherapie Werkstatt – 30.06.2022 – Stefan Junker
- Sunset Trance - 06.07.2022 - Dirk Revenstorf

Folien und Technik stehen zum Download zur Verfügung



Stellvertretertechniken

- Kommunikation mit dem Unbewussten
 - Es gibt viele verschiedene Werkzeuge um mit unserem Unbewussten Kontakt aufzunehmen:
 - Arbeiten mit Positivbild und Negativbild
 - Ein Tier als Stellvertreter
 - Besuch einer weisen alten Frau
- Die älteste Stellvertretertechnik ist vermutlich der Tempelschlaf oder Heilschlaf der sich in der ägyptischen Religion vor über 3500 Jahren entwickelt hat.
- Diese Technik hat sich in veränderter Form bis heute gehalten und wird heute unter dem Oberbegriff „Arbeit mit dem inneren Heiler“ gelehrt.



Die zwei Stühle

- Bei sog. Stühletechniken geht es darum, sich in einen Konfliktpartner hinein zu versetzen.
- Diese Technik wird relativ viel in der Systemischen Therapie genutzt, um eine Empathie für den Beziehungspartner, Familienmitglieder oder konfliktbehafteten Kollegen im beruflichen Umfeld zu bekommen.
- Wenn wir diese Technik hypnotherapeutisch durch die Tranceerfahrung erweitern, dann können wir auch intrapsychische Konflikte und somit ein sehr großes Feld an psychiatrischen Diagnosen mit dieser Technik bearbeiten.
- So können auf dem virtuellen zweiten Stuhl z.B. eine Flasche Alkohol, das schmerzende Knie oder die Depression Platz nehmen und sich den Wünschen des Patienten stellen...

Ablauf der Technik (1)

- Der Klient beschreibt sein Anliegen und ggf. die Emotionen.
- Die Therapeutin fragt nach Situationen, Gedanken, Emotionen, oder Impulsen, die mit diesem Anliegen verknüpft sind um den Klienten zunehmend auf das Anliegen zu fokussieren.
- Die Therapeutin bittet den Klienten, die Augen zu schließen, um das Anliegen noch besser beschreiben zu können.
- An dieser Stelle beginnt die Therapeutin über Pacing und positive Bestätigungen eine Trance zu induzieren.
- Im nächsten Schritt wird der Klient dann gefragt, wie das Anliegen aussehen könnte, wenn man es sehen würde.

Ablauf der Technik (2)

- „Ich möchte Ihnen einmal eine **merkwürdige** Frage stellen: Angenommen, man könnte das Anliegen sehen, wie könnte es dann aussehen?“
 - Man kann das Anliegen an dieser Stelle natürlich auch personifizieren.
- Jetzt wird das objektivierte Anliegen durch Nachfragen und Pacing soweit ausgebaut, dass es plastisch für den Patienten wahrnehmbar ist.
- Im nächsten Schritt wird der Patient gebeten, sich vorzustellen, das Anliegen säße auf dem Stuhl neben ihm und er könnte ihm alles sagen und es alles fragen, was ihm gerade auf der Seele liegt.
- Nachdem der Patient sich so Luft gemacht hat, wird er gebeten, sich (real oder imaginativ) auf den anderen Stuhl zu setzen und sich in das Anliegen hinein zu versetzen.

Ablauf der Technik (3)

- „Wie fühlen Sie sich, wenn sie das gerade hören? Wie geht es ihnen dabei?“
- Durch die Möglichkeit in Trance zu dissoziieren und sich empathisch in andere Rollen oder Anteile zu versetzen, kann der Patient jetzt spüren, wie es sich anfühlt, das Anliegen zu sein und kann als Anliegen reagieren und antworten.
- Nach der Antwort des Anliegens folgt der nächste Rollenwechsel in dem sich der Patient wieder reassoziert und das vom Anliegen Gesagte auf sich wirken lässt.
- Hierauf reagiert der Patient jetzt wieder und sagt dem Anliegen, was dies in ihm auslöst und was er dazu sagen möchte.

Ablauf der Technik (4)

- Diese Wechsel können dann so lange wiederholt werden, bis z.B. eine Lösung, eine Kompromiss oder ein gegenseitiges Verständnis gefunden wurde.
- Abschließend bedankt/verabschiedet sich der Patient vom Anliegen und wird langsam wieder aus der Trance zurück geholt.
- Im Abschlussgespräch kann dann noch einmal erarbeitet werden, wie der Patient mit den neuen Informationen umgehen kann, und was sich dadurch für ihn verändert hat, oder sich in den kommenden Tagen verändern könnte.

Praktisches Arbeiten

Erzähle mir...

... und ich werde vergessen.

Zeige mir...

... und ich werde erinnern.

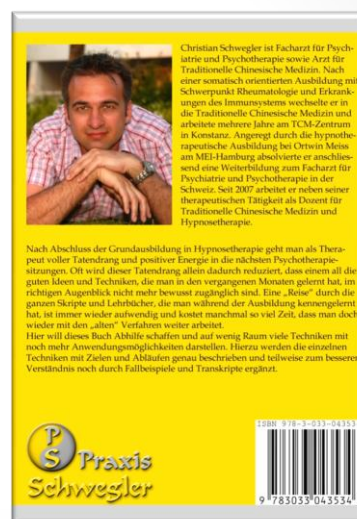
Lass mich tun...

... und ich werde verstehen.



Konfuzius, ca. 500 v. Chr.

Der Werkzeugkasten



Video-Werkzeugkasten



Ende