

Hypnosystemische Ansätze für Beratung, Therapie und Coaching II

Dipl. Psych. Regine Kaschub



-lich Willkommen

Schön, dass Sie da sind

„Zuerst schließen wir
die Augen,
dann sehen wir
weiter.“

Agenda

- Milton Erickson und Moderne Hypnotherapie
- Trancephänomene und Trancesprache
- Was ist „hypnosystemisch“ ?
- Visualisierung und Symbolisierung
- Assoziation und Dissoziation



Von wo aus bin ich zugeschaltet?

Wieviel systemische oder hypnotherapeutische Vorerfahrung habe ich ?



Mit welchen Erwartungen an das Thema bin ich heute hier?

Milton H. Erickson (1901-1980)

Begründer der modernen klinischen Hypnose-therapie



Jeder Mensch ist Einzigartig und hat die Fähigkeit sich zu verändern und seine Probleme zu lösen. Das Unbewusste ist eine natürliche Ressource, ebenso wie die Fähigkeit zur Trance.



Trancephänomene

Achtsamkeitsübung

beim
Aufwachen

Spannenden
Film
anschauen

Flow beim
Hobby
z.b. Joggen

Lange Autofahrt

Trancesprache

- ❖ Trancezustände werden durch vage, unspezifische und verzerrende Formulierungen hervorgerufen
- ❖ Unspezifische Aussagen regen individuelle Suchprozesse an
- ❖ Zugang zu unbewusste Ressourcen wird möglich, neue Räume und Erlebniswelten öffnen sich
- ❖ Die Gehirnwellenmuster ändern sich von dem Wachzustand (Beta) zum Entspannungszustand (Alpha), also zwischen 8 und 13 Hertz

Trancesprache

mit tiefer, weicher, dunkler Stimme und fließenden Übergängen

Und während Deine Gedanken
kommen und gehen, kannst du
Dir gleichzeitig erlauben noch
tiefer nach innen zu gehen.....
(Gleichzeitigkeit)

Ja, genauso.....
das machst Du sehr gut. Und du
darfst genießen, wie Du mehr
und mehr vertraut wirst mit
diesem Zustand der Dir ganz
neue Möglichkeiten eröffnet....

Und wir alle kennen
das Gefühl, wie es
sich anfühlt, wenn
die Sonne auf unsere
Haut scheint...(ja)
(Allgemeinplatz)

Einfluss von Milton Erickson auf die Nachwelt

Palo Alto Gruppe

V. Satir G. Bateson



J. Haley P. Watzlawick

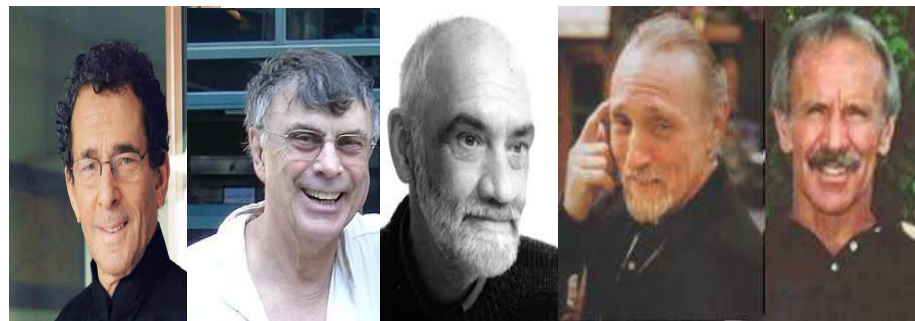


Milton Erickson Gesellschaft (MEG)

B. Peter D. Revenstorf G. Schmidt A. Lang



J. Zeig E. Rossi S. Shazer R. Bandler J. Grinder



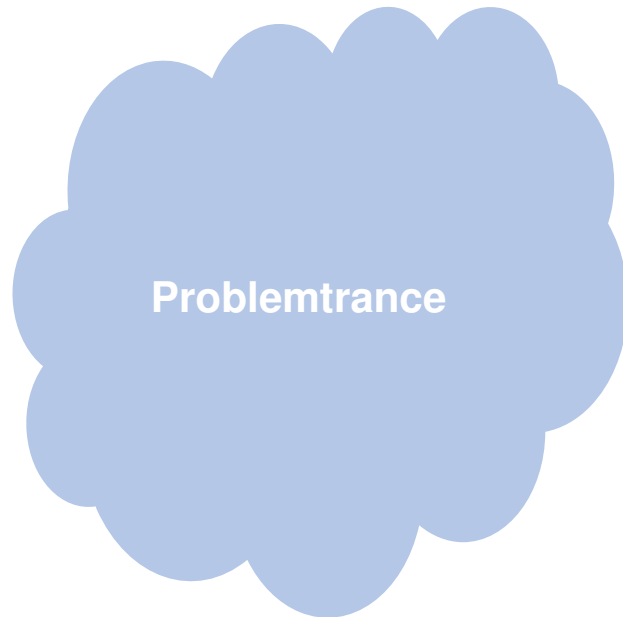
Was ist „hypnosystemisch“?

Der „hypnosystemische Ansatz“ oder die „Hypnosystemik“

- wurde insbesondere von Dr. Gunther Schmidt in langjähriger Zusammenarbeit mit Helm Stierlin am HSI in Heidelberg nach Hospitationen bei M. Erickson entwickelt
- ist ein Modell, das Methoden der **erickson'schen Hypnotherapie** und Methoden der **systemischen Therapie** integriert

Aufmerksamkeitsfocussierung

Energie flows where attention goes



Energie fließt dorthin, wo Aufmerksamkeit ist



Methoden der „Hypnosystemik“ ein „Obstkorb „ oder „Buffet“

Unbewusste
Ressourcen und
Potentiale heben

Rapport
herstellen

Autonomie und
Individualität
achten

Selbstorganisation
und
Selbstindividuation


Subjektivität der
Wahrnehmung

Lösungs- und
Ressourcenorientierung

Trancephänomene
Aufmerksamkeits-
focussierung

Assoziation und Dissoziation

„**Assoziation**“ : mit etwas assoziiert sein, bedeutet mit etwas ganz verbunden sein, voll auf etwas konzentriert sein oder intensiv in einem Zustand sein

 Problemtrance oder Lösungstrance ?

„**Dissoziation**“ : mit etwas dissoziiert sein, bedeutet innerlich Abstand zu haben, sich einer Situation einem Zustand nicht zugehörig zu fühlen

 Lösungstrance oder Problemtrance ?

Abschluss

Fragen, Anregungen und
Feedback
mit Kartenabfrage

Literatur

