

ÄNDERUNGEN IN HYPNOSE

1. SUBJEKTIVE ÄNDERUNGEN

- **Einengung (Umverteilung) der Aufmerksamkeit**
- **veränderte Körperwahrnehmung**
- **Zunahme von Absorption und Imaginationsaktivität**
- **Trancelogik**
- **veränderte Zeitwahrnehmung**
- **veränderte Realitätsorientierung (rezeptiv)**
- **„Unwillentlichkeit“ (nicht Willenlosigkeit!)**
- **erhöhte Emotionalität**

ÄNDERUNGEN IN HYPNOSE

2. PHYSIOLOGISCHE ÄNDERUNGEN

- HIRNPHYSIOLOGISCHE ÄNDERUNGEN

- EEG (mehr theta, alpha, gamma 40hz)
- PET, fMRI: z.B. anteriorer cingulärer Cortex (ACC), dorsolateraler präfrontaler Cortex (DLPFC)

hypofrontale Hypothese: Deaktivierung des DLPFC
>>Reduktion kognitiver Prozesse+Exekutivfunktionen

- ENDOKRINOLOGISCHE ÄNDERUNGEN

- Abnahme von Katecholaminen
- Kein Effekt auf Kortisol

- BIOCHEMISCHE VERÄNDERUNGEN

- Abnahme entzündungsfördernder Cytokine

- AUTONOME FUNKTIONEN

- Dämpfung des Sympathikus und damit
Abnahme von: Atemrate, Herzrate, Blutdruck,
Muskelanspannung (EMG)

- HÄMATOLOGISCHE ÄNDERUNGEN

- Abnahme der Leukozyten (ca. 25 %)
- Verschiebung im Differentialblutbild nach 2 h
- Zunahme der Adhärenz von Leukozyten

Der Körper / die Befindlichkeit als Stellvertreter für den Patienten

(A) Nicht der Patient handelt, sondern die **psychische Befindlichkeit** (Gelassenheit, Ressource). Die *Gelassenheit* vermittelt eine Erfahrung von Schutz. Die *Gelassenheit* öffnet den Weg zum Erleben von Befreitsein. Die tiefe *Ruhe* ist wie ein Fundament für die beginnende Erfahrung von Sicherheit. Die *Gelassenheit* vermittelt eine Erfahrung von Geborgenheit.

(B) Nicht der Patient erlebt/handelt/weiss, sondern die **Körperteile:**

Körper +Kognition: Jeweils ein Körperteil *erinnert* sich an die Erfahrung von Geborgenheit.

kennt

weiß wie sichanföhlt.

Körper+Empfinden: Der Rücken erfährt eine tiefe Ruhe.

.....spürt.....

..... empfindet.....

Körper+Handeln: Der Körper *nimmt sich Zeit*. Die Atmung *findet den Weg* in den Bauch. Der Bauch *läßt los*. Die Atmung *schafft eine Weite* in der Brust. Die Arme *lassen sich* durch nichts stören.

<p>(A) Und eine zunehmende Gelassenheit verbreitet sich im Körper.</p> <p>Und die Gelassenheit findet den Weg in die Schultern. eine tiefe Gelassenheit.</p> <p>Die <i>Gelassenheit</i> findet den Weg in den Rücken. eine tiefe Gelassenheit.</p> <p>Die <i>Gelassenheit</i> findet den Weg in die Brust. eine tiefe Gelassenheit.</p> <p>Die <i>Gelassenheit</i> findet den Weg in den Bauch. eine tiefe Gelassenheit.</p> <p>Die <i>Gelassenheit</i> findet den Weg in das Becken. eine tiefe Gelassenheit.</p> <p>Die <i>Gelassenheit</i> findet den Weg in Beine und Füße. eine tiefe Gelassenheit</p>	<p>(B) Und der Körper erinnert sich mehr und mehr an die Erfahrung einer tiefen Ruhe.</p> <p>Und die <i>Schultern</i> erfahren dann eine tiefe Ruhe, eine tiefer werdende Ruhe.</p> <p>Der <i>Rücken</i> erfährt eine tiefe Ruhe, eine tiefer werdende Ruhe.</p> <p>Die <i>Brust</i> erfährt eine tiefe Ruhe, eine tiefer werdende Ruhe.</p> <p>Der <i>Bauch</i> erfährt eine tiefe Ruhe, eine tiefer werdende Ruhe.</p> <p>Das <i>Becken</i> erfährt eine tiefe Ruhe, eine tiefer werdende Ruhe.</p> <p>Die <i>Beine und Füße</i> erfahren eine tiefe Ruhe, eine tiefer werdende Ruhe.</p>
---	---

KOMPONENTEN

(A) Emotional-körperl. ERFAHRUNG	AKTIVITÄT	KÖRPERTEIL	(B)
<ul style="list-style-type: none"> - Gelöstheit - Ruhe - Schwere - Leichtigkeit - Lebendigkeit - Vitalität - Gelassenheit - Freiheit/ Befreitsein - Selbstvertrauen - Selbstbewusstsein - Freude - Zuversicht etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - findet den Weg - erreicht - fließt in - findet zu, - gelangt in - strömt in - durchströmt - erinnert sich - breitet sich aus, - füllt aus - findet ihren Platz - verstärkt - weitet sich - vertieft sich 	<p><u>in den/die</u> Kopf (Wangen, Kiefer..)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schultern - Arme - Hände - Rücken - Brust(-bereich), Herz - Körpermitte (Bauch) - Becken - Oberschenkel - Waden und Füße <p>„<u>Einheiten</u>“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schultern, Arme, Hände - der vordere Rumpf - Becken runter bis in die Füße 	<p><i>Ein Körperteil</i> (z.B. Brust, Bauch, Becken)</p> <ul style="list-style-type: none"> - erfährt - verspürt - fühlt - empfindet - nimmt in sich auf ----- - kommt zur Ruhe - erholt sich etc.
<p><u>Beispiel (A)</u> „Die <i>Gelassenheit</i> findet den Weg in die Schultern.“</p>			<p><u>Beispiel(B)</u> Die <i>Brust</i> verspürt eine angenehme Schwere.“</p>

Nun bitte ich, einmal die Hände auf die Beine zu legen und dabei die Augen zu schließen und sich hier wiederzufinden, was sehr einfach ist, indem man einmal auf den Körper insgesamt achtet und wahrnimmt, in welcher Körperhaltung man hier sitzt... In welchem Winkel die Knie angewinkelt sind und die Ellenbogen... Und nun bitte ich auf die Hände zu achten... Und dabei kann man wahrnehmen, wie präzise, wie genau jetzt die Temperatur der Hände zu spüren ist, oder wahrzunehmen, mit welchem Gewicht die Hände jetzt auf den Beinen liegen... Und dann möchte ich dazu einladen, sich von den Händen zeigen zu lassen, wie es ist, eine Situation fest im Griff zu haben. Und dazu einmal die Hände zu Fäusten machen...und ihnen zuschauen, wie es ist, wenn die Fäuste sich ganz stark zusammenziehen, sich ganz stark ballen... Richtig wahrnehmen, wie stark die Fäuste das können. Ja, genau so,so fühlt es sich an, wenn die Fäuste etwas fest im Griff haben.Um dann auch wieder die Fäuste zu lösenund jetzt noch einmal innerlich die Fäuste anspannen, ohne daß die Fäuste sich äußerlich zusammenziehen. Noch einmal innerlich die Fäuste anspannen, spüren, wie das auch von einer Entschlossenheit begleitet sein kann. Ja, den Willen und die Entschlossenheit spüren, eine Situation fest im Griff zu haben und dabei wahrnehmen, wie dieses Empfinden von der Stärke der Fäuste begleitet ist. Ganz stark..... Um dann jetzt innerlich die Fäuste zu lösen. Und nach diesem kraftvollen Erleben gibt es jetzt in beiden Fäusten ein motorisches Nachbild..., in beiden Händen..... Und nun dieses Feste, diese Bestimmtheit mit der Atmung in die Unterarme hineinatmen, die ja auch beteiligt sind, wenn die Hände etwas fest im Griff haben... Und wahrnehmen, wie auch die Unterarme sich beginnen mit dieser Festigkeit anzufüllen, mit dieser Bestimmtheit.Und es dann der Atmung überlassen, diesen Prozess weiterzuführen, indem die Atmung dieses Bestimmte, Kräftige über die Ellenbogen hoch lenkt in die Oberarme hinein, wo viel Platz ist, diese Festigkeit und Bestimmtheit aufzunehmen. Und dann ganz deutlich aus den Fäusten, so wie aus Quellen der Kraft, noch einmal mit der Atmung dieses Starke aus den Händen über die Unterarme, Ellenbogen, Oberarme jetzt hochlenken bis in die Schultern hinein. Und beim Einatmen spüren wie dadurch mehr Raum geschaffen werden kann in den Schultern, auch im Brustbereich. Raum, der sich anfüllen lässt mit Bestimmtheit und Festigkeit. Und nun wahrnehmen, wie dieses Aufrechte der Wirbelsäule sich jetzt verbindet mit der Festigkeit und Stärke in den Schultern. Spüren, wie das Empfinden des aufrechten Oberkörpers zusammen mit der Festigkeit in den Schultern so etwas wie eine souveräne Kraft in die Schultern, in den ganzen Schulterbereich hinein transportiert. Und beim Einatmen spüren wie auch der Rücken beginnt sich mit der souveränen Kraft auszufüllen, dass das Aufrechte jetzt auch begleitet ist von der Festigkeit, die der Rückenbereich spürt. Und dann wird die Atmung dieses Erleben weiterlenken in den Brustbereich hinein. Beim Einatmen spüren, wie dort Raum ist, dieses Klare, Bestimmte zunehmend aufzunehmen..... Wie es den Weg findet über den Magen-Bauch-Bereich in den Beckenbereich hinein, runter bis in die Füße.....Und spüren, wie die Füße fest auf dem Boden ruhen.

Und solche Erfahrungen von Festigkeit und Bestimmtheit können natürlich auch in der Natur erlebt werden, etwa in einem starken Wind, in einem Sturm.... Und die Kraft des Sturmes kann daran ermessen werden, mit welcher Kraft der Sturm durch die Bäume geht,..... was über das starke Rauschen der Blätter und der pfeifenden Geräusche des Sturmes wahrnehmbar wird.... Und sich dann einmal mit dem Gesicht in den Sturm hineinstellen und spüren, wie die eigene Kraft gegen den Sturm gestemmt werden muss.....aber dabei den Sturm nicht wie einen Gegner wahrnehmen sondern wie einen Verbündeten,.... wie einen Verbündeten, der einen

teilhaben lässt an seiner Frische, an seiner Vitalität. Diese Kühle und Frische einmal tief einatmen....tief einatmen.. Und spüren wie die kühle Frische hochsteigt, in den Kopf hinein, so dass auch hier alles klar und kühler wird....deutlich diese Klarheit erleben.... Und dabei auch spüren, wie beim Einatmen die Vitalität und Lebendigkeit,die Lebendigkeit des Sturmes innerlich erlebbar ist,..... eine Lebendigkeit, die zusammen mit der Frische die Schultern ausfüllt, den Rücken, den Brustbereich diese Vitalität erleben..... in den Schultern, in den Armen, eine frische Lebendigkeit im ganzen Rücken, im ganzen Rumpf empfinden.....spüren, wie es geradezu Spaß macht, in den Sturm hineinzugehen, auf ihn zuzugehen und noch mehr von seiner Frische, von seiner Wildheit tief einzuatmen, um sich dabei auch der eigenen Stärke und Lebendigkeit bewusst zu werden, die gegen die Kraft des Sturmes gestellt werden kann.....und im Messen der eigenen Kraft mit der des Sturmes sich noch näher seiner eigenen Kraft und Lebendigkeit zu nähern,noch deutlicher die eigene Vitalität erleben.

Und das tiefe Einatmen lässt den ganzen Körper noch einmal deutlich die starke, kraftvolle Vitalität des Sturmes, zusammen mit seiner Lebendigkeit, ja Wildheit erleben, sich ganz davon ausgefüllt erleben.

Natürlich wird so ein Sturm auch einmal nachlassen. Das Geräusch der Bäume, das Rauschen der Blätter wird geringer, leiser werden, verstummen. Und dann tritt eine Ruhe auf, eine ruhige Stille, die auch die Bäume zum Ausdruck bringen, die jetzt ganz aufrecht,ruhig und fest in sich verankert sind.

Und auch der Betrachter wird diese Ruhe wahrnehmen und bei sich eine beginnende Ruhe spüren, die eine besondere Ruhe ist.Es ist eine starke Ruhe.Und sich ganz aufgerichtet erleben, so wie die Bäume, die dort stehen.und dabei erleben, wie der Körper tief und fest verankert in sich ruht. dann auch spüren, wie die Ruhe eine innere Stärke umgibt, eine kraftvolle Ruhe, die vielleicht in der Mitte des Körpers besonders deutlich erlebbar ist. Sich ganz aufrecht in dieser Ruhe erleben und dabei eine innere starke Beruhigung erleben.

Und während die Atmung dann immer gelöster und ruhiger wird... kann zu der Ruhe und der Stärke auch zunehmend ein Erleben von Gelassenheit treten.... die vielleicht gerade beim Ausatmen deutlicher und intensiver spürbar wird. Eine Gelassenheit, die auf der körperlichen Ebene als eine muskuläre Gelöstheit spürbar ist,ein muskuläres Loslassen gerade beim Ausatmen. Und das Loslassen von Schultern und Armen in dieser gelösten Ruhe ist dann wie eine Tür zu einem großen Raum von GelassenheitUnd in diesen Raum einzutreten lässt erleben, wie die Gelassenheit etwas Tragendes hat, etwas Tragendes, das die Gelöstheit im ganzen Körper noch mehr vertieft.....gerade bei der bewußten Atmung.....sich tragen lassen.... manchmal kann dann auch ein Gefühl von Vertrautsein, Vertrauen aus dem Hintergrund des Bewußtseins auftreten.....das immer deutlicher wird und die tragende Gelassenheit begleitet.. Ein Vertrauen, das auch die Erfahrung eines Aufgehobenseins vermittelt.

Und all diese Empfindungen, die angesprochen wurden, die Empfindungen von Ruhe, Kraft, von Gelassenheit, Vertrauen wird mit dem Erleben zusammengefaßt, das der Körper jetzt zum Ausdruck bringt... Völlig in sich ruhen, in diesem Erleben... und damit wieder einmal eine Seite von sich in den Vordergrund treten lassen, die es gibt, die da ist, nicht immer, aber die es gibt, die vorhanden ist. Und sich dieser Erfahrungsseite noch einmal vergewissern, indem man sich klar macht, ja, das bin ich.... Das ist eine Seite von mir, die es gibt. Das bin ich.... Und jetzt ruhig einmal innehalten und in sich hineinspüren und die Realität dieser Seite der eigenen Persönlichkeit ganz real erleben..... Und es wäre gut, sich für diese Seite der eigenen Erlebnismöglichkeiten häufiger zu öffnen, dieser Seite öfters zu begegnen..... Und je mehr man dieser Erfahrungsseite von Gelassenheit, Vertrauen, Ruhe begegnet, um so mehr wird sie dann auch im Alltag ganz selbstverständlich Raum bekommen, Raum gewinnen.....

Und nun, wenn ich von drei auf eins zähle, sich die Zeit nehmen, dann, wenn Sie es möchten, sei es bei Eins, vorher oder nachher, wieder die Augen zu öffnen. Drei,..... Zwei..... und Eins.

Ich bitte Sie, sich bequem hinzusetzen oder hinzulegen und sich einmal Zeit für sich zu nehmen. Und das kann einfach damit beginnen, dass Sie sich mit geschlossenen Augen Ihrer Körperhaltung bewusst werden, indem Sie den Winkel zwischen Oberschenkeln und Waden wahrnehmenoder auf den Winkel zwischen Ober- und Unterarmen achten.....

oder spüren, welche Fläche des Rückens von der Lehne des Stuhls oder der Liege abgedeckt wird,..... alles Erfahrungen, die wie Wegweiser auf dem Weg zu einer anderen Form des Sich-Erlebens verweisen. Und dann bitte ich Sie, auf Ihren Brustbereich und auf Ihren Atemrhythmus zu achten, einen Rhythmus, der natürlich schon vorher da war und unabhängig von Ihnen den Brustbereich hebt und senkt..... Einfach wahrnehmen, welchen Rhythmus der Brustbereich sich ausgesucht hat.

Und dann möchte ich Sie einladen, diesen Rhythmus auch an anderen Stellen im Körper wiederzufinden, z.B. auf den Schultern. Und wenn Sie auf die beiden äußeren Schulterbereiche achten, finden Sie dort den Atemrhythmus wieder, und zwar in Form von kleinen, minimalen Bewegungen ...nach oben und nach unten. Und wenn Sie sich Zeit nehmen, einmal genau darauf zu achten, ist es schon erstaunlich wie präzise diese minimalen Bewegungen die Lebendigkeit des Atems widerspiegeln. Jetzt bitte einmal auf die inneren Ellenbogen achten. Auch hier ist es möglich in den minimalen Bewegungen der Armbeugen dem Rhythmus der Atmung zu begegnen,.....in beiden Armbeugen.Und auch hier ist wieder zu spüren, wie genau diese minimalen Bewegungen wahrgenommen werden können.

Sogar in den Händen oder an den Handgelenken sind die Bewegungen des Atemrhythmus spürbar ist, ist die Lebendigkeit der Atmung erfahrbar,in einem Bereich, der sonst nie mit dem Atemrhythmus in Verbindung gebracht wird,einfach hin spüren.....

Ganz deutlich ist der Atemrhythmus natürlich im Bauchbereich zu erleben..... in den deutlichen Bewegungen des Senkens und Hebens der Bauchdecke im Rhythmus der Atmung.

.....Und nun wieder auf den Atemrhythmus der Brust achten und gleichzeitig den Atemrhythmus am Ende der beiden Schultern mithinzunehmen, in beiden Bereichen die gleichzeitigen Bewegungen in den Schultern und im Brustbereich verspüren.

Und dann öffnet sich ein Kreis der Atembewegungen, der die Bewegungen in Brust, auf den Schultern und in den Ellenbogen enthält.....und dieser Kreis beginnt sich zu schließen, wenn nun auch die minimalen Atembewegungen in den Händen mit hinzugenommen werden.....und dann schließt sich der Kreis mit der Wahrnehmung der Atembewegungen auf der Bauchdecke..... Und die lebendigen Atembewegungen sind in einem Kreis vereintwie in einem lebendigen Kreis der die Mitte des Körpers umgibt.Und der Kreis hebt und senkt sich um die innere Mitte in einem vielleicht schon ruhiger gewordenen Atemrhythmus.....ein Kommen und Gehen der Atemzüge.....in einem gleichmäßigen Rhythmus.

Und wer hat es nicht schon erlebt, allein vor einem Meer zu stehen und hier auf einen anderen Rhythmus zu treffen, auf den Rhythmus der Wellen,der Wellen, die hier schon seit Jahrtausenden ans Ufer schlagen.....ein zeitloses Kommen und Gehen der Wellen.....in einem gleichmäßigen Rhythmus. Und je mehr das zeitlose Kommen und Gehen der Wellen beobachtet wird,..... umso mehr verschwimmt das Vorher und Nachher, umso mehr verschwimmen das Gegenwärtige, Künftige und Vergangene im Rauschen des Wassers, das immerwährend kommt und geht..... und ein Raum der Zeitlosigkeit tut sich auf, der den Blick weitert für das unmittelbar Vorhandene, das im hellen Licht hier am Meer klar hervortritt:

Und der Körper kennt diese zeitlose Ruhe, die das Meer ausstrahlt.

Die Ruhe des Meeres strömt dann in Schultern, Arme und Hände,
Die Ruhe des Meeres strömt in den Rücken,
Die Ruhe des Meeres strömt in den Brustbereich,
Die Ruhe des Meeres strömt in die Mitte des Körpers,
Die Ruhe des Meeres strömt in das Becken,
Die Ruhe des Meeres strömt in die Beine hinunter bis in die Füße,

Und dann am Meer entlang schlendern,.....

Vorgespräch: Ressourcenkontext bestimmen

Zielemotion: Befreitsein, Geborgenheit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Stolz, Entschlossenheit etc.

Biographie: Wo Selbstvertrauen erlebt? (gefährl. Abstieg in den Bergen / emot.Nähe zu Vater)

körperl.-emotionales Erleben: Sicherheit, Wärme, „überlegene“ Ruhe,

Lokalisation im Körper: Sicherheit (Rücken, Arme, Beine), Wärme (Brustbereich), „überlegene“ Ruhe (überall, besonders Körpermitte)

Ressourcenkontext aufbauen

1. ‘Vorspann’ / Induktion: So, an dieser Stelle machen wir wieder eine Hypnose, die heute das Ziel hat, eine positive körperliche Erfahrung zu bewirken. Dazu bitte ich Sie, wie üblich, mit geschlossenen Augen eine bequeme Körperhaltung einzunehmen und die Augen zu schliessen.Und nun bitte tief einatmen und beim Ausatmen so eine Oberflächenspannung „wegatmen“genauso..... und ruhig noch einmal.....und es nun der Atmung überlassen, die beginnende Ruhe zunehmend zu vertiefen.....

2. Ressourcenszene erleben lassen

- **Orientierung** Und wir sprachen eben von der Bergtour mit Ihrem Vater und dem schwierigen Abstieg... Ruhig wieder dort sein..., sich einmal umschaun, die umgebenden Berge betrachten und tief die frische Luft hier oben einatmen....und Sie hören die vertraute Stimme des Vaters ...und spüren seine Verlässlichkeit und die Sicherheit, die er Ihnen gibt.....

- **Verhalten**.....und dann beginnt der Abstieg. Mit langsamen, ruhigen Bewegungen kommen Sie voran, zunehmend begleitet von der Erfahrung, die richtigen Schritte zu wählen ...und zuversichtlich auf das Kommende schauen zu können.....

- **körperliche Reaktionen**...und Sie spüren dabei wie eine Wärme Ihre Brust ausfüllt und wie eine geradezu überlegene Ruhe sich im Bauchbereich verbreitet und von dort in den ganzen Körper ausstrahlt, begleitet von dem Gefühl grosser Sicherheit in Beinen, Armen und im ganzen Rücken.

- **begleitendes Gefühl ansprechen**.....und da wird Ihnen plötzlich bewusst, dass diese Stärke natürlich Ihre Stärke ist, dass Sie sich auf sich selbst verlassen können und die Nähe zu Ihrem Vater wie ein geschützter Raum ist, in dem Sie diese Seite von sich, sich selbst vertrauen zu können, lernen und erfahren..und sich dabei völlig sicher fühlen können.

3. Vertiefung über Mehrfachwiederholungen

Und der Körper hat ein Wissen über diese Erfahrungen und erinnert sich.

<p>Und eine Sicherheit füllt dabei Schultern, Arme und Hände aus eine starke Sicherheit</p> <p>Die Sicherheit füllt den ganzen Rücken aus, eine starke Sicherheit.</p> <p>Die Sicherheit füllt die Brust aus, eine starke Sicherheit.</p> <p>Die Sicherheit füllt die Mitte des Körpers aus., eine starke Sicherheit.</p>	<p>Die Sicherheit füllt den Beckenbereich aus, eine starke Sicherheit.</p> <p>Die Sicherheit füllt die Oberschenkel aus, eine starke Sicherheit</p> <p>Die Sicherheit füllt Waden und Füße aus, eine starke Sicherheit.</p>
<p>Und diese Erfahrung ist wie ein Fundament für</p>	<p>das Erleben eines starken und tiefen Selbstvertrauens.</p>
<p>Und das Selbstvertrauen verbreitet sich dann im Kopf ein tiefes Selbstvertrauen</p> <p>das Selbstvertrauen strömt in Schultern, Arme und Hände, ein tiefes Selbstvertrauen</p> <p>das Selbstvertrauen strömt in den Rücken ein tiefes Selbstvertrauen</p> <p>das Selbstvertrauen strömt in die Brust ein tiefes Selbstvertrauen</p>	<p>das Selbstvertrauen strömt in die Mitte des Körpers, ein tiefes Selbstvertrauen</p> <p>das Selbstvertrauen strömt in das Becken ein tiefes Selbstvertrauen</p> <p>das Selbstvertrauen strömt in die Oberschenkel ein tiefes Selbstvertrauen</p> <p>das Selbstvertrauen strömt in die Waden und Füße ein tiefes Selbstvertrauen</p>

4. Rücknahme Gut. Und wenn ich nun von drei auf eins zähle, sich die Zeit nehmen, dann, wenn Sie es möchten, wieder die Augen öffnen, sei es bei Eins, vorher oder nachher,Drei,..... Zwei..... und Eins.

RESSOURCENTRANSFER (VERHALTENSEBENE)

VOR DER TRANCE

Mit dem Patienten ein Ziel für die Änderung des Verhaltens für eine bestimmte kritische Situation festlegen (z.B. es zu schaffen, in eine angstbesetzte soziale Situation zu gehen und eine bestimmte Person zu einem Kaffee einzuladen). **Darauf achten, daß dieses Ziel realistischerweise erreicht werden kann und ein Erfolg wahrscheinlich ist. Die Ressource für die Interaktion sollte vor dem Ressourcentransfer bekannt sein.**

IN TRANCE

1. Nach Tranceinduktion Aufrufen der, körperlich Ressource (Situation, körperlich, emotional) und vom Patienten BESTÄTIGEN lassen, daß das Ressourcenerleben vorhanden ist.

FRAKTIONIERUNG (Ressource aktiviert?)

2. Ressourcensituation zurücktreten lassen und den Patienten mit dem Ressourcenerleben in die kritische Situation schicken (*hier evtl. die Zeit stehen lassen und den Patienten sich erst einmal mit der Ressourcenerfahrung in der üblicherweise negativ besetzten Umgebung, erfahren lassen*), in der der Patient sich nun anders verhalten soll. (Dabei nur die kritische Situation ohne(!) die übliche negative Reaktion ansprechen!)

FRAKTIONIERUNG (krit. Situation bewältigt?)

3. Vertiefung der Erfahrung (a) Wiederholung (Ressourcensituation mit Ressource, Übergang zur kritischen Situation mit Ressourcenerleben) und/oder (b) Mehrfachwiederholungen

FRAKTIONIERUNG (erlebbar?)

4. Direkte Erfolgssuggestionen bezüglich des körperlichen Erlebens, der subjektiven Reaktion (Gedanken, Gefühl), des Verhaltens und allgemeine Erfolgssuggestionen, die conditional formuliert sein sollten: "Je mehr Sie diese Seite Ihres Erlebens fördern, umso mehr werden Sie Ihr Potential entfalten, umso eher schaffen Sie es,...Geben Sie dieser Seite von sich mehr Raum und Sie werden es schaffen."

NACH DER TRANCE

1. Im Rollenspiel überprüfen, ob das neue Verhalten tatsächlich angemessen 'aussieht' und eventuell korrigieren.
2. Anweisung, die erarbeitete Erfahrung in der „Selbsthypnose“ zu Hause zu wiederholen (Mehrfachwiederholungen)
3. Vereinbarung über den Zeitpunkt der Durchführung des neuen Verhaltens und evtl. telefonische Nachfrage durch TherapeutIn.

So, nun lade ich Sie zu einer Imaginationübung ein, die heute das Ziel hat, eine körperliche Erholung zu bewirken. Dazu bitte ich Sie, wie üblich, mit geschlossenen Augen eine bequeme Körperhaltung einzunehmen und die Augen zu schliessen. Und dann bitte einmal tief einatmen und beim Ausatmen so eine Oberflächenspannung wegatmen..... genauso.....und es nun der Atmung überlassen, die beginnende Ruhe zunehmend zu vertiefen.....

„Am Ufer des Meeres zu stehen.....und dem Rhythmus der Wellen zuzuhören, ist oft der Beginn für eine zunehmende Ruhe..... für eine beginnende ruhige Gelöstheit..... alle Zeit der Welt haben, dem ewigen Rhythmus von Kommen und Gehen der Wellen zuzuhören.... dem Kommen und Gehen der Wellen zuzusehen.....und das Rauschen der Wellen verdichtet sich dann mehr und mehr zu einer Botschaft, zu einer Einladung, die der Körper versteht..... und der er mit einer ruhiger werdenden Atmung und innerem Loslassen folgt.....und dann verbreitet sich allmählich die Ruhe im ganzen Körper:

Und die Ruhe findet den Weg in die Schultern, Arme und Hände,
eine tiefe Ruhe.
Die Ruhe findet den Weg in den Rücken,
eine tiefe Ruhe.
Die Ruhe findet den Weg in die Brust,
eine tiefe Ruhe.
Die Ruhe findet den Weg in die Mitte des Körpers,
eine tiefe Ruhe.
Die Ruhe findet den Weg in das Becken,
eine tiefe Ruhe.
Die Ruhe findet den Weg in die Oberschenkel,
eine tiefe Ruhe.
Die Ruhe findet den Weg in die Waden und Füße,
eine tiefe Ruhe.

Und in der tieferen Ruhe beginnt der Körper einfach loszulassen.....gerade beim Ausatmen

Und die Schultern lassen einfach los,
befreien sich.
Der Rücken läßt einfach los,
befreit sich.
Die Brust läßt einfach los,
befreit sich.
Die Mitte des Körpers läßt einfach los,
befreit sich.
Becken und Oberschenkel lassen einfach los,
befreien sich.
Waden und Füße lassen einfach los,
befreien sich.
Und auch das Gesicht wird gelöster:
die Stirn läßt einfach los,
befreit sich.
die Wangen lassen einfach los.
befreien sich.

Und dem Rhythmus der Wellen zuzuhören, die hier seit Jahrtausenden ans Ufer schlagen, lässt dann einen inneren Raum der zeitlosen Gelassenheit entstehen einfach dem zeitlosen Rhythmus zuhören.....ein Rhythmus von Gelassenheit und erholsamer Ruhe.

Und die Gelassenheit strömt durch den Körper:

Die Gelassenheit strömt in den Rücken.
Die Gelassenheit strömt in Brust und Bauch.
Die Gelassenheit strömt in das Becken.
Die Gelassenheit strömt in die Oberschenkel.
Die Gelassenheit strömt in die Waden und Füße.

Und beim Einatmen steigt die Gelassenheit hoch in den Kopf.
Sie erreicht die seelische Ebene, breitet sich dort aus,
eine tiefe Beruhigung .

Der Blick zum Horizont erfaßt die riesige Weite des Meeres.....Und der Atem versteht diese Weite und schafft beim Einatmen auch eine innere Weite.....eine innere Weite, in der die Frische und die Lebendigkeit des Windes, ihren Platz finden,einer Frische, die begleitet ist vom Geruch des Meeres und der salzigen feuchten Luft. Die Frische tief einzuatmen weitet die Brust. Und mit der Frische breitet sich ein Gefühl von Freisein in der Brust aus.

Und die Frische füllt die Brust aus,
befreit die Brust.
Die Frische füllt den Rücken aus,
befreit den Rücken.
Die Frische füllt die Schultern aus.
befreit die Schultern.
Die Frische füllt die Mitte des Körpers aus,
befreit die Mitte.
Die Frische füllt Becken und Beine aus,
befreit Becken und Beine.

Und die Atmung verbindet alle Körperbereiche miteinander..... Die Atmung schafft einen inneren Raum, durch den eine lebendige Frische strömt..... hoch bis in den Kopf. Und die Frische verbindet sich mit der Gelassenheit und freien Ruhe.

Und die befreiende Gelassenheit findet ihren Platz im Kopf und in den Schultern,
füllt Kopf und Schultern aus.
Die befreiende Gelassenheit findet ihren Platz im Rücken,
füllt den Rücken aus.
Die befreiende Gelassenheit findet ihren Platz in Armen und Händen,
füllt Arme und Hände aus.
Die befreiende Gelassenheit findet ihren Platz in der Brust,
füllt die Brust aus.
Die befreiende Gelassenheit findet ihren Platz in der Körpermitte,
füllt die Körpermitte aus.
Die befreiende Gelassenheit findet ihren Platz im Becken und in den Beinen,
füllt Becken und Beine aus.

Rücknahme

Gut.

Und wenn ich nun von 3 auf 1 zähle, nehmen Sie sich die Zeit , die Ihnen recht ist, um bei 1, vorher oder nachher auch wieder die Augen zu öffnen.

„WALD“

Vorspann

So, nun lade ich Sie zu einer Imaginationsübung ein, die heute das Ziel hat, eine körperliche Erholung zu bewirken. Dazu bitte ich Sie, wie üblich, mit geschlossenen Augen eine bequeme Körperhaltung einzunehmen und die Augen zu schliessen. Und dann bitte einmal tief einatmen und beim Ausatmen so eine Oberflächenspannung wegatmen..... genauso.....und es nun der Atmung überlassen, die beginnende Ruhe zunehmend zu vertiefen.....

<p>Einleitung</p> <p>EFW 1 semant. Parallelism.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p>	<p>In der Begegnung mit dem Wald gelingt es oft, einmal wirklich zur Ruhe zu kommen. Und der Rückzug aus dem Alltag erlaubt dann auch eine andere Begegnung mit sich selbst.</p> <p>Die asphaltierten Straßen des Alltags werden einfach zurückgelassen. Und nun ist es der weiche Boden des Waldes, der die Füße freier gehen lässt</p> <p>Der Boden lädt geradezu ein, befreiter zu gehen, ohne irgendwelchen Zielen hinterher eilen zu müssen. Und dabei lässt der weiche Waldboden einen unmittelbaren Kontakt zur Erde verspüren</p> <p>Und auf dem Weg in den Wald hinein bleiben die Geräusche des Alltags zurück, verstummen. Und an ihre Stelle tritt das Rauschen der Blätter und der Gesang der Vögel.</p> <p>Und die Luft wird eine andere, leichter und frischer, mit einem Geruch nach Holz und Erde. Auch die Bewegungen des Körpers verändern sich, nehmen sich geradezu mehr Zeit für sich.</p> <p>Arme und Beine, der ganze Körper ist gelöster und entspannter. Dabei finden die Bewegungen einen eigenen, selbstbestimmten Rhythmus.</p> <p>Und mit dem freien Rhythmus der Bewegungen tritt eine ruhige Gelöstheit auf. Eine Gelöstheit, die den ganzen Körper erreicht.</p>
<p>Gelöstheit</p> <p>MFW 1 syntakt. Parallelism.</p>	<p>8</p> <p>A</p>	<p>Und die Gelöstheit strömt dann in die Schultern, Arme und Hände eine tiefe Gelöstheit. Die Gelöstheit strömt in den Rücken, eine tiefe Gelöstheit. Die Gelöstheit strömt in den vorderen Rumpf, Brust und Bauchbereich, eine tiefe Gelöstheit. Die Gelöstheit strömt in das Becken, eine tiefe Gelöstheit. Die Gelöstheit strömt in die Oberschenkel, Waden , runter bis in die Füße eine tiefe Gelöstheit.</p>
<p>Ruhe</p> <p>EFW 2 semant. Parallelism.</p>	<p>9</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p>	<p>Und die Gelöstheit macht noch offener, noch empfänglicher für das Erleben des Waldes. Die Gerüche des Waldes werden deutlicher.</p> <p>Der Geruch von Tannen und Harz erfüllt die Luft. Der Geruch von feuchtem Laub steigt vom Waldboden auf.</p> <p style="text-align: right;">7a</p> <p>Dabei kann über die Atmung eine Nähe zum Wald und seinen Pflanzen gespürt werden. Im Einklang</p>

		mit dem Rhythmus des Waldes atmen, voller Ruhe.	7 b
Ruhe MFW 2 syntakt. Parallelism.	14	Und die Ruhe findet den Weg in den Kopf. Und die Ruhe findet den Weg in die Schultern. Die Ruhe findet den Weg in Arme und Hände. Die Ruhe findet den Weg in den Rücken. Die Ruhe findet den Weg in die Brust. Die Ruhe findet den Weg in den Bauch. Die Ruhe findet den Weg in das Becken. Die Ruhe findet den Weg in die Oberschenkel. Die Ruhe findet den Weg in Waden und Füße. Die Ruhe findet den Weg in Waden und Füße.	
Gelassenheit t EFW 3 semant. Parallelism.	15	Und dann fällt der Blick fällt auf die Sonnenstrahlen, die durch die Blätter scheinen, Und es erscheint ein Mosaik aus unterschiedlichsten Grüntönen	
	16	von einem hellen zarten Grün bis hin zu einem tiefdunklen, dazwischen die hellen Farbtupfer der Sonne.	
	17	Der Wind geht dann durch die Bäume Und erzeugt lebendige Farbteppiche aus Blättern.	
	18	Mit geschlossenen Augen die frische Waldluft tief einatmen, und spüren wie Gelöstheit und Ruhe zu einer tiefen Gelassenheit werden.	
	19	Und der Körper beginnt sich an die Erfahrung von Gelassenheit zu erinnern, die sich zunehmend verbreitet.	
Gelassenheit t MFW 3 syntakt. Parallelism.	20	Und die Gelassenheit füllt dann die Schultern aus. Die Gelassenheit füllt Arme und Hände aus. Die Gelassenheit füllt den Rücken aus. Die Gelassenheit füllt die Brust aus. Die Gelassenheit füllt den Bauch aus. Die Gelassenheit füllt das Becken aus. Die Gelassenheit füllt die Oberschenkel aus. Die Gelassenheit füllt Waden und Füße aus.	
Gelassenheit t EFW 4 semant. Parallelism.	21	Und beim Heraustreten auf eine Lichtung wird es plötzlich weit und hell. Die schattige Kühle des Waldes weicht der weiten Helligkeit und Wärme der Sonne.	
	22	Und das ist begleitet vom Wind, der durch die Zweige weht, vom Wispern und Flüstern der Blätter.	
	23	Und dieses Flüstern ist wie eine Botschaft aus einer vergangenen Zeit. die etwas Beruhigendes, Sicheres zum Ausdruck bringt.	7 b

<p>Licht</p> <p>MFW 4</p> <p>Ver-schränkung</p> <p>syntakt. Parallelism</p>	<p>24</p>	<p>Und der Körper kennt diese Botschaft</p> <p>Und dann erfahren Kopf und Bewusstsein die Ruhe das Waldes, eine tiefe heilsame Ruhe.</p> <p>Schultern, Arme und Hände erfahren die Ruhe das Waldes, eine tiefe heilsame Ruhe.</p> <p>Der ganze Rücken erfährt die Ruhe das Waldes, eine tiefe heilsame Ruhe..</p> <p>Brust und Bauch erfahren die Ruhe das Waldes, eine tiefe heilsame Ruhe.</p> <p>Hüften und Becken erfahren die Ruhe das Waldes, eine tiefe heilsame Ruhe.</p> <p>Die Oberschenkel erfahren die Ruhe das Waldes, eine tiefe heilsame Ruhe.</p> <p>Waden und Füßen erfahren die Ruhe das Waldes, eine tiefe heilsame Ruhe.</p>	<p>7 c</p>
<p>Rücknahme</p> <p>Gut.</p> <p>Nun bitte ich Sie, sich in Ihrer Zeit wieder zurück zu orientieren und dann, wenn es Ihnen recht ist, auch wieder die Augen zu öffnen.</p>			

THERAPIEPLAN „PSYCHOSOMATIK“						
<u>EBENEN DER BEHANDLUNG</u>						
	Körper	Ressourcen + (störungsspezifische) Arbeit mit dem Körper	Verhalten <small>Beruf</small>	Verhalten <small>Familie</small>	Selbstbild	Soziales System
↓ E X P L O R A T I O N	Rapportaufbau Entspannungs- trance - Stärkeinduktion Selbsthypnose	<u>FUNKTIONELLE STÖRUNGEN</u> : emotional positiv besetztes „Funktionieren“ in präorbider Phase ----- <u>STÖRUNG psychom. FUNKTIONSKREISE</u> (A) Entspannung, Stärke, Ressourcen plus längere Mehrfachwiederholungen (B) Vermittlung von Kontrolle über Erkrankung - Arbeit am Krankheitsmodell - Behandlung über Symbol (C) Organarbeit - „Gefühlsbehandlung“ - Symptom(bereich) als Stellvertreter - Zuwendung - Konfrontation	Ressourcentrans- fer in kritische berufliche Situa- tionen - "Hausarbeiten"	- Ressourcentrans- fer in kritische häusliche Situa- tionen - "Hausarbeiten"	'Arbeit mit der <u>Vergangenheit</u> Änderung der kognitiven/emo- tionalen Basis des Selbstbildes	<u>Partner trance</u> Motivation, Resources
	LEVEL OF SYMPTOMS			SUSTAINING FACTORS		

Mehrfachwiederholungen „Selbstbewusstsein“ mit Vorbereitung über ,passende' körperliche Erfahrungen

<p><i>Und der Körper erinnert sich an diese Erfahrung einer starken Ruhe</i></p> <p>-----</p> <p>Und dann strömt die Ruhe in Kopf und Schultern eine starke Ruhe.</p> <p>Die Ruhe strömt in den Rücken eine starke Ruhe.</p> <p>Die Ruhe strömt in die Brust eine starke Ruhe.</p> <p>Die Ruhe strömt in die Arme und Hände eine starke Ruhe.</p> <p>Die Ruhe strömt in die Körpermitte eine starke Ruhe.</p> <p>Die Ruhe strömt in die Hüften eine starke Ruhe.</p> <p>Die Ruhe strömt in die Beine und Füße eine starke Ruhe.</p> <p>-----</p> <p><i>Und diese Erfahrung bietet den Rahmen für das Erleben einer starken, geradezu unangreifbaren Gelassenheit</i></p> <p>-----</p> <p>Und die Gelassenheit verbreitet sich in Kopf und Schultern eine unangreifbare Gelassenheit</p> <p>Die Gelassenheit verbreitet sich im Rücken eine unangreifbare Gelassenheit</p> <p>Die Gelassenheit verbreitet sich in der Brust eine unangreifbare Gelassenheit</p> <p>Die Gelassenheit verbreitet sich in Armen und Händen eine unangreifbare Gelassenheit</p> <p>Die Gelassenheit verbreitet sich in der Körpermitte eine unangreifbare Gelassenheit</p> <p>Die Gelassenheit verbreitet sich in den Hüften eine unangreifbare Gelassenheit</p> <p>Die Gelassenheit verbreitet sich in die Beine und Füße eine unangreifbare Gelassenheit</p> <p>.....</p>	<p><i>Und die Gelassenheit ist dann die Basis für das Erleben von Gegründetsein und Sicherheit</i></p> <p>.....</p> <p>Und dann findet ein Gefühl von Sicherheit den Weg in Kopf und Schultern eine tief gegründete Sicherheit</p> <p>Die Sicherheit findet den Weg in den Rücken eine tief gegründete Sicherheit</p> <p>Die Sicherheit findet den Weg in die Brust eine tief gegründete Sicherheit</p> <p>Die Sicherheit findet den Weg in Arme und Hände eine tief gegründete Sicherheit</p> <p>Die Sicherheit findet den Weg in die Körpermitte eine tief gegründete Sicherheit</p> <p>Die Sicherheit findet den Weg in die Hüften eine tief gegründete Sicherheit</p> <p>Die Sicherheit findet den Weg in Beine und Füße. eine tief gegründete Sicherheit</p> <p>-----</p> <p><i>Und die Sicherheit ist das Fundament für das Erleben von Selbstbewußtsein. Und der Körper hat ein Wissen über diese Erfahrung.</i></p> <p>-----</p> <p>Und das Selbstbewusstsein füllt dann Kopf und Schultern aus. ein tiefes Selbstbewusstsein.</p> <p>Das Selbstbewusstsein füllt den Rücken aus. ein tiefes Selbstbewusstsein.</p> <p>Das Selbstbewusstsein füllt die Arme und Hände aus. ein tiefes Selbstbewusstsein.</p> <p>Das Selbstbewusstsein füllt die Brust und Körpermitte aus. ein tiefes Selbstbewusstsein</p> <p>Das Selbstbewusstsein füllt die Hüften aus. ein tiefes Selbstbewusstsein.</p> <p>Das Selbstbewusstsein füllt die Beine und Füße aus. ein tiefes Selbstbewusstsein</p>
--	--

Und das, was Sie jetzt erfahren ist eine echte, reale Erfahrung. Da sind Sie. Das ist ein Teil Ihrer Persönlichkeit. Und je mehr Sie dieser Erfahrung Raum geben werden, umso mehr wird dieses Erleben Raum in Ihrem Alltag bekommen.

Und wenn wir jetzt diese Trance beenden, ist diese Erfahrung nicht zu Ende. Sie besteht weiter, auch wenn sich Ihr Bewußtsein wieder auf andere Dinge richten wird.

THERAPIEPLAN „ANGSTBEHANDLUNG“

Ebenen der Behandlung

	Körper	Verhalten Beruf / Familie	Selbstbild	Soziales System
E X P L O R A T I O N ↓	Rapportaufbau - Entspannungs- trance - Stärkeinduktion - Selbsthypnose Körperressourcen	<p><u>Unspezifische Behandlung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau einer „Zentralen Ressource“ (z.B. Sicherheit) und - „Unwillentlichkeit“ (Entkoppelung der Aktivierung der zentralen Ressource vom „Ich“) <p>-----</p> <p><u>Störungsspezifische Behandlung:</u></p> <p>Generalisierte Angststörung: Erleben von Kontrolle über - Angst als Symbol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Externalisierung sorgenvoller Zukunfts- imaginationen plus <i>interner</i> Ressource - Kontrolle über Bilder - Kontrolle an Körper „übergeben“ <p>Soziale Phobie: „Ressourcentransfer-Kaskade“</p> <p>Panikängste: „Ja“-Exposition Prodromalreaktion als Anker Durcharbeiten früherer Panikattacken</p> <p>PTSD: Stabilisierung, ressourcengeschützte Exposition (flash-backs; Erinnerungen); „Umträumen“ von Alpträumen; evtl. Erstellen eines Narrativs</p> <p>-----</p> <p><u>Behandlung komorbider Störungen</u> psychosomatische Störungen, Süchte</p>	- 'Arbeit mit der <u>Vergangenheit</u> ' Änderung der kognitiven/emotionalen Basis des Selbstbildes	- <u>Partnertrance</u> Motivation, Korrektur für verzernte Wahrnehmungen

T H E R A P I E P L A N „DEPRESSION“					
<u>EBENEN DER BEHANDLUNG</u>					
	Körper	Selbstbild / Ressourcen	Soziales System	Verhalten Familie	Verhalten Beruf
E X P L O R A T I O N ↓	Rapportaufbau - Entspannungs- trance - Stärkein- duktion - Selbsthypnose	<u>(A) „AUFSCHLIESSEN“ des Patienten</u> (Zugang zu Ressourcenerfahrungen) -Ressourcenaktivierung in Trance !!!! indirekte Formulierungen !!! (wg. Assoziationserleichterung) (gegen: „overgeneralized autobiographic memory“) - „Sprache der Unwillentlichkeit“ (MFWs) - Behandlung körperlicher Ursachen (!permanente Entzündungen-Mitochondrien!) <u>(B) Arbeit an der DEPRESSIONSURSACHE</u> Arbeit mit der Vergangenheit' - Änderung der <i>kognitiven</i> und <i>emotionalen</i> Basis des Selbstbildes: "Stimmen der Vergangenheit Lügen strafen" "Interaktion Kind-Ich - Erwachsenen-Ich " - Trauerarbeit („induced after death communication") - Aktivierung der Ressourcenmatrix (<i>Identiy</i> <i>Building</i>)	- <u>Partnertrance</u> Motivation, Korrektur für verzerrte Wahr- nehmungen	<u>(C) Mobilisierung</u> - Motivationstrancen - angstfrei positive Situationen auf- suchen !!!SPORT!!! - Ressourcentransfer in kritische private Situationen - "Hausarbeiten"	Ressourcentrans- fer in kritische berufliche Situa- tionen - "Hausarbeiten"

SCHEMATA ZUR ENTWICKLUNG PSYCHISCHER STÖRUNGEN UNTERDRÜCKUNG DER EMOTIONALEN AUTONOMIE

FAMILIENSITUATION:

Die Eltern bestimmen, was schön ist, worüber man sich freut, was nicht schön oder was unangenehm ist. Bei Aufbegehren des Kindes kommt es zu indirekten Sanktionen. ("Wenn Du Dich nicht freust, bin ich traurig." "Jetzt habe ich mich so angestrengt und Du freust Dich nicht."). Dem Kind bleibt versagt, eigene Gefühle ernst zu nehmen; Abkoppelung von der eigenen Gefühlsebene.

RESULTIERENDE BELASTENDE/BEDROHENDE GEFÜHLE:

Angst vor Liebesverlust
Schuldgefühle als Ausdruck der Angst, "schlecht, undankbar" zu sein.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN DES KINDES:

Geschärfte Wahrnehmung, was die Eltern wünschen; Übernahme der Wertesysteme anderer, unter Verzicht auf eigene Gefühle.

Freude, es anderen recht zu machen als Ersatz für die Verwirklichung der eigenen Gefühle (u.U. Entwicklung zum Witzbold)

Verdrängung aggressiver Impulse

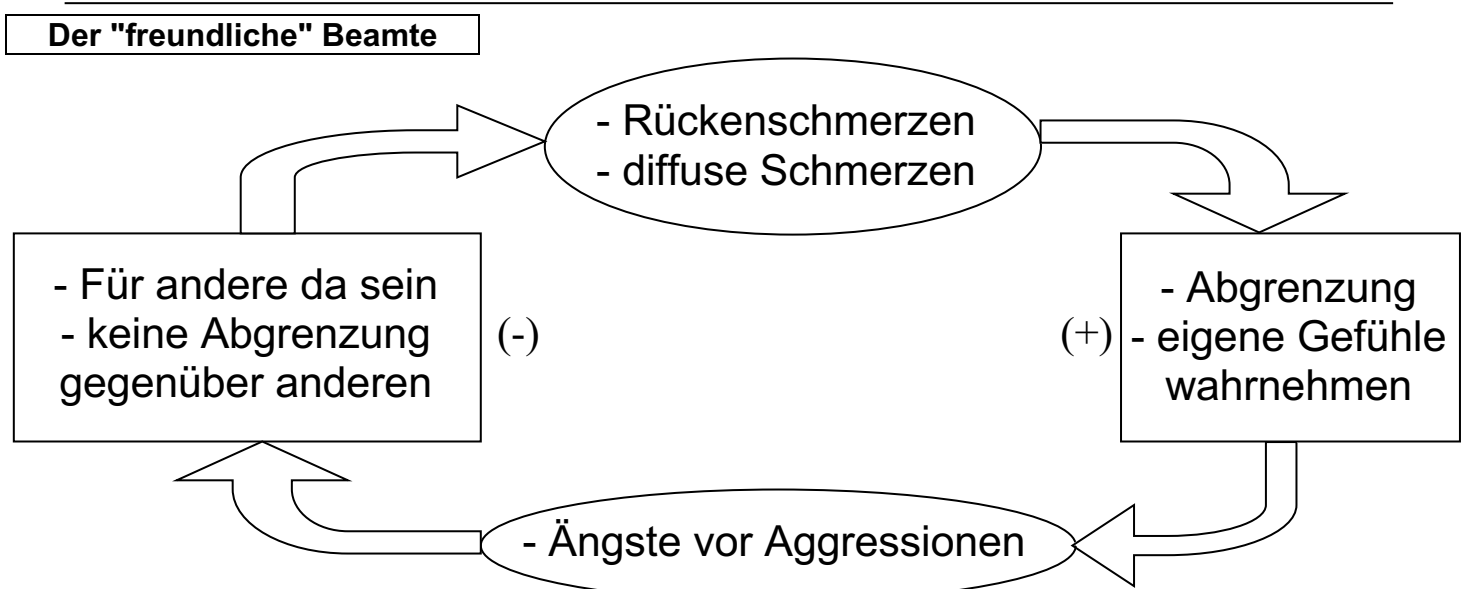
PROBLEME DES ERWACHSENEN:

Gefühl von Leere, Angst vor dem Alleinsein
Schwierigkeit, eigene Gefühle auszudrücken
soziale Ängste
Psychosomatische Probleme (z.B. Ausdruck verdrängter Aggression)

KONFLIKT:

VERDRÄNGTE AGGRESSIVE IMPULSE,
REALISIERUNG UND AUSDRUCK
GEFÜHLSREGUNGEN

ANGST VOR WAHRNEHMUNG
UND AUSDRUCK EIGENER
GEFÜHLE



Mehrfachwiederholungen „Cantus-firmus Typ“

Der Pat. ist Leiter einer Abteilung, in der ein junger Mann von einem älteren Kollegen gemobbt wird. Der jüngere Kollege hat ihn um Hilfe gebeten, weil er sehr darunter leidet und die anderen Kollegen sich nicht trauen, dem *Mobber* entgegenzutreten.

Der Pat. hat Schwierigkeiten, bestimmt aufzutreten und seine Autorität qua beruflicher Position auszuüben. Er fühlt sich unsicher und ängstlich.

Nach Aktivierung von Selbstbewusstsein und Entschlossenheit in Trance
>>>>

Und Sie gehen den Flur zum Zimmer des Kollegen
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken (> Angstbereiche).

Und Sie sind die Hälfte der Strecke gegangen.
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Sie stehen vor der Zimmertür.
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Sie spüren Ihre Empörung und Ihren Willen die Sache klarzustellen.
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Sie klopfen und treten entschlossen ein.
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Sie sagen klar und präzise, was Ihnen nicht passt.
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Und Ihre Stimme ist sachlich und bestimmt.
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Und Sie erwarten dass das anders wird, sonst müssten Sie zu Konsequenzen greifen.
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Und Sie sagen „Ich hoffe, ich habe mich klar ausgedrückt.“
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Sie verlassen das Zimmer, ohne zu grüßen.
voll Selbstbewusstsein in Bauch und Rücken.

Beispiele für weitere „cantus-firmus“-MFWs

- „mit starker Ruhe im Rücken“
- „und die Freiheit weitet die Brust.“
- „mit distanzierter Gelassenheit“
- „voller Selbstvertrauen“
- „mit tiefer Sicherheit im Bauch“

AKTIVIERUNG DER RESSOURCENMATRIX

MIT AKTIVIERUNG DER RESSOURCENMATRIX IST DIE AKTIVIERUNG VON MEHREREN RESSOURCEN NACHEINANDER GEMEINT, WOBEI SICH DIE EINZELNEN RESSOURCEN AUF POSITIVE ERFAHRUNGEN IN LEBENSBEREICHEN BEZIEHEN, DIE FÜR DAS „GELINGEN“ EINES LEBENS WICHTIG SIND.

ES WERDEN ALSO NICHT RESSOURCEN FÜR EIN BESTIMMTES PROBLEM (z.B. SELBSTWERTPROBLEMATIK) AKTIVIERT, SONDERN ERLEBEN/ERFAHRUNGEN AUS DEN WESENTLICHEN LEBENSBEREICHEN AKTIVIERT, DIE EINE IDENTITÄT DEFINIEREN BZW. DAS LEBEN LEBENSWERT MACHEN.

- 1. POSITIVE SOZIALE BEZIEHUNGEN (z.B. EINGEBUNDENSEIN, GEBORGENHEIT, LIEBE)**
 - 2. LEISTUNGSBEREICH (z.B. ERFAHRUNG VON KOMPETENZ, SELBSTWERT, AUCH KÖRPERL. LEISTUNGEN)**
 - 3. ERLEBEN VON SINN (z.B. SPIRITUELLE ERFAHRUNGEN, NATURERLEBEN)**
 - 4. ÄSTHETISCHE ERFAHRUNGEN (z.B. MUSIK, NATUR)**
 - 5. BIOGRAPHISCHE HIGHLIGHTS: BEFREIUNG/ RESILIENZ/ AGRESSION**
-

DIE BEREICHE KÖNNEN DURCH BIOGRAPHISCHE RESSOURCEN ODER INDIREKT ÜBER STELLVERTRETER ANGESPROCHEN WERDEN, WAS JEWEILS MIT ENTSPRECHENDEN MEHRFACHWIEDERHOLUNGEN VERTIEFT WIRD.

DISSOZIATIVES VERFAHREN

SELBSTBILDÄNDERUNG

RESSOURCEN BEI DYSFUNKTIONALEN KOGNITIONEN

"Botschaften" der Vergangenheit

- "Du taugst einfach nichts."
- "Schuster blieb bei Deinen Leisten".
- "Mach uns bloß keine Schande."
- "Du kannst auch nichts und wirst nie etwas können."

, die die Basis für ein negatives Selbstbild legen, werden von Kindern und Heranwachsenden oft internalisiert, d.h. die negativen Botschaften werden im Selbstgespräch wiederholt. Die Stimmen der Vergangenheit werden von der eigenen Stimme ersetzt. Zur Korrektur dieses Verhaltens können Ressourcen eingesetzt werden.

DIE STIMMEN DER VERGANGENHEIT LÜGEN STRAFEN

1. Körperressource erarbeiten und verankern: Situation mit entsprechendem Erleben wachrufen, in der genau das (positive) Gegenteil von dem geschieht, was dem Kind in der Vergangenheit nicht zugetraut oder abgesprochen wurde. Dieses Erleben im Körper über *Mehrfachwiederholungen* verankern. Oft ist es hilfreich, daß der Patient sich in Trance von Freunden etc. als *Schutzwall* umgeben fühlt.
2. Ein Elternteil bzw. eine andere wichtige Person "betritt" diese Situation und äußert die Vorwürfe / Zweifel etc. der Vergangenheit, die aber nun vom Patienten in dieser Situation als nicht zutreffend erlebt werden.

Falls es zwar negative Selbstverbalisierungen gibt, diese sich aber nicht auf Botschaften der Vergangenheit zurückführen lassen, kann eine Person als Träger der negativen Botschaft eingeführt werden, den der Patient völlig ablehnt. Damit dient die Abneigung gegenüber dieser Person als eine zusätzliche Ressource, die die Ablehnung der negativen Botschaft verstärkt.

Natürlich kann auch – wie generell bei der Einführung von Ressourcen - mit positiven Stimmen der Vergangenheit gearbeitet werden (assoziatives Verfahren).

LITERATUR "HYPNOSE"

- Bongartz, W. & Bongartz, B. (2000). Hypnosetherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Bongartz, W. & Bongartz, B. (2019). Trancesprache – die anthropologische Perspektive. *Hypnose - Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapie*, 14, 9-43.
- Ebell, H. & Schuckall, H. (Hrsg.; 2004). Warum therapeutische Hypnose?
München: Pflaum.
- Elkins, G.R. (2017). Handbook of medical and psychological hypnosis.
New York, Springer.
- Holtz, K.-L. & Mrochen, S. (2015). Einführung in die Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Kaiser-Rekkas, A. (2011) Wie man ein Krokodil fängt, ohne es zu verletzen: Innovative Hypnotherapie. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Karrasch, S., Jung, J. A., Varadarajan, S., Kolassa, I. T., & Bongartz, W. (2022). Modern and traditional trance language: a comparison. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 65(2), 146-159.
- Kossak, H.C. (2008). Hypnose - Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte. Augsburg: Weltbild Verlag.
- Mrochen, S., Holtz, K.L. & Trenkle, B. (2015). Die Pupille des Bettnässers.
Heidelberg: Auer.
- Oakley, D.A. & Halligan, P.W. (2013). Hypnotic suggestion: Opportunities for cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 14, 565 – 576.
- Olness, K., Kohen, D.P. & Künzel, J. (2006). Lehrbuch der Kinderhypnose und -hypnotherapie. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Pintar, J. & Lynn, S.J. (2008). Hypnosis. A brief history. Oxford, Wiley-Blackwell.
- Revenstorff, D. & Peter, B. (2022). Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Berlin: Springer.
- Rhue, J.W., Lynn, S.J. & Kirsch, I.; Hrsg., (2010). Handbook of Clinical Hypnosis. Washington, D.C.: American Psychological Association.