

Hypnosystemischer Abend am 12. 09. 2013

**Stephen Gilligan
Das Generative Selbst:
Wie höhere Zustände des Bewusstseins
Probleme in Lösungen
transformieren können**

Ulrike Amon-Glassl

Herzlich
Willkommen!

- Veranstaltung des Hypnosystemischen Forums Austria (www.hypnosystemisches-forum.at)
- Bericht und Reflexion zum Workshop von Stephen Gilligan am 12. Mai 2011*
 - Veranstalter: the green field (www.green-field.at), im Seminarzentrum von INDIVIDUAL COACHING (www.individualcoaching.at)
 - mit Beispielen aus den Vortrags-DVD´s*
 - mit freundlicher Genehmigung von Auditorium-Netzwerk (www.auditorium-netzwerk.de)

* Quelle: Seminarskriptum Stephen Gilligan 2011
2 DVD´s englisch/deutsch (HK11-TWD)

Überblick

1. Zur Person Stephen Gilligan
2. Generationen der Trancearbeit
3. Gilligans Self-Relations-Therapie
4. Grundvoraussetzungen für das Generative Selbst
5. Entwicklung von Problemen/Lösungen
6. Praxis

1. Stephen Gilligan

- Geb. 26. Dez. 1954, irische Wurzeln, Wohnsitz in Kalifornien, weltreisender Psychologe und Psychotherapeut
- Einer der wichtigsten Schüler von Milton Erickson, sein zweiter großer Lehrer und Mentor war Gregory Bateson
- Studierte an der Universität Stanford Psychologie 1977-1982
- Erweiterte in den letzten 35 Jahren Ericksons Arbeit
- Entwickelte die Self-Relations-Psychotherapie (Psychotherapie der Selbstbeziehungen)
- östliches Gedankengut beeinflusste seine Arbeit stark
- 2004 Lifetime Achievement Award der Erickson Foundation
- 7 Bücher

2. Generationen der Trancearbeit

1. Generation	autoritär	direkte Suggestion	der bewusste Verstand und das Unbewusste sind „dumm“
2. Generation	Erickson	Umgehung oder Ausschaltung des Verstandes, um das kreative Unbewusste zu aktivieren	Verstand ist immer noch „dumm“
3. Generation	generativ/kreativ	Kommunikation zwischen beiden Verstandesarten ist schöpferisch (= generativ)	Das kreative Unbewusste UND der bewusste Verstand sind intelligent und notwendig

© by INDIVIDUAL COACHING®

3. Self-Relations-Therapie

- 3.1 Zentrale Begriffe**
- 3.2 Aufgaben als Coach**
- 3.3 „Problem“**

© by INDIVIDUAL COACHING®

3. Self-Relations-Therapie

3.1 Zentrale Begriffe

- Das Generative Selbst
- Creative Flow
- Field Mind
- Village Life – Wasteland – Heroe ´s Journey
- COSMIC – kosmischer Zustand
- Sponsoring

3. Self-Relations-Therapie

- primäre Aufgabe: eine Beziehung zu seinem Selbst herzustellen
- in Problemzuständen nicht möglich
- =>Unterstützung der helfenden bzw. therapeutischen Beziehung
- um zu einem **Generativen** (= kreativen) **Selbst** zu gelangen
= Bewusstseinszustand, in welchem ich mit jeder Herausforderung umgehen kann

3.2 Aufgaben als Coach

1. KlientInnen in Verbindung mit ihrem besten Zustand bringen

- a) Personen in **höheren Bewusstseinszustand** bringen
= ruhiger, klar denkender Zustand
↔ Problem = niedriger Bewusstseinszustand
- b) Klienten dort **halten**, während sie durch ihre schwierigen Zustände gehen

2. Dazu immer 2 Ebenen beobachten

- a) Zustand und
- b) Inhalt

3.3 „Problem“

- Jedes **Selbst**: kognitiver und somatischer und Aspekt
- Wenn diese unterdrückt oder nicht unter Kontrolle sind => Person in **Symptomen** auf einem Zustand **niedriger Energie** eingeschlossen
- Durch Übergang in einen **höheren Bewusstseinszustand** können Probleme zu **Lösungen** werden...
- ...im **kreativen Flow-Zustand**: Zusammenarbeit bewusst-Kognitives und unbewusst-Somatisches

4. Grundvoraussetzungen für das Generative Selbst

- 4.1 **Die Realität wird vom Bewusstsein hervorgebracht**
- 4.2 **3 Verstandes- und 3 Bewusstseinssebenen**
- 4.3 **3 mögliche Lebenswege des Bewusstseins**
- 4.4 **3 mögliche Arten von Trancen**

4. Grundvoraussetzungen für das Generative Selbst

4.1 **Die Realität wird vom Bewusstsein hervorgebracht**

- Bewusstsein **erschafft** durch **Filter** (neurologische, soziale, ...) eine **Wirklichkeit**
- => Nutzung **verschiedene Arten von Verstand** (= **schöpferische Filter**) zur Erschaffung von Realität
- => Erschaffung von **Erfahrungen, Bedeutungen und Verhaltensweisen**
- **Neurobiologie:** Gehirn nicht passiver Empfänger, sondern erschafft Realität aktiv (Beispiel: Phantomschmerz durch neuromuskuläre Blockade)
=> Jeder erschafft sich seine eigene Wirklichkeit!
=> GehirnfILTER sind veränderbar!

4.2 Verstand und Bewusstseinssebenen

3 Arten von Verstand	3 Ebenen des Bewusstseins
a) Somatic Mind unbewusst/wie bei Tieren	a) Ursprünglich, primitiv/ Primary wie 3jähriges Kind
a) Cognitive Mind kognitiv/bewusst sprachlich gebunden	a) Ich/Ego bewusste Kontrolle Selbstgewahrsein
a) Field Mind Intelligenz des Feldes (Kultur, Familie, Arbeit, etc...)	a) Generativ Verbindung von a) und b) erfolgt hier: kreativ schöpferisch „disziplinierter Flow“ => absichtlich entwickeln!

=> Im Coaching betrachtet man die Organisation des Verstandes, um dann zu intervenieren

4.3 3 mögliche Lebenswege des Bewusstseins

- a) **Dorfleben/Village Life** (Ich-Ideal)
- b) **Ödnis/Wasteland** („Schattenseite“ des Dorflebens)
- c) **Reise des Bewusstseins / The Hero's Journey** (kreativer Weg, „Selbstverwirklichung“)

=> Lernen, wie man bei jeder Herausforderung wachsen kann

4.4 3 Arten von Trancen

- a) **Dorfbewohner-Trance:** bewusstes Programmieren des Heilungsprozesses
 - b) **Ödländer-Trance:** Symptome wie Depression, Süchte, Negativität, Zerstörung
 - c) **Schöpferische Trance:** Erschaffung von neuem Bewusstsein, Umwandlung (Transformation) und Heilung
- => **Im Coaching kommen Klienten in unterschiedlichen Ausgangslagen/Trancen zu uns => erforschen**
- => **WICHTIG: „...die unheilbare Einzigartigkeit der Menschen annehmen...“ (Zitat Gilligan)**

5. Entwicklung eines Problems / einer Lösung

- 5.1 **Symptome**
- 5.2 **Entstehung von Problemen bzw. Lösungen**
- 5.3 **Strategie für Self-Relations-Therapie**
- 5.4 **Kosmischer Zustand (COSMIC)**
- 5.5 **Konzept des Sponsoring**

5. Entwicklung eines Problems / einer Lösung

5.1 Symptome

Erickson sieht **Symptome als Kommunikation:**

- Mitteilungen bzw. Trancezustände des Unbewussten
- bestmögliche Sprache und Lösung, die jemand parat hat
- Entschlüsselung => Änderung und Heilung
- Dazu Techniken im Rahmen der Hypnotherapie

5. Entwicklung eines Problems / einer Lösung

5.1 Symptome

Gilligan sieht **Symptome als „Erwachen der Seele“:**

- Seele verletzt bzw. im Laufe des Lebens vernarbt
- Zweck eines Symptoms: Wiederbelebung

© by INDIVIDUAL COACHING®

5.2 Entstehung von Problemen bzw. Lösungen

- Ich-Identität durchbrochen (z.B. durch. massive Belastungen, Lebensveränderungen, Traumata, etc...)
- => instabiles Ich (niedriger Bewusstseinsstand, der negative /uneffektive Reaktionen begünstigt)
- wird diesem begegnet mit

<p>Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmustern => Entwicklung negativer Antworten</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>PROBLEM / SYMPTOM</p>	<p>Kreativem Flow => Entwicklung generativer, schöpferischer Antworten</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>LÖSUNG</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

© by INDIVIDUAL COACHING®

5.3 Strategie für Self-Relations-Therapie

- Arbeit an der Beziehung zum Selbst
- Aufbau dieser Prozesse mit helfender bzw. therapeutischer Beziehung
- für Aufbau und Erhalt der Selbst-Beziehungs-Prozesse

Ablauf:

1. Ziel identifizieren
2. Generativen Zustand erschaffen (COSMIC)
3. Generativen Zustand aufrecht erhalten (Sponsoring)
4. Wiederverbindung mit der Realität

5.4 Kosmischer Zustand (COSMIC)

= mit jeder Herausforderung umgehen können

C	Centered	sich zentrieren (nicht während eines Problems)
O	Open (⇔ oneness)	offen bleiben Stress => Zustand des Wohlbefindens herstellen
S	Superposition (field of infinite possibilities)	subtiles Gewahrsein zu sich selbst zurückfinden ⇒ lässt Creative Flow (s.u.) entstehen!
M	Mindfulness	Achtsamkeit was in mir und außen ist
I	Intentional	intentional (= absichtlich) positiv, präzise, resonierend
C	Creative flow	kreativer Fluss von Informationen, Energiemustern

5.5 Konzept des Sponsoring

= Mit Achtsamkeit, positiver Absicht, kreativer Akzeptanz, Komplementarität (= sich ergänzend) und Vielfalt

positive und negative Gefühle und Erfahrungen, auch tiefe Traumata, der KlientInnen

anerkennen, halten und benennen und diese als Ressourcen platzieren

© by INDIVIDUAL COACHING®

6. Praxis

- 6.1 Vorbereitungsstufe für das Generative Selbst**
- 6.2 Generativer somatischer Verstand**
- 6.3 Generative Intelligenz des Feldes**

© by INDIVIDUAL COACHING®

6. Praxis

- 6.1 Vorbereitungsstufe für das Generative Selbst**
 - Smalltalk
 - Settle in / settle down
 - 3 positive Verbindungen
 1. Positive Intention/positive Absicht/Ziel:
präzise, klar und kurz
positiv formuliert
resonierend: Intention wird fühlbar
 2. Mindbody center/Körper/Geist-Verbindung:
Resonanz öffnet andere Intelligenz,
andere Körper/GeistVereinigung
 3. Ressourcenfeld: Fühlbare, unterstützende Präsenzen

6. Praxis

⇒ Wenn man feststeckt, hat man sich entfernt von:

- Mitte
- Gefühl für das Positive
- Kreativer Vision

6. Praxis

6.2 Generativer somatischer Verstand

5 Dimensionen:

1. Entspannung
2. Absorbtion
=> dazu innere Skalierung mit Skala von 1-10 anwenden
3. Fließen (z. B. Verspieltheit)
4. Offenheit
5. „Felt sense“ (gefühltes Gespür)

6. Praxis

6.3 Generative Intelligenz des Feldes

Methode: Energieball

1. Einstimmung, Erfahrung identifizieren
2. Energiekugel entstehen lassen
3. Angestrebte Erfahrung in die Kugel platzieren
4. Ressourcen hinzufügen
5. Integration der Erfahrung und Zukunftsorientierung

Quellen und Daten

- **Gilligan, Stephen** (2011): Seminarunterlagen. The Generative Self: How Higher States of Consciousness Can Transform Problems into Solutions!
- **Gilligan, Stephen & Dilts, Robert** (2009): The Hero´s Journey. London: Crown House Books
- www.StephenGilligan.com
- www.auditorium-netzwerk.de: Stephen Gilligan: „Das Generative Selbst: Wie höhere Zustände des Bewusstseins Probleme in Lösungen transformieren können“
2 DVD´s zum Tagesworkshop 12. 5.2011 (in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung). Bestell-Nr: HK 11 – TWD
- **Referentin:**
Ulrike Amon-Glassl
uag@individualcoaching.at
www.evaluiierung-psychischer-belastungen.at
www.individualcoaching.at