Vertiefung zum Hypnokongress 2011:
„Verdichtung der Kernaussagen und Übertragung in die eigene Arbeitspraxis“

Hypnosystemisches Forum Austria

24. Jänner 2013, Impuls-Abend

Hypnosystemisches Forum Austria

Impulsgeber: DI Johann Sauermann

Angebot zum heutigen Impuls-Abend

- Themen und Schwerpunkte des Hypnokongresses 2011 (Auszug vom 13.-15. Mai 2011)
  - **Stephen Gilligan** - A theory of utilization…
  - **Heinrich Klaus** – Imagineering
  - **Arpito Storms** – Der Körper, Hypnose und De-Hypnose
  - **Gunther Schmidt** - Teams als hypnosystemische Kompetenz-Gewächshäuser
- Übertragung in die eigene Arbeitspraxis
  - Beispiele der anwesenden TeilnehmerInnen
  - Beispiel „Lösungsspaziergang“
- Diskussion, Ergänzungen und Vertiefung (laufend)

Themen und Schwerpunkte des Hypnokongresses 2011

Stephen Gilligan - A theory of utilization…(1/3)

- "**War against the Problem**",
  Plan A: Get rid of it!, Plan B: If you can´t beat them, join them"
- **Reframing**: Jeder Teil eines Problems hat etwas Gutes in sich, du brauchst keine Angst vor dir selbst haben, man soll eine bessere Beziehung zu sich selbst haben
- Praxisbeispiel mit Frau, die Selbstmordgedanken hat (Zahnlücke mit Wasserspritzen: „Das kann ich wirklich gut…")
- Trance = nicht Wissen, nicht tun (**aktives Nichthandeln**)
- To be with something, **without the will to change it** (braucht auch Neugierde)

Stephen Gilligan - A theory of utilization…(2/3)

- Der **bewusste Verstand wählt eine Möglichkeit** (one Map) aus dem Unbewussten aus. Wenn die eine Landkarte nicht funktioniert, trete zurück in den unendlichen Lösungsraum und suche eine andere Karte. Aber nicht im Unbewussten bleiben – Wir nennen diese Menschen Kalifornier, weil dort immer alles vorhanden ist. Es gibt einen fließenden Übergang zwischen den Zuständen.
- **Neuromuskuläre Blockade** = die Anspannung der Muskeln lässt auch die Gedanken erstarren. Zum Beispiel bei Phantomschmerzen fehlender Körperteile: Erklärung durch Traumatrance, zur Lösung gibt es einen Tisch mit zwei Ärmel, in einen wird der noch vorhandene Arm gesteckt, dann wird mit Spiegel rechts und links vertauscht, damit kann man den fehlenden Arm mit dem anderen bewegen, nach etwas Übung geht der Schmerz weg!

Stephen Gilligan - A theory of utilization…(3/3)

- Entspanne dich um die eingebrannten Bilder zu lockern. Lerne zu denken, ohne die Muskel anzuspannen.
  Als Coach lerne, in einer nicht reaktiven Art zu denken.
- Das **Utilisationsprinzip** in Ericksonscher Hypnose und Psychotherapie
  - Allgemein gesagt bedeutet „Utilisation“ die kreative Akzeptanz (bzw. An-nehmen) und Verwendung irgend eines Musters, - in **Verhalten, Denken, Emotion** – als Ausgangsbasis dafür, ein Ziel zu erreichen“ (z.B. ein therapeutisches Ergebnis).
  - Diese Muster können sowohl positive, als auch negative sein. Letztlich kann jedes Muster ethisch positiv verwendet werden.

Heinrich Klaus – Imagineering (1/3)

Sieben Schritte:

- 1. Situation bzw. Problem schildern:
  Schildern Sie eine unvollendete Situation, Begebenheit oder Problem und wie Sie sich darüber fühlen. Suchen Sie eine typische Episode. Was haben Sie nötig? Was hätten Sie nötig gehabt?
- 2. Wunscherfüllendes Drehbuch entwickeln mit der passenden Lösung. Das Drehbuch enthält alles, was Sie in der geschilderten Situation nötig gehabt haben. Man ist im Film allmächtig. Alles geht so, wie Sie es wünschen. Alles ist möglich.
- 3. Wunscherfüllendes Video: Erleben Sie mit geschlossenen Augen, wie im Film. (a) Man spielt selbst alle Schauspieler, ist Regisseur und Drehbuchautor. (b) Ist magisch entfernt: Angst, Schuld und Scham. (c) Zeigen Sie emotionale Betroffenheit, **realistisch Erleben und alle Emotionen Wahrnehmen und körperlich spüren.**

Heinrich Klaus – Imagineering (2/3)

- 4. Resultate, Ergebniskontrolle:
  Was hat sich verändert? Was ist jetzt da, was vorher nicht da war? (a) Im **Körper** und damit in Ihrem Spüren. (b) In Ihren **Emotionen** und dem damit verbundenen Fühlen. (c) In Ihrem **Verstand** und den daraus entstehenden Erkenntnissen und neuen Glaubenssätzen. (d) Schildern Sie auch wo in Ihrem Körper etwas neu ist, wie groß es ist, welche Farbe, Temperatur und Konsistenz es hat. (Wenn positiv dann weiter, sonst zurück zu Schritt 1)
- 5. Positive Effekte und Resultate im Spüren, Fühlen und im Verstand verstärken, indem Sie: (a) Durch den geöffneten Mund hineinatmen. (b) Sie (die positiven Effekte) expandieren und auf Ihr ganzes Wesen ausbreiten. (c) Sie über ihre eigenen körperlichen Grenzen hinaus abstrahlen und andere daran teilhaben lassen

Heinrich Klaus – Imagineering (3/3)

- 6. Erstellen Sie eine positive Bekräftigung (Affirmation) aus Ihrem neuen Spüren, Fühlen und Denken. Diese Affirmation soll kurz, glaubhaft, positiv und „ab heute“ sein. Wörter wie „ohne“ vermeiden; **21 Mal aufschreiben in 21 Tagen** (weil laut Lerntheorie 21 Kontakte für das Verinnerlichen notwendig sind), mehrmals am Tag „beklopfen“.
- 7. Den ersten positiven praktischen Schritt in die richtige Richtung setzen. „Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“, sagt das Sprichwort. Bedenken Sie einen praktischen Schritt, der Ihre Entwicklung auch tatsächlich in Gang setzt und legen Sie fest, bis wann Sie ihn ausgeführt haben wollen (am besten nicht länger warten als 72 Stunden).

Arpito Storms – Der Körper, Hypnose und De-Hypnose (1/3)

- Wann bin ich den ganz wach? Wenn ich nicht mehr suche – außerdem fragt eh nur das kognitive Bewußtsein danach.
- Embodiment = Verkörperung – Kongruenz ist wichtig (Übereinstimmung)
- Alles, was wir intern erleben, ist außen erkennbar. Körperhaltungen schleichen sich auch in die Psyche ein.
- Übung: Situation auswählen, die problembehaftet ist. Situation beschreiben und das entstehende Körpergefühl beschreiben. Erkenntnis: Die faktuelle Erinnerung (im Sinne der objektiven Fakten) bleibt unverändert, die emotionale Erinnerung kann verändert werden, in der De-Hypnose schrumpft die emotionale Ladung.

Arpito Storms – Der Körper, Hypnose und De-Hypnose (2/3)

- Übung: Gegenstand beschreiben mit sinnlich konkreten Eigenschaften – dann bewerten – Etikett dranhängen mit Bewertung. Dann anderen Gegenstand nehmen, der z.B. das Gegenteil ist oder anders ist und wieder ein Etikett dranhängen: Wie beeinflusst die Etikette unsere Wahrnehmung? Dann die Etiketten tauschen und schauen was passiert.
- Relativierung: man fängt an andere Sachen darin zu sehen. Wir lassen uns laufend von den Sachen hypnotisieren. „Schönheit liegt im Auge des Betrachters!“ Ich gebe der Sache einen Wert, und so werde ich mich dann auch verhalten. „Die Sachen sind nicht so wie sie sind!“ Vor der Veränderung ist die De-Hypnose hilfreich.

Arpito Storms – Der Körper, Hypnose und De-Hypnose (3/3)

- Übung: Im Raum herumgehen! Alles was ich im Raum sehe ist ein Problem oder trägt dazu bei! Dann beobachte ich mich, wie ich mit mir rede. Dann zwei Themen durchdenken. (Anmerkung JS: ev. **positiven Ansatz** wählen mit: alles im Raum sind Ressourcen und diese helfen bei der Lösung).
- Übung: Die „Eigene Instanz“, die wahrnimmt, die positiv ist, die spiegelt, wird spürbar gemacht. Dann an das Thema bzw. Problem denken und mit der Instanz wahrnehmen. Fazit: Das Thema bzw. Problem kann besser betrachtet und wahrgenommen werden. Ein Spiegel spiegelt, ganz ohne Energie, er macht das einfach. Ich gehe ganz locker hinein in die Instanz, ich frage nach dem, was gerade wahrnimmt, damit geht die Aufmerksamkeit in die Wahrnehmung. Die Basis dafür ist Vertrauen, Wohlfühlen, Bewusstsein über internale Aufmerksamkeit und Körperbewusstein.

Gunther Schmidt „Teams als hypnosystemische Kompetenz-Gewächshäuser“ (1/3)

- Kompetenz-Gewächshaus: wenn keine Samen da sind, hilft auch das Gießen nicht
- Ich zeige immer drei Folien, dann sehen alle, dass ich sie habe. Es sind selbstimaginäre Power-Points, das gibt mehr Freiraum…(**Humor**)
- Aus hypnosystemischer Sicht erzeugen wir unser Erleben in jedem Moment neu. Erleben wird erzeugt durch Aufmerksamkeitsfokussierung – bis auf die Zellebene.
- Priming = Bahnung = Aufmerksamkeit

Gunther Schmidt „Teams als hypnosystemische Kompetenz-Gewächshäuser“ (2/3)

- Experiment mit der Aufgabe, Wörter zu ordnen bzw. Sätze zu vervollständigen. Eine Gruppe bekommt Wörter mit dem Kontext „Senioren“, z.B. Bingo, Florida. Diese Gruppe braucht zum Abgeben der Ergebnisse, entspricht der gemessenen Dauer zur Überwindung der Distanz des Übungsraums zum Portier, signifikant länger als die anderen Gruppen. **Die Bilder aus der Auseinandersetzung mit dem Thema setzen sich im Erleben um.**
- Forschung von Ellen Langer (www.ellenlanger.com), Harvard Professorin, die das Buch Counterclockwise geschrieben hat.
- Beraten ohne Ratschlag (Bezugnahme zum Buch von Sonja Radatz), siehe auch Steve the Shazer, ist für Schmidt nicht denkbar. **Hypothesen sind Orientierungshilfe**, man soll sie aber nicht als Wahrheit dem Klient verkaufen.

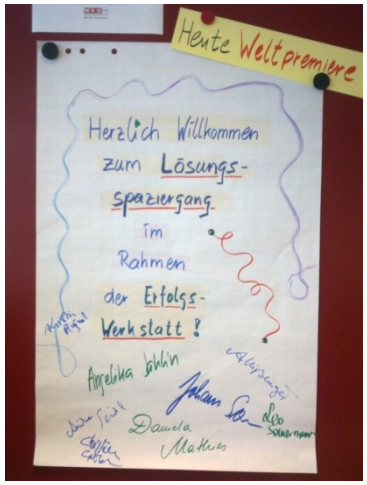
Gunther Schmidt „Teams als hypnosystemische Kompetenz-Gewächshäuser“ (3/3)

- Experiment mit chinesischen Schriftzeichen: diese werden mit unterschiedlicher Handhaltung betrachtet. 96% der Zeichen werden als nützlich eingestuft, wenn die Handfläche nach oben schaut. Wenn die Handfläche aufgestellt ist, erzeugt dies Abwehr.
- Warum gelingen so viele **Change-Prozesse** nicht? Wegen einer einseitigen Darstellung des Veränderungsaspektes ohne Würdigung des Bestandes. Nach Newton steht der Zwerg (Symbol für Veränderung) auf den Schultern des Riesen (Symbol für den Bestand).
- Wenn jemand keine positiven Beispiele findet, kann man auch **rein hypothetisch arbeiten**. Für das Gehirn macht das keinen Unterschied. So wirkt auch ein Traum wie erlebte Realität. Der Mond ist immer da, auch wenn man ihn tagsüber nicht sieht.

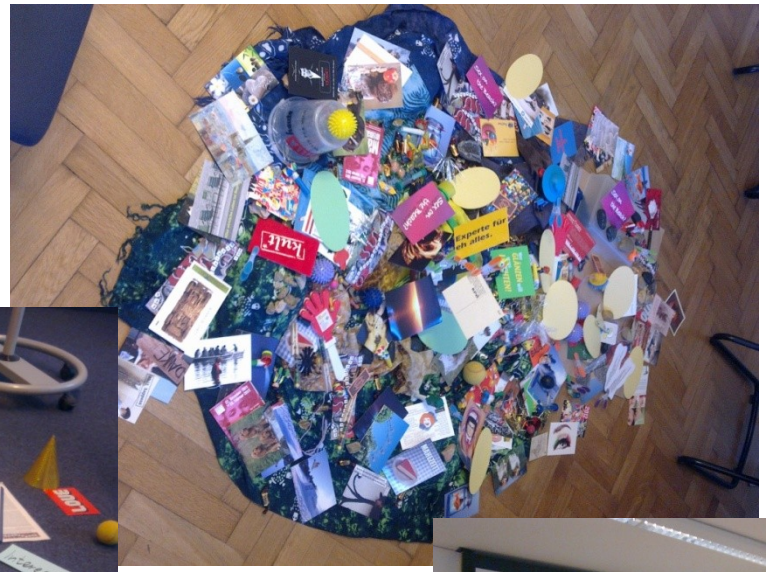
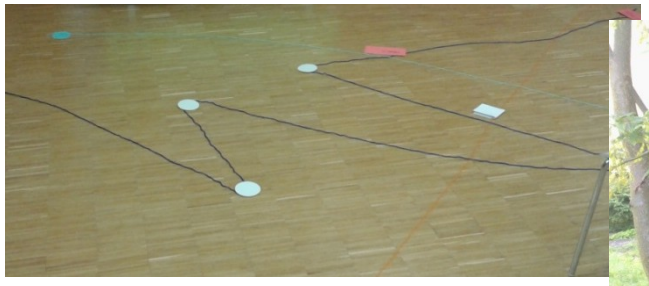
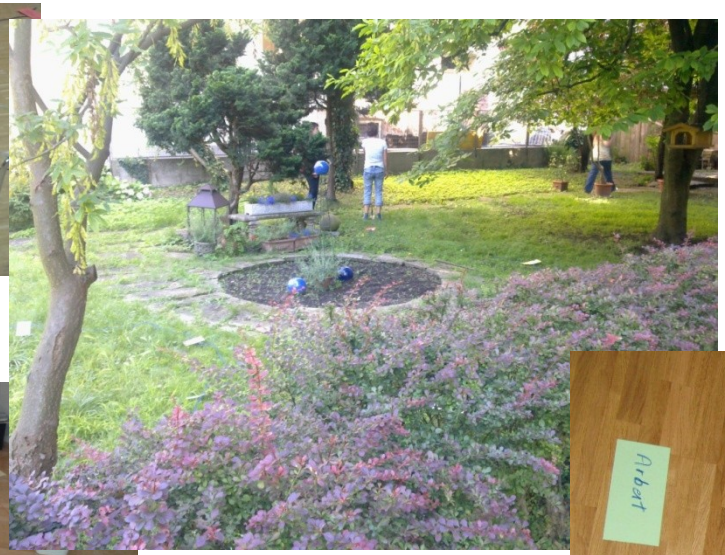
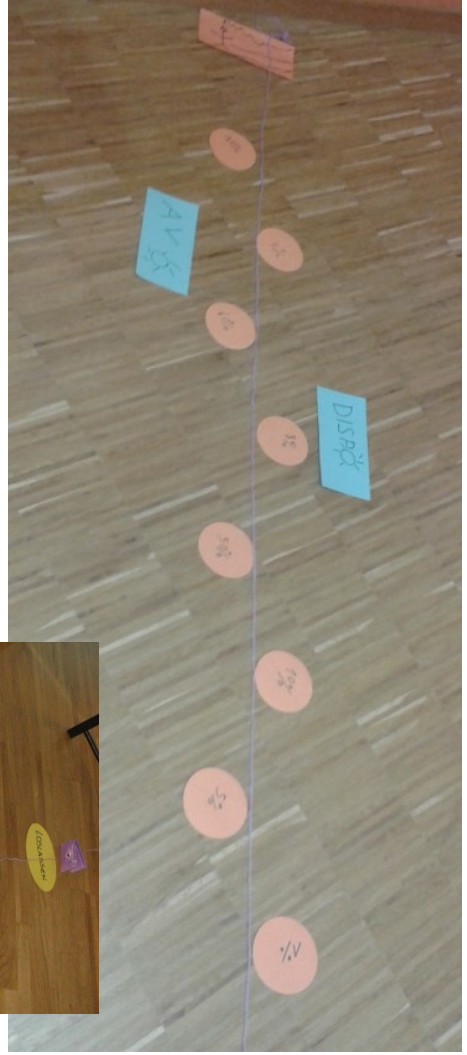
Übertragung in die eigene Arbeitspraxis – Beispiel „Lösungsspaziergang“

Lösungsspaziergang - Workshop entwickelt von Angelika Jaklin und Johann Sauermann (1/3)

- „Der Workshop „Lösungsspaziergang in der ErfolgsWerkstatt©“ bietet einen innovativen **Entwicklungsrahmen** in dem TeilnehmerInnen selbstgewählte Themen begleitet durch die TrainerInnen innerhalb von ein bis zwei Tagen eigenverantwortlich bearbeiten.“ (www.lösungsspaziergang.com)
- Auszug aus dem **Ablauf**
  - Ressourcen- und „Geschenkerunde“
  - Körperskulpturen für Ausgangs- und Zielsituation
  - Arbeit am Verbindungsweg, suchen einer Lösung



Lösungsspaziergang - Workshop entwickelt von Angelika Jaklin und Johann Sauermann (2/3)



Lösungsspaziergang - Workshop entwickelt von Angelika Jaklin und Johann Sauermann (3/3)