

## Luc Isebaert

### Das Brügger Modell der Lösungsorientierung – Aus der Praxis

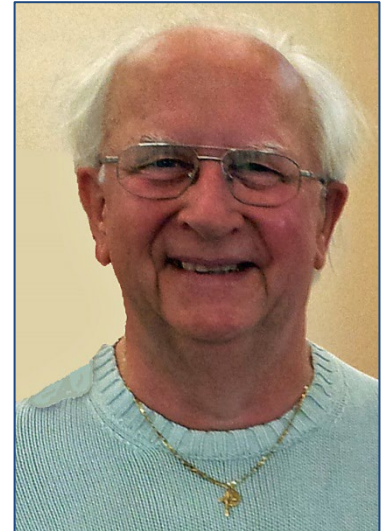
#### QUELLEN

Isebaert, Luc; (2005): Kurzzeittherapie - ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie.

2. unveränderte Auflage 2009, Stuttgart: Thieme

<http://www.korzybski.com/index.php/de/miscellana>

Seminare des SySt-Instituts, München 2006-2013, [www.syst.info](http://www.syst.info)



Dieses Seminarskript steht unter einer [Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland Lizenz \(CC BY 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/).



Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.

Einzigste Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.

*Es ist ein großes Glück, von Persönlichkeiten gefördert zu werden, die eine ganz eigene, originale Form des Helfens geprägt haben. Ich gehöre zu den Beschenkten, die dieses Glück erlebt haben. Für meine beraterische und therapeutische Tätigkeit war es neben den Begründern der lösungsfokussierten Therapie in den USA auch **Luc Isebaert**, dessen pragmatisches Vorgehen mich sehr beeindruckt hat.*

*Was zeichnete Lucs Auftreten und Kompetenz aus? Ein kleiner Ausschnitt, der mir auch nach Jahren noch gut in Erinnerung ist:*

*Für ihn war ein Mensch, der sich hilfesuchend an ihn wandte, kein Mängelwesen, sondern jemand, dem der Zugang zu seinem eigenen Potential vorübergehend verschlossen erschien. Er behandelte ihn nicht nur mit selbstverständlichem Respekt, sondern mit professionellem Forscher-Interesse. Gleich zu Anfang wollte er herausfinden, wie er eine positive und lösungsfokussierte Beziehung zu seinem Gegenüber finden könnte.*

*Er fragte die Teilnehmer:Innen in seinen Fortbildungskursen immer wieder: Was ist für Dich bemerkenswert an Deinem Gesprächspartner? Finde heraus, was Dir positiv und achtenswert erscheint! Wenn Du das gefunden hast und anerkannt, kannst Du konstruktiv mit jemandem arbeiten.*

*Selbstverständlich war es für ihn, die Klientin / den Klienten selbst bestimmen zu lassen, was sie oder er erreichen wollte. Für ihn gab es keine unmotivierten Patienten. Natürlich haben sie ihre eigenen Erwartungen. Diese sind nicht immer mit denen der Therapeuten deckungsgleich. Aber es ist besser, sich an ihre Erwartungen anzupassen, als ihnen fremde aufzudrängen.*

*Luc hatte eine selbstverständliche Art, Patienten zuzuhören. Er zeigte ihnen, dass er an ihren Erfahrungen und Einschätzungen interessiert war. Seine Haltung war geprägt von Empathie und sorgender Verantwortung. Er lud zur Zusammenarbeit ein, fragte häufiger, was sein Gegenüber erreichen wollte und bot Wahlmöglichkeiten an.*

*Bei den Aufgaben für die Zeit bis zum nächsten Treffen z. B. schlug er gerne mehreres vor und ließ seinem Gegenüber die Wahl. Oder er ermutigte, selbst vielleicht noch etwas Besseres zu finden, und dann dies zu tun. Menschen fühlen sich so gesehen und ermutigt - für viele eine Inselfahrung inmitten von Selbst- und Fremdbewertungen.*

*All dies sind nur einzelne Aspekte in einem Kosmos von hilfreichen Strategien, die im „Brügger Modell“ gesammelt sind. Allen, die sich von solchen Vorgangsweisen inspirieren lassen, wünsche ich nachhaltigen Erfolg.*

Januar 2026, Günter W. Remmert

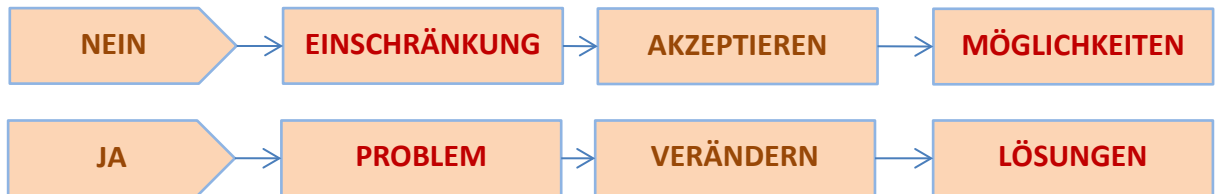
## INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| <b>VIER FRAGEN ZUR THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG.....</b>         | <b>5</b>  |
| <b>DREI FRAGEN ZUM GLÜCKLICHEN LEBEN.....</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>54321.....</b>   | <b>6</b>  |
| Zum Einschlafen .....   | 6         |
| 54321 plus .....  | 6         |
| 54321 mit Akzeptanz und Dankbarkeit .....                     | 7         |
| <b>DIE FROHE BOTSCHAFT MIT DER LINKEN HAND.....</b>           | <b>7</b>  |
| <b>ÄLTERE UND WEISERE VERSION VON SICH SELBST.....</b>        | <b>8</b>  |
| <b>DER SCHUTZENGEL.....</b>                                   | <b>8</b>  |
| <b>KLEINES GLÜCK.....</b>                                     | <b>10</b> |
| <b>AN ETWAS NICHT DENKEN.....</b>                             | <b>11</b> |
| <b>ERICKSONIANISCHE HYPNOTISCHE TECHNIKEN .....</b>           | <b>12</b> |
| Permissive (statt prädiktive und attributive) Redeweisen..... | 12        |
| Wahrnehmung und Verwendung (Observation und Utilisation)..... | 12        |
| Mimesis (pacing) .....  | 12        |
| Präsuppositionen und Implikationen .....                      | 13        |
| Yes Set, Truisms (Allgemeinplätze, Binsenwahrheiten) .....    | 13        |
| Aufspalten (splitting).....                                   | 13        |
| Verbinden (linking) .....                                     | 13        |
| Streuen (seeding, interspersing) .....                        | 13        |
| <b>TRANCE-INDUKTION MIT HANDLEVITATION.....</b>               | <b>13</b> |
| Permissive Einführung.....                                    | 13        |
| Validieren .....  | 13        |
| Mimesis mit Atem .....  | 13        |
| Präsupposition.....   | 14        |
| Dissoziierung suggerieren.....                                | 14        |
| Validieren und verbinden.....                                 | 14        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>METAPHERN .....</b>   | <b>14</b> |
| METAPHER - SYMBOL.....   | 14        |
| EINIGE LINGUISTISCHE TRICKS .....  | 15        |
| SINNESKANÄLE .....   | 15        |
| <b>METAPHERN: JAHRESZEITEN.....</b>  | <b>16</b> |
| <b>METAPHERN: WIESE, BERG, HAUS .....</b>  | <b>17</b> |
| <b>SELBSTHYPNOSEFORMEN .....</b>   | <b>19</b> |
| <b>AUTOHYPNOTISCHE TECHNIKEN: ATMUNG, HÄNDE .....</b>                                | <b>20</b> |
| MEDITATION MIT DEN HÄNDEN .....  | 21        |
| <b>INDUKTION UND SUGGESTION: TAUBHEIT .....</b>                                      | <b>21</b> |
| <b>VERSCHIEDENE TECHNIKEN ZUR LINDERUNG VON SCHMERZEN (nach Joseph Barber) .....</b> | <b>22</b> |
| 1. Anästhesie .....  | 22        |
| 2. Direkte Verringerung der Schmerzen.....   | 22        |
| 3. Sensorische Substitution .....  | 22        |
| 4. Dissoziieren.....   | 22        |
| 5. Wörter des sich Wohlfühlens streuen.....  | 22        |

## VIER FRAGEN ZUR THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG

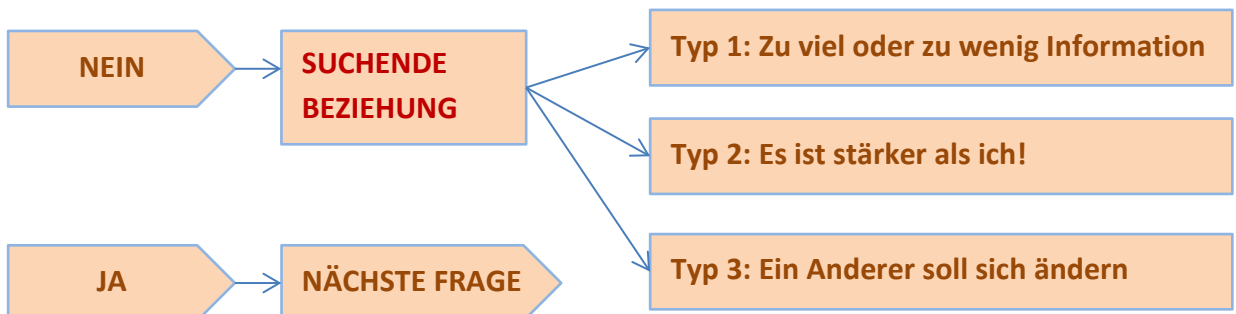
### 1. Ist eine machbare Lösung denkbar?



### 2. Erfragt der Klient Hilfe?



### 3. Zeigt sich der Klient bereit, selber zu arbeiten?



### 4. Weiß der Klient, wie er seine Ressourcen nutzen kann?



## DREI FRAGEN ZUM GLÜCKLICHEN LEBEN

1. Was habe ich heute getan, wodurch ich mit mir selbst zufrieden bin?
2. Was hat jemand anders getan, worüber ich zufrieden oder wofür ich dankbar bin?  
Wie habe ich darauf reagiert, dass die Chancen größer werden, dass diese Person das wiederholt?
3. Was sehe, höre, spüre, schmecke und rieche ich, worüber ich zufrieden und dankbar sein kann?

### 54321

Der Therapeut bittet den Patienten, fünf Gegenstände aufmerksam zu betrachten und sie dann zu benennen. Dann soll er fünf Laute nennen, die er hört; dann fünf körperliche Empfindungen mit Aufmerksamkeit spüren und nennen. Sodann soll er vier Gegenstände beobachten und nennen, es können dieselben sein oder andere; vier Laute und vier Empfindungen. Dann drei Gegenstände, drei Laute, drei Empfindungen; zwei Gegenstände, zwei Laute, zwei Empfindungen und schließlich einen Gegenstand, einen Laut, eine Empfindung, Er soll sich Zeit nehmen, um auf jede visuelle, auditive und propriozeptive Wahrnehmung acht zu geben.

Die Methode hat den großen Vorteil, dass sie überall und unter allen Umständen angewendet werden kann: Es gibt immer etwas zu sehen, zu hören und zu spüren.

54321 kann als Entspannungsmethode verwendet werden: Der Patient soll sich dann in einer bequemen Position hinsetzen oder legen. Tranceempfindliche Patienten sollen sich nach 54321 strecken, ein paar Bewegungen machen u.ä.; sie sollen die Methode nur mit großer Vorsicht anwenden, wenn sie Auto fahren oder eine Maschine bedienen.

### Zum Einschlafen

Zur Schlafinduktion braucht es ein paar Anpassungen. Es empfiehlt sich, die Wahrnehmungen zu zählen und beim Ausatmen zu benennen. Der Patient kann sich mit geschlossenen Augen Objekte im Schlafzimmer vorstellen („*eins: Dort stehen meine Schuhe.... Zwei: Da ist der Stuhl, auf dem meine Kleider liegen ...*“) oder in Gedanken an einen ruhigen, angenehmen Ort gehen und sich dort verschiedene Objekte anschauen. Laute gibt es im Schlafzimmer am besten nicht sehr viel. Die eigene Atmung, vielleicht die des Bettgenossen oder ein Wecker; damit hört es auf. Man kann kleine Geräusche erzeugen, indem man schluckt, den Kopf leicht auf dem Kopfkissen bewegt u.a. Oder man kann einfach der Atmung noch mal zuhören und noch mal und noch mal (*eins: Ich atme ruhig aus.... Zwei: Ich atme wieder ruhig aus ...*). An propriozeptiven Empfindungen gibt es jede Menge.

Es gibt wahrscheinlich keine bessere Methode, um nächtliche obsessive Gedanken fortzujagen und wieder einzuschlafen oder um tagsüber für ein erquickendes Nickerchen abzuschalten.

### 54321 plus

Eine Anpassung, die von **Yvonne Dolan** entwickelt wurde, ist hilfreich bei Traumatisierten, ängstlichen und depressiven Patienten. Sie wird oft 54321 plus genannt. Hier wechselt der Patient die Vorstellung (mit geschlossenen Augen) eines ruhigen, sicheren, geborgenen Ortes ab mit der Wahrnehmung (mit offenen Augen) im Hier und Jetzt. Er kann entweder die fünf (vier, drei usw.) Objekte, Laute, Empfindungen am sicheren Ort nacheinander, dann die fünf

(vier, drei...) hier und jetzt benennen (eins: Ich sehe den Tisch an sicheren guten Ort, zwei: den Teppich am sicheren Ort, drei: die Vase mit den schönen Blumen dort usw.) oder sie jeweils abwechseln (eins: der Tisch an meinem sicheren Ort; und eins: der blaue Kugelschreiber hier; zwei: der Teppich am sicheren Ort; und zwei: der Teppich hier usw.).

Für die Patienten, die 54321 plus als zu langwierig erachten, hat **Yvonne Dolan** (1991) eine kürzere Version entwickelt: Drei hier, drei dort. Hier werden jeweils drei Objekte, Laute und Empfindungen am sicheren Ort und im Hier und Jetzt benannt.

### 54321 mit Akzeptanz und Dankbarkeit

Eine interessante Anpassung ist 54321 mit Akzeptanz und Dankbarkeit. Hier benennt der Patient die Objekte, Geräusche und Empfindungen und sagt zu sich selbst: Ich bin damit einverstanden, ich bin darüber froh, ich bin dafür dankbar, je nachdem. Eins: Ich sehe den Teppich. Ich bin froh darüber, weil er schöne Farben hat. Zwei: Ich sehe meine Katze, die in ihrem Korb schläft. Ich bin damit einverstanden. Drei: sehe zwei Bücher, die vor dem Sessel auf dem Boden liegen. Ich habe das zwar nicht gern, aber im Moment akzeptiere ich es usw.

Diese Variante ist gelegentlich erstaunlich nützlich bei Patienten, die zu hohe Ansprüche an sich selbst stellen, die viel Selbstkritik üben, bei dysphorischen und grübelnden depressiven Patienten sowie bei chronischen Schmerzpatienten. Die Methode funktioniert wie ein Yes-Set: Die selbstverständliche Akzeptanz von Banalitäten und Dankbarkeit für einfache Dinge bringt die Akzeptanz der quälenden Symptome mit sich, die im Moment nicht geändert werden können.

## DIE FROHE BOTSCHAFT MIT DER LINKEN HAND

Bei dieser Technik von **Yvonne Dolan** (1991) erklärt der Therapeut dem Klienten, er brauche einen Bogen Papier, einen Bleistift und einen Zettel, auf dem er eine positive Bewertung von sich selbst notiert hat, etwas wie „*Ich bin ein guter Vater / eine gute Mutter für meine Kinder*“, „*Ich trinke schon seit x Wochen nicht mehr*“ o. a. Diese frohe Botschaft soll eine Zeile lang sein, also 8 bis 12 Wörter.

Wenn er dann von seinen unerwünschten Gedanken belästigt wird, soll er diesen Satz mit der nicht-dominanten Hand kopieren und darauf achten, dass er möglichst schön schreibt. Der Therapeut erklärt, dass er dazu 3 bis 5 Minuten brauchen wird und dass er während dieser Zeit vordergründig mit dem Schönschreiben beschäftigt sein wird und hintergründig mit dem positiven Inhalt. Viel Raum wird also nicht übrig bleiben für die unerwünschten Gedanken. Wenn er dann mit dem Abschreiben fertig ist, könne er wählen, ob er jetzt wieder anfängt zu grübeln oder lieber etwas anderes macht.

Diese Methoden stellen an sich keine Lösung für die Probleme des Patienten dar. Sie haben als einzigen Zweck, ihm in einfacher Weise dabei zu helfen, seine Gedanken wieder unter Kontrolle zu bringen. Meistens werden sie nicht lange benutzt. Sobald der Patient merkt, dass er seine Gedanken beherrschen kann, braucht er sie nicht mehr oder entwickelt eine eigene Technik.

## ÄLTERE UND WEISERE VERSION VON SICH SELBST

Eine andere Methode der Projektion, bei der der Patient oder die Patientin sich von einer zukünftigen Version von sich selbst beraten lässt.

Therapeut: *„Stellen Sie sich vor, dass viele Jahre vergangen sind, und Sie eine ältere, weisere Version von sich selbst sind. Sie sind noch bei guter Gesundheit, sehen noch gut aus und haben noch alle Ihre intellektuellen Fähigkeiten.“*

- *„Wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken, was für einen Rat würden Sie gerne dieser/diesem jüngeren X (Name) geben?“*
- *„Wenn Sie Ihr Leben überblicken, was gefällt Ihnen am meisten im Leben, das Sie gelebt haben?“*
- *„Gibt es etwas, was Sie lieber weniger gemacht hätten?“*
- *„Gibt es etwas, was Sie lieber mehr gemacht hätten?“*
- *„Was hoffen Sie, was Ihre (Kinder, Enkelkinder...) am liebsten erinnern werden aus ihrem Leben mit Ihnen?“*
- *„Auf einer Skala von 0-10, wie viel gibt es schon in Ihrem heutigen Leben, das mit diesen Ideen übereinstimmt?“*
- *„Was wäre der kleinste Schritt, um auf dieser Skala ein wenig hinaufzugehen?“*

Eine interessante, etwas hypnotischere Variante dieser Technik besteht darin, der Patientin die Aufgabe zu geben, einen Spaziergang zu machen irgendwo, wo sie wenig gestört wird und sich sicher fühlt. Während dieses Spaziergangs soll sie sich vorstellen, dass die ältere, weisere Version von sich selbst neben ihr geht und ihr Rat gibt zu den Problemen, die sie hat. Patienten, die einige Übung in Autohypnose haben, berichten oft, dass diese Spaziergänge inspirierend auf sie wirken.

## DER SCHUTZENGEL

"Der Schutzengel" ist eine einfache hypnotische Übung, die am besten zuerst einmal mit dem Therapeuten gemacht wird; nachher kann der Patient sie als meditative und autohypnotische Technik verwenden.

Der Therapeut erklärt, dass er dem Patienten helfen will, in sich selbst die Kräfte und die persönlichen Eigenschaften zu finden, die er brauchen wird, um seine Probleme zu lösen und seine Gewohnheiten zu ändern.

*"Wenn Sie damit einverstanden sind, möchte ich Ihnen dazu die Übung mit dem Schutzengel vorschlagen. Nehmen wir mal an, es gibt Schutzengel und wir haben alle einen. Schließen Sie bitte die Augen und stellen Sie sich vor, Ihr Schutzengel sitzt auf Ihrer rechten Schulter. Sie haben ihn nie gespürt, Engel haben ja kein Gewicht. Aber er sitzt da und er kennt Sie durch und durch, er kennt Sie ja seit Ihrer Geburt. Und er spricht Ihnen auch oft zu und gibt Ihnen guten Rat, nur haben Sie es nie gehört, Engel haben ja keine Stimme. Aber wenn Sie gute Gedanken bekommen haben, Gedanken, bei denen Sie sich wohl fühlten, und wenn sie gute Einfälle bekommen haben zu den Problemen, die sie haben, da kann es schon sein, dass Ihr Schutzengel Ihnen sie eingeflüstert hat.*

*Ich möchte Ihnen jetzt vorschlagen, wo Sie da so ruhig sitzen und so ruhig sitzen können, wie Sie es wollen, und während sie ihre Atmung ihren eigenen, ruhigen Rhythmus finden lassen können*

*..., Ihre Gedanken frei schweben zu lassen, nichts zu suchen und nur so in sich aufkommen zu lassen, zu warten, bis Ihr Schutzengel Ihnen vielleicht zuflüstert. Und wenn Sie ihn dann noch nicht hören, lassen Sie die Gedanken an ihn aufkommen und warten Sie, bis Ihr Schutzengel, er kennt Sie ja durch und durch, eine gute Eigenschaft, die Sie haben, Ihnen als Gedanken eingibt. Lassen Sie Ihren Geist frei schweben und wenn der Gedanke, die gute Eigenschaft da ist, können Sie die Augen öffnen."*

Der Therapeut wartet, bis der Patient die Augen öffnet und fragt dann, welchen Namen der Patient der guten Eigenschaft geben könnte. Nehmen wir an, er antwortet: Freude.

*„Freude. Schließen Sie bitte wieder die Augen und gehen Sie zurück in die Zeit, in die jüngste Vergangenheit, zu einem Moment, in dem Sie diese Freude gespürt haben. Nehmen Sie sich die Zeit, und wenn ein solcher Moment da ist, können Sie es mir zeigen, indem Sie einfach so mit dem Kopf nicken."*

Wenn der Patient genickt hat: *„Gut. Sie sind in dieser Situation der Freude. Schauen Sie um sich her: Wer ist da bei Ihnen in dieser Situation der Freude? Was machen Sie da? Achten Sie auf die Gegenstände... was ist um Sie her? Links? Rechts? Und oben, und unten? Achten Sie auch auf die Farben in dieser Situation der Freude. ... Und bleiben Sie da, in dieser Freude und vielleicht kommen in Ihnen ein paar Worte auf, ein kurzer Satz vielleicht, der diese Situation der Freude so gut zusammenfasst. ... Und während Sie da in dieser Situation der Freude bleiben, und vielleicht diese Worte hören, können Sie diese Freude, Ihre Freude durch*

*Ihren ganzen Körper durchströmen lassen ... nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Freude durch Ihren ganzen Körper durchströmen zu lassen ...Es ist Ihre Freude ... und während Ihre Freude durch Ihren ganzen Körper strömt, gibt es vielleicht eine Stelle in ihrem Körper, wo Sie Ihre Freude noch besser spüren als anderswo ... Nehmen Sie sich die Zeit ... Gut. Sie können die Augen wieder öffnen."*

Die gleiche Induktion wird noch zweimal wiederholt, wobei man den Schutzengel eine zweite, dann eine dritte gute Eigenschaft suggerieren lässt. Diese werden in identischer Weise festgelegt und verankert.

- Man kann es dann dabei bewenden lassen: Die Übung wurde im Kontext der Probleme verankert; dadurch ist die Suggestion gegeben, mit diesen Eigenschaften könne der Patient sein Problem anpacken.

- Man kann auch sogleich die gute Eigenschaft, die Fertigkeit auf das Problem beziehen:

Th: *"Ich möchte Sie bitten, jetzt in sich zu kehren und zu eine Situation zu gehen, wo Sie (das Problem) erlebt haben. Nehmen Sie sich die Zeit die Sie brauchen, um in sich eine solche Situation aufkommen zu lassen..."*

Pat: öffnet die Augen.

Th.: *„Wie würden Sie das Gefühl nennen, das Sie in dieser Situation haben?"*

Pat: (z.B.) *„Angst."*

Th: *„Angst. Wissen Sie, es kommt oft vor dass wir von einer Situation in die andere kommen, und dass wir etwas von der früheren Situation, von den Gefühlen der früheren Situation, in uns behalten. Ich möchte Ihnen also vorschlagen: Machen Sie die Augen zu, und gehen Sie zurück in diese Situation der Angst. Und nehmen Sie mit, dort in Ihrem Körper, wo Sie die Freude am Deutlichsten gespürt haben, nehmen Sie das mit in die Situation der Angst. Behalten Sie in Ihrem*

*Körper, dort in Ihrem Körper, wo die Freude ist, und schauen Sie was jetzt geschieht in der ängstlichen Situation. Nehmen Sie sich die Zeit... die Freude bleibt in Ihnen... Ihre Freude... Ihre Freude ist in Ihnen... in der Situation... schauen Sie was da geschieht... die Freude... was ist da anders... was machen Sie anders... die Freude in Ihnen... wie reagieren die andern anders... nehmen Sie sich die Zeit, schauen Sie, was da anders ist, wenn Sie die Freude in sich behalten... und wenn Sie fertig sind, können Sie die Augen öffnen... aber nehmen Sie sich ruhig... ruhig die Zeit... die Freude in Ihnen..."*

- Oder man kann eine Beobachtungsaufgabe mitgeben, wobei der Patient regelmäßig den vergangenen Tag überschaut: Wo hat er diese guten Eigenschaften verwendet?

Die Aufmerksamkeit des Patienten wird auf bestimmte gesunde Kräften bei ihm gelenkt, und sie werden in hypnotischer Weise in den Vordergrund gerückt und propriozeptiv verankert.

## KLEINES GLÜCK

Eine einfache autohypnotische Technik, die nach einigem Üben den Patienten mit genügend guten hypnotischen Fähigkeiten erlaubt, sich auf die befriedigenden Aspekte ihres Lebens zu richten. Dem üblichen Protokoll für die Induktion einer autohypnotischen Trance wird gefolgt:

- Der Patient lässt einen Moment aufkommen, in dem das angestrebte Gefühl da war.
- Das Ereignis wird visuell, auditiv und propriozeptiv wieder erlebt.
- Das Ganze wird propriozeptiv verankert.

*„Ich möchte Ihnen eine Methode vorschlagen, die Ihnen dabei helfen kann, gute Gefühle aufkommen zu lassen, wenn Sie es schwer haben. In den schlimmen Momenten leiden Sie. Es kann dann gut sein, zu sich sagen zu können: Es gibt auch gute Sachen in meinem Leben, ich will mich jetzt denen zuwenden.“*

*Ich möchte Ihnen dazu jetzt vorschlagen, zu einem Moment zurückzukehren, von dem Sie sagen: Das war wirklich ein guter Moment. Da war ich froh; ich war da glücklich, ich war da zufrieden. Wie es auch immer genau war: Es sollte ein richtig guter Moment sein. Und ich möchte Ihnen vorschlagen, einen Moment auszuwählen, von dem Sie sagen können: das Gefühl, das ich da hatte, das gehört wirklich zu mir. Am liebsten nicht etwas Seltenes, wie ein Urlaub am Meeresstrand, sondern etwas, was zu Ihrem Leben und zu Ihrem Sein gehört, so wie Sie sind.“*

Wenn dies dem Patienten zu abstrakt ist, gibt der Therapeut einige Beispiele: ein schöner Moment mit den Kindern, mit dem Partner, in der Freizeit, entweder etwas, was sich regelmäßig mal ereignet oder ein symbolischer Moment, der einen wichtigen Aspekt des Lebens repräsentiert. Wenn der Patient den Moment und das Gefühl ausgewählt hat und es, falls er es wünscht, dem Therapeuten mitgeteilt hat, bittet dieser dem Gefühl einen Namen zu geben. Nehmen wir an, der Patient antwortet: Ruhe. Der Therapeut fährt fort:

*„Machen Sie bitte die Augen zu. Und gehen Sie ganz ein auf diesen Moment. Schauen Sie, wo Sie da sind. Wer ist mit Ihnen in diesem Moment der Ruhe? Was machen Sie? Achten Sie auch auf die Farben ... Und während Sie im Moment der Ruhe bleiben, und in Ihrer Ruhe bleiben, und Sie Ihre Ruhe in Ihnen verbleiben lassen, gibt es vielleicht einige Wörter, ein kurzer Satz, den Sie sich sagen können und der diese, Ihre Ruhe zusammenfasst...“*

*Und während Sie in Ihrer Ruhe bleiben, können Sie diese Ruhe langsam, ganz ruhig durch Ihren Körper fließen lassen... Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Ruhe sanft und langsam durch Ihren Körper strömen zu lassen... Und vielleicht, während Ihre Ruhe durch Ihren ganzen Körper fließt, gibt es eine Stelle, wo Sie Ihre Ruhe noch besser spüren als anderswo*

*Es ist Ihre Ruhe, (Vorname). Ihre Ruhe ist in Ihnen und bleibt in Ihnen, weil es Ihre Ruhe ist. Ihre Ruhe bleibt in Ihnen und wird immer für Sie da sein, wenn Sie es wollen, wenn Sie zu diesem Moment der Ruhe wiederkehren.“*

Der Patient soll zu Hause die ganze Übung etwa zehn Mal wiederholen. Es empfiehlt sich, dass er dabei jeweils ein wenig bei dem Gedanken verweilt, auch das, also die gesunden Kräfte, ist sein Leben. Danach wird er durch einfaches Wiederaufrufen des Bildes, wie in einem Flashback, das erwünschte Gefühl wieder spüren können.

## AN ETWAS NICHT DENKEN

Der Therapeut gibt dem Patienten als Hausaufgabe mit, er soll einen Spaziergang von ungefähr zwei Stunden machen. In der ersten Stunde kann er dabei an alles denken, was ihm durch den Kopf geht. In der zweiten Stunde darf er nicht an etwas denken, das der Therapeut bestimmt. Es handelt sich dabei um eine Suggestion, die der Therapeut nicht direkt machen will, weil der Patient sie wahrscheinlich abweisen würde.

Beispiel: Ein vierzigjähriger Mann kam nach einem schweren Suizidversuch in die Therapie. Er betrachtete sein Leben als gescheitert. Als dritter Sohn und Nesthäkchen wurde er vom Vater, einem Selfmademan und Besitzer von zwei Fabriken, als körperlich und geistig schwach betrachtet. Die beiden Brüder waren dem Vater in der Leitung der Betriebe nachgefolgt; ihm war eine Sinekure reserviert worden, wo er gut verdiente und keine Verantwortung zu tragen hatte. Er war mit einer ihm akademisch und intellektuell überlegenen, in ihrem Fachgebiet sehr erfolgreichen Wissenschaftlerin verheiratet.

Der Therapeut sah ihn als einen liebenswürdigen, feinfühligem, künstlerisch begabten Mann, dessen Talente nie gefördert worden waren. Aus der Anamnese ging hervor, dass die Mutter eine ähnliche künstlerische Begabung hatte wie er und dass sie darin vom Vater sehr bewundert wurde. Er hatte sein Haus mit großem Geschmack umgebaut und neu eingerichtet. Auch funktionierte die kleine Abteilung, die er tadellos leitete.

Der Therapeut erklärte ihm, dass ein Spaziergang am Morgen ein ausgezeichnetes Anti-depressivum sei. Er möchte deshalb zweimal in der Woche morgens für zwei Stunden spazieren gehen, wobei er während der ersten Stunde seine Gedanken frei fließen lassen konnte. Während der zweiten Stunde aber sollte er sich auf die schönen Blumen und Pflanzen konzentrieren, er konnte vielleicht an Hand eines botanischen Führers ihre Namen nachschlagen, und was ganz wichtig war, er sollte während dieser Zeit sorgfältig vermeiden, daran zu denken, - womit sein Vater jetzt bei ihm zufrieden sein würde, wenn er noch am Leben wäre.

Es brauchte einige Geduld seitens des Therapeuten, um ihn zu überzeugen, morgens früh spazieren zu gehen. Er blieb lieber etwas länger im Bett. Er musste aber auch etwas abnehmen. Mit etwas Widerwillen erfüllte er also die Aufgabe.

Einen Monat später startete er nebenberuflich eine Antiquitätenhandlung. Sechs Monate später erlitt einer der Brüder dann einen Herzschlag. Der Patient übernahm ad interim die Leitung der Fabrik. Er tat dies so gut, dass der Bruder ihm mit Freude den Betrieb überließ. Er leitete diesen erfolgreich während zwei Jahren, verkaufte ihn dann für einen hohen Preis an eine multinationale Gesellschaft und widmete sich fortan seiner Antiquitätenhandlung und seiner Sammlung.

Der Auftrag, nicht an das zu denken, worüber sein Vater zufrieden sein würde, impliziert, dass der Therapeut meint, dass es Gründe für diese Zufriedenheit gibt. Wenn der Patient dann versucht, nicht daran zu denken, kommt, infolge des Paradoxes des rosaroten Elefanten, der Gedanke immer wieder auf. Jede neue Überlegung (*"Darüber wäre er auch noch zufrieden gewesen..."*) wird aber sofort verdrängt und kann deswegen nicht selbst abschätzig entkräftet werden: Für kritische Dialektik reicht die Zeit nicht. So entsteht die Möglichkeit, sich existenziell neu zu orientieren. Und dann hat der Zufall dem Patienten einen kräftigen Schub geben. *Be prepared when opportunity knocks at your door: Er war bereit.*

## ERICKSONIANISCHE HYPNOTISCHE TECHNIKEN

### Permissive (statt prädiktive und attributive) Redeweisen

- *Es kann sein, dass ...*
- *Es ist möglich, dass ...*
- *Vielleicht wird ...*
- *Ich wundere mich, ob ...*
- *Sie können ...*
- *Wenn Sie möchten, können Sie ...*

### Wahrnehmung und Verwendung (Observation und Utilisation)

- Körperlage, Körperhaltung
- Bewegungen, auch ganz kleine
- Autonome Phänomene: Hautfarbe, Atmung, Puls
- Alles Verhalten kann verwendet werden

### Mimesis (pacing)

- Schnelligkeit des Redens, Inflektionen der Stimme nach Atmung modulieren
- Eigene Atmung nach der des Patienten modulieren
- Körperhaltung & Gestik anpassen an die des Patienten
- Vokabular, Syntaktik, Sprachstil anpassen an die des Patienten
- Sensorische Kanäle des Patienten aufspüren & folgen

## Präsuppositionen und Implikationen

- Einfache Präsuppositionen & Implikationen
- Illusion der Alternative

## Yes Set, Truisms (Allgemeinplätze, Binsenwahrheiten)

### Aufspalten (splitting)

- Bewusstes / Unbewusstes
- Hier & jetzt / Dort & Vergangenheit oder Zukunft
- Externe Realität / Interne Realität

### Verbinden (linking)

- Verbal: Sie sitzen hier und können sich ruhig fühlen
- Während Sie hier so sitzen, können Sie sich ruhig fühlen
- Wenn Sie ....
- Je mehr Sie... umso mehr Sie...
- Frühere Trance-ähnliche Erlebnisse evozieren

### Streuen (seeding, interspersing)

- Bestimmte Wörter, Satzteile wiederholen und durch Stimminflektion betonen

## TRANCE-INDUKTION MIT HANDLEVITATION

### Permissive Einführung

*„Sie können da **einfach** sitzen, so **ruhig** und so **komfortabel** wie Sie es wollen. Sie brauchen sich nicht **ruhig** zu fühlen, wenn Sie sich nervös und unruhig fühlen, ist das ganz OK. Sie brauchen nicht **entspannen**, um **in Trance zu gehen**. Und Sie brauchen nicht zu horchen und alles aufzunehmen, was ich sage.“*

### Validieren

Was immer der Klient tut wird gut geheißen, z.B.

*„Sie können die Augen offen halten oder sie schließen, um **bequemer in eine Trance zu gehen**, oder Sie können die Augen dann wieder öffnen oder **einfach** offen halten und **in Trance gehen**, wie es Ihnen am **bequemsten ist**.“*

### Mimesis mit Atem

Nur reden, wenn der Klient ausatmet.

## Präsupposition

„Ich wundere mich wie rasch und wie **tief Sie in eine angenehme Trance gehen** werden. ... Vielleicht werden Sie es selber nicht einmal merken, wenn Ihr **Ruhegefühl** anfängt, sich zu **vertiefen** und Sie unmerkbar in eine **wohltuende Trance** gleiten.“

## Dissoziierung suggerieren

„Ich weiß nicht, was Sie als erstes Zeichen einer **wohltuenden Trance spüren** werden- vielleicht ein Kitzeln irgendwo oder wie eine **beruhigende** Betäubung irgendwo in Ihrem Körper, die **sanft** anfängt und so langsam zunimmt, bis Sie es merken. ... Oder **vielleicht** spüren Sie ein **leichtes, sanftes** Wärmegefühl, ich weiß nicht wo, **vielleicht** in einer der Hände, eine **leichte wohltuende** Wärme, und es kommt oft vor, dass eine Hand so **leicht** wird, dass sie wie von selbst **ganz ruhig und langsam** anfängt zu schweben.“

## Validieren und verbinden

Wenn die Hand anfängt, leichte Bewegungen zu zeigen: „Ja, das ist richtig, wie Ihre Hand so **leichter und langsam, wohltuend leichter** wird. Vielleicht können Sie fühlen, dass wie ein Ballon um Ihr Handgelenk gebunden ist und die Hand so wie von selbst **schweben** lässt. Und wie Ihre Hand so **leichter und leichter schwebt**, können Sie **tiefer und tiefer** in Ihre **Ruhe und Ihre Trance** hineingehen.“

## METAPHERN

Eine Sprachform, in der etwas ausgedrückt wird mit Worten für etwas anderes, wobei in diesem Prozess ein Aspekt des Ersten besonders beleuchtet wird. Eine Metapher stellt also etwas vor, gibt eine Vorstellung von etwas, beleuchtet etwas, betont einen Aspekt von etwas.

*Meta-pherein / meta-phorè*: umsiedeln, anderswo hinbringen, lat. *trans-ferre*. Ein nicht gut umschriebenes Ganzes, eine komplexe Gestalt wird umgesiedelt, transferiert (Frz. *Demenager*: ent-haushalten, um-haushalten). Eine Metapher

- Ist nicht eine Sache, ein Ding
- Ist nicht das Erlebnis von etwas
- Ist eine Redensart, eine Art und Weise über etwas, eine Sache, ein Erlebnis zu reden

## METAPHER - SYMBOL

Symbol von griech. *sym - ballo, sym - bolon*: zusammenwerfen. Zwei Sachen die an sich nicht zusammengehören werden zusammengeworfen. In der Sprache sind

- Wörter meistens Symbole (kein Zusammenhang von Bezeichner und Bezeichnetem);
- Ausdrücke meistens Metaphern (Analogie zwischen einem Bezeichner und einem anderen)
- Je abstrakter der Begriff, der mit einem Wort umschrieben wird, umso grösser die Chancen auf einem (verdeckten) metaphorischen Prozess.

**David Gordon:** ein wichtiger Aspekt im Aufbau einer Metapher ist der „*transderivational search*“, die transderivationelle Suche. Eines wird vom anderen nicht auf logischer Weise abgeleitet, sondern durch Analogie verbunden „quer abgeleitet“.

Der Klient hat eine bestimmte Beziehung zu seiner problematischen Realität. Er erzählt sich (und uns) eine Geschichte über sich in Beziehung zu seinen Schwierigkeiten. In der Metapher wird eine Geschichte erzählt, die über eine analoge Beziehung berichtet.

|                  |   |   |   |                   |
|------------------|---|---|---|-------------------|
| Analoge Struktur | → | Andere Personen                           |   |                   |
|                  | → | Andere Sachen                             |   |                   |
|                  | → | Anderer Kontext                           | → | Analoges Erlebnis |
| Anfang ähnlich   | → | Ausgang anders                            |   |                   |
| Problem ähnlich  | → | Angewandte Kompetenzen, Ressourcen anders |   |                   |
|                  | → | Ausgang anders                            |   |                   |

Wichtig ist, dass die suggerierten anderen Kompetenzen und Ressourcen im Klienten schon da sind. Man kann dabei erst einmal, bevor die Metapher ausgedacht und erzählt wird, mit dem Klienten zusammen die Kompetenzen in ihm suchen; oder es handelt sich um Kompetenzen, die an sich in jedem Menschen da sind; oder man überlässt die Suche dem Klienten während der Trancearbeit (wobei allerdings der Ausgang unsicher ist).

### EINIGE LINGUISTISCHE TRICKS

Ziel: die Eigenarbeit des Klienten anregen, damit eine Metapher nicht passiv aufgenommen wird (als etwas konkretes, also nicht metaphorisches), sondern in einem kreativen Missverständnis verarbeitet, aktiv umgesetzt und zu etwas Eigenem gemacht wird.

1. Unspezifische Worte verwenden (die an nichts Spezifisches referieren), wie: „Jemand“, „er“, „sie“, „dort“, „haben“, „bestehen“

2. Nominalisierungen (dynamische Formulierungen durch statische ersetzen) (meistens: Beschreibungen eines Prozesses oder eines Clusters miteinander verbundener Prozesse ersetzen durch ein Substantiv oder ein Adjektiv die einen dauerhaften Zustand andeuten), wie:

- Horst trinkt im Durchschnitt 20 Bier pro Tag → Horst ist ein Alkoholiker
- Ilse kuschelt ihr Baby oft → Ilse ist zart und mütterlich
- Käthe hört Stimmen von drei Personen, die im Raum nicht anwesend sind, und behauptet, ihre Gedanken werden von diesen Personen gesteuert. → Käthe hat auditive Halluzinationen und einen Beeinflussungswahn; Käthe ist psychotisch.

3. Eingebettete Suggestionen mit direkter oder indirekter Wirkung:

- Erickson's Beschreibung der Tomatenzucht.
- 54321 mit Akzeptanz, Dankbarkeit oder Freude

4. Grammatikale Sprünge: Optativ (ich möchte) - Konjunktiv (ich würde) - Indikativ (ich tue); Futurum (ich werde) - Präsens (ich tue)

### SINNESKANÄLE

Die „kleinen Metaphern“, Ausdrücke, die wir, ohne es selber zu merken, in der Alltagssprache verwenden, können den Sinneskanälen zugeordnet werden. Die meisten Leute bevorzugen unbewusst ein oder zwei Kanäle.

Visuell eingestellte Leute verwenden Ausdrücke wie:

- *Ja klar!*
- *Das leuchtet mir ein.*
- *So hatte ich es noch nicht gesehen.*

Kinästhetische (auch: propriozeptive) Metaphern:

- *Ich stelle fest, dass...*
- *Die Sitzung wird aufgehoben*
- *In diesem Dokument werden Grundlegende Prinzipien festgelegt.*

Auditive:

- *Die Nachricht ist wie ein Donnerschlag bei hellem Himmel eingeschlagen.*
- *Dieser Gedanke ist mir nur so ganz leise gekommen.*
- *Das tönt gut.*

Olfaktiv:

- *Die ganze Geschichte riecht nach passiver Korruption.*

Gustativ:

- *Was für eine saure Miene machst du da!*
- *Du bist aber ein süßes Mädchen.*

Wenn wir in Trance mit Metaphern arbeiten, ist es wichtig, uns den bevorzugten Sinneskanälen des Klienten anzupassen ( *pacing*). Ansonsten würden unsere Suggestionen nicht „*einleuchten*“, keine „*neue Perspektive bieten*“, der Klient würde uns nicht „*verstehen*“.

Bei Beziehungsproblemen merkt man oft, dass die Partner in verschiedenen Sinneskanälen funktionieren (z.B. visuell und kinästhetisch). Da kann es sich lohnen, während der Erzählung einer Metapher Brücken zu schlagen zwischen beiden Kanälen.

## METAPHERN: JAHRESZEITEN

(Die Einführung in eine ruhige Trance ist gemacht. Man hat mit dem Klienten verabredet, dass eine Metapher mit einem Garten gemacht wird, und welchen Garten er dazu auswählen möchte. Dann:)

*Und während Sie da so ruhig sitzen, und den tiefen, ruhigen Bewegungen folgen ihres Körpers, während er dem eigenen, ruhigen Rhythmus Ihrer Atmung nachgeht, können Sie sich vorstellen, dass Sie in diesem, Ihren Garten stehen, und spüren wie gut es ist, so ruhig zu atmen.*

*Und Sie können um sich her schauen, Ihren schönen Garten anschauen, die Blumen, ich wundere mich welche verschiedene Farben sie alle haben... Schauen Sie sich ruhig die schönen Farben der Blumen an...*

*Und die verschiedenen Schattierungen von Grün... Je nach dem Strauch, je nach dem Baum... und je nach der Sonne...*

*Und es tut gut, die Sonne auf ihrer Haut zu spüren, und vielleicht mal von der Sonne in den Schatten zu wechseln und umgekehrt...*

*Und während Sie da stehen, und die Farben sind so schön und vielleicht hören Sie auch die Vögel... oder spüren Sie den Duft... die Blumen...*

*Während Sie da stehen und spüren wie gut es ist... können Sie sich erinnern, dass Sie auch im Winter mal da gestanden sind... Es hat gefroren, Sie haben gefroren... Der Boden war hart wie Stein, die Sträucher und die Bäume hatten keine Blätter... Alles war leblos... wie tot... kein Leben... Man konnte nicht einmal sagen, welcher Zweig eines Baumes jetzt abgestorben war oder noch nicht...*

*Und während Sie da standen und alles wie tot war, wo kein Leben zu sein schien, wussten Sie...*

*Die Sonne wird kommen, und sie wärmt den Boden auf, der Frost taut auf, und unten im Boden, man kann es noch nicht sehen, fängt der Saft wieder an in den Wurzeln und in die Stämme zu fließen, langsam erst, man kann es noch nicht merken wie aus den Zwiebeln der Tulpen und der Narzissen der erste Ansatz eines Stiels hervor wächst...*

*Und die Sonne wärmt den Boden und wärmt die Pflanzen und wärmt Ihre Haut und dringt in den Boden ein mit ihrer kräftigen Wärme... und dringt in Sie ein mit ihrer kräftigen Wärme...*

*Und die Natur lebt wieder auf, da sehen Sie wie die Knospen anschwellen und bersten, wie die kleinen zarten Blättchen sich entfalten... und die Blumenknospen... wie der Stiel der Tulpen und der Narzissen durch den Boden dringt und wächst und wächst, hinauf, hinauf, bis die Blumen aus den Knospen herausbrechen und wie schön sie sind, die Blumen... Und sie wissen, während Sie da stehen und diese ganze Pracht und Kraft des Lebens anschauen in Ihrem Garten: es war Alles schon da im Winter, wo kein Leben da zu sein schien, es war Alles schon da... es hat nur die liebevolle Wärme der Sonne, Ihrer Sonne gebraucht um es hervorzubringen...*

*So kommt es...*

*Nehmen Sie sich die Zeit in Ihrem Garten, und wenn Sie es wünschen, geben Sie mir ein Zeichen mit einem Finger der rechten Hand damit ich Sie aus der Trance begleite...*

## **METAPHERN: WIESE, BERG, HAUS**

*Am besten setzen Sie sich ruhig und komfortabel hin und schließen Sie die Augen, damit Sie besser die inneren Bilder sehen können. Sie können damit anfangen, dem ruhigen Rhythmus ihrer eigenen Atmung zu folgen.*

*Der ruhige Rhythmus Ihrer Atmung kann langsamer sein, oder auch mal weniger langsam. Das macht nichts aus. Es ist der sanfte, wohltuende Rhythmus ihrer eigenen ruhigen Atmung.*

*Und wenn Sie es wünschen, können Sie sich vorstellen, dass Sie in einer Wiese wandern, einer Bergwiese im Sommer. Vielleicht sind Sie alleine, vielleicht ist jemand mit Ihnen.*

*Wie sanft ist das Grün... und hier und da gibt's Blümchen, ich weiß nicht welche, ich wundere mich, welche Farben sie alle haben...*

*Schauen Sie, während Sie da wandern in dieser Wiese, in der Wiese Ihres Lebens, ob's da nicht ein Blümchen gibt, das Sie noch lieber sehen als die andern... vielleicht duftet es auch, ich weiß*

*es nicht...*

*Vielleicht macht es Ihnen Lust, sich da mal hinzusetzen und es von näher zu betrachten, Ihr Blümchen... Es ist als ob es eigens für Sie da ist, obwohl es natürlich schon da war...*

*Es war schon da, aber für Niemanden, und jetzt ist es für Sie da... Ihr schönes Blümchen- eigens für Sie... in der Wiese Ihres Lebens... weil Sie ihre Aufmerksamkeit darauf gelenkt haben...*

*Und so gibt es weitere schöne Blumen und Schmetterlinge und das Singen der Vögel und der wunderbare Duft dieser Sommerwiese, die Blumen, das Heu vielleicht, der sanfte Wind...*

*Natürlich wissen Sie, dass es auch Sümpfe gibt in der Wiese Ihres Lebens, und Brennnessel und Disteln...*

*Aber tief in Ihnen wissen Sie, dass diese weniger wichtig sind als die Sonne, die Schmetterlinge, der schöne Duft ... Ihr Blümchen, Ihr eigenes schönes Blümchen...*

*Es hat Zeiten gegeben, wo Sie sich verirrt haben in der Wiese Ihres Lebens, wo Sie nass waren und froren...*

*Und Sie wussten, dass alles Schöne auch damals da war in der Wiese Ihres Lebens, das sanfte Gras, die singenden Vögel, der gute Duft... und Ihr eigenes Blümchen... es war alles da, es ist alles da, es wird alles da sein, wartend auf Ihre Aufmerksamkeit ... bereit für Sie ... in der Wiese Ihres Lebens ...*

*Und Sie können etwas weiter hinauf wandern durch die Wiese hinauf, etwas anstrengend ist es schon, aber auch schön ... schauen Sie um sich herum, während Sie da wandern, was es Schönes gibt...*

*Und da dreht sich der Weg, und da steht ein Haus...*

*Es ist ein Haus, wie Sie es sich möchten ... schauen Sie wie es aussieht...*

*Sie können sich dem Haus nähern...*

*Und da öffnet sich die Tür, und es steht ein Mann da, oder eine Frau, ich weiß es nicht, ganz in Weiß... Sie sehen die Weisheit in seinen, in ihren Augen und die Sanftmut im Gesicht...*

*Und er, sie lädt Sie ein, und er, sie sagt:*

*Kommen Sie hinein, setzen Sie sich, dies ist das Haus, das eigens für Sie gebaut wurde, damit Sie hier gut darin wohnen können.*

*Nehmen Sie sich die Zeit, um sich herum zu schauen in diesem Haus, in Ihrem Haus.*

*In diesem Haus habe ich einige Zettelchen hingelegt für Sie. Eines ist dabei, darauf steht eine Botschaft, die sehr wichtig ist für Sie. Suchen Sie sie, und wenn Sie sie finden, werden Sie wissen, dass es die Botschaft für Sie ist. Es kann sein, dass Sie sie jetzt noch nicht so ganz verstehen, aber in den ersten Wochen wird etwas geschehen, und dann werden Sie daran denken, und Sie werden verstehen.*

*Das ist die Botschaft des weisen Mannes, der weisen Frau.*

*Ich lasse Ihnen jetzt etwas Zeit, soviel wie Sie brauchen, und wenn Sie fertig sind, können Sie mir das mit einem Finger der rechten Hand zeigen, und dann werde ich Ihnen helfen, mit einem guten und frischen Gefühl aus der Trance zu kommen.*

## SELBSTHYPNOSEFORMEN

### THERAPEUTISCHE ALLIANZ MIT SICH SELBST

- Der Dodo- Effekt
- Der Optativ: Existentielle Wahlen, Umsetzung in Gewohnheiten
- Eigene Kompetenzen entwickeln und fördern
- Hoffnung wecken
- Ein guter Freund/Freundin sein für sich selbst

### TRANCE-INDUKTION

#### ENTSPANNUNG

- Der eigenen Atmung folgen
- Body scan
- Jacobson (bei starker Anspannung)
- Auto-Suggestion beim Ausatmen, z.B. *“Los”, “Frei”, “Danke”*

#### VISUALISIEREN

- Das kleine Glück
- Meeresstrand, Bergwiese, Blumengarten, eigener Planet usw.: ein angenehmer Ort
- 54321 und Ableitungen
- Zwei erste Fragen zum glücklichen Leben
- Trance vertiefen: Treppe, Fahrstuhl
- Mit offenen Augen: Augen fixieren

#### ALLGEMEINES ZU SUGGESTIONEN

1. Suggestionen sollen zur Realisierung von existentiellen Wahlen dienen.
2. Man soll sich gut motivieren, diese existentiellen Ziele zu erreichen.
3. Man soll sich auch gut motivieren, jeweils wo der Cue (Schlüsselreiz) auftritt, die Suggestion zu befolgen.

#### SICH MOTIVIEREN

- Den erwünschten Zustand konkret visualisieren (visuell, auditiv, propriozeptiv)
- Ankern mit dem erwünschten Gefühl an einer bestimmten Stelle im Körper (propriozeptiv)
- Oder: Ankern mit einer (nicht üblichen) Bewegung (z.B. Daumen auf Mittelfinger)
- Oder: Ankern mit einem Bild (real oder vorgestellt) (visuell)
- Oder: Auditiv ankern (z.B. eine Melodie)

#### CUES (SCHLÜSSELREIZE)

- Am besten, Cues wählen die etwas mit dem erwünschten Zustand zu tun haben
- Mehrere auf einander folgende Cues können einander stärken
- Wiederhole mehrmals Autosuggestionen und
- Cues: Die Übung macht den Meister

#### SELBSTHYPNOSE MIT DISSOZIIERUNG

- Kino- Technik (Bandler & Grinder)
- Unerwünschte Gedanken, Bilder, Erinnerungen, auf einem mentalen Post-it aufschreiben, rechts oben im Blickfeld kleben
- Unerwünschte Gedanken etc. als eine Person willkommen heißen, dann die Tür weisen
- Unerwünschte Gedanken etc. oder Flashbacks in einen Kasten, Schrank etc. versorgen (evtl. erst aufschreiben)

### SELBSTHYPNOSE MIT METAPHERN

- Die gewählten Metaphern sollen die bevorzugten Sinneskanäle ansprechen
- Beispiel: Jahreszeiten
- Beispiel: Bergwiese

### SELBSTHYPNOSE MIT VISUALISIERUNG

- Visualisierung des Zieles (visuell, auditiv, propriozeptiv)
- Visualisierung des Prozesses (idem)
- Visualisierung kombiniert mit Metaphern (z.B. in der Onkologie) (z.B. bei Kindern)

### HILFSMITTEL

- Ruhige Umgebung, komfortabler Sessel
- Sanfte Musik
- Tonbandaufnahme mit Induktion- und Vertiefungstechniken, Metaphern, indirekte Suggestionen
- Objekte, Töne die als Anker verwendet werden
- Visuelle, auditive Mantras

## AUTOHYPNOTISCHE TECHNIKEN: ATMUNG, HÄNDE

*„Sie können diese Übung mit offenen oder mit geschlossenen Augen machen, wie Sie es wünschen... Ich möchte Ihnen vorschlagen, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung zu lenken... Sie können Ihre Atmung den eigenen ruhigen Rhythmus finden lassen... Sie brauchen nichts Anderes zu machen als ganz einfach ihre ruhige Atmung den eigenen Rhythmus finden zu lassen... und vielleicht, während so langsam ihre Atmung ihren eigenen ruhigen Rhythmus findet, wird dieser ruhige Rhythmus Ihrer eigenen Atmung mal etwas langsamer sein... und mal wird der Rhythmus Ihrer ruhigen Atmung mal etwas weniger langsam sein... das macht nichts aus...*

*Und vielleicht, während sie so ruhig atmen wie der eigene Rhythmus Ihrer Atmung ist... vielleicht werden Sie aufmerksam auf die ruhige Bewegung Ihrer Bauchmuskeln beim Einatmen... die ruhige Bewegung Ihrer Bauchmuskeln beim Ausatmen... (Pause)*

*Oder vielleicht geht Ihre Aufmerksamkeit auf die ruhige Bewegung Ihres Brustkorbs... beim ruhigen Einatmen... beim ruhigen Ausatmen... (Pause)*

*Oder vielleicht aus spüren Sie vor allem wie die Luft so ruhig in Ihre Nase strömt... und aus Ihrer Nase hinaus strömt... (Pause)*

*Es macht nichts aus, wie Sie die Ruhe Ihrer eigenen Atmung spüren können... „*

## MEDITATION MIT DEN HÄNDEN

Der Anfang dieser Methode ist der vorigen identisch: Die Suggestion, die Atmung ihren eigenen ruhigen Rhythmus finden zu lassen. Dann:

*Vielleicht, während Sie so ruhig weiter atmen können, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre rechte Hand lenken... Und ich weiß nicht, wie die Ruhe in Ihre rechte Hand kommt... vielleicht ist es wie eine sanfte, wohltuende Wärme... die Ruhe in Ihrer rechten Hand... (Pause)*

*Oder vielleicht kommt die sanfte Ruhe in Ihre rechte Hand als ein leichtes Gefühl der Schwere... (Pause)*

*Oder vielleicht wie ein Kribbeln, ein kleines Zucken, oder was denn auch... es ist egal, wie die Ruhe in Ihre rechte Hand kommt...(Pause)*

*Und vielleicht, während Sie auf Ihre rechte Hand aufmerksam waren, ist es gerade in Ihrer linken Hand dass die Ruhe gekommen ist... vielleicht wie eine sanfte Wärme... wie ein leichtes Gefühl der Schwere... oder wie auch... es macht nichts aus... (Pause)*

*Und vielleicht möchten Sie Ihre Ruhe aus Ihrer rechten Hand in Ihren Körper hineinfließen lassen... und aus Ihrer linken Hand... Ihre Ruhe... (Pause)*

*Es kann fesselnd sein, zu beobachten und zu spüren wohin Ihre Ruhe in Ihrem Körper fließt... (Pause)*

*Nichts ist wichtig, als ganz ruhig zu spüren wie Sie die Ruhe durch Ihren Körper fließen lassen können...*

## INDUKTION UND SUGGESTION: TAUBHEIT

*Ich kann jetzt ganz bequem und ruhig hier sitzen (liegen) ... meine Atmung wird ruhig ... und meine Füße... meine Beine... mein Bauch... meine Schultern... meine Arme mein Nacken... mein Haupt... und die tiefe, ruhige Atmung... (tief einatmen: Vorname)... (warten)... (ohne Anstrengung ausatmen: « frei »)... (3 bis 4 x)...*

*Und ich kann spüren, wie ich tiefer sinke... tiefer in die Ruhe... tiefer bei jeder Ausatmung... und ich brauche nichts anderes zu tun als die Ruhe im Körper anzunehmen... frei... annehmen... Und nichts ist wichtig als diese Ruhe... diese Bequemlichkeit... jeder Laut, jedes Geräusch kann mir helfen, tiefer zu ruhen... ein Teil werden meines Wohlgefühls... meiner Ruhe... überall im Körper... Und während ich meine ruhige Atmung folge und besser und besser spüre wie ich die Ruhe spüre... jeder sanfte Atemzug... ein- (Vorname)... aus...frei... als ob es nichts anderes geben würde... nur die Atmung... und die Ruhe...*

*Und es ist so interessant und so merkwürdig, dass ich Empfindungen in meinem Körper steigern kann oder schwächen kann... in meiner rechten Hand zum Beispiel... eine leichte Schwere... eine tiefere Schwere... eine dickere Schwere... als ob die Hand wie taub wird... die Hand, ganz alleine... oder vielleicht kommt ein Prickeln... ich warte mal... was immer kommt, es ist Ruhe... und wenn ich jetzt die Hand sanft dorthin lege, wo der Schmerz ist... kann die Ruhe durchströmen... von der Hand aus...*

*Meine ruhige Atemzüge... ein (Vorname)... aus... frei... Und ich frage mich, was da geschieht... wo die Hand die Ruhe fließen lässt... wie ändert sich da, was ich spüre... was spüre ich, dass sich ändert... (Einige Male Aufmerksamkeit hin und wieder von der Atmung auf die Hand + Körperteil worauf die Hand ruht)*

(Bei wiederholten Übungen sich selbst die Gefühle suggerieren, die man gespürt hat)

## VERSCHIEDENE TECHNIKEN ZUR LINDERUNG VON SCHMERZEN (nach Joseph Barber)

### 1. Anästhesie

*Es kann sein als ob mein (der schmerzliche Körperteil) taub wird... Ich wundere mich... wie nach einer Betäubungsspritze... als ob es dort keine Gefühle mehr gibt...*

### 2. Direkte Verringerung der Schmerzen

*Mit jedem sanften, ruhigen Atemzug fühle ich mich wohler... und wohler... wird es da weg schmelzen?... als ob der Schmerz ein Eiswürfel sei, ganz kalt... kalt... und er schmilzt... rund herum ist nur Wohlgefühl... er schmilzt...*

### 3. Sensorische Substitution

Man kann sich suggerieren, dass der Schmerz in eine andere, weniger unangenehme oder neutrale Empfindung übergeht. (z.B. Schmerz wie Nadeln die stechen):

*Die Nadeln werden ein wenig stumpf... und noch stumpfer... und noch stumpfer... als ob sie winzige Fingerchen geworden sind... die massieren... winzige warme Fingerchen die stöbern... massieren... als ob sie untersuchen...*

(z.B. Kopfschmerz) : *Mein Schmerz wird wie ein eisernes Band, das um mein Haupt spannt... stark spannt... noch stärker... noch stärker... und jetzt wird er wie ein Gummiband... stark gespannt...und langsam, langsam löst er sich... schlapper... langsam... ganz schlapp... er könnte fast hinunterfallen...*

(auch Kopfschmerz): *Mein Schmerz ist wie ein rotglühendes eisernes Band um mein Haupt... er wird noch heißer... glühend gelb... gelb... fast weiß... und dann langsam wieder gelb... und rot... er leuchtet weniger... weniger heiß... langsam kühler... kühler... und jetzt wird er wie ein Kreis aus Federn... bunte Federn... die auf mein Haupt schweben... wird er wegwehen?*

(Magenschmerzen): *Mein Schmerz ist wie ein Ball... ein glühender Tennisball... glühend heiß... und jetzt fängt er an zu Schrumpfen... kleiner... immer noch so heiß... aber kleiner und kleiner... bis er nur noch so groß ist wie der Kopf einer Nadel... und jetzt gleitet er nach vorne... durch die Haut... aus dem Bauch... von der Haut weg...*

### 4. Dissoziieren

Der Patient kann sich vorstellen, dass sein Körper zwar bleibt, wo er ist, dass sein Geist (also er selber) aber hinaus schwebt aus seinem Körper und von der Decke oder von der gegenüberliegenden Wand auf ihn guckt. Oder aus dem Zimmer hinaus auf eine Wolke.

### 5. Wörter des sich Wohlfühlens streuen

Berühmtes Beispiel von **Milton Erickson**: Tomatenpflanze