



Dr. Gunther Schmidt

**Krisen transformieren zu Chancen - ein
Spektrum hypnosystemischer
Kriseninterventionen**

Seminare buchbar über:



oder:

www.frauke-niehues.net/fortbildungen

Kongressaufzeichnungen

Kongress verpasst? Vorträge online nachschauen – jederzeit und flexibel.



Dr. Dr. Damir del Monte
Kongressvortrag:
Emotion – Eine neurowissenschaftliche
Perspektive auf ein schillerndes Phänomen

Frauke Niehues
Kongressvortrag:
Die Logik der Emotionen: Emotionsanalyse und -regulation
in Therapie, Beratung und Organisationsentwicklung

Gunther Schmidt
Kongressvortrag:
Emotionen als Botschafter von Bedürfnissen -
Eine Betrachtung aus hypnosystemischer Sicht

Prof. Matthias Berking
Kongressvortrag:
Emotionsregulation –
Das Neueste aus der Wissenschaft

Dr. Dirk Eilert
Kongressvortrag:
Der Tanz der Emotionen: Mimik und Körpersprache
als Fenster zu inneren Dynamiken

**Hybrid-Kongress:
Zwischen Gefühl & Verstand**
Wissenschaft trifft auf Wirksamkeit –
Emotionsregulation neu gedacht



frauke-niehues.net/streams.html

Milton- Erickson- Institut Heidelberg

Dr.med.Dipl.rer.pol.Gunther Schmidt

Im Weiher 12, D-69121 Heidelberg

Tel.:0049-(0)6221-410941, Fax:0049-(0)6221-419249

www.meihei.de

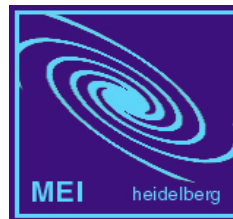
mail: office@meihei.de

SysTelios- Klinik

für psychosomatische Gesundheitsentfaltung

69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

www.systelios.de



Du hast keine Chance – nutze sie:

Wie man Probleme und Krisen in Kompetenz und Chancen transformiert- Hypnosystemische Kompetenzwicklung in Therapie, Coaching und Beratung

„Krise“ (griechisch von *krísis*) bedeutete ursprünglich „die Meinung“, „Beurteilung“, „Entscheidung“, „entscheidende Wendung“.

Im Laufe der Zeit mündete die Bedeutung ein in „die Zuspitzung“.

Damit wird eine problematische, mit einem Wendepunkt verknüpfte Entscheidungssituation bezeichnet.

„Eine von Betroffenen als schwierig erlebte Situation und Zeit, die für sie den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt“ (Duden).

Dass es sich hierbei um einen Wendepunkt handelt, kann jedoch oft erst konstatiert werden, **nachdem** die Krise abgewendet oder beendet wurde (Gredler 1992).

Nimmt die Entwicklung einen dauerhaft negativen Verlauf, so spricht man von einer **Katastrophe** (wörtlich in etwa „**Niedergang**“).

Im Bereich der AnwenderInnen von Lösungs- und Kompetenz-fokussierenden Konzepten wird oft gerne zitiert:

**„Im Chinesischen wird „Krise“
als ein Doppelzeichen
beschrieben, nämlich als
„Gefahr“ und „Chance“.**

Und dann wird oft einseitig fokussiert darauf, dass in jeder Krise doch unbedingt auch Chancen enthalten seien.

Aber:

Wenn sich jemand gerade in einer intensiven, als existenziell sehr bedrohlich erlebten „Krise“ befindet,

wird sein „Krisen-/Angst-/Opfer-Ich“
(dieser „ego state“) diese Fokussierung auf
„Chance“ meist nur als zynische Missachtung
seines Leids und als anmaßend-überhebliche
Überforderung erleben bzw. erleiden.

Gerade dies kann wieder die Intensität des
Krisen-Erlebens und die damit verbundene
Verzweiflung und ein Gefühl des ausweglosen
Verloren-Seins verstärken.

*Eine **Krise** besteht darin,
dass das Alte stirbt
und **das Neue** nicht
geboren werden kann.*

(Antonio Gramsci)

Dieser Satz sollte modifiziert werden in
„...bisher noch nicht geboren werden
konnte...“

Dann wird es zentral, das „Neue“ eben ins
Leben zu bringen.
Was aber könnte das „hilfreiche Neue“ den
werden?

**Welches Erleben sollte denn
aktiviert werden,**
gerade im Kontext eines Krisen-
Erlebens?

Hinter jeder Verzweiflung steht eine Vergötzung

Viktor Frankl

.

Frankl will damit darauf hinweisen, dass man nur dann intensiv verzweifelt reagiert, wenn man sich von einer (Sinn-) Option intensiv abhängig macht und andere Sinn- und Gestaltungsmöglichkeiten ausschließt.

Typische Möglichkeiten z.B.:

- ➔ **Entwicklungs-Krisen** (z.B. in der Pubertät/Adoleszenz, Ablösung vom Elternhaus, Geburt eines Kindes u.Ä.);
- ➔ **Anforderungs-Krisen** (z.B. neuer Job, der ungewohnte und als zu hoch erlebte Leistungserwartungen mit sich bringt, widersprüchliche Erwartungen (beruflich/privat), Rollenkonflikte, bedrohlich erlebte Umstrukturierungen etc.);
- ➔ **Verlust-Krisen** (z.B. jemand verliert durch Tod oder Trennung einen geliebten Menschen, Job-Verlust);
- ➔ **Sinn-Krisen** (bisher wichtige Lebens-Sinn gebende Variablen sind weggefallen, z.B. Beziehung, Job oder politische, gesellschaftliche Situationsbedingungen);

➔ **Interaktionelle Krisen** (z.B. massive Streitigkeiten in nahen Beziehungen, Mobbing-Erfahrungen);

➔ **Traumatische Krisen:** „Die traumatische Krise ist eine durch einen Krisen Anlass mit subjektiver Wertigkeit plötzlich aufkommende Situation von allgemeiner schmerzlicher Natur, die auf einmal die psychische Existenz, die soziale Identität und Sicherheit und/ oder die fundamentalen Befriedigungsmöglichkeiten bedroht“ (Cullberg, 1978). Typische Phasen: 1.) Schock- Phase; 2.) Reaktions- Phase; 3.) Bearbeitungs- Phase; 4. Neuorientierung.

➔ **Krisen mit suizidaler Gefahr**

➔ **Organisations-Krisen** (das Unternehmen, in dem jemand arbeitet, durchläuft eine gravierende Umstrukturierung, die einen Menschen intensiv betrifft; oder die Firma erleidet massive Umsatz- und Gewinn-Einbrüche, die ihr Bestehen bedrohen);

➔ **Gesellschaftliche Krisen** (z.B. die „Wiedervereinigung“ Deutschlands, Putsch in einem politischen System, die Finanzkrise mit gigantischer Staatsverschuldung, Arbeitslosigkeit etc.).

Typische Phänomene eines „Krisen-Erlebens“ z.B. :

➔ Gewohnte Muster der eigenen Lebenssituation (Sicherheit bzw. Orientierungs- und Handlungsmöglichkeiten gewährleistende Bedingungen wie z.B. Status, Rollen- und Aufgaben-Kompetenz, Entscheidungs-Kompetenz, Zugangsmöglichkeiten zu Informationen und relevanten Netzwerken, Erleben von Zugehörigkeit etc.)

werden als nicht mehr verfügbar erlebt.

➔ Vertraute Prozesse von Planung, Verhalten, Denken und Fühlen werden abrupt als getrennt, unterbrochen, verändert oder gar vernichtet empfunden. Oft wird dieser Prozess als gewaltsam oder willkürlich von außen kommend erlebt.

➔ Entscheidungen und wirksame Handlungen werden als dringend notwendig erlebt,

verbunden mit dem Gefühl, dass das Ergebnis der unbedingt schnell nötigen Entscheidungen von prägendem Einfluss auf die Zukunft sei.

Dabei verstärkt sich oft massiv ein Erleben von Dringlichkeit und Zeitdruck, verbunden mit großer Unsicherheit darüber, was „das Richtige“ sein könnte.

→ Gleichzeitig haben Betroffene dabei den Eindruck, dass sie zwar sofort „und ganz richtig“ entscheiden müssten, aber dabei gar

nicht über die Not-wendigen Informationen und Handlungsmöglichkeiten verfügen,

um für die eigenen Belange in stimmiger, Sicherheit gebender Weise etwas tun zu können (Gredler 1992).

(Massive Zwickmühle)

Als lebenswichtig angesehene Werte, Normen, Ziele und Planungsvorstellungen werden als bedroht erlebt,

dabei aber als unverzichtbarer Teil für ein stimmiges, sinnvolles und sicheres Leben empfunden.

➔ Bewährte Lösungsstrategien, die das Erleben von Gestaltungs-Kompetenz (oft missverständlich bezeichnet als „Kontrolle“) Sinn, Kraft, Sicherheit und auch von Würde verliehen haben, werden als unwirksam erlebt,

gerade dann, wenn man sie am meisten benötigt. So kommt man sich als sehr inkompetent, schwach und als hilflozes, ausgeliefertes Opfer vor.

Dadurch wird die Situation als noch bedrohlicher und gefährlicher erlebt. Noch mehr Handlungsdruck wird aufgebaut, wieder gefolgt von weiter anwachsendem Ohnmachtserleben (zirkuläre Eskalation).

➔ Typische Lösungsversuche (Strategien) dabei: oft in kreisförmiger Abfolge (zunächst)

Kampf (extremer Hektik), dann

Flucht/Vermeidung/Verleugnung, schließlich

Paralyse/Totstell- Reflex (man will es einfach nicht wahrhaben) mit Katalepsie (intensiver Bewegungsarmut) und manchmal bis hin zu Katatonie (völlige Starre), wiederum

gefolgt von Unterwerfungsversuchen – sich selbst unterwerfen oder die Anderen

(Menschen oder der Situation gegenüber).

→ Die Organisation der Wahrnehmung bei dieser „**Krisen-Trance**“ ist dabei abwechselnd gekennzeichnet von

„Röhrenblick“ (Tunnelvision),

Überflutung mit den gerade „feuernden“ Affekten (z.B. der Angst, der Wut, der Verzweiflung) und

Dissoziation (die beschriebenen Prozesse werden weggedrängt, abgespalten). Dafür allerdings ist man um so mehr assoziiert mit dem Erleben, ein hilflos ausgeliefertes Opfer zu sein.

→ Dies eskaliert oft in destruktive innere Eskalationsprozesse mit intensiver Konfusion.

Die erlebte Ohnmacht mündet oft in

Auto-Aggression, um wenigstens so wieder

Handlungsmacht zu finden.

Dies führt zu massivem

Zweifeln am eigenen Wert (*Selbstwertverlust*) mit abwertenden Attacken gegen sich selbst.

Das wieder induziert oft starke *Schuldgefühle*, mit einem *Vertrauensverlust nach innen und außen*.

In solcher Eskalationsdynamik kann es auch zu *fremd-aggressiven* und/oder zu *suizidalen Ideen* oder auch *suizidalen Handlungen* kommen.

Diese Gefahr darf nie unterschätzt werden und sollte auch jeweils direkt angesprochen und geprüft werden.

→ Je länger und intensiver solche Prozesse ablaufen,

desto mehr dominiert unwillkürliches Reagieren:
man reagiert immer impulsartiger, automatisierter.

= → Trance- artiges Erleben).

Dies wieder behindert die kognitive
Steuerungsfähigkeit,

Planungs- und Strategie- Möglichkeiten.

Deshalb: „Leidensdruck“ hilft nicht bei
Veränderungen, erschwert sie sogar sehr!

Typische „Problem-Trance“- Phänomene bei Entscheidungs- Konflikte z.B.:

- ➔ Albtraum- artige **Beziehung** (unbewusst) **zwischen Ziel-Suchenden/ Ziel-Gebenden und Ziel: Ziel als Bedrohung und mit schwächender Wirkung;**
- ➔ **Alters- Regression/ - Progression** (man fühlt sich kleiner, jünger, schwächer- oder uralt);
- ➔ **Physiologische Veränderungen**, z.B. Hypertonie, erhöhte Herzfrequenz, Atmung, Körper-Koordination, Muskeltonus, Hormon- Regelungen;
- ➔ **Erstarrung oder hektische Hyperkinetik;**
- ➔ **Konzentrationsprobleme, Gedanken-Flucht/-Leere;**

- ➔ Angst, Wut, Betäubtheits- Gefühl, Erschöpfung;
- ➔ Selbstabwertung und/oder Fremd- Abwertung;
- ➔ Anklagende Kommunikation (Selbst-/ Fremd-) und/oder vage, konfuse, „Fokus- hüpfende“ Kommunikation;
- ➔ Dissoziation mit Analgesie (bis zu Anästhesie) und anderen Wahrnehmungslücken
- ➔ Erleben verengten Raums (bis zu Erstickungsangst)
- ➔ Körperliche Reaktionen wie Hypertonie/ Hypotonie, Tachykardie, Hyperventilation
- ➔ Zeitverzerrung etc.

Wichtige Basis der Arbeit hier aber:

Jede Person, die solche Krisen-Trance
erlebt,
verfügt auch immer über sehr hilfreiche,
für konstruktive Lösungen hilfreiche
Erlebnis-Netzwerke.

Diese sind aber dissoziiert während
des Krisen-Erlebens.

Dies sollten die gerade in dieser Krise hilfreichen
Muster für erfolgreichen, stimmigen Umgang mit
und für konstruktive Bewältigung der Krise
sein.

So gesehen ist das Krisen-Erleben selbst für
hilfreiche Interventionen sogar eher zweitrangig
(wenngleich sehr wichtig).

*Erstrangig ist es, diese hilfreichen „Muster
des Gelingens“ zu aktivieren.*

Die zentrale Aufgabe ist also:

Auffinden,
Reaktivieren und
Vernetzen

dieser hilfreichen Netzwerke mit den
Situationen, in denen bisher das
Krisen-Erleben „feuerte“.

Da alles Erleben Ergebnis und Ausdruck von Fokussierung ist, wird zur zentralen Frage:

Wohin, d.h. auf welche Erlebnis- Prozesse/
Ressourcen/ Kompetenz- Muster
sollten wir gemeinsam den Fokus lenken,
so dass ein gewünschtes Erleben
zieldienlich aktiviert wird?

Von „Warum“ zu „Wofür?“

Von „Woher kommt es?“ zu
„Wohin soll es gehen?“

Aus hypnosystemischer Sicht

(die Ergebnisse der modernen
Hirnforschung beachtend),

„gibt es“ kein Problem an
sich.

Wird ein „Problem“ erlebt,
drückt dies die gerade im
Moment gestalteten

Wahrnehmungsprozesse und
Konstruktionen von „Realität“

aus, die der

Beobachter tätigt,
der das „Problem“ erlebt

(bewusst und unbewusst, willkürlich und
unwillkürlich).

Die Organisationsstruktur eines Problem/ Symptom-Erlebens ist immer so gestaltet, dass es **mindestens zwei unterschiedliche, gegenläufige Ebenen des Erlebens** gibt. Diese werden immer in innerer Selbstorganisation durch die erlebende Person selbst erzeugt.

Dabei wird etwas

- a) **auf bewusst-willentlicher Ebene als angestrebter „Soll-Wert“ (als gewünschtes Erleben) konstruiert**, wobei
- b) **auf unwillkürlicher Ebene andere, gerade gegen das bewusst Gewünschte wirkende Erlebnisprozesse ablaufen**. Diese werden dann wieder
- c) **vom Bewusst-Willentlichen abgewertet** (z.B. als „schlecht“, „böse“, „inkompetent“, „krank“) **und bekämpft**, meist **mit der Zielvorstellung, dass diese unwillkürlichen Prozesse „weg“ sein sollten**, verschwinden sollten.

Dies wieder **misslingt** meist, da **unwillkürliche Prozesse zunächst immer schneller und stärker als willentliche wirken**, was dann dazu führt, dass

- d) **das bewusst-willentliche „Ich“ sich als hilfloses, ohnmächtiges, ausgeliefertes Opfer erlebt...** und dies wieder meist
- e) **in der inneren Dynamik der Beziehung zu sich selbst mit weiterer Selbstabwertung, inneren Vorwürfen** usw. und damit erhöhtem Druck beantwortet wird, was meist zur Verstärkung des Problemerlebens beiträgt.

Erleidet jemand (auch über lange Zeit) bestimmte Probleme/ Symptome etc., **so ist dies keineswegs ein Beweis dafür, dass ihm/ ihr die grundsätzlichen Kompetenzmuster/ Potenziale fehlen für eine hilfreiche Lösung.**

Es drückt nur aus, dass die als Potenzial sehr wohl „schlummernden“ Kompetenzmuster zur Zeit in den relevanten Kontexten dissoziiert sind und nun assoziiert werden sollten.

Diese Dissoziationen können stark sein, aber durch gezielte Umfokussierungen können sie aufgelöst werden.

Eigenständige Such- und Aktivierungsprozesse bei den Adressaten können so angeregt und der Zugang zu den Kompetenzen ermöglicht werden.

Gelingt dies, lassen sich oft überraschend schnell, intensiv und wirksam die hilfreichen Kompetenzmuster im Erleben aktivieren.

„Probleme“, ebenso „Lösungen“
sind Ausdruck selbst gemachter
Musterbildungen (Vernetzungen von
Erlebnis- Elementen,
die in selbstrückbezüglichen
Wechselwirkungen
alle aufeinander einwirken-
und so das jeweilige Muster immer wieder
stabilisieren
oder gar aufschaukeln.

Menschliches Erleben lässt sich beschreiben als
Prozess der

Bildung von Netzwerken

(von „Erlebnis-Elementen“, welche die Aufmerksamkeit ausrichten)

auf den diversen Sinneskanälen

(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,
gustatorisch).

Für detaillierte Beschreibungen der Inhalte solcher Netzwerke, aus denen
dann auch für sich selbst systematisch verschiedenste Interventionen
abgeleitet werden können -im Sinne davon, bezogen auf jeweilige
Elemente der Netzwerke Unterschiede einzuführen-

siehe ab

Folie 40

Wichtige Aspekte als Teil der Basis-Prämissen:

- ➔ **Autopoiese:** Erleben wird immer autonom von innen heraus durch psychophysiologische Netzwerk-Gestaltung erzeugt. Dies bedeutet auch: Niemand kann jemand von außen zu einem bestimmten Erleben bringen, wenn die Person nicht (zumindest auf unwillkürlicher Ebene) autonom zustimmt und sie in dieser Hinsicht selbsttätig umsetzt ➔ **Bedeutung und Wirkung von Botschaften bestimmt nie der Sender, immer der Empfänger. Jede Hypnose ist somit immer Selbsthypnose.** Jedes Erfolgs-Phänomen in einer Hypnotherapie zeigt immer die Leistung und Kompetenz der Klient*innen. **Niemand hat je jemand von außen in eine Trance „versetzt“! „Pacing/ Leading“ oder „Pacing/ Inviting“?**
- ➔ **Hebb'sches Gesetz:** Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und wenn sie vernetzt sind, feuern sie wieder miteinander („cells that fire together wire together“).
- ➔ **Autobiographisches Gedächtnis**, Episoden-Gedächtnis. ➔ Multiples Erleben, multiple Ich's
- ➔ **Priming** = Bahnung unwillkürlicher Prozesse durch ³¹alle möglichen Arten von Fokussierungseinladungen (verbal und nonverbal)

Wir erzeugen zwar nicht
unser **Leben** selbst,

aber im Wesentlichen
unser **Er- Leben**.

Solche Netzwerke („Muster“) können wir beschreiben und nutzen (utilisieren) sowohl für die

- internale Systemdynamik in Personen als auch für die (sowohl das „psychische“ als auch das „biologische“ System

- interaktionelle Wechselwirkungen zwischen Personen und

- die Interaktionen mit den von ihnen subjektiv jeweils erlebten (innerlich konstruierten) Kontexten.

„Ihr Gehirn ist ein Netzwerk“

Lisa Feldman Barrett, Siebeneinhalb Lektionen über das Gehirn (Rowohlt)

Menschliches Erleben lässt sich beschreiben als
Prozess der

Bildung von Netzwerken

*(von „Erlebnis-Elementen“, welche die Aufmerksamkeit
ausrichten)*

auf den diversen Sinneskanälen

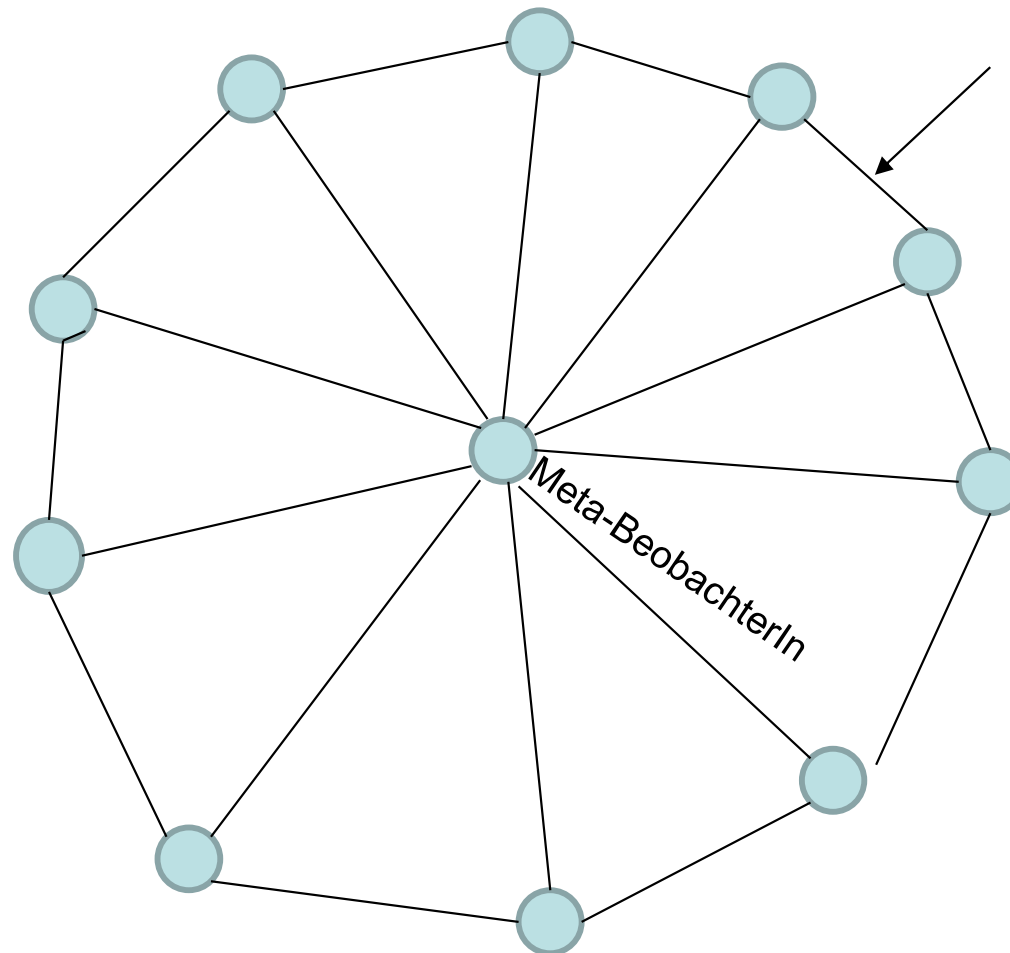
(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,
gustatorisch).

Jedes Erleben wird in jeder Sekunde immer wieder neu erzeugt
durch Prozesse der

Fokussierung von Aufmerksamkeit

und kann deshalb auch immer wieder umgestaltet werden.

Sinnliche Elemente des Erlebens werden unwillkürlich zusammengefügt und wirken in zirkulären Wechselwirkungswirkungsprozessen aufeinander ein. Dabei können auch selbst-reflexive Meta-Beobachter-Prozess-Elemente aufgebaut und mit vernetzt werden.

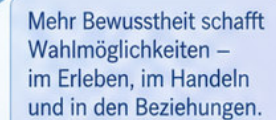


Sinnliche Erlebnis-Elemente

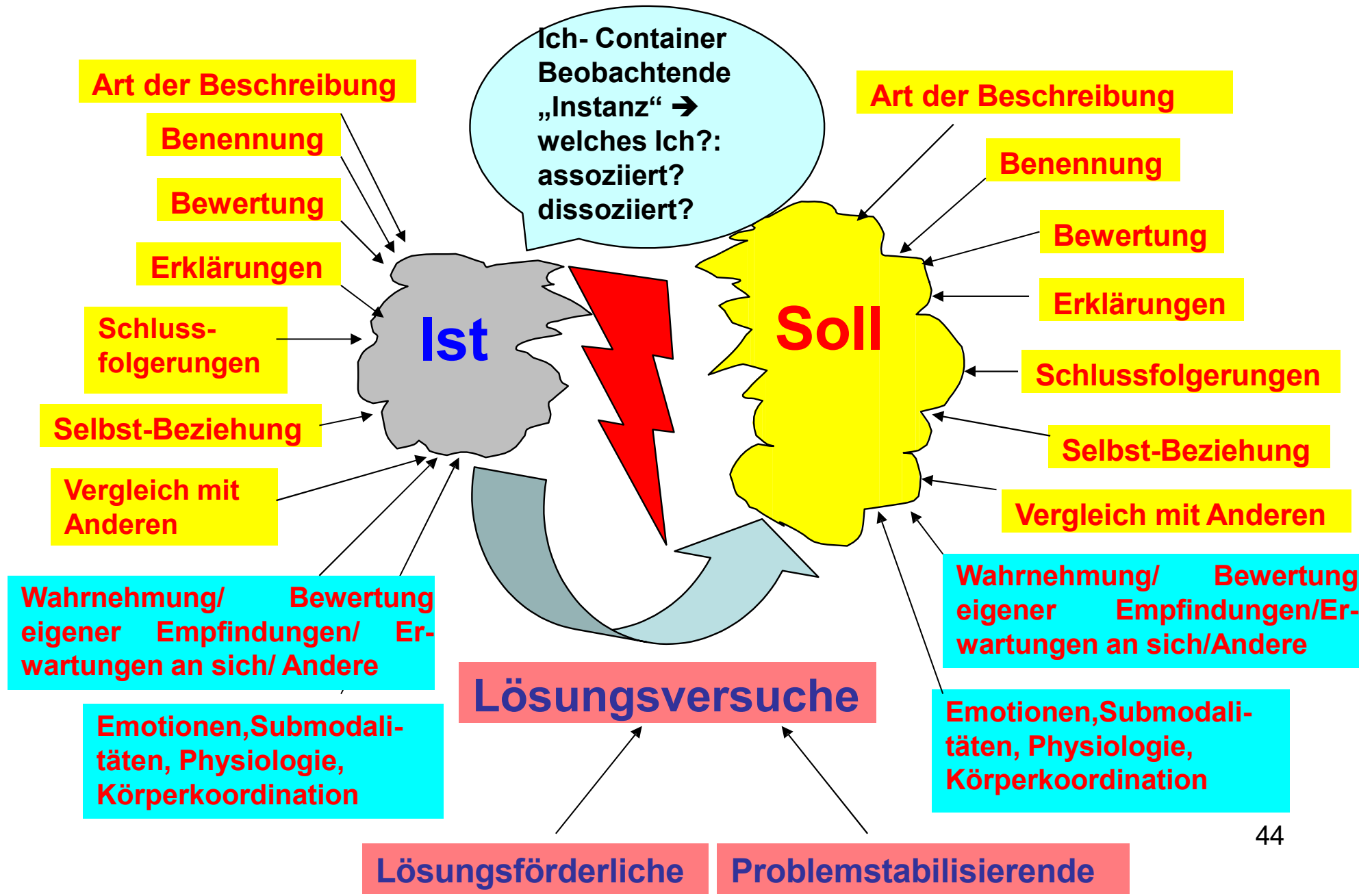
Veränderung entsteht dadurch, dass Unterschiede- d.h. andere Erlebnis-Elemente- in die gerade dominierenden Netzwerke eingeführt werden, am besten solche, die vernetzt sind mit „Ressourcen-Netzwerken“ im Potenzial-Repertoire.

Alles hängt mit allem zusammen –
in ständiger, zirkulärer Wechselwirkung

Jede Veränderung kann an verschiedenen Stellen ansetzen – das gesamte Netzwerk reagiert.



Konstruktion der antagonistischen Erfahrungs- Pole („Problem“)



Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:

Selektiv ausgewählter Fokus der Aufmerksamkeit

Erlebte Nähe/Distanz zu den Phänomenen, deren erlebte Größe, Lokalisation im „inneren Erlebnis-Raum“ (Assoziation/ Dissoziation)

Alters-, Größen-, Raum-Erleben des „Beobachters“ der Phänomene/ Intensität des damit Assoziiert-Seins, damit vernetzte Körper-Koordination, Atmung, Mimik, Gestik beim Fokussieren und „Wahrgeben“

Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen

Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (z.B. gut/böse, gesund/krank, absichtlich/unabsichtlich, genetisch, aktiv/passiv, kompetent/inkompetent usw.)

Bewertung von Phänomenen (toll/blöd, gewünscht/ungewünscht usw.)

Schlussfolgerungen aus diesen vorherigen Schritten

Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten? Oder eher „überflutetes, mit Ausgeliefert-sein vernetztes Erleben? → Wird etwas als eher willentlich/eher unwillkürlich erlebt

Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen

Weiter „Typische Elemente...“:

Emotionen, Empfindungen und Bewertung von und Umgang mit Emotionen, Empfindungen, Gedanken (eher vorwärts/bewältigend orientiert/ eher zurückweichend/vermeidend/resignierend orientiert)

Körperkoordination, Mimik, Gestik, Bewegungsmuster, Atmung

Sinneskanäle u. Submodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)

Physiologie (z.B. Blutdruck, Muskeltonus, Hormon-Dynamik etc.) Innere Dialoge, Dynamik von „Seiten“, Beziehung zu sich selbst

Innere „Filme“ (eher fokussierend auf Gegenwarts-, Vergangenheits- Zukunfts-, eher auf belastende oder auf Erfolgs-Muster)

Art/ Inhalt der Lösungsversuche

Ort, Zeitpunkt, Häufigkeit, Dauer , Intensität der erlebten Phänomene Metaphorik

Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere Antworten auf Andere (Bewertung/ Bedeutungsgabe/ Verhalten

Antworten Anderer (Bewertung/ Verhalten Bedeutung

Weiter „Typische Elemente...“:

Bedürfnis/ Motivierendes Streben, wird dies bewusst registriert und beachtet/
geachtet oder eher dissoziiert/ abgewertet/ unterdrückt

Bewertung/ Häufigkeit gewünschter Episoden

Umgang mit „Fehlern“/ Haltung des neugierigen Lernens/ Defizit-fokussierend/
bestrafend

Extrapunitiv- intrapunitiv/ Attributions-Stil (intern/extern variabel/stabil) Art und
Häufigkeit von Feedback

Bilder/ Bewertungen von Beziehungen/ Erwartungen an sie Art und Inhalt der
Kommunikation

Zeiterleben (langsam/gedehnt, schnell/“vorbei rauschend“) Verhalten

Extrovertierte Haltung/ introvertierte Haltung

Eher Vertrauens-orientiert/ eher Misstrauens-orientiert

Erleben des Kontexts und dabei Erleben von Selbstwirksamkeit oder Opfer-
Erleben, Loyalitäts-/ Bindungs-/ Beziehungs-Erleben

Von „Wie ist das System organisiert?“
zu

„Für welche gewünschten Entwicklungen
wollen wir das System wie organisieren?“

Und:

„Welche Muster gab es bisher schon
im System, die ziieldienlich gewirkt haben und
die wir wieder und noch mehr nutzen
könnten?“

Aber: Im Kontext eines Krisen-Erlebens sollten gerade Lösungs-fokussierende Professionelle beachten:

Für als gefährdend erlebte Kontexte
(z.B. Krisen-Kontexte)

wirken fast immer einseitig auf Kompetenz, Hoffnung, Lösungsmöglichkeiten etc. fokussierende Angebote nicht hilfreich genug.

Sie werden meist auch gar nicht von Betroffenen umgesetzt.

Vielmehr sollte das Krisen-Erleben utilized werden und Handlungsfähigkeit, aktive Steuerkompetenz und dafür **hilfreiche** „Flow-Wachheit“ unterstützt werden.

Wenn wir bedenken,

dass „Krisen-Erleben“ insbesondere durch die
„Produktion“ von erwarteten „Horror-Zukunfts-Visionen“
erzeugt wird,

mit denen das „Krisen-Opfer-Ich“ massiv identifiziert
(assoziiert) ist und fast immer daran auch festhalten will,
kann man sagen, dass gerade diese Art der Visionen
besonders stark zum Problem beitragen.

Dies könnte so (miss-) verstanden werden, dass die
Entwicklung von Visionen schädlich sein könnte. ➔

„Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen...“

(Helmut Schmidt)

Gleichzeitig zeigen alle Erfahrungen,
dass es gerade dann zu existenziell bedrohlichen
Zusammenbrüchen kommen kann, wenn jemand
seine für ihn/sie Sinn machenden Visionen (das Sinn-
stiftende „Wofür? Dafür!“ in seinem/ihrem Leben) als
weggebrochen/verloren erlebt
(siehe z.B. V.Frankl).

Es kommt also darauf an, an welcher Art der Vision (des
Ziel-Entwurfs) sich jemand orientiert.

Da das „Angst-/Krisen-Opfer-Ich“ meist intensiv festhält an den „Horror-Zukunfts-Visionen“, sind am ehesten konstruktive Chancen der Veränderung zu erwarten, wenn man darauf abzielt, zwei (oder mehrere) Perspektiven quasi nebeneinander zu fokussieren (neben der „Horror-Vision“ zumindest auch noch eine mit Chancen).

„Meta-Balance der Visionen“

Dies meint, dass jemand
(mit kongruenter Würdigung seiner Ambivalenzen dabei)
gewürdigt und achtungsvoll begleitet wird dabei,
seine „Horror-Zukunfts-Visionen“ weiterhin einerseits
beibehalten zu dürfen
und gleichzeitig in für ihn stimmiger Weise
(durch somatische Marker validiert)
„den Blick über den Zaun“ auf hilfreiche „zweitbeste“
Ziele/Visionen werfen zu können
und dabei immer wieder wertschätzend begleitete
„Ehrenrunden“ in die „Horror-Zukunfts-Visionen“ machen
zu dürfen.

Noch einmal: zentral ist:

Jede Person, die solche Krisen-Trance
erlebt,

*verfügt auch immer über sehr hilfreiche,
für konstruktive Lösungen hilfreiche
Erlebnis-Netzwerke.*

Diese sind aber dissoziiert während des
Krisen-Erlebens.

**Es müssen deshalb selbst erreichbare Ziele
entwickelt werden:**

„Reise“ in die Lösungszeiten- ein zentrales Prinzip hypnosystemischer Interventionen

Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Aus hypnosystemischer Sicht kann jedes Erleben als Ergebnis von Aufmerksamkeits-Fokussierung beschrieben werden.

Eine Beratung/ Therapie stellt immer ein Ereignis dar, das als zieldienliche Dienstleistung (Mittel zum Zweck) für die relevanten AuftraggeberInnen aufgebaut werden sollte, quasi als Ritual der Kooperation für die angestrebten Ziele.

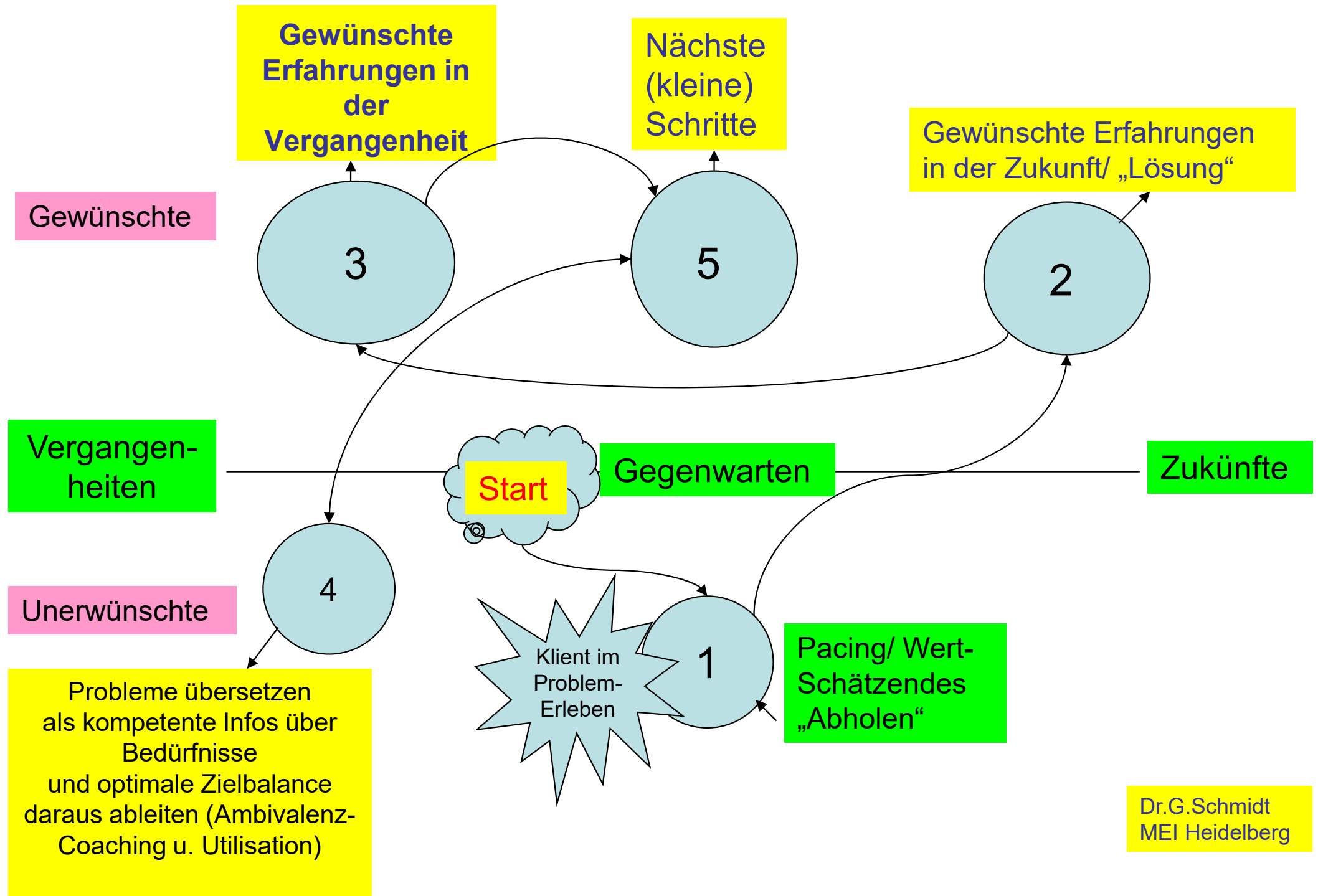
Dieses Ereignis gewinnt seinen Sinn, seine Kraft und seine Wirksamkeit vor allem durch eine konsequente Ausrichtung auf den Zielbezug und auf dafür hilfreiche Kompetenz- Muster.

Wie die Erfahrungen der Erickson'schen Hypnotherapie, der hypnosystemischen Arbeit und vieler Ergebnisse der modernen Hirnforschung zeigen, kann auch bei langer leidvoller Vorgeschichte davon ausgegangen werden, dass im unbewussten Erfahrungsrepertoire der Betroffenen die Grundmuster hilfreicher Kompetenzen schon gespeichert sind, oft aber stark dissoziiert und somit zunächst wenig oder gar nicht zugänglich.

Sie können aber durch systematische Fokussierung der Aufmerksamkeit wieder reaktiviert und für die Zielerreichung genutzt werden. Deshalb sollte im Prozess der Beratung/ Therapie in achtungsvoller Weise letztlich eine bestimmte Reihenfolge der Themen- Fokussierung beachtet werden. Der Fokus auf Probleme und auf alles, was hinderlich wirken könnte bei der Aktivierung der zieldienlichen Kompetenzen, sollte nach anfänglicher „Einstiegs- Schilderung“ dabei nicht an erster Stelle, sondern erst nach einer dann folgenden Klärung der Zielvisionen und der zieldienlichen Erfahrungen gewählt werden (natürlich, nachdem dies mit viel transparenter „Produkt- Information“ mit den KlientInnen abgestimmt wurde.

Idealtypisch könnte die Reihenfolge z.B. so sein:

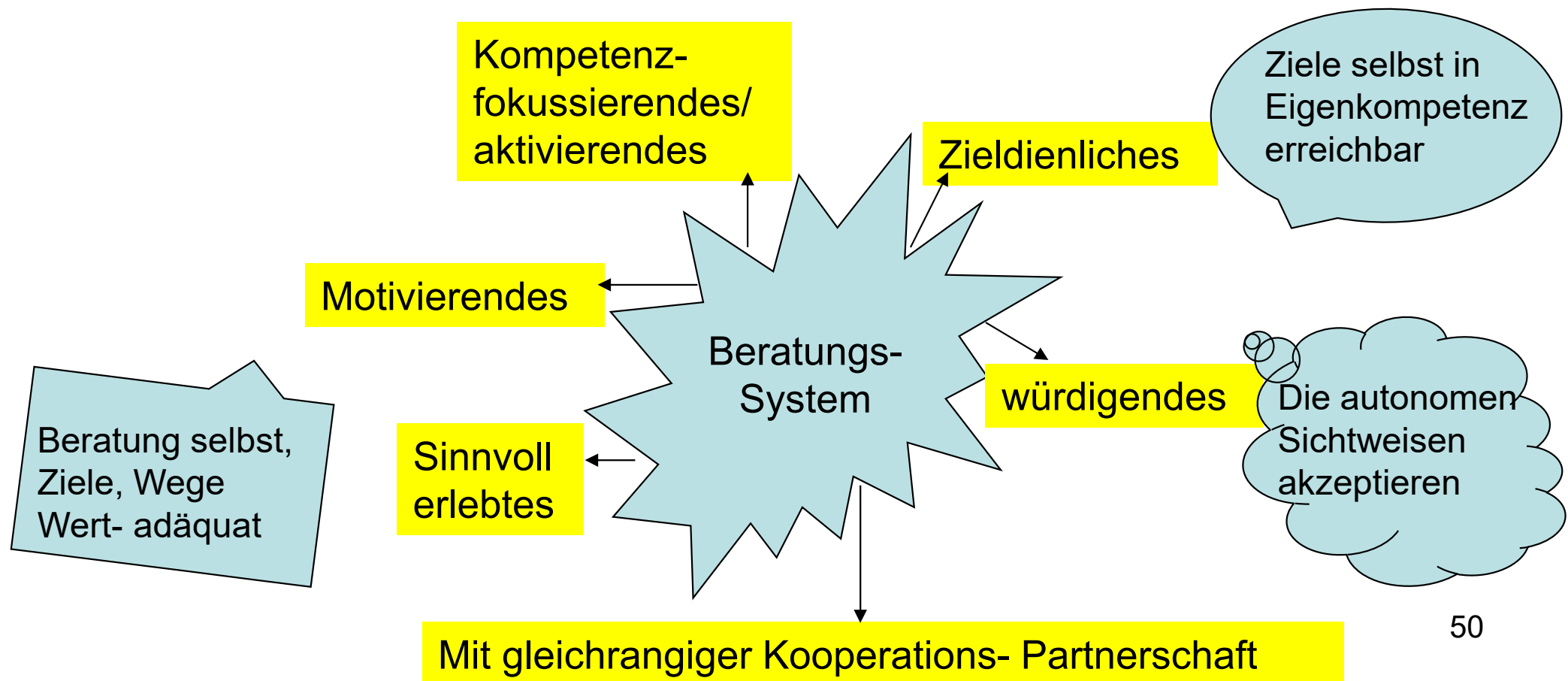
„Reise“ in die Lösungszeiten

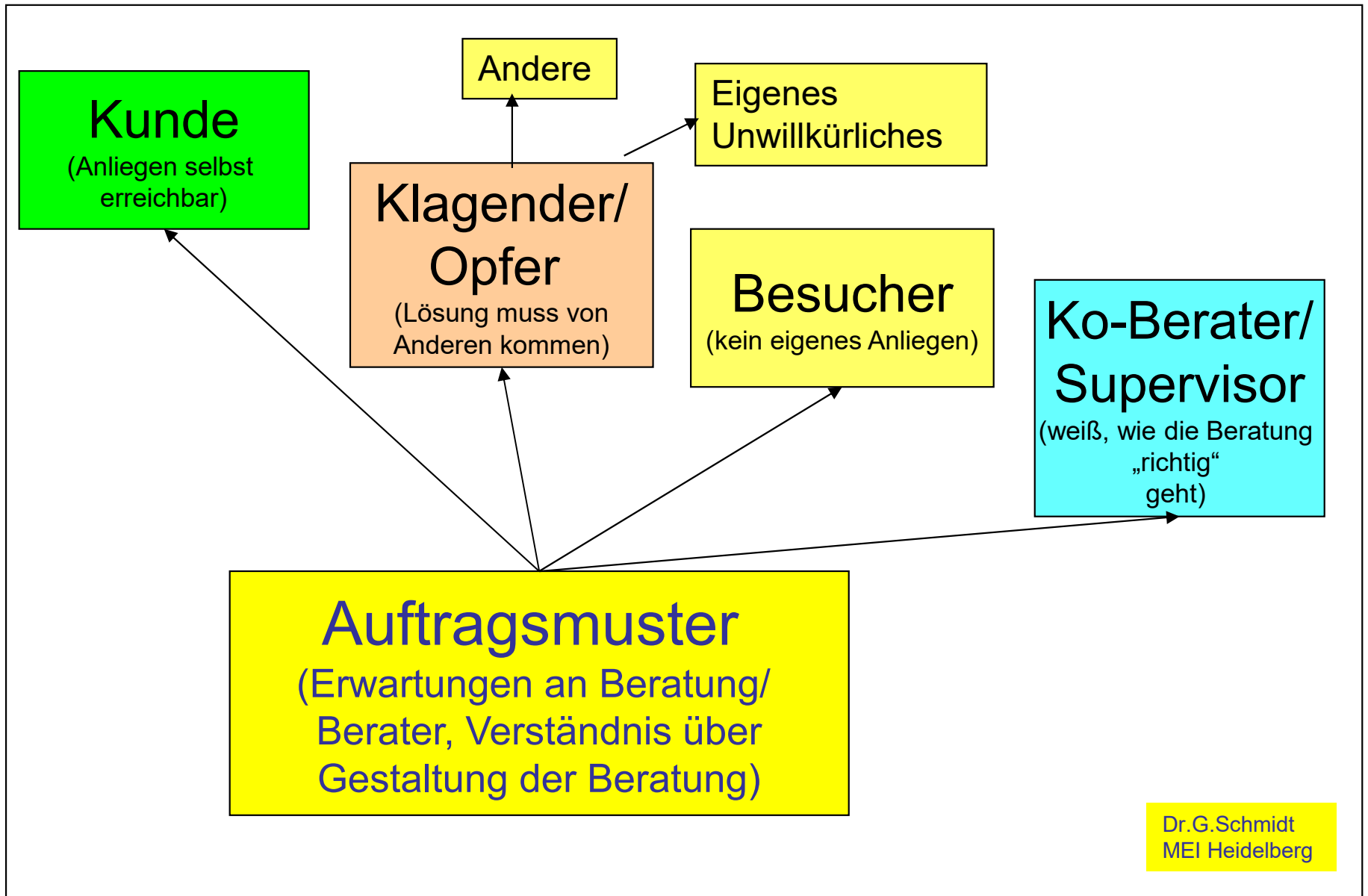


Aufbau des Beratungs- Systems (Kybernetik 2. Ordnung)

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Damit eine Beratung/ Therapie als professionelle Begegnung erfolgreich wirksam werden kann im Dienste der AuftraggeberInnen, sollte sie aufgebaut werden als ein System, dass wirken kann als





Probleme entstehen durch Ziele, die vom erlebten „Ist- Prozess“ abweichen und (noch) nicht erreicht sind.

Ohne angestrebtes Ziel könnte es also auch kein Problem geben.

Ziele, die zu „Problemen“ beitragen z.B.:

- Idealisierte perfektionistische Ziele, für welche die Kompetenzen/Ressourcen nicht verfügbar sind
- Auf unbewusster, unwillkürlicher Ebene als unstimmig erlebte Ziele (intuitive Ambi-/Multi-Valenz)
- Unklare, nicht klar definierbare Ziele
- Im System umkämpfte Ziele

Populär:

die „SMART“- Zielkonzeptionen.

Ziele sollen danach z.B. immer sein:

- ❖ spezifisch,
- ❖ messbar,
- ❖ akzeptiert/ aktionsorientiert,
- ❖ realistisch,
- ❖ terminierbar.

Dass klingt gut, setzt aber viele Menschen in unübersichtlichen Krisen-Situationen massiv unter Druck, sie reagieren mit Stress und Selbstabwertung auf den Anspruch, „smarte“ Ziele entwickeln zu können.

Dies wieder verstärkt gerade, dass jemand Entscheidungsschwierigkeiten erlebt und sich blockiert.

Wird der Anspruch auf „smarte“ Ziele als allgemein „richtig“ behandelt, werden die relevanten Kontextfaktoren (z.B.

- ❖ Unübersichtlichkeit der Situation
- ❖ ungenügende Möglichkeit, Folgen abzuschätzen
- ❖ Multivalenz-Kämpfe etc.)

ausgeblendet und destruktive, nicht einlösbare Erwartungskriterien aufgebaut.

Dies wieder stärkt Angst, Verzagtheit, Verzweiflung, Inkompetenz-Erleben, Resignation.

Gerade für Situationen von bleibender, äußerlich nicht auflösbarer Ungewissheit brauchen wir also Strategien, die wieder z.B. zu

- ❖ Kompetenz-Erleben,

- ❖ Mut,

- ❖ Kraft,

- ❖ Zuversicht,

- ❖ Selbstwert und

- ❖ Sinn-Erleben‘

führen gerade eben dann, wenn man die Ziele nicht so eindeutig „smart“ definieren kann.

Dafür sollte man sich von den (inhaltlichen) Ziel-Gestaltungen (relativ) unabhängig machen.

Und dafür sollte man fokussieren auf Gestaltungsmöglichkeiten für Sicherheit, die man selbstwirksam erreichen kann, z.B.:

- Fokus auf „innere Sicherheit/
- stimmiges Sinn-Erleben/
- würdigender, annehmender Umgang mit sich selbst, auch gerade dann, wenn man sich in einer Krise erlebt/
- Muster von Selbstwirksamkeit bei Außen-
Unsicherheit/
- hilfreiche Netzwerke

Meta-Ziele hypnosystemischer Therapie von Krisen

z.B.:

Wir wollen die K. dabei unterstützen,

- sich wieder schnell und nachhaltig wirksam als fähig zu erleben, eigene unwillkürliche Prozesse generell zieldienlich zu beeinflussen,
- eigenständig die massive Sogkraft und Wucht der unwillkürlichen Leidensnetzwerke zu unterbrechen,
- die bisher so belastenden Prozesse, auch die Erinnerungen, gut verarbeiten zu können und sie sogar nutzen zu können für erfolgreiche Umfokussierung und Reaktivierung hilfreicher Kompetenznetzwerke und

- generell ihr Leben gesund gestalten zu können mit Würde, Autonomie, Selbstvertrauen, Sicherheit, Kohärenzerleben (i.S. der Salutogenese), mit Wahlmöglichkeiten, achtsamem Spüren eigener innerer Reaktionen und Bedürfnisse und wie diese achtungsvoll selbst behandelt werden können,

- und wie sie nach außen für eine erfüllende Beziehungsgestaltung so vertreten werden können, dass man mit Anderen und deren Bedürfnissen entsprechend umgehen kann, auch bei erlebten Unterschieden bzw. Konflikten („bezogene Individuation“ i. S. von Helm Stierlin).

- Gibt es „toxische“ Erfahrungen/ Emotionen usw.? Welche Haltung zu, welcher Umgang mit solchen Phänomenen würde ihre Energie für das Gesamt-System der Klienten nutzbar machen (Synergie)?

- Nicht die Ereignisse, sondern die Beziehung des erlebenden Beobachters zu den Ereignissen bestimmt Bedeutung und Wirkung der Ereignisse, also nicht die Vergangenheit ist die „Ursache“, aber eine starke Einladung, die man unterschiedlich beantworten lernen kann.

- Ziel: optimale Kooperation/Synergie der diversen Teil-Systeme

- Kybernetik 2.Ordnung, die Klienten sollten autonom bestimmen, Angebote als Realitätenkellner
- Ressourcenaktivierung (Fokus auf Unterschiede) mit transparenter „Produkt-Information“ über deren Sinn und Ziel
- Ziele neu verhandeln → von perfektionistischen Ziele zum optimalen, Kompetenz-aktivierenden Umgang mit Restriktionen
- Fokus auf die Ressourcen-Erfahrungen, die hilfreiche Kompetenzen enthalten und gleichzeitig achtungsvoller, Halt gebende, Schutz, Sicherheit und Handlungsfähigkeit vermittelnder Erlebnisprozesse.

„Unsicherheits-/Krisen-Erleben“ setzt Ängste
bezüglich befürchteter Zukunftsentwicklungen
voraus.

Ängste kann man nur entwickeln durch
Phantasien (Realitäts-Konstruktionen).

Sie beziehen sich und sind immer Antworten des
Organismus auf Befürchtungs-Phantasien über
Zukunfts-Entwicklungen, sie wirken aber als kraftvolle
Gestaltungsfaktoren der erlebten Gegenwart.

Denn unser Gehirn lebt immer nur in
der Gegenwart.

Eine „Angst-/Unsicherheits-Krise“ zu erleiden ist also das Ergebnis und der Ausdruck davon, dass jemand auf unwillkürlicher (und zu erheblichem Teil dabei unbewusster) Ebene

gerade sehr aktiv (und sehr „erfolgreich“)

intensive Phantasie-“Produktionen“ tätigt.

Da niemand die Zukunft kennen kann, sind sie immer nur **Ausdruck von Hypothesen**, niemals von „Wahrheit“.

Ängste, Krisen-Erleben etc. können also als **imaginative Leistungen** verstanden und genutzt werden.

Dann können wir sie aber auch **ergänzen**, **ablösen durch andere, hilfreiche „Imaginationen“** (mit allen Sinnen, im Alltag).

Wichtig dabei:

Weder die Vergangenheit
noch die Zukunft bestimmt
das Erleben in der
Gegenwart.

Sehr wohl gilt aber:

Durch die Gestaltung der Gegenwart,
d.h. die Art, wie mein „Ich“
(mein innerer „Beobachter“)
sich in Beziehung setzt zu den erlebten
Phänomenen (innen und außen),
bestimme ich, welche Wirkung ich
Vergangenheiten und Zukünften
erlaube
(dies gilt auch bei erlebten schwer belastenden
Vergangenheiten und bedrohlich erscheinenden
Zukünften).

Wenn man unter Ewigkeit
nicht unendliche Zeitdauer,
sondern

Unzeitlichkeit

versteht,

dann lebt der ewig,
der in der Gegenwart lebt.

Hoffnung ist nicht die
Überzeugung, dass etwas gut
ausgeht,

sondern die Gewissheit, dass
etwas Sinn hat (für den
Hoffenden), egal wie es ausgeht.

Vaclav Havel

Einige Problem-induzierende Aspekte im Krisen-Prozess (Umgangs mit „multi-binds“)

➔ Orientierung an Zielen, die nicht mit der eigenen Gestaltungsfähigkeit erreichbar sind

➔ *man orientiert sich an „Antreibern“, die man dominieren lässt (z.B. „Du musst allem immer ganz gerecht werden, 100 % sind gerade mal gut genug, Du musst schneller, stärker, belastbarer, beliebter, mehr entgegen kommend sein, Dich noch mehr anstrengen.*

- ➔ **Die Erwartungen und Bedürfnisse Anderer sind wichtiger als die eigenen,** der eigene Organismus hat dies zu leisten, man darf nicht „nein“ sagen zu Erwartungen Anderer, so lange man noch kann („Helfer-Syndrom“).
- ➔ **Der Organismus als Quasi- Maschine,** unangenehme Feedbacks (z.B. Symptome) werden als Zeichen von Inkompetenz, Schwäche, nur als Defizit bewertet.

- ➔ **Streben nach völliger Sicherheit**
(Kriterium dafür: das geht erst,
wenn man allem ganz gerecht
geworden ist.
- ➔ **Ambi-/ Multi- Valenzen sind ein
Problem, sie müssen aufgelöst
werden.**

→ **Entscheidungen** sind erst „richtig“,

- a) wenn man sich sicher sein kann,
dass damit auch das Gewünschte
herauskommt
(Ergebnisabhängigkeit)
- b) wenn man nach der Entscheidung
innerlich keine „Ja aber“ mehr
hat.

Ungünstige Konstellationen z.B.:

➔ **Die „wirklich richtige“ Entscheidung treffen wollen:**

„Wirklich richtig“ ist die Entscheidung dann, wenn sicher ist, dass am Ende das Gewünschte auch tatsächlich eintritt und dass man nach der Entscheidung dauerhaft zur Ruhe gelangt. Tritt letzteres nicht ein und beginnt eine unwillkürliche „innere Diskussionen“ mit vielen Zweifeln, wird daraus geschlossen, dass die Entscheidung doch nicht die richtige sei. Der Druck wird erhöht und der Teufelskreis verstärkt sich.

➔ **Ziele, die nicht selbst erreichbar sind:** „Wenn mein Chef endlich X täte...“, oder „Wenn ich wüsste, dass die Investition einigermaßen sicher ein gutes Ergebnis bringt ...“. = „Fernheilungsaufträge“: Sie machen abhängig von Außenvariablen. Wenn diese nicht selbst gestaltet werden können, führen sie zwangsläufig zu Inkompetenz-Erleben.

➔ **Schwierigkeiten, das Ziel klar zu definieren:** Wenn Situationen unüberschaubar und unkontrollierbar erlebt werden, aber Handlung erfolgen soll, machen sich Menschen oft Druck, endlich Klarheit herzustellen, weil man sich anders nicht handlungsfähig erlebt. Die Unklarheit kommt aber aus der Situation und ist so nicht zu lösen. Daraus wird geschlossen, man sei ausgeliefert und gelähmt, was dann in Ratlosigkeit und Resignation mündet.

➔ **Hin- und her gerissen zwischen mehreren Zielen:** Man entscheidet sich nicht für eine Priorität, weil man (unbewusst) allem gerecht werden will, setzt sich aber gleichzeitig unter Druck, doch Prioritäten zu setzen, erlebt sich dann als inkompetent, wenn beides nicht gelingt. Solche inneren Kämpfe führen oft bis zum Burnout. Oder man fällt immer wieder um, revidiert immer wieder seine Entscheidung und wertet sich dafür ab.

➔ **Nicht ins Handeln kommen:** Das Ziel erscheint klar definiert, auch so, dass die Lösungsbeiträge von einem selbst kommen können. Man setzt die nötigen Maßnahmen aber nicht um und erklärt sich dies wieder mit seiner Inkompetenz und Inkonsequenz.

Interventionsmöglichkeiten bei Krisen z.B.:

- Zuweisungsdynamik klären und nutzen
- Erwartungen klären, **Skepsis und Hoffnungslosigkeit** pacen/ nutzen
- Eigene **Zwickmühlen** der Berater transparent **metakommunizieren**
- **“Opfer- Ich- Erleben“** sehr wertschätzen, die damit verbundenen Ziele, Werthaltungen und Lösungsversuche ebenso, dann aber einladen dazu, die damit verbundenen Auswirkungen zu prüfen

Zentral also noch einmal:

Die verzweifelten ego states müssen
achtungsvoll und mit präsenter
Zuwendung empathisch angenommen
und begleitet werden

und diese ego states dürfen so bleiben,
sie müssen nicht „aufhören“ (Pacing)

→ Aufbau von sowohl-als-auch-
Erleben

Basis dafür:

Vertrauen der Berater in die
Selbststeuerungsfähigkeiten der
Klienten und dafür

Fokus auf die optimale Berater-
Bewusstseinslage

(Endlichkeit, Neugier, Wert unabhängig
vom Ergebnis, Selbst-Akzeptanz etc.)

Und dann

➔ Wertschätzendes Pacing des „Opfer-Erlebens“, *das bleiben darf !!!*;

➔ Fokus auf alle Prozesse im Erlebnis-Repertoire der Betroffenen, in denen sie schon schwierige Situationen erfolgreich bewältigt haben;

➔ Fokus auf Muster des Gelingens und sinnliche Reaktivierung von Vertrauen in sich selbst plus wertschätzender Umgang mit den Krisen-Reaktionen;

➔ Utilisation von „Symptomen“ als wertvolle Informationen über Bedarf („Botschafter von Bedürfnissen“);

Weitere Lösungsstrategien → „von innen nach außen“, z.B.:

- Viel **Eigen- Pacing** mit Basis-Hypothese: eigene unwillkürliche Reaktion kann nur klug sein;
- Dissoziationstechniken/ „**Seiten- Modelle**“/ „eine Seite von mir...“, Kommunikation in „Du-Botschaften“ mit sich selbst; „**Reden in der 3. Person über sich**“
- **Pacing** eigener **Ambivalenzen** und von „**Ehrenrunden**“;

- ➔ Aufbau einer **sicherer Beobachterposition mit Steuerungskompetenz/** „innere Squash-Position“;
- ➔ **Anerkennung eigener Endlichkeit** ➔ Prozess als Restriktion (Umgang optimieren, Wahrscheinlichkeit für gewünschtes Erleben verbessern, Zweitbestes, Würdigung des Perfektionismus);
- ➔ Antreiber utilisieren (z.B. übersetzen als „Sehnsuchts-Mentoren“)= die Krisen-Prozesse als Ausdruck der „Sehnsucht“ danach, das Gewünschte erreichen zu können

➔ Hoffnung aufbauen, mit „Produkt-Informationen“ verbinden, Story-telling mit Ambivalenz-Wertschätzung/- Aktivierung, „Reisen in die Lösungs-Zeiten“/ Sich besinnen auf eigene „Muster des Gelingens“;

➔ Unterschiede bilden, „Muster des Gelingens“ systematisch vergleichen mit Problemmustern;

➔ Selbst erreichbare Ziele aufbauen, Restriktionsmanagement

- ➔ Symptome und organismische Problemreaktionen als wertvolle, kompetente Feedbacks über Bedürfnisse utilisieren
- ➔ “Der Organismus als Vertragspartner“
- ➔ “Problem- Lösungs- Gymnastik“/
Embodiment, „Flashback- Management“ mit kompetenter „Platzanweisungstätigkeit“/
Arbeit mit Submodalitäten

- ➔ Problem- Faktoren („Auslöse-Reize“) als „Lösungswecker“ utilisieren/„garnieren“;
- ➔ „Polynesisches Segeln“
 - ➔ Entscheidungskriterien optimieren, Umgang mit Unsicherheit optimieren, Ziele setzen, sich nicht vom Ergebnis abhängig machen und die Ziele gleichzeitig anstreben; das dafür hilfreiche Erleben („Surf-Position“?) aufbauen
- ➔ „Klim-Bim“- Devise, „Innere Demokratie“ statt „innerer Staats- Terrorismus“;

- ➔ **Loyalität des „Zukunfts- Ichs“** mit Anerkennung des Mutes des „Gegenwarts-Ichs“;
- ➔ Sich besinnen auf die eigenen zentralen Werte/ Sinn-Kriterien;
- ➔ Von den „Sinn- Bilanz-Punkten der Zukunft“ her wählen;
- ➔ Netzwerke aktivieren;

- ➔ Bestimmen des „gerade noch leistbaren möglichen Verlusts (Reservation point);
- ➔ Würdiger, liebevoller Umgang mit dem, was zurück bleiben muss ➔ Erinnerungs-Rituale;
- ➔ Metaphorische/ symbolische Interventionen/ Problemreaktionen als „Beziehungspartner“
- ➔ Sonstige unterstützende Imaginationen
- ➔ Variationen von „tit for tat“ aus „one-down-Position“

Prinzipien von „Polynesischem Segeln“/ Effectuation

- Besinnung auf eigene Gestaltungs- Bereiche (eigener Möglichkeitsraum)
 - ➔ Wer bin ich? Was macht mich aus, was erlebe ich als wichtig/ zu mir gehörig? Was sind meine mir wichtigen Werte? Was macht mir Sinn?
 - ➔ Was kann ich? Was weiß ich? (Nicht nur in den Bereichen, die gerade drängen, sondern generell –Aktivierung von Kompetenz-Netzwerken)

- ➔ **Wen kenne ich** (Netzwerke)? Welche Unterstützungs-/Loyalitäts-**Netzwerke** könnte ich ansprechen/**aktivieren**?
- ➔ Was kann ich dann **tun**?
- ➔ Interaktionen mit anderen Menschen;
- ➔ Vereinbarungen gestalten/
Kooperationen gestalten etc.

- Prinzip der **Mittelorientierung** (statt Ziel-Fixiertheit)
- Prinzip des **leistbaren Verlusts**
- Prinzip der **Umstände und Zufälle**
(und des sich locker darauf vorbereiten) „Life is what happens while you make other plans...“
- Prinzip der **Vereinbarungen und Partnerschaften**

- Fokussieren auf Erreichbares (in erlebter Eigenkompetenz) im Handeln mit bleibender Liebe zum Ersehnten;
- Ziele über Verhandlungen mit innen („Inneres Parlament der Seiten“) und mit Anderen aushandeln mit Bereitschaft, sie durch kontinuierliches Feedback ständig änderbar zu halten;
- Kleine Schritte führen wirksamer zum Reaktivieren von Kompetenz-Erleben

- Nur „investieren“ in Vorgehen, das man sich mit den verfügbaren Ressourcen leisten kann;
- „Richtig“ machen nicht als „richtig als wahr und sicher effektiv“, sondern als „Richtung gebend“ mit wachem Fokus auf Feedbacks dabei;
- Willst Du erkennen, lerne zu handeln (H.v.Foerster) mit liebevoller Begleitung der Angst und des Zauderns dabei;

Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie ca. 300 weitere Vorträge, PDF's und
Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und
Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Neu im MethodenSchatz:



Hypnotherapie:
Gunther Schmidt

**„Besuche aus der Zukunft für die
Gestaltung hilfreicher Gegenwarten“**
(Methode)

**„Einige typische erste Schritte bei
Krisen-Interventionen“**
(Methode)

Kinder-/Jugendlichentherapie:
Andrea Berger & Gülcan Irdem

„Das Blickfeld weiten“
(Übung)

„Co-Regulation“
(Übung inkl. Merkblatt & Plakat)

Gesundes Essen:
Anna Ortak

„Hypnose Reduzierung der Trinkmenge“
(Trance)

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Zukünftige *Live* - HypnoSalons:

04.11.26	Andrea Berger, Gülcan Irdem	Trauma und pathogene Erinnerungen: Traumasensible Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
02.12.26	Ben Furman	Ich schaff's – Lösungsfokussierte Imaginationen: Krisenbewältigung und Handlungsmöglichkeiten für Kinder und Erwachsene
03.02.27	Dorothea Thomaßen	Medizinische Hypnose
03.03.27	Roland Kachler	Depotenzierung des inneren Täters und Heilung der Traumawunden - Neue Wege in der Traumatherapie

Anmeldung über:
www.meg-frankfurt.de/hypnosalon