Die Kraft der Bilder, Worte und Gedanken

Hypnosystemisches Vorgehen

Günther Mohr, www.mohr-coaching.de

Aufbau

Milton Erickson und moderne Hypnose

Das Unbewusste

Systemiker (Bateson)

Gehirn und Nervensystem

Die Schüler von Erickson

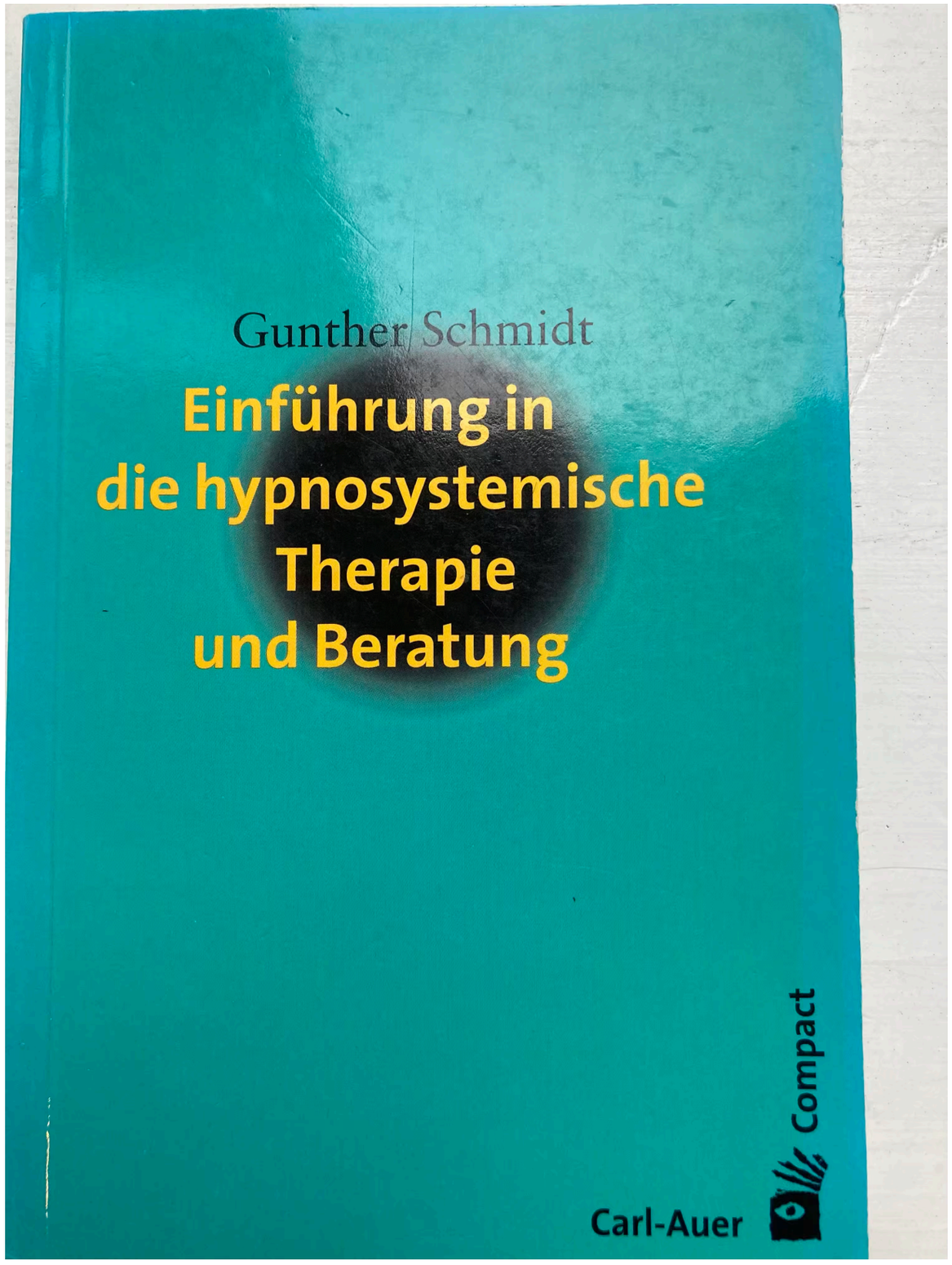
Milton Erickson - Neues Hypnoseverständnis

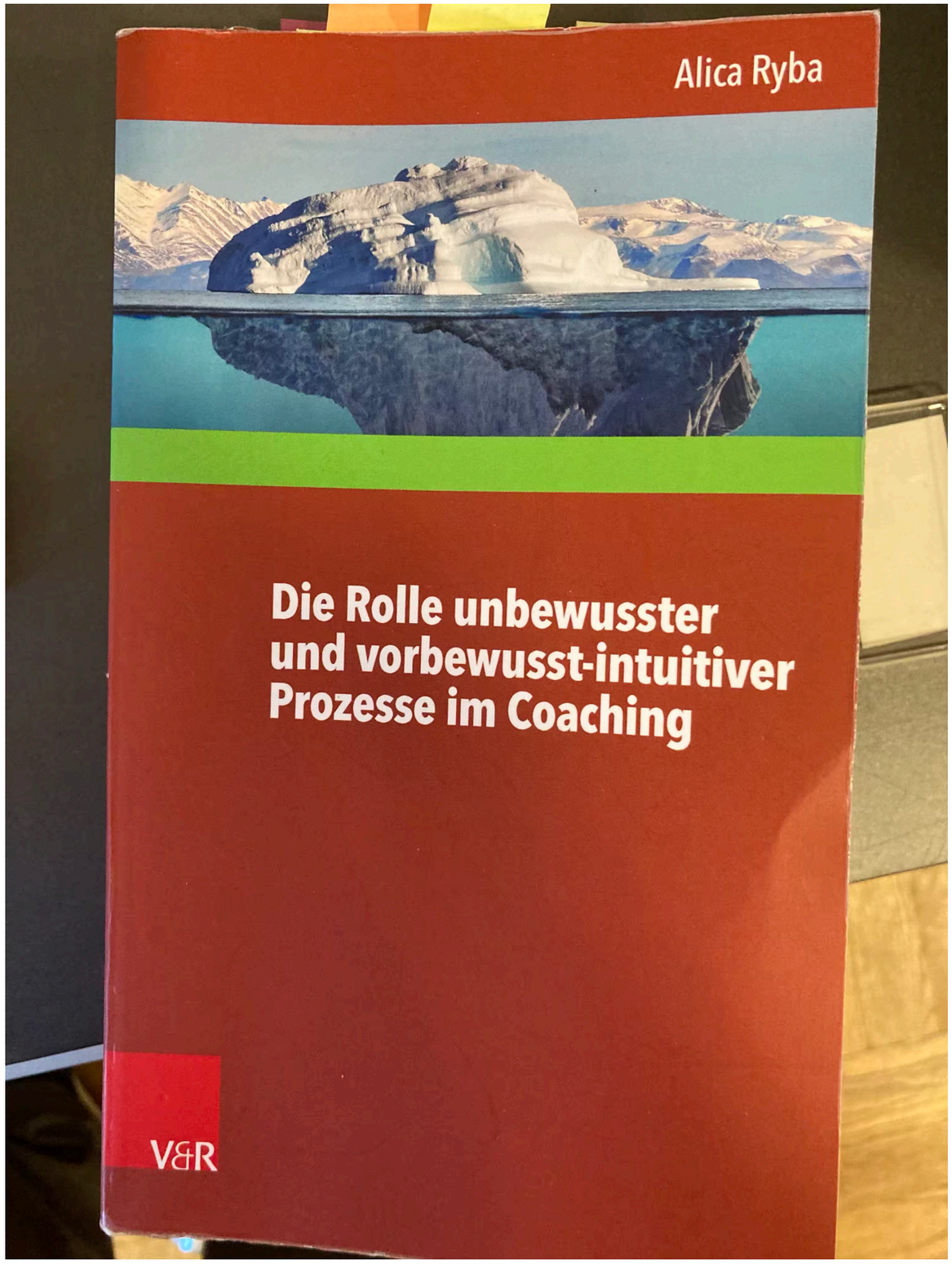
- Hypnose ist **„normale“ Kommunikation**
- Es ist nicht unbedingt besondere Trance erforderlich
- Durch die vielen Kommunikationskanäle wird ohnehin viel unwillkürlich vermittelt.
- In jeder Kommunikation sind Suggestionen, implizite Botschaften vorhanden
- Die Show-Hypnose ist sehr irreleitend. Ohne den Willen, den Zuspruch des Hypnotisierten passiert nichts.
- Viel größer ist die Gefahr, dass man aus einer Trance herausfällt

Die Theorie des Unbewussten

- In der lange vorherrschenden psychologischen Schule, der **Psychoanalyse** war das Unbewusste (das „ES“) eine unberechenbare, wilde, wenn nicht sogar schädliche Instanz. Die galt es zu zähmen oder unter Kontrolle zu halten.
  - „Wo ES war, soll ICH werden.“
- In der **Lerntheorie** und der abgeleiteten **Verhaltenstherapie** spielte ein Unbewusstes keine Rolle. Es wird nur mit dem Bewussten gearbeitet.
- Milton Erickson hatte dann eine **Vorstellung des Unbewussten, die sehr positiv ist** und das Unbewusste als ein riesiges Reservoir von positiven Ressourcen und Erlebnissen ansieht.
  - z.B. „Lernen zu stehen.“

Literatur


Gunther Schmidt
Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung
Carl-Auer
Compact


Alica Ryba
Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching
V&R

Hypnose und Systemische

Systemiker (Gregory Bateson)

- Es kommt darauf an, einen Unterschied zu finden, der einen Unterschied macht.

- Konstruktion von Wirklichkeit

Das drei-(vier-) stufige Gehirn

- Stammhirn (Bewegung, Entspannung, Schlaf,….)
- Limbisches System 1 (emotionale Grundprozesse)
- Limbisches System 2 (soziale „Einbettung")
- Großhirn (Cortex) (Denken,….)

nach Roth & Ryba (2016): Gehirn, Coaching, Beratung und Gehirn - Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte

Neuere physiologische Theorie

Die Polyvagaltheorie von St. Porges

- Im Zentrum der Betrachtung steht der Vagusnerv, ein Nerv des parasympathischen Systems. Dieser ist an der Regulation fast aller inneren Organe beteiligt (daher der Name „vagari“ = umherschweifen).

- Er ist zweigeteilt: der dorsale (alte) und der ventrale (neue).

- Fühlen wir uns sicher, tritt der ventrale Vagus in Aktion. Der ventrale ist besonders mit Atmung und Herz verbunden.

- Fühlen wir uns angespannt, wird der Parasympathikus durch den Sympathikus abgelöst und wir mobilisieren Kräfte (schnellerer Herzschlag, Atmung,…).

- Fühlen wir uns lebensbedrohlich bedroht, tritt der dorsale Teil des Vagus in Aktion und legt alles lahm (Erstarrung, Notabschaltung von Körper und Geist). Der dorsale ist besonders mit Darm, Magen, Bauchspeicheldrüse verbunden.

Porges, S.: Die Polyvagaltheorie…..Dana, D.: Die Polyvagaltheorie in der Therapie…….Rosenberg, S.: Der Selbstheilungsnerv……Levine, P.: Vom Trauma befreien

Folgerung

- Ein gutes Zusammenspiel der verschiedenen Hirnareale ist sinnvoll.
    - Entspannung + Sicherheit + Denken/Kreativität

Schüler Ericksons I: NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)

- Verschiedene Leute untersuchten, wie Erickson und auch andere „Mustertherapeuten“ (Virginia Satir, Fritz Perls,…) arbeiteten, welche „Techniken“ sie einsetzten.

- Richard Bandler und John Grinder: „Die Struktur der Magie“
  - Begründer des Neuro-Linguistischen Programmierens

  - Viele Techniken (Ankern, Reframing, Timeline, Future-Pacing, …)

Schüler Ericksons II: Steve de Shazer

Lösungsorientierte Kurzzeitberatung und -therapie

- Steve de Shazer versuchte selbst bei äußerst schwierigen Situationen, z.B. in Milieus mit sehr ausgeprägten Störungsmustern etwas zu erreichen: „Der Dreh“

- Techniken: Ausnahmenfrage, Wunderfrage, „Was ist besser geworden?“, „What else?“

Alltag: Minimax-Interventionen von Manfred Prior

- Formulierungen:
  - „Bisher“
  - „Häufig“ statt „immer“
  - „sondern“
  - „Welche?“
  - „Noch nicht“
  - „Nicht“-Vorschläge

Hypnosebeispiel in der öffentlichen Meinungsbildung: „Framing“

- Framing ist der Versuch, einem bestimmten Sachverhalt eine ganz bestimmte vorherrschende Wertung zuzufügen.

- Beispiel:

  - Öffentlich-rechtlicher Rundfunk und Fernsehen sind „Wir alle“, der Hort unserer gemeinsamen Information.

  - Öffentlich-rechtlicher Rundfunk und Fernsehen sind die Mainstream-Medien, die Regierungspolitik verbreiten und jede kritische Stimme außen vor halten.

Hypnosebeispiel im öffentlichen Alltag: „Nudging“

- Nudging ist der Versuch, durch einen meist visuellen „Anstupser“ Verhalten auszulösen.

- Beispiel:



Hypnosebeispiel: Priming

- Erinnerungsmarker: Bilder, Symbole, Tiere

- ZRM



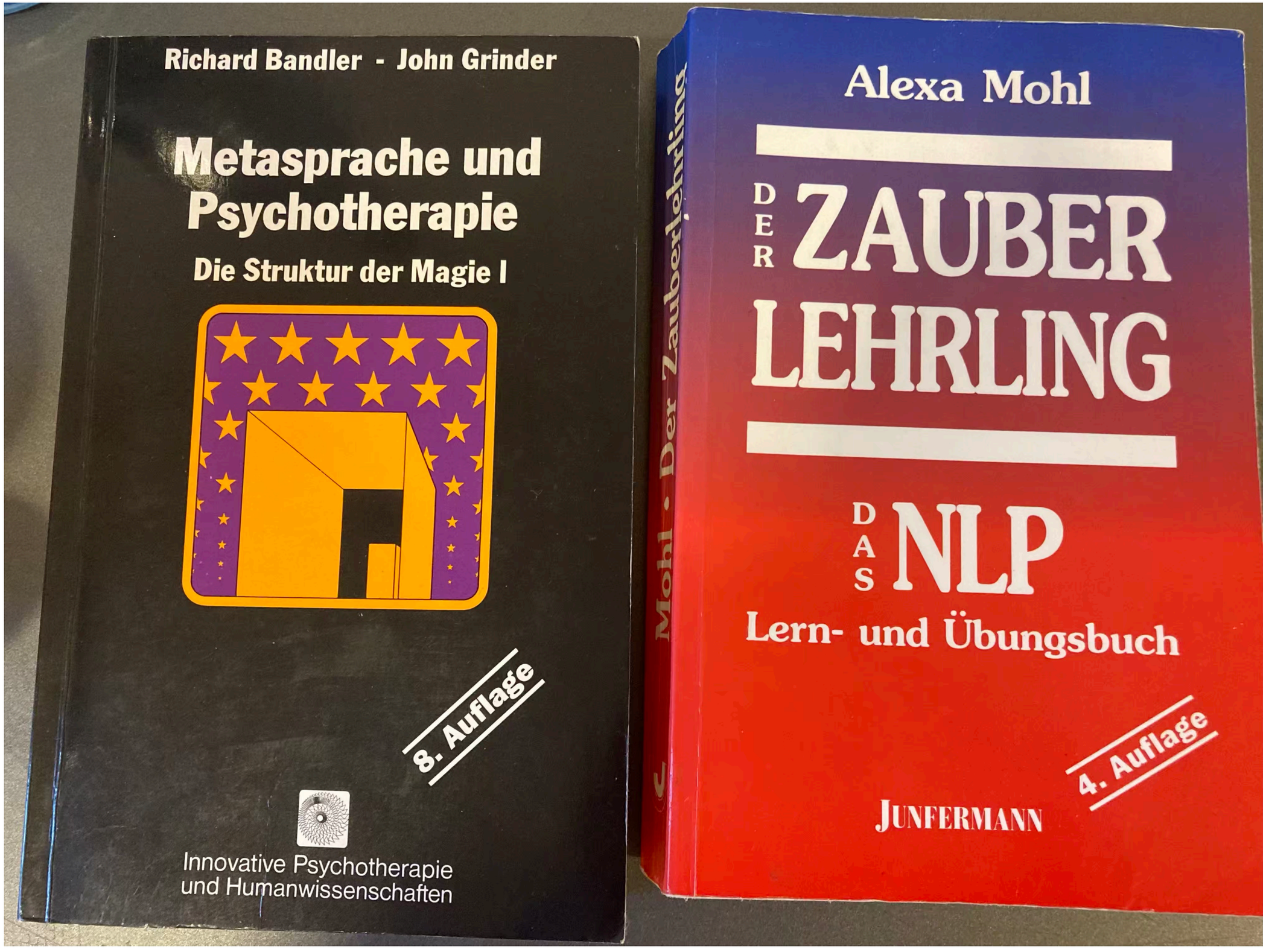
Eigene mehr technische



Sinnesspezifische Repräsentationssysteme

- Visuell
- Auditiv
- Kinästhetisch
-

Literatur


Richard Bandler - John Grinder
Metasprache und Psychotherapie
Die Struktur der Magie I
8. Auflage
Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften
Alexa Mohl
DER ZAUBER LEHRLING
DAS NLP
Lern- und Übungsbuch
4. Auflage
JUNFERMANN
Mohl • Der Zauberlehrling