

# ***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](http://www.meihei.de)

mail: [office@meihei.de](mailto:office@meihei.de)

## **SysTelios- Klinik**

**für psychosomatische Gesundheitsentfaltung**

69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

[www.systemios.de](http://www.systemios.de)



**Die konstruktive Macht des unbewussten Geistes-**

**oder besser:**

**Die konstruktive Macht der Interaktionen mit dem  
unbewussten Geist- eine Hypnosystemische Perspektive**

- 1.Zum Thema der Verdinglichung des Unbewussten
- 2.Hypnosystemisches Verständnis des Unbewussten und der Art von Kooperation zwischen „Ich“, „Es“ und der Außenwelt (auch Luhmann)
- 3.Gehirn lebt nur in der Gegenwart, Vergangenheiten und Zukünfte sind Entwürfe in der Gegenwart  
 → Autopilot zur Sicherung des Überlebens und Lebens → Grundbedürfnisse von Menschen → die Vergangenheit bestimmt niemals das Erleben in der Gegenwart, Wiederholungszwang gibt es auch nicht, wohl aber sehr starke Wiederholungs-Einladungen, die einem bestimmten „Opfer-Ich“ wie Zwänge vorkommen können, aber die Gestaltung der Gegenwart bestimmt die Wirkung von Vergangenheiten und Zukünften
- 4.Welche Kooperationsprozesse zwischen Bewusstem und Unbewusstem/Unwillkürlichem erhöhen die Wahrscheinlichkeit dafür, dass optimale zieldienliche Prozess-Muster aus dem Unbewussten evoziert werden (Wahrscheinlichkeit, nicht Kontrolle der Zukunft)?
- 5.Welche Haltung den eigenen Zielen und den Ergebnissen gegenüber erhöhen Erfolgswahrscheinlichkeit und gesunde Aktivierung unbewusster Kompetenz-Muster → Polynesisches Segeln/Effectuation/ Vaclav Havel/Frankl
- 6.Symptome als Kompetenzen aus dem unbewussten Selbstregulationsprozess. Auch als Loyalitäts-Leistungen zur Lösung von Ziel- und Werte-Konflikten
- 7.Beziehung/Haltung des bewussten Ich´s beim Kooperieren mit unbewusster Selbstregulation → Bittender, neugierig Anteil nehmender Beobachter mit Einladungen und dann „...und wie antwortet mein kluges Unbewusstes?..“ an Stelle von „Das hat nun zu passieren!“ → Aktiv gestaltende Demut des Ich´s
- 8.Am „gelebten Leben“ (Verhalten, emotionale, körperliche Reaktion) lässt sich die unbewusste „Wahrheitsgebung“ ablesen/übersetzen

# Gibt es „das Unbewusste“ und seine „Macht“ an sich?

Aus hypnosystemischer Sicht kann dies als  
*verdinglichende, aus allen relevanten  
Kontextbedingungen heraus gerissene, sehr  
ungünstige Realitätskonstruktion* angesehen  
werden.

Auch von der „Macht“  
(konstruktiv oder destruktiv)

des Unbewussten zu sprechen, kann  
eine erlebte Wirklichkeit erzeugen,  
die eher schwächend wirken kann.

Es würde eine Konstruktion anbieten, in der das Unbewusste an sich/in sich Macht besitzen würde.

Aber: wieviel Macht es erhält,  
hängt auch stark davon ab,  
wie intensiv jemand mit seinem bewussten „Ich“ mit  
unwillkürlichen Prozessen aus dem Unbewussten  
interagiert/kooperiert.

Und: in welchen „Umgebungs-Kontexten“ sich der  
Wahrnehmende (Wahrgebende) gerade erlebt.

Und wo finden wir denn das „Unbewusste“?  
Ist es in uns, ganz individuell abgegrenzt von der  
Außenwelt? Oder wo sonst?

Martin Buber (auf der Tagung der Psychoanalytic  
Association der USA):

Aber meine Damen und Herren, wissen Sie denn nicht,  
das Unbewusste ist zwischen den Menschen, nicht im  
Menschen!

(Heftige Unruhe im Saal)

„Das Ich entsteht in der Begegnung mit dem Du...“  
(und in Relation zu den erlebten Kontexten)

Das „Unbewusste“ (insbesondere Prozesse aus Stamm- und Zwischenhirn) regelt autonom unsere unwillkürlichen Prozesse verlässlich so, wie man sich die Welt konstruiert (bewusst u. unbewusst).

Dabei agiert es immer

**Gegenwarts- und Zukunfts-orientiert.**

Vergangenheits-Erfahrungen werden aber wirksam genutzt als Landkarte zum „Hochrechnen“ der erwarteten Zukunft.

Entscheidend dabei ist, **wie man seine  
Welterfahrung im Moment konstruiert,**  
und dabei wird wichtig,

**auf welche Vergangenheiten man sich gerade wie  
bezieht**

(wer in mir bezieht sich mit welchen  
Schlussfolgerungen auf welche Phänomene mit  
welchen Hochrechnungen, was unter diesen  
Umständen zu erwarten ist und selbstwirksam  
getan oder nicht getan werden könnte?)



Welche Ziele man sich dann z.B. setzt,  
entscheidet schon beim Setzen darüber, zu wem man  
dann im Prozess der Zielerreichung wird

(und gleichzeitig werden diese Ziele wieder aus einem  
bestimmten Ich entwickelt → selbstrückbezügliche  
Wirklichkeits-Erzeugung).

Setzt man Ziele, die nicht selbstwirksam erreichbar sind  
(intuitiv so eingeschätzt), induziert man Stress, Angst,  
Inkompetenz-Erleben.

Damit werden  
aus dem unbewussten Möglichkeitsraum  
Stress-Prozesse aktiviert,  
ebenso, wenn man sich mit  
Kontrollbedürfnis von der Zielerreichung  
abhängig macht.

→ Polynesisches Segeln, Restriktionsmodell.

# Wichtige Grund-Bedürfnisse von Menschen in Beziehungs-Systemen:

- **Zugehörigkeit/ Sicherheit in der Beziehung**
- **Orientierung, Transparenz, Sich einbezogen fühlen können**
- **Rollen- und Aufgaben- Klarheit**
- **Wertschätzung der „speziellen Einzigartigkeit“ und optimale Balance mit Erleben von Verbundenheit und Ähnlichkeit mit wichtigen Anderen**

- \* Wertschätzung/ Anerkennung der Beiträge**
- \* Handlungsmöglichkeiten/ Selbstwirksamkeit**
- \* Autonome Wahlmöglichkeit und Selbstdefinition der eigenen Realität**
- \* Wohltuend Gefordert- werden, mit klaren, Richtung weisenden Zielvereinbarungen**

- Palm paradigm
- Wir simulieren die Welt in permanentem Austausch
- Systemisches Feld und Haltung des Bewussten so aufbereiten, dass es bestmögliche Prozesse auch im Ubw. fördert

# Aus hypnosystemischer Sicht

(die Ergebnisse der modernen  
Hirnforschung beachtend),

„gibt es“ kein Problem und keine  
Lösung oder Kompetenz an sich.

Wird z.B. ein „Problem“ oder eine „Lösung“  
erlebt,

drückt dies die gerade im Moment gestalteten

**Wahrnehmungsprozesse** und  
**Konstruktionen von „Realität“**

aus, die der

**Beobachter** tätigt,  
**der das jeweilige Phänomen erlebt**

(bewusst und unbewusst, willkürlich und  
unwillkürlich).

„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.



Wir erzeugen unser  
Erleben wird Sekunde für  
Sekunde neu

Menschliches Erleben lässt sich beschreiben als  
Prozess der

## *Bildung von Netzwerken*

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

auf den diversen Sinneskanälen

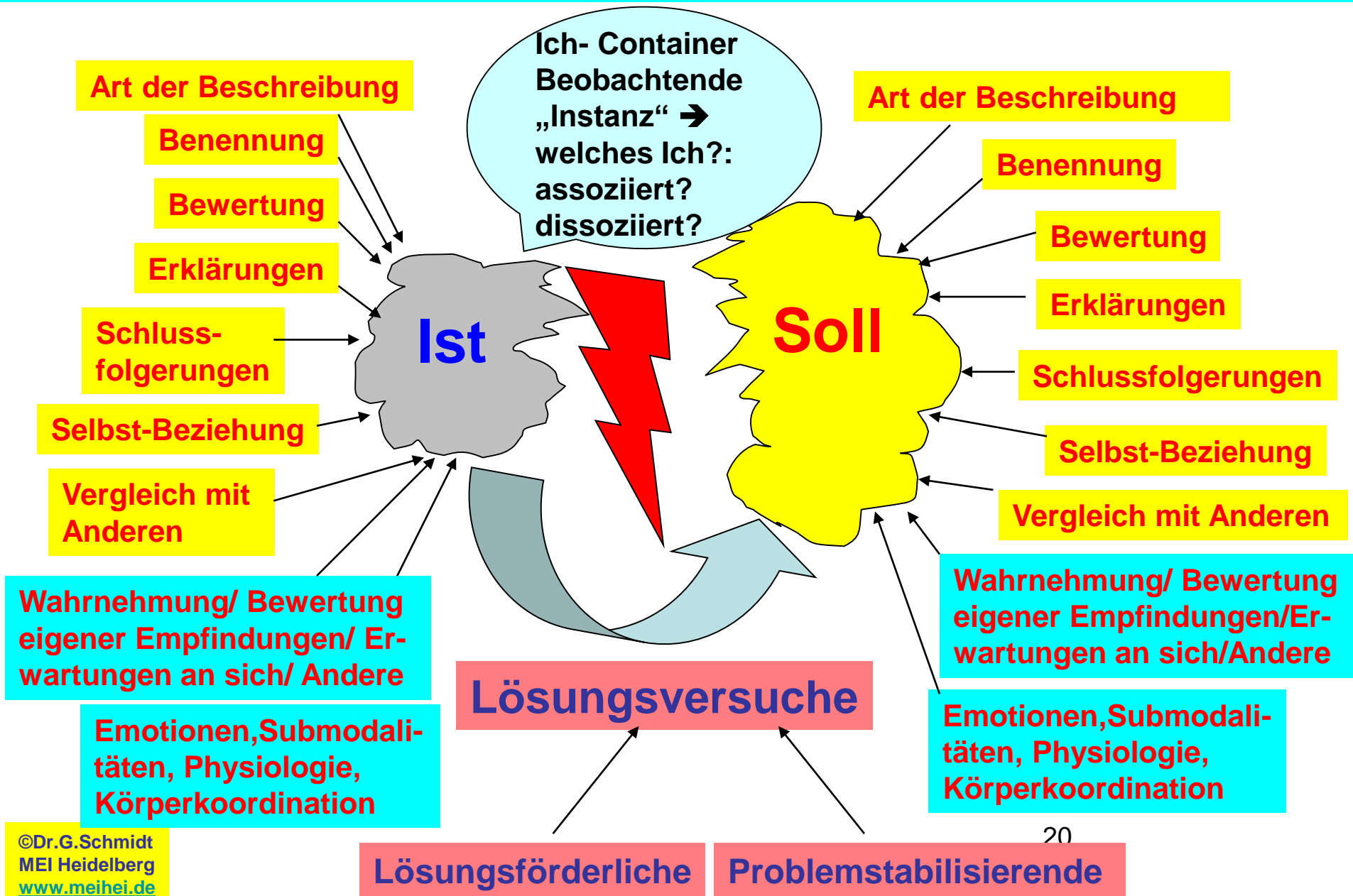
(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,  
gustatorisch).

Dies lässt sich auch beschreiben als Prozess der

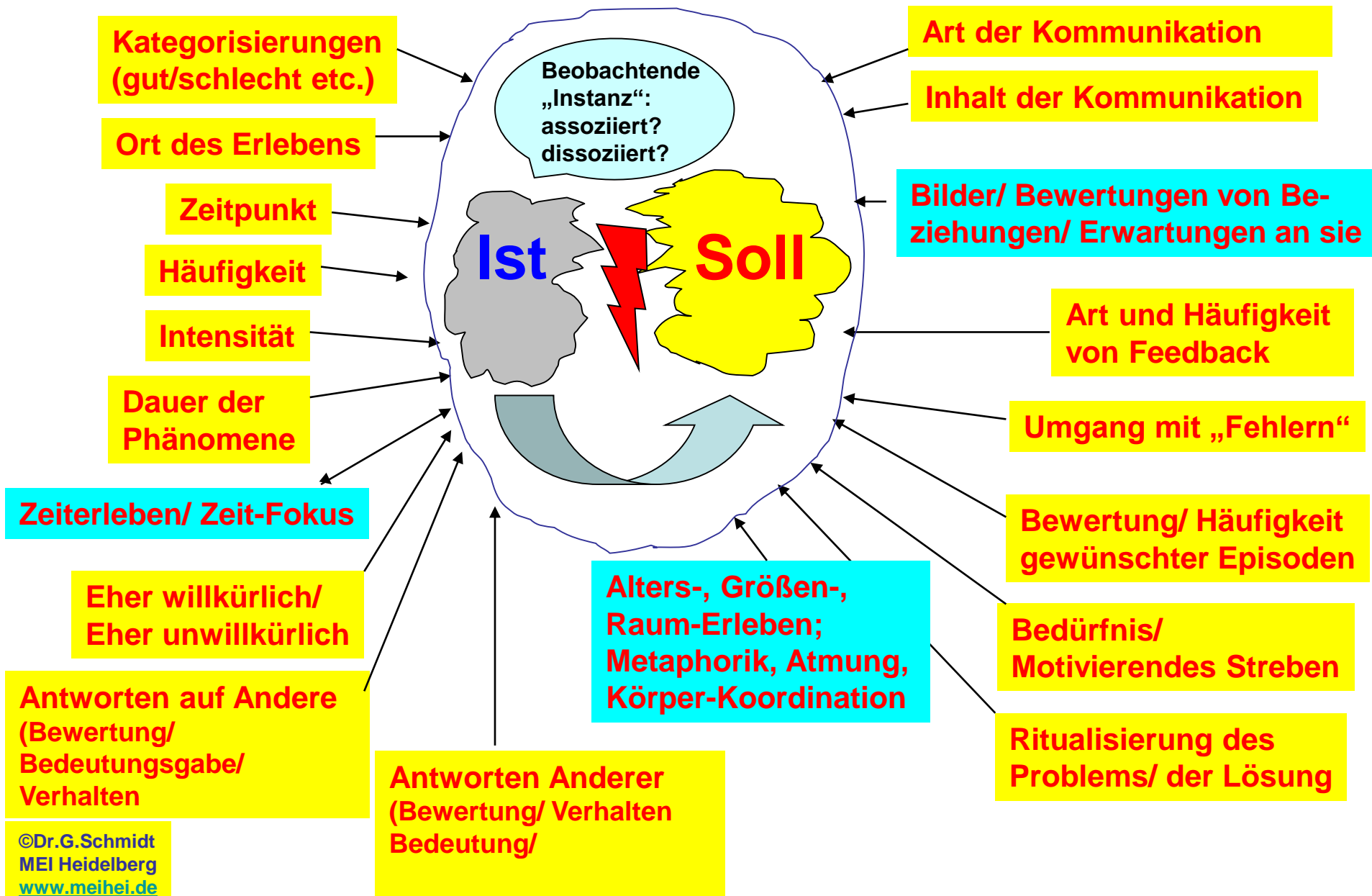
# *Fokussierung von* *Aufmerksamkeit*

auf den diversen Sinneskanälen  
(visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch,  
gustatorisch).

# Konstruktion eines „Problems“ (Auswahl von Erlebnis-Elementen) z.B.:



# Weitere Muster- Elemente



Da Unwillkürliches immer zunächst  
schneller und stärker wirkt als alles  
Willentliche,

braucht man spezifische  
Interventionen, mit denen man  
ungewünschtes Unwillkürliches  
unterbrechen und gewünschtes (vor  
allem unwillkürliches) Erleben  
aktivieren kann.

Zentral ist dabei die **Beziehung**, die das bewusste „Ich“ zu den unwillkürlichen Prozessen aufbaut.

Kämpft es z.B. gegen diese an, wertet sie diese ab, entwickelt sich eine antagonistische Beziehung, bei der das bewusste „Ich“ langfristig so gut wie immer verliert → Stress, Krankheit, Dysphorie

Hypnosystemische Konzepte bieten konstruktive, zieldienliche Interventionen für optimale Kooperationsprozesse in differenzierter und vielfältiger Weise.

# Autobiographisches Gedächtnis:

**Jede Erlebnis-Episode**, die einigermaßen emotional „geladen“ wird (mit welchen Emotionen auch immer), **wird als eigenständiges Erlebnis- Netzwerk in uns gespeichert und ist wieder aktivierbar,**

**z.B. dadurch, dass einzelne oder mehrere Elemente dieses „Netzwerks“ in der jeweiligen Gegenwart wieder erlebt werden -auch wenn dies nur unbewusst registriert wird**

**(Hebb´sches Gesetz = „Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und vernetzte Zellen feuern miteinander“).**



- Je nachdem, wohin der Fokus („der Scheinwerfer“) der Aufmerksamkeit gerade ausgerichtet wird, **wird unwillkürlich das damit vernetzte Erlebnis-Netzwerk aktiviert und wird so zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als „Ich“ erlebt**- besonders, wenn es als „Ich-synton“ erlebt wird.
- Sonst kann es auch als „Ich-fremd“, unerwünscht und als Problem erlebt werden, wenn z.B. jemand willentlich etwas anders erleben will, unwillkürlich sich aber das Unerwünschte im Erleben durchsetzt.

Wichtig:

Im unbewussten Erfahrungs-Repertoire haben die Betroffenen sehr viele hilfreiche Kompetenz-Muster gespeichert, zu denen in diesem Moment nur der wirksame Zugang blockiert ist.

Ziel muss es sein, den wirksamen Zugang zu diesen längst vorhandenen Kompetenzen wieder zu reaktivieren.

Menschen verfügen in ihrem unbewussten Erfahrungs-Repertoire über ein großes Potenzial für Resilienz (elastische Widerstandsfähigkeit) und Meisterungs-Fähigkeiten dafür, auch schwierigste Kontexte erfolgreich zu gestalten.

Dies zeigen auch überzeugend die Ergebnisse der Salutogenese-Forschung.

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils,

eine optimal

*koordinierende Steuerungsfunktion*

in uns aufzubauen/ zu aktivieren,

welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/  
Potenziale“

zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“  
führen kann.

Gespeicherte, „sprungbereite“ unwillkürliche Reaktionen können wir nicht grundsätzlich vermeiden. Ziel sollte also nie sein, dass etwas für immer „weg“ ist.

Eine

## *koordinierende Steuerungsfunktion*

sollte dazu dienen, dass man nicht „automatisiert“ reagieren muss, sondern die „Einladungen“ der unwillkürlichen Impulse nach stimmiger, Ziel- und Kontext-angemessener Wahl beantworten kann.

„Reaction and appropriate answer!“

Dann gibt es keinen „Wiederholungs***zwang***“,  
aber sehr wohl starke „Wiederholungs-  
***Einladungen***“.

Diese kann man annehmen oder ablehnen und  
lernen, wie das wirksam geht.

Die Vergangenheit bestimmt nicht die Wirkung  
(in) der Gegenwart!

Die Gestaltung der Gegenwart bestimmt die  
Wirkung von „Vergangenheiten“ und  
Zukünften“- und für diese Gestaltung ist das  
Kompetenz-Potenzial schon im unbewussten  
Erlebnis-Repertoire da, auch bei „schlimmen“  
Vergangenheiten!!

Die Vergangenheit bestimmt nicht die  
Wirkung (in) der Gegenwart!

Die Gestaltung der Gegenwart  
bestimmt

die Wirkung von „Vergangenheiten“  
und Zukünften“-

und für diese Gestaltung ist das  
Kompetenz-Potenzial schon im  
unbewussten Erlebnis-Repertoire da,  
auch bei „schlimmen“  
Vergangenheiten!!

Unter sehr komplexen  
Situationsbedingungen (innerlich und  
äußerlich) kann der Zugang dazu in krank  
machender Weise blockiert sein.

Mit unserem  
hypnosystemischen Know-how  
können wir Menschen unterstützen, dass  
sie schnell und nachhaltig wirksam ihre  
Erfolgs-Kompetenzen Gesundheitsförderlich  
wieder aktivieren können.



Zentrales Ziel ist immer:

Optimal wirksame Kooperation zwischen willentlichem „Ich“ und unwillkürlichen Prozessen (die autonom und immer schneller und stärker wirken als alles Willentliche).

Und: Gestaltung der „Umgebungs-Kontexte“ in einer Weise, welche diese optimale Kooperation aktivierbar machen und unterstützen.  
Beispiel: sysTelios-Klinik-Organisation

Für kraftvollem Flow-Erleben ist dabei  
zentral, ob erlebt werden kann, dass etwas  
**Sinn** macht.

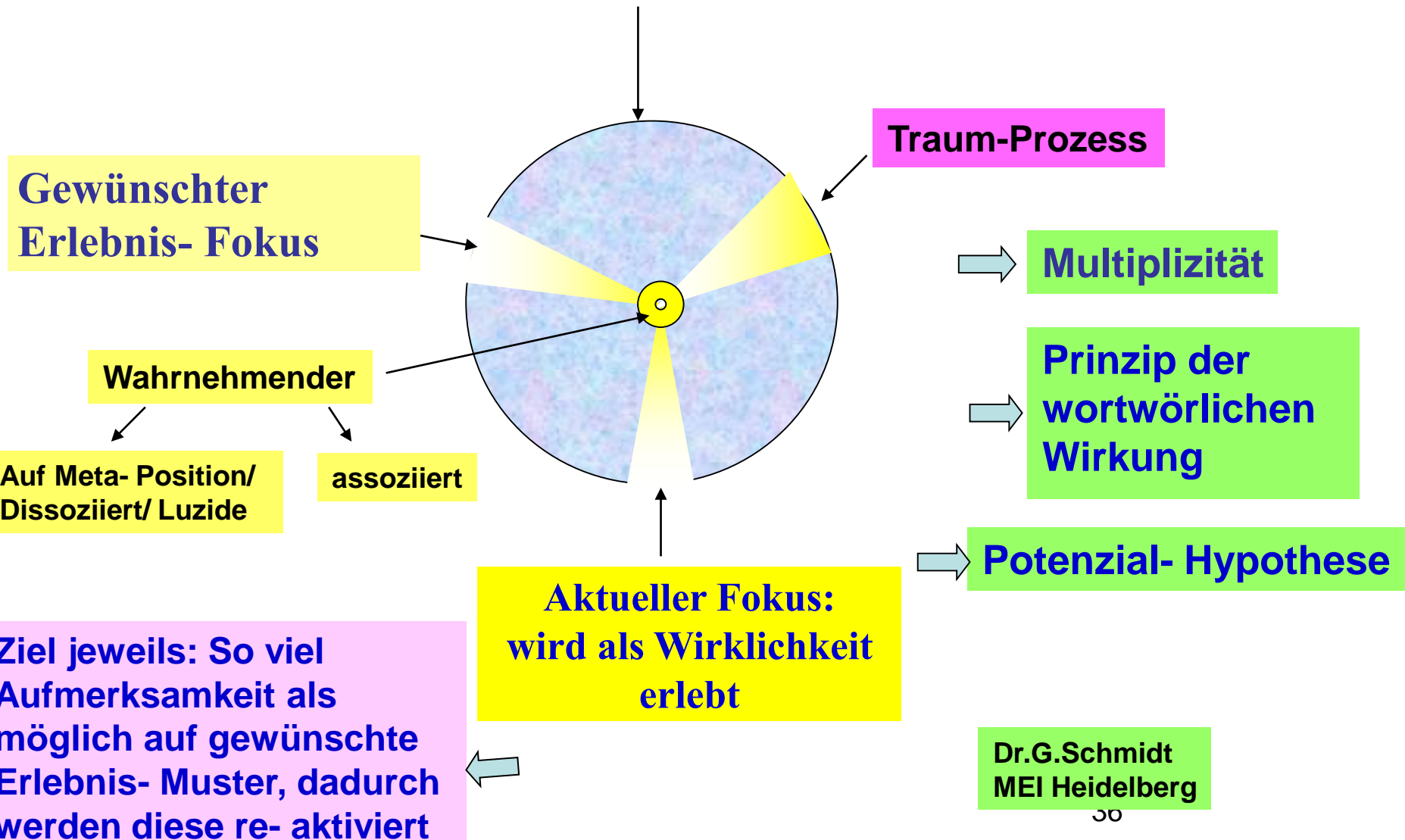
„Sinn-machend“ erleben wir dann etwas,  
wenn unsere somatischen Marker  
(physiologisches Feedback auf allen  
Sinnen) **„Stimmig!!!“** melden.

Dies kommt dann zustande, wenn alle  
relevanten Aspekte des Systems sich in  
ihrer Existenz in Ko-Existenz berücksichtigt  
erleben.

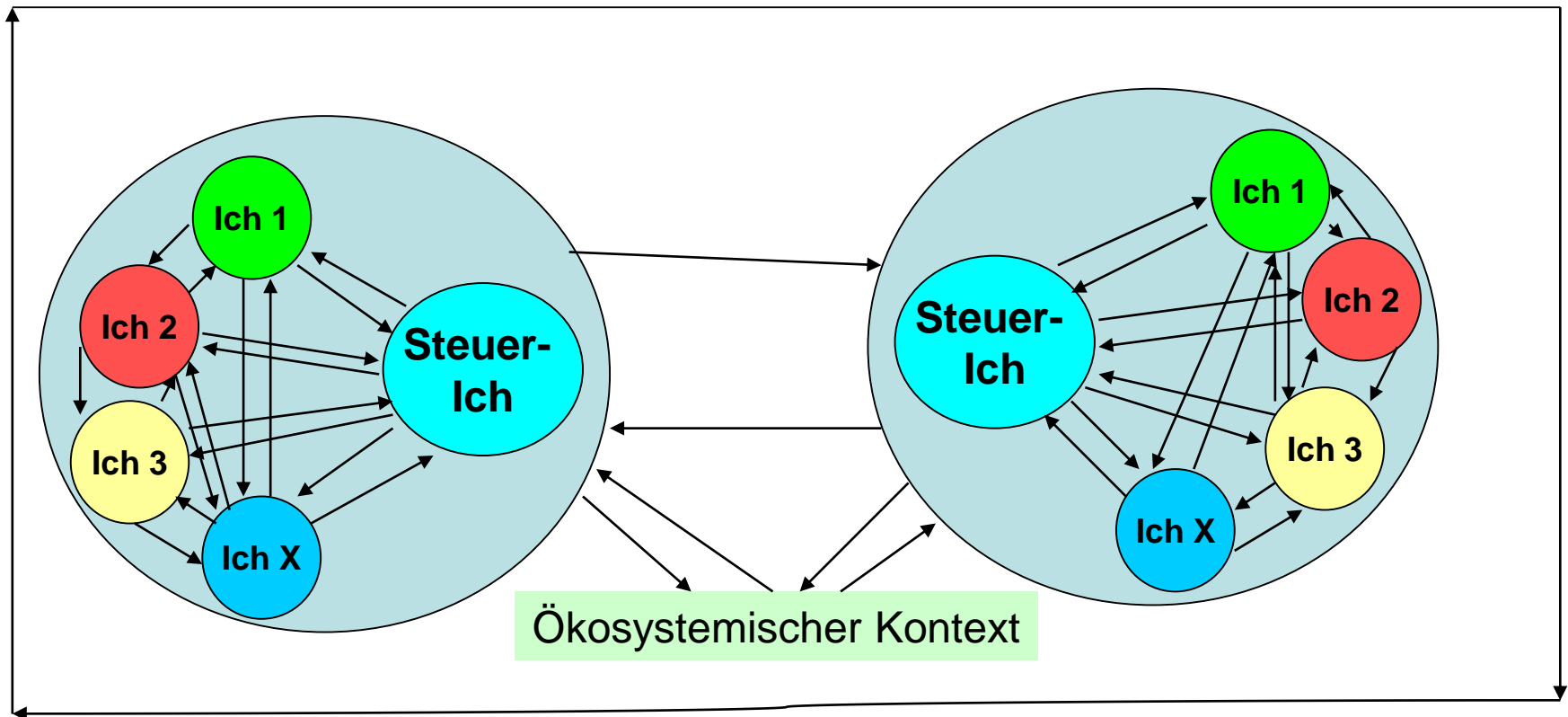
Hoffnung ist nicht die Überzeugung,  
dass etwas gut ausgeht,  
sondern die Gewissheit, dass etwas  
Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Vaclav Havel

# Gesamtes Erlebnis- Potenzial: „Möglichkeitenraum“



Dr.G.Schmidt  
MEI Heidelberg



**Wenn wir „multiple Persönlichkeiten“ sind, begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich´s“.**

**Welche der vielen „Ich´s“/ welche „inneren Parlamente“ des einen Individuums interagieren gerade mit welchen Ich´s“/ welchen „inneren Parlamenten“ des anderen Individuums in welchen Kontexten, in Bezug auf welche Themen?**

- Ein Beispiel dafür, wie unwillkürliches Erleben erzeugt wird, ist das **Erzeugen menschlicher Träume**.
- Im Schlaf schläft quasi nur das bewusste „Ich“, auf unwillkürlicher Ebene werden Imaginationen mit allen Sinnen produziert, völlig autonom von innen heraus, **Träume** können verstanden werden als **selbst gemachte „Multi-Media-Show“**, die typischerweise damit einhergeht, dass jemand während des Träumens mit seinem „Traum-Ich“ ganz absorbiert/ assoziiert ist in den „Traum-Film“, sich also ganz in ihn hinein versetzt. **Dann wird jeweils das ganze Erleben erzeugt (emotional, kinästhetisch, auf allen körperlichen Ebenen, z.B. hormonell, im Immunsystem, Blutdruck Herzschlag, selbst in Gen- Aktivitäten) entsprechend dem jeweiligen „Traum-Film“.**
- In einem Albtraum wird das Erleben massiv zu einem „Schreckens-Erleben“, in einem schönen Traum wieder schnell zu einem schönen, angenehmen Erleben mit völlig anderen emotionalen und Körper- Reaktionen.

- **Ändert sich der Traum, ändert sich sofort das ganze Erleben, ohne jede Medikation, Therapie, Beratung etc.**
- Dies läuft **auch im bewussten Alltag genau so** ab, wobei wie im Traum auf unwillkürlicher Ebene das Erleben nach gleichen Prinzipien erzeugt wird.
- **Aber nicht der Inhalt des Traums bestimmt letztlich das Erleben, sondern vor allem auch die Beziehung (besonders Nähe/Distanz, Bewertung etc.), die der Beobachter zum Traumgeschehen herstellt- und dies ist autonom gestaltbar!**
- Wenn jemand lernt, eine **dissoziierte, geschützte Beobachterposition aufzubauen, verbunden mit Übersicht und Steuerungsfähigkeit**, kann er die gleichen Inhalte, sowohl die von „Traum-Filmen“ als auch die aller sonstigen unwillkürlichen „Erlebnis-Filme“ **im Alltag optimal nutzbar machen und beeinflussen**. Bei Träumen nennt man das „Luzides Träumen“ (durch Üben erlernbar), im Alltag nennen wir das „Meta-Position“.

**Je nachdem also, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders.**

*Wir sind also quasi*

***multiple Persönlichkeiten, wobei jeweils je nach Kontext und damit verbundenen Werthaltungen und Zielvorstellungen unterschiedliche „Teil-Persönlichkeiten“ oder „Ego-states“ (Teil-Ich-Prozesse) in den (von mir so genannten) „Ich-Container“ „springen“ und wir dies als unser „Ich“ erleben (uns damit identifizieren, bis das nächste „Teil-Ich“ dies ablöst)***

(dies ist durchaus als wertvolles Potenzial gemeint).

**Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal koordinierende Steuerungsfunktion in uns aufzubauen/ zu aktivieren,**

**welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/ Potenziale“ zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“ führen kann.**



**Interventionen** können grundsätzlich verstanden werden als ***Maßnahmen der Fokussierung von Aufmerksamkeit.***

Der jeweilige bisherige Fokus der Aufmerksamkeit, sollte jeweils durch Unterschiedsbildungen im Sinne einer Umfokussierung geändert werden, besonders dann, wenn er zu ungewünschten Mustern beigetragen hat.

Um solche wirksamen Umfokussierungen zu erreichen, ***muss keineswegs ein ganzes Muster (Netzwerk) „durchgearbeitet“, verstanden oder verändert werden!***

**Es genügt meist schon, wenn man nur eines oder wenige Elemente eines Netzwerks verändert,**

z.B. etwas hinzu assoziiert, was bisher nicht Teil des Musters war, oder etwas dissoziiert, was bisher Teil des Musters war, oder die Reihenfolge der sequentiellen Bestandteile des Musters ändert.

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 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.**

# Typische Elemente von Erlebnis-Netzwerken

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)

Auf unbewusster Ebene werden bei jeder **Erlebnis-Episode**, die emotional „geladen“ wird, viele **Elemente** möglichen **Erlebens** in hochkomplexer Weise zusammengefügt/**vernetzt**.

Dies geschieht insbesondere in den Bereichen des Gehirns, die entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Großhirnrinde mit ihrem bewussten, „rationalen“ Denken und der Sprache.

(→ **Episoden-Gedächtnis**, autobiographisches Gedächtnis).

Was wir dann erleben (bewusst und vor allem auch unwillkürlich/unbewusst), ist Ergebnis und Ausdruck solcher **neuro-physiologischer Netzwerke**, die aktiviert werden und die unser Erleben steuern/ machen.

Dabei kann das so gemachte **Erleben wieder auf diese Netzwerke zurückwirken**, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend.

Keines der Elemente der Netzwerke ist „Ursache“ für die anderen Elemente, alle stehen in zirkulärer Wechselwirkung → **lineare Kausalität greift nicht, Zirkularität ist entscheidend !**

**Wenn solche Netzwerke einmal gebildet  
und in unserem unbewussten**

**„Erlebnis-Archiv/Erlebnis-Repertoire“**

**gespeichert sind, werden sie oft sehr  
schnell wieder aktiviert,**

**wenn man unbewusst in einer  
aktuellen Situation Ähnlichkeiten mit  
früher gebildeten Netzwerken erlebt.**

**→ Hebb'sches Gesetz:** Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und wenn sie vernetzt sind, feuern sie wieder miteinander → „**cells that fire together wire together**“.

**Will man solche Netzwerke verändern, müssen dafür Unterschiede in die bisherigen Vernetzungen eingeführt werden. Dabei genügen auch Unterschiede in wenigen Elementen der Netzwerke.**

# **Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:**

**Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen**

**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**

**Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten**

**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**

**Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere**

**Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen**

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

# Weiter „Typische Elemente...“:

**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**

**Wird etwas als eher willentlich/eher unwillkürlich erlebt**

**Metaphorik**

**Antworten auf Andere (Bewertung/ Bedeutungsgabe/ Verhalten**

**Antworten Anderer (Bewertung/ Verhalten Bedeutung**

**Bedürfnis/ Motivierendes Streben**



# **Weiter „Typische Elemente...“:**

**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**

**Wenn Erleben jeweils durch Fokussierung von Aufmerksamkeit/Priming/Bahnung erzeugt wird, kann **Coaching** verstanden werden **als Ritual der gemeinsamen Fokussierung** auf**

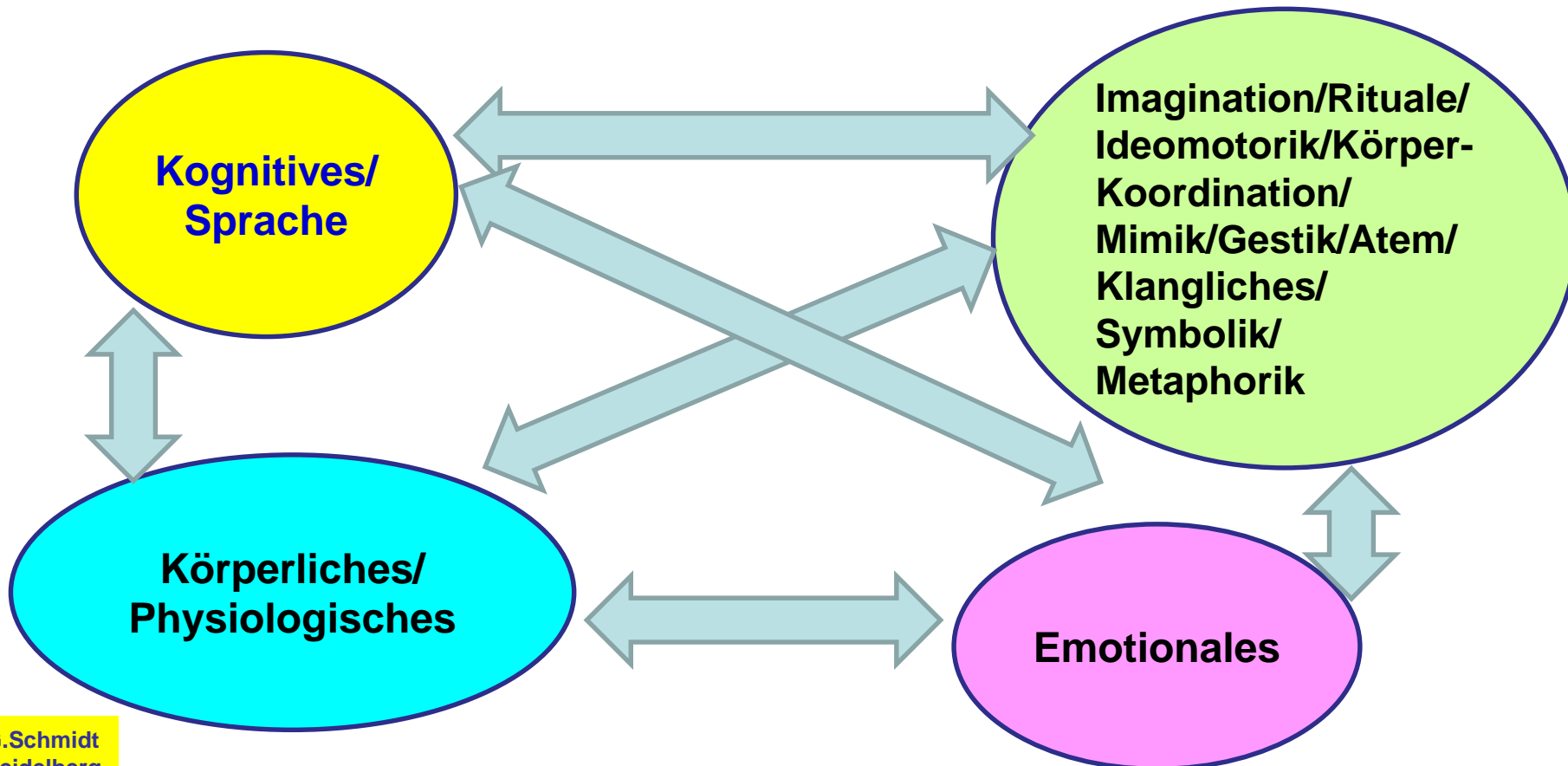
- a) Zieldienliche Erlebnis-Netzwerke**, die verbunden sind mit den Kompetenzen dafür und auf Möglichkeiten, diese nachhaltig wirksam zu reaktivieren und mit den Situationen zu vernetzen, in denen sie gebraucht werden;
- b) Möglichkeiten**, die bisherigen, möglicherweise **Problem-aufrechterhaltenden Netzwerke wirksam zu unterbrechen**;

**c) Die bisherigen Problem-Prozesse zu  
utilisieren als wertvolle Informationen über  
Bedürfnisse der Klienten und als  
„Erinnerungs-Wecker“/ „Reaktivierungs-  
Helfer“ für die hilfreichen Kompetenz-Muster;**

**d) Die bisherigen Problem-Prozesse  
verstehbar zu machen und zu nutzen als  
Kompetenzen für andere (oft unbewusste)  
Ziele, z.B. für Loyalitäts-Leistungen...**

Zentrales Ziel ist immer: **Optimal wirksame Kooperation zwischen willentlichem „Ich“ und unwillkürlichen Prozessen (die autonom und immer schneller und stärker wirken als alles Willentliche).**

Dafür müssen **kognitive Prozesse durch Imagination/ ritualisierte Ideomotorik/ und viele weitere Interventionen auf allen Sinneskanälen (z.B. durch Klangbilder/ Rhythmik/ Mimik/ Gestik etc.) in die Bereiche übersetzt werden, die keine Sprache haben, die aber Körperliches und Emotionales unwillkürlich umsetzen (entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnbereiche), und Körperliches und Emotionales wiederum müssen auf die gleiche Art in Kognitives übersetzt werden.**



**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?“**

**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?“**

# Hypnotherapie als eine wichtige Basis für das Verständnis hypnosystemischer Interventions-Strategien (moderne Definition):

- 1.) Systematisches Arbeiten mit **unwillkürlichen Prozessen** (die oft, aber nicht immer) unbewusst ablaufen, um die bei den Beteiligten in bestmöglicher Weise die **Kompetenz-Netzwerke zu aktivieren**, die deren Zielen und Aufträgen bestmöglich dienen.
- 2.) Optimierung der Kooperation zwischen bewusst-willentlichen („Ich“-) und unwillkürlichen Prozessen.

**Lösungserleben entsteht immer dann, wenn bewusst-willentliche („Ich“-) Prozesse und unwillkürlichen Prozesse optimal zusammenwirken.**

**Probleme werden immer dann erlebt, wenn bewusst-willentliche („Ich“-) Prozesse und unwillkürlichen Prozesse in gegensätzliche Richtungen wirken, das bewusst-willentliche „Ich“ dies ändern will, aber an der größeren Kraft und Schnelligkeit des Unwillkürlichen scheitert, sich als ausgeliefertes Opfer erlebt und leidet.**



**Trance wird in moderner Hypnotherapie und besonders im hypnosystemischen Konzept wesentlich weiter gefasst verstanden als in der klassischen Hypnose.**

**Generell werden alle Erlebnis-Prozesse, bei denen unwillkürliches Erleben dominiert, als „von Trance-Qualität“ verstanden und behandelt.**

**Dann ergibt sich als wesentliche Unterscheidung:**

- 1.) Gewünschte, zieldienliche Erlebnis-Prozesse mit optimaler Kooperation zwischen Willentlichen und unwillkürlichem Erleben → „Lösungs-Trance-Erleben“;**
- 2.) Dominieren von ungewünschten unwillkürlichen Prozessen → „Problem-/ Symptom-Trance**

# Hypnosystemische Konzepte befassen sich damit:

1.) Wie in und durch erlebte **Wechselwirkungen in systemischen Kontexten** (Familie, Organisation, Gruppen, Sonstige) **durch die Beteiligten regelhafte Muster ausgebildet werden**, die zirkulär bewirken, dass bei ihnen auf bewusster und vor allem unwillkürlicher und unbewusster Ebene **spezifische Erlebnis- und Verhaltens- Netzwerke aktiviert werden** und so ihr Erleben gestalten.

2.) Wie diese Erlebnis-Prozesse und Verhaltensbeiträge **interaktionell wieder zirkulär einwirken auf Stabilisierung und/oder Veränderung solcher Muster.**

**3.) Wie im Rahmen dieser Wechselwirkungen dann auch wieder **das innere Erlebnis-System** beeinflusst wird.**

**Daraus leiten sich als zentrale Aufgabe ab:**

**Wie können **innere und äußere (interaktionelle) Systeme** so organisiert werden, dass sie in effektivster Weise bewirken, **dass die Beteiligten ihre zieldienlichen Kompetenzen kraftvoll und kontinuierlich aktivieren** und so intensiv als möglich **so koordinieren**, dass damit die **Ziele des Systems optimal erreicht werden können** und **bestmögliche Interaktionen mit den Umgebungs-Systemen ermöglicht wird.****

# Daraus ergeben sich zwei zentrale Aufgaben:

- 1.) Einladen/Unterstützen von Fokussierungsprozessen, die das Gewünschte imaginierbar, aktivierbar macht = **Induktion des Lösungs-Erlebens.**
- 2.) Unterbrechen/ Transformieren der ungewünschten unwillkürlichen „Problem-Trance“-Prozesse und Hinlenken zu gewünschten Erlebnis-Prozessen = **Exduktion aus der „Problem-Trance“.**

Und dann aber auch noch eine wesentliche dritte:

- 3.) Optimale Abstimmung mit den jeweiligen Auswirkungen im Interaktions-System der Beteiligten  
→ **„Probleme und Lösungen als Beziehungen gestaltende Maßnahmen“.**

*Etwas gilt als „nicht-hypnotisch“, wenn es vorherrschend erlebt wird als:*

*Etwas gilt als „hypnotisch“, wenn es vorherrschend erlebt wird als:*

***Kontinuum der erlebten Willkürlichkeit:***

Willkürliche, freie Wahl, „Ich mache“

Unwillkürlich, spontan, „es geschieht ganz unwillkürlich, wie von allein...“

***Kontinuum der Wahrnehmungsart:***

Strukturierte Wahrnehmung der „Realität“- die da draußen

Fließende, mehr bildhafte Wahrnehmung, Lebhaftige Imagination, mögliche Verzerrung In allen Sinnesmodalitäten

***Kontinuum der Kognition:***

„Sekundärprozess, mehr übliche Logik i.S. von „entweder- oder“

Primärprozess/ Tertiärprozess, mehr Magisches, symbolisches, ganzheitlich-bildhaftes Denken, „Regression im Dienste des Ego“

# Arten der Nutzung von Trance- Prozessen

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)

**Trance = Erleben mit Vorherrschen unwillkürlicher Prozesse, „automatisiert“, „es geschieht wie von allein..“ und dabei: Syntonie mit der gewohnten „Ich“- Instanz**

Erwünschte Trance

Zieladäquate  
unwillkürliche („Es-“)  
Erlebnis- Muster

Optimale  
Synergie

Mehr willkürliches  
gewohntes  
 („Ich“-) Erleben

Unerwünschte Trance

unwillkürliche („Es-)  
Erlebnis- Muster

Kampf

(„Ich“-)  
Erleben

„Ich“ als  
leidendes  
Opfer

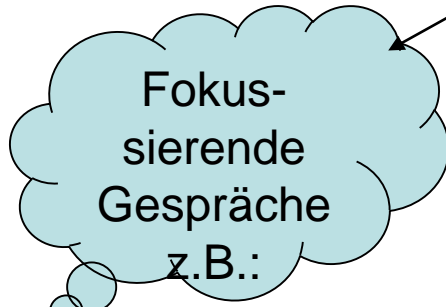
# Arten der Nutzung von Trance- Prozessen

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)

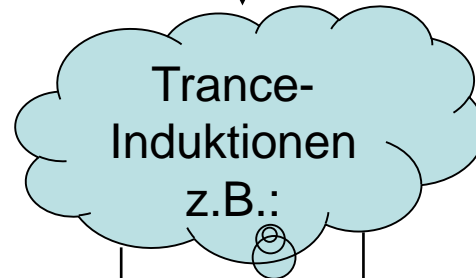
Erwünschtes „Ziel- Erleben aktivieren



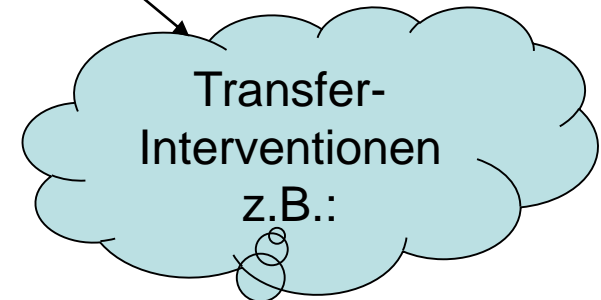
Zunächst Ziel- Erleben erfragen (sinnlich konkret)



- „Wunderfragen“
- „Priming-Konversation
- Skalierungen
- Hypothetische Fragen
- Episoden gewünschten Erlebens bisher
- Anekdoten
- Beispiele von Erfolgsmodellen
- Metaphern/ Symbole ...



- ↓ Direkte, „Klassische“
- ↘ Erickson´sche, ↙ Mehr indirekte

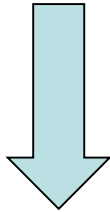


- Beobachtungs- Experimente
- Gezieltes Tun- Experimente
- Bedürfnis- Kommunikation
- Umdeutungen
- So-tun-als-ob
- Rituale
- „Symptom- Verschreibung“
- Symbolische Interventionen...
- Problem- „Anker“ nutzen

# Arten der Nutzung von Trance- Prozessen

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)

Trance- Arbeit ist immer nur ein Mittel zum Zweck,  
Ziel: gewünschtes Erleben aktivieren durch:  
Systematische(quasi- rituelle) Fokussierung von Aufmerksamkeit,  
z.B. durch Imagination, Fragen, Einladungen, „Priming“



Trance- Induktion =  
das Kommunikations-  
Ritual zur Anregung des  
Gewünschten Erlebens



Trance- Utilisation =  
Die gezielte Nutzung  
des Trance- Prozesses,  
um so sinnlich konkret  
und passgenau als  
möglich das gewünschte  
Erleben zu aktivieren



# Nutzungsmöglichkeiten von Trance und hypnotherapeutischen Strategien

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meiheide.de](http://www.meiheide.de)

z.B. als Mittel zum Zweck für:

Entspannung,  
Gutes Gefühl,  
„Just so...“

Auflösung,  
Unterbrechung,  
Utilisation der  
Problem- Trance

Aufbau und Aufrechterhaltung  
von optimalen gewünschten  
Erlebnisprozessen

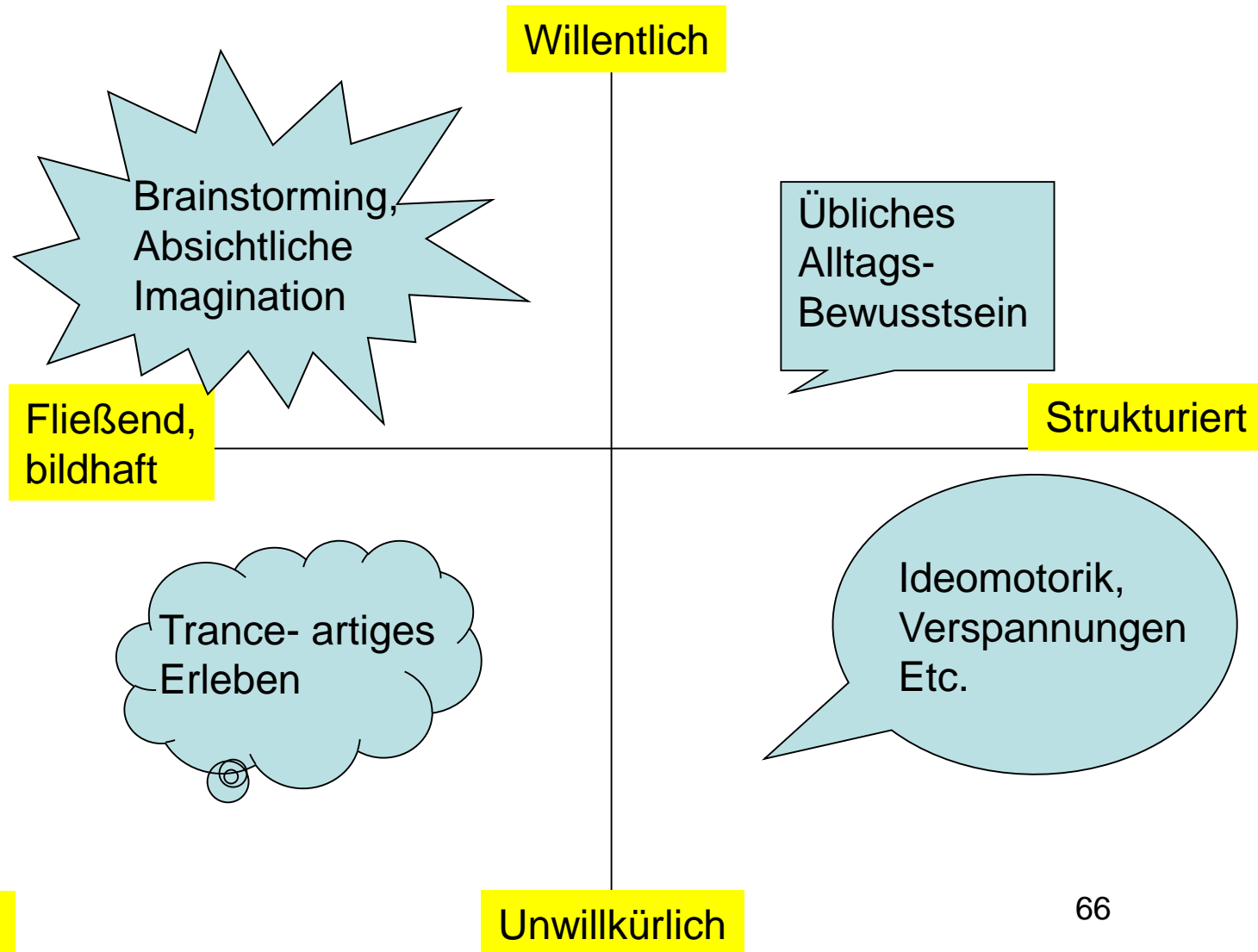
allgemein

Kontextbezogen für  
spezifische Aufgaben

Meta- Prozess- Ziel dabei immer:  
Optimale Kooperation zwischen willkürlichen („Ich“-)  
und unwillkürlichen („Es“)- Prozessen

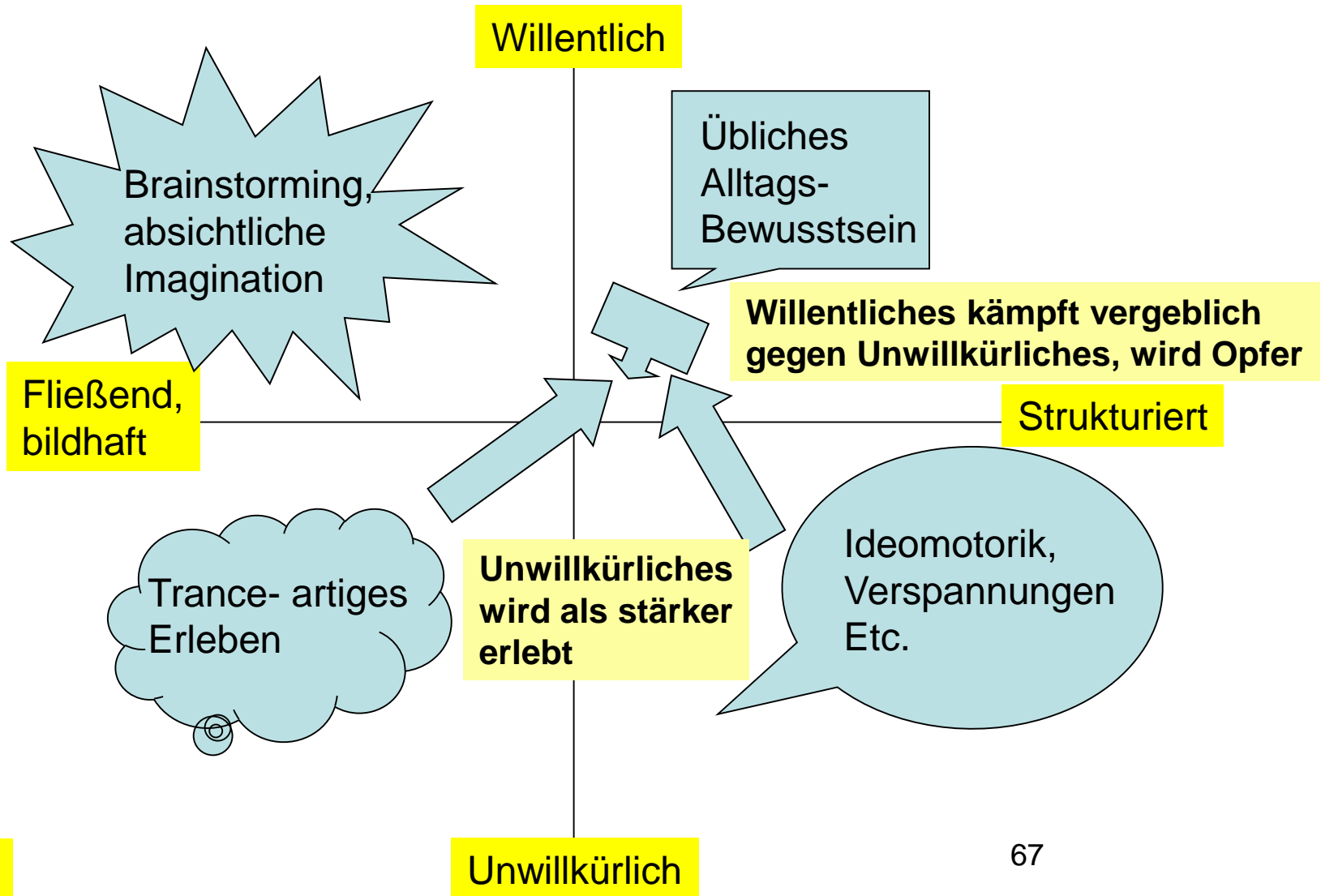
# Differenzierung zwischen diversen Bewusstseins- Prozessen und „Trance“

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)



# Organisationsdynamik bei Symptomen/ Problemen

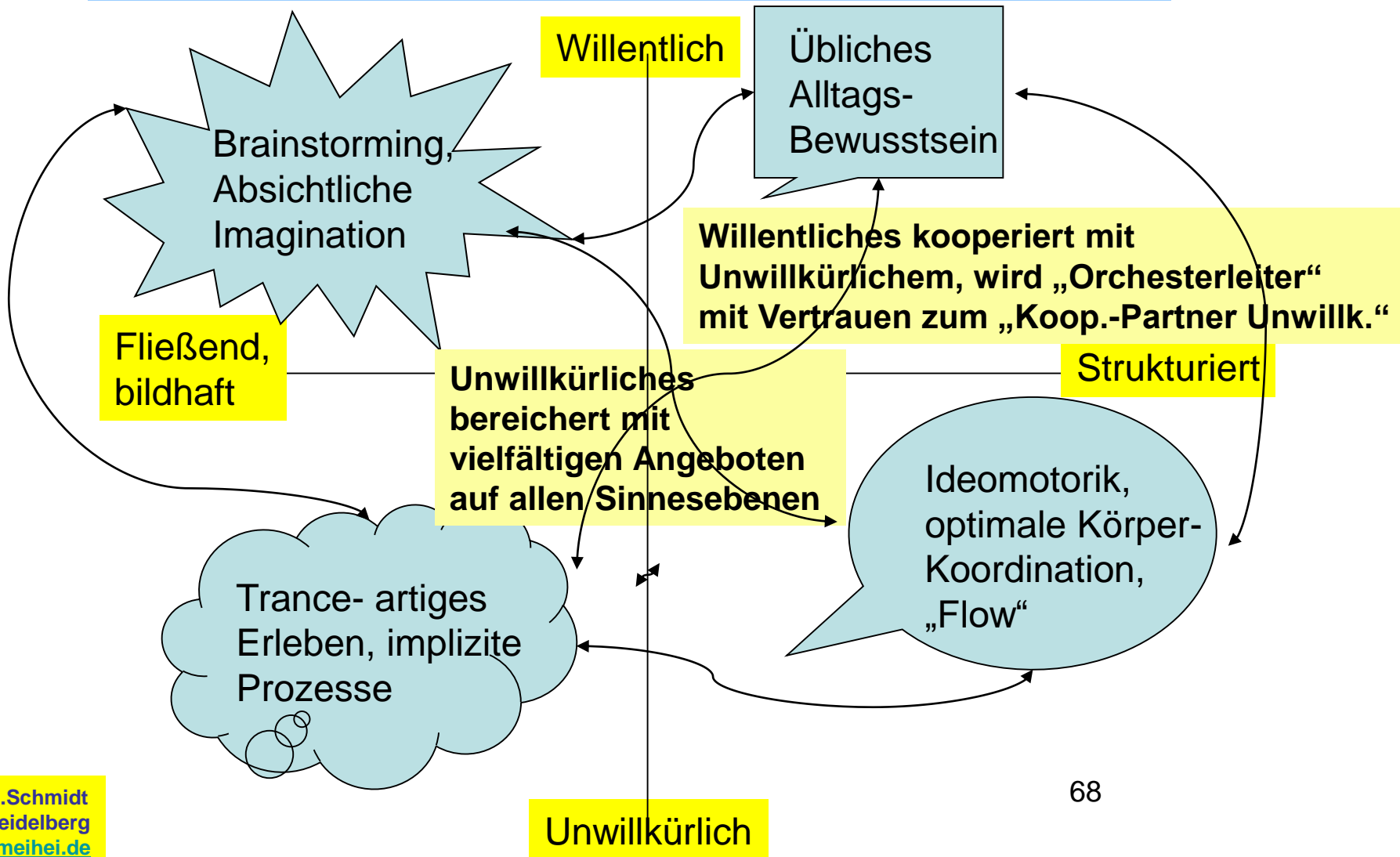
© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)



# Organisationsdynamik bei gesunden „Lösungen“

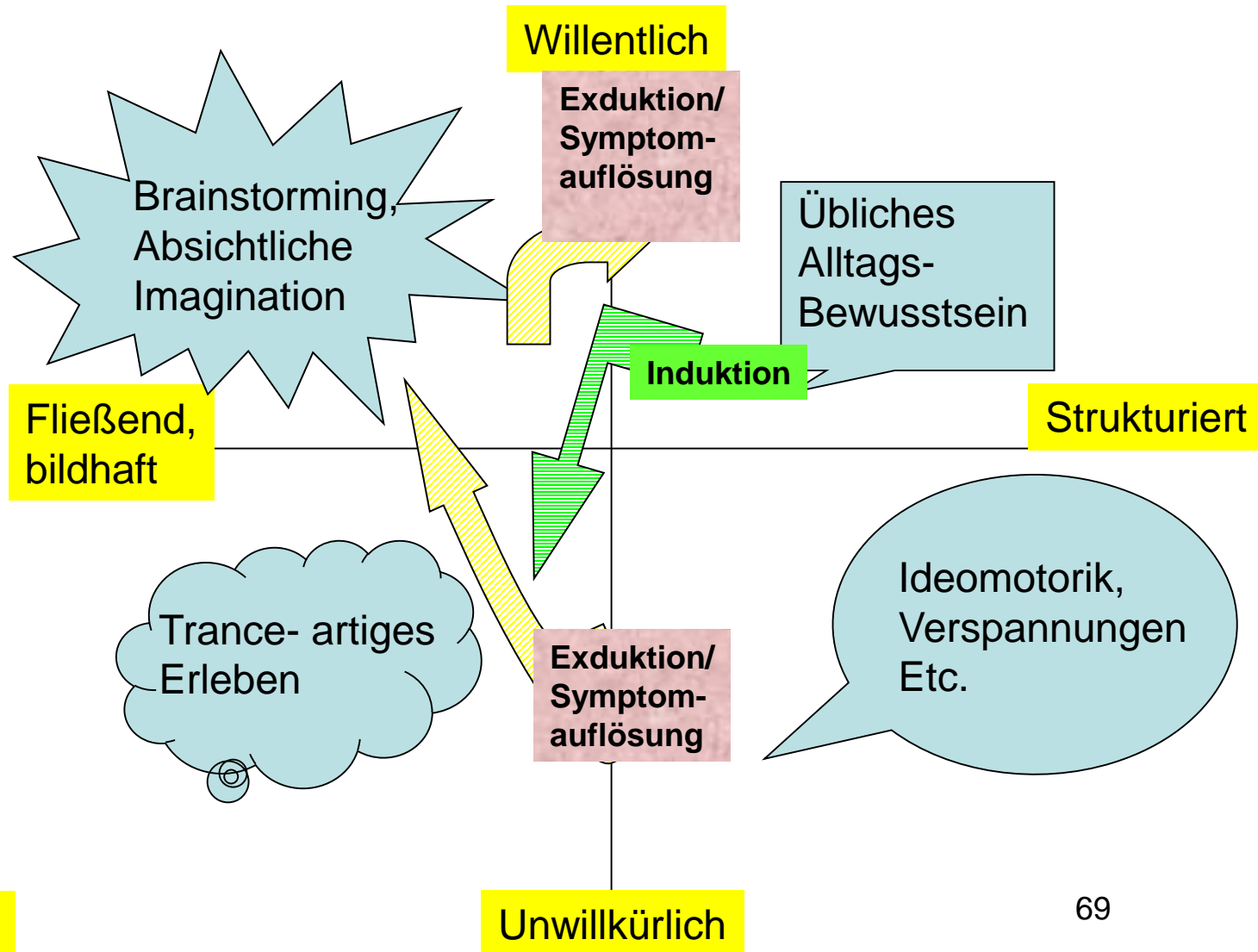
© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)

**Alle Teilbereiche sind konsistent integriert, Zusammenwirken des „Orchesters und seines Dirigenten“**



# Typische Wege bei Trance- Induktionen (gewünschte Trance) und bei Symptom- Trance- Exduktionen

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://www.meihei.de)



**Das Netzwerk-Modell für  
Realitätskonstruktionen kann als  
differenzierte Hilfe dienen dafür,  
die Komplexität einer  
Realitätskonstruktion  
(individuell- internal und interaktionell  
im Beziehungskontext)  
systematisch  
beschreibbar zu machen  
(sowohl „Problem-“ als auch  
„Lösungs-“ Muster).**

**Weiter kann es sehr gut genutzt werden  
dafür, systematisch den KlientInnen  
zu helfen, ihre eigenen  
(auch unbewussten/ unwillkürlichen)  
Muster zu rekonstruieren und so  
bewusster und  
gezielter zugänglich zu machen  
(Stärkung von Kohärenz- Erleben).**

Und schließlich können daraus systematisch Interventionen (Bildung von Unterschieden in unerwünschte Muster) abgeleitet werden und dabei auch differenziert Lösungsstrategien für direkt Veränderbares und für Restriktionen und auch für die konstruktive Auflösung und Nutzung (Utilisation) von „double-binds entwickelt werden .



**Als sehr wichtig dabei gilt es  
aber zu beachten:**

**Selbst wenn es den Betreffenden kognitiv  
völlig plausibel erscheint, was und  
wie eine Vernetzung (ein Muster) zu verändern  
wäre,**

**und selbst wenn sie das bewusst/  
willkürlich entschieden wollen, bleibt eine  
solche Veränderung (Unterschiedsbildung)  
meist äußerst schwer. Denn:**

Die wirksamsten Aspekte der Muster sind  
zum größten Teil unwillkürlich  
(„automatisiert“) und meist auch auf  
unbewusster Ebene organisiert. Solche  
unwillkürlichen/ unbewussten Muster  
sind immer schneller, stärker, effektiver  
als alles Bewusste/ Willentliche.

Dennoch kann sehr  
vieles geändert werden- viel mehr, als man  
als Betroffener meist selbst glaubt / („schwer,  
aber machbar“ => Interventionen aus dem  
präfrontalen Cortex)

**Am ehesten ist eine Veränderung, die konstruktiv und nachhaltig die persönliche Entwicklung erweitert und bereichert, dann zu erwarten, wenn man (selbst und Andere) von perfektionistischen „ganz wegmachen“-Erwartungen absieht und stattdessen liebevoll, achtungsvoll und mit Geduld und Verständnis darauf reagiert, wenn Veränderungsbemühungen sich als schwierig zeigen oder wenn z.B. Ambivalenzen oder „Rückfälle“ auftreten. Diese hängen typischerweise damit zusammen, dass**

**a)**

**die gewohnten Muster auf unwillkürlicher Ebene als neurologisch bevorzugte Muster mit vielen Alltagskoordinaten intensiv verknüpft sind und so immer wieder schnell unbewusst aktiviert werden können (sog. „problemhypnotische Anker“). Sie genießen quasi einen „Wettbewerbsvorteil“ und können sich so zunächst oft schneller durchsetzen.**

**Deshalb braucht es oft viele (quasi rituelle) Wiederholungen von willkürlichen Musterunterbrechungen und ebenso häufige (z.B. imaginative) Unterstützungen für die Umgestaltung unwillkürlicher Prozesse.**

b)

**Problem- als auch Lösungsmuster** in ihrer Wirkung (unabhängig von der Absicht der Person!!) immer auch Beziehungen gestalten. Insofern **erweisen sie sich auch immer als Kompetenzen** (i.S. ihrer Wirkung für etwas). So sind z.B. viele Problem- Muster in ihrer Wirkung verstehbar als aner kennenswerte **Loyalitätsleistungen**.

Wenn sich diese Beziehungsgestaltungen nun ändern, kann dies z.B. Angst vor leidvollen Auswirkungen auslösen oder zu irritierten bzw. irritierenden Rückmeldungen führen.

**Ein wertschätzendes Begleiten und Nutzen  
(Utilisation) aufkommender Ambivalenzen  
und „Schwierigkeiten“ beim Verändern sollte  
deshalb unbedingt beachtet werden.**

**So geht es bei verändernden Interventionen fast  
immer um das achtungsvolle und  
behutsame entwickeln der optimalen Balance  
zwischen den gewünschten neuen  
Mustern und einem elastischen Nutzen (Utilisieren)  
der alten Muster.**

**(Dies jedenfalls so lange, wie sie von den Betroffenen für die mit ihnen  
bisher verbundenen (meist unbewussten) Ziele und Bedürfnisse noch  
gebraucht werden und/ oder diese Ziele und Bedürfnisse durch  
gesündere Alternativmuster abgelöst werden konnten).**

**Phänomene als „Probleme“ zu bezeichnen, kann selbst „Probleme“ schaffen (anstatt zur Lösung beizutragen).**

**Ein „Problem“ kann verstanden werden als wertvolle Information über berechnigte, anerkennenswerte Bedürfnisse. In ihm drücken sich Anliegen / Sehnsüchte und Lösungsversuche (allerdings oft mit hohem Preis) von „Seiten“ im System aus, die bestimmte Einschätzungen, Perspektiven, Glaubenshaltungen vertreten (allerdings tun sie das oft so „laut“ und mit schmerzlichen Erleben, dass andere Perspektiven übertönt werden).**

**Dementsprechend sollten diese  
Phänomene auch  
so behandelt und gewürdigt werden.**

**Dann geht es aber nicht mehr um  
„Wegmachen von Problemen“,  
sondern  
um achtungsvollen Umgang mit  
Bedürfnissen und um Strategien,  
wie man etwas in  
konstruktiver Weise für sie tun kann.**



# **Interventionen**

**aus hypnosystemischer Sicht  
sind dann jeweils**

## **Maßnahmen der Unterschiedsbildung,**

**d.h., man versucht, Unterschiede  
in die Muster (Vernetzungen von Erlebnis-  
Elementen) einzuführen,  
die bisher mit dem Problemerleben  
verbunden (assoziiert) waren.**

**Dafür müssen nicht alle Elemente oder Wechselwirkungen des Musters verändert werden.**

**Es reicht auch aus, schon wenige oder gar nur einzelne Elemente des Musters zu verändern,**

z.B. nur die **Art der Beschreibung**

(narrativer Ansatz), oder die **Benennung** des Problems (Etikettierung, labeling) oder die **Bewertung** (positive Konnotation, reframing)

oder das **Verhalten** oder der **Ort** etc.

**Zentrale Aufgabe: Zieldienliche Systeme aufbauen** (interaktionell/ internal)

**Von: „Wie ist das System organisiert?“ zu „Für welche/ wessen Ziele sollte das System wie aufgebaut/ organisiert werden?“**

**Und optimal wäre, erst dann: „Und welcher Umgang mit dem bisherigen System (z.B. Utilisation/ Pacing, Muster-Unterbrechung, Wertschätzung des Bisherigen/ Loyalitätswürdigung etc.) wäre dafür zieldienlich?“**

Optimierung der internalen Prozesse  
der Beteiligten / Submodalitäten/ Kooperation  
der „Optimal- Ich´s“

Relevante Beteiligte (z.B. Paar/  
Mehrere Generationen etc.

Regelungen für Unterschiedlichkeit/  
Konflikt-Management

Entscheidungs-Regeln/  
Hierarchie-Regeln?

Interaktionen z.B. mit Herkunftsfamilie/  
Peer-groups, Kollegen etc.

Zielentwicklungs- Prozesse/  
Bedürfnis-Verhandlungen

Grenzbildungen, Nahtstellen-  
Koordination nach außen (diverse  
„Stakeholder“)

**Ziel- Prozesse  
eines Systems  
„Wofür?“**

Ziel- Kommunikation/  
Bedürfnis-Kommunikation

Informelle Begegnungs-  
„Rituale“

Entwicklung der Schritte  
zum Ziel

Wertschätzungs-, Förderungs-,  
Motivations- „Rituale“/ Sinn-Stiftung

Wie und über was darf/ soll  
kommuniziert werden

Abprache/ Bilanz-Feedback-  
Regelungen

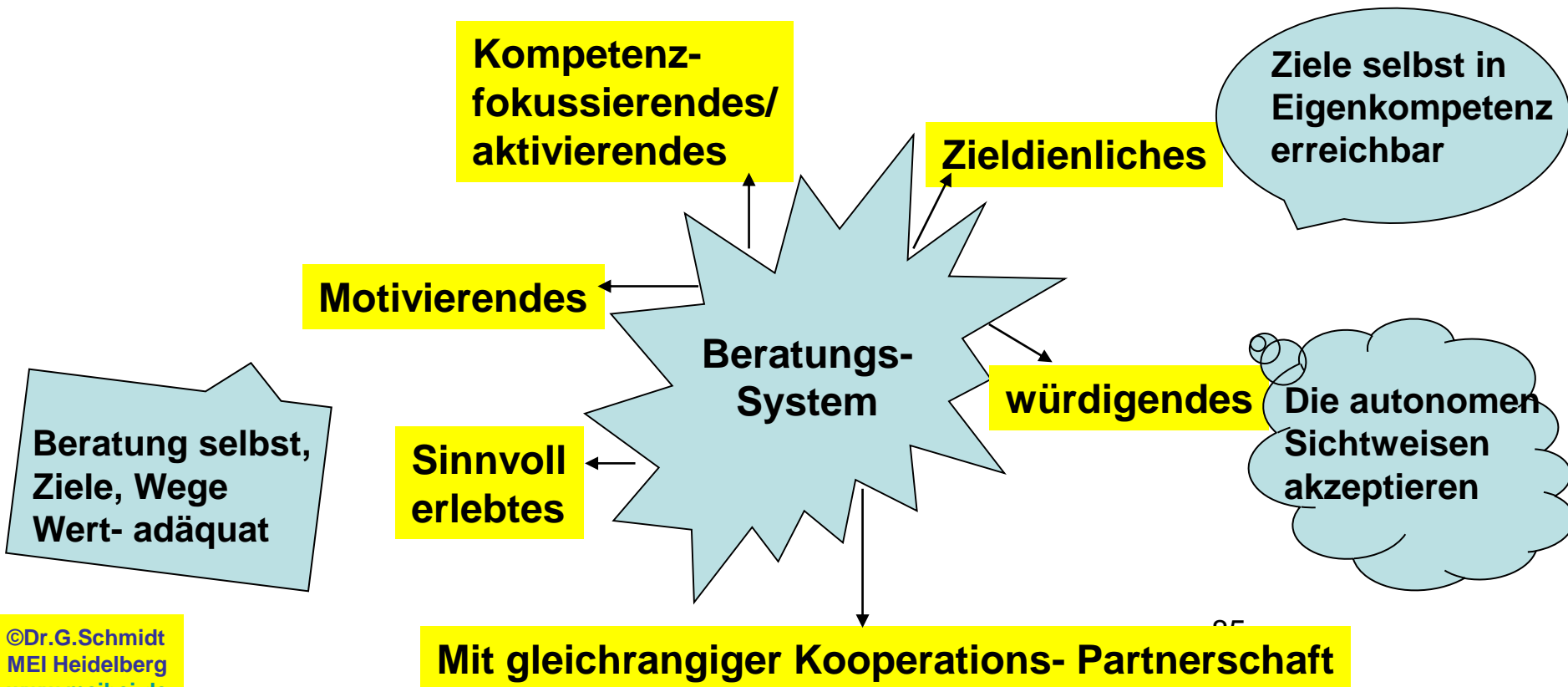
Rollen-/ Aufgaben- Definition/  
Grenzbildung innen

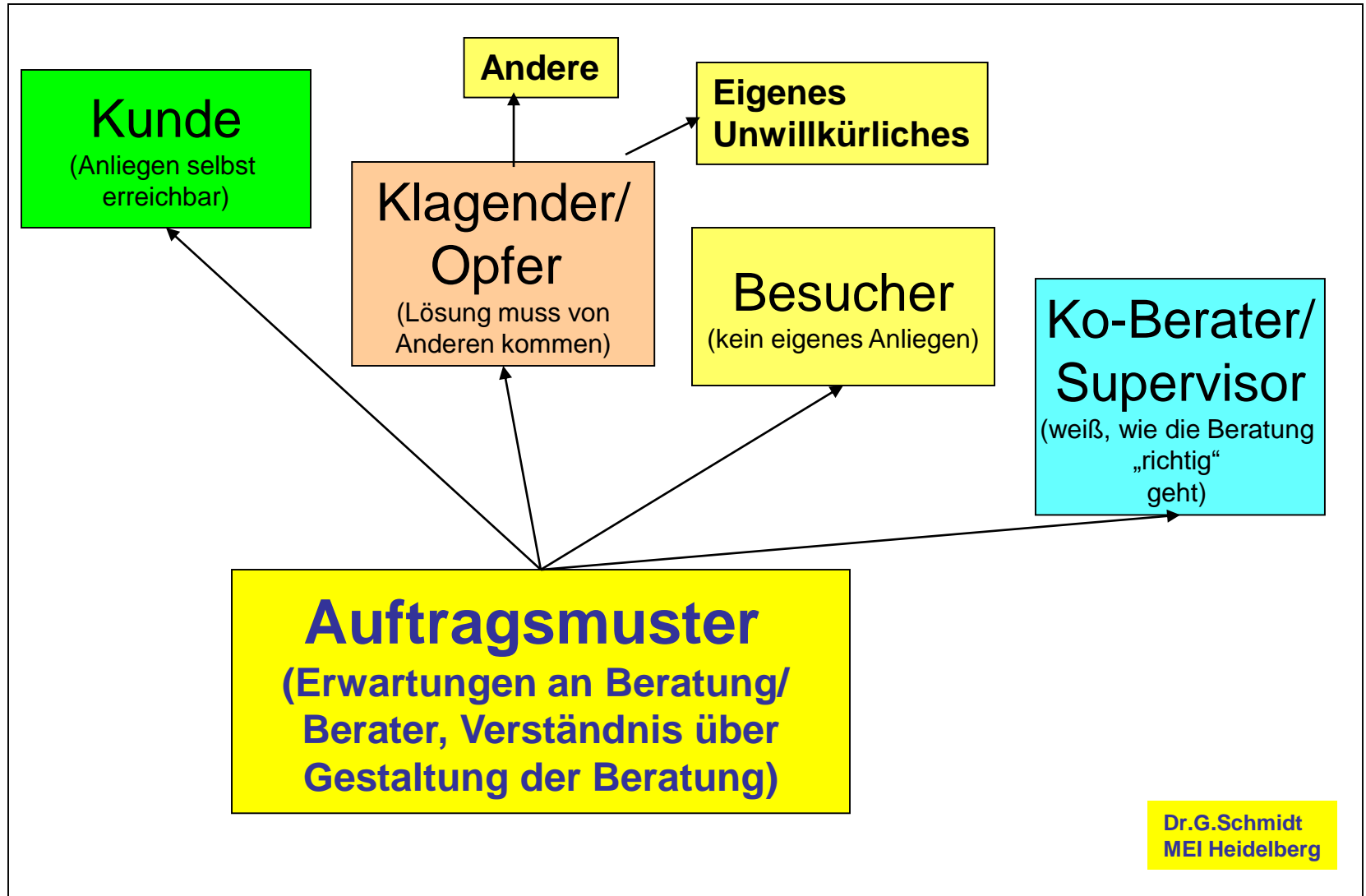
Nahtstellen- Koordination

# Aufbau des Beratungs- Systems (Kybernetik 2. Ordnung)

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, [www.meihei.de](http://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





# Wichtige Grund-Bedürfnisse von Menschen in Beziehungs-Systemen:

- **Zugehörigkeit/ Sicherheit in der Beziehung**
- **Orientierung, Transparenz, Sich einbezogen fühlen können**
- **Rollen- und Aufgaben- Klarheit**
- **Wertschätzung der „speziellen Einzigartigkeit“ und optimale Balance mit Erleben von Verbundenheit und Ähnlichkeit mit wichtigen Anderen**

- \* Wertschätzung/ Anerkennung der Beiträge**
- \* Handlungsmöglichkeiten/ Selbstwirksamkeit**
- \* Autonome Wahlmöglichkeit und Selbstdefinition der eigenen Realität**
- \* Wohltuend Gefordert- werden, mit klaren, Richtung weisenden Zielvereinbarungen**



## Umgang mit Restriktionen

Als **Restriktion** können alle Situationen und Erlebnisprozesse beschrieben werden, die man zwar vielleicht gerne ändern würde, die aber nicht von einem selbst oder überhaupt gar nicht geändert werden können (jedenfalls mit den jeweils zur Zeit verfügbaren, überschaubaren Möglichkeiten).

In solchen Situationen erlebt man sich schnell als ausgeliefertes, hilfloses Opfer. Um dieses unangenehme Erleben nicht ertragen zu müssen, **kämpfen** viele Menschen doch mit direkten Veränderungsversuchen dagegen an, erschöpfen sich dabei und definieren sich dann als grundsätzlich inkompetent. Oder sie versuchen zu **flüchten**, z.B. das Ganze zu verleugnen, oder sie ergeben sich schnell und völlig apathisch in ihr Schicksal (**Totstell- Reflex**).

**D.h.: Sie orientieren sich an Zielen, die letztlich nicht aus eigener Kraft erreichbar sind.**

**So werden in beiden Fällen werden aber wertvolle Möglichkeiten eigener Gestaltungsfähigkeit nicht optimal genutzt, obwohl man sehr wohl noch über viele Kompetenzen im eigenen Repertoire verfügen könnte.**

**Damit Erfolgserleben und Erleben eigener Kompetenz aufgebaut werden kann, muss man sich aber an Zielen orientieren, für die man selbst etwas tun kann (Fokus auf eigene Gestaltungsfähigkeit).**

**Für den Umgang mit Restriktionen erfordert dies andere Zielvorstellungen als für den Umgang mit direkt Veränderbarem.**

**Mit dem hier beschriebenen Modell können diese Chancen, die sich auch unter Restriktionsbedingungen noch ergeben, in einem Prozess der Beratung/ Therapie noch gut zugänglich gemacht werden und dabei die bisherigen Erlebnisprozesse der KlientInnen konstruktiv gewürdigt und genutzt werden.**

# Umgang mit Restriktionen

© bei Dr.G.Schmidt, MEI Heidelberg [www.meihei.de](http://www.meihei.de)

## Direkt Veränderbares

*Jeweilige Lösungsstrategie*

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

## „Restriktion“

*Jeweilige Lösungsstrategie*

1. Würdigung der „Sehnsuchts-Ziele“
2. Würdigung der Frustration darüber, dass diese nicht erreichbar waren/ sind
3. Prüfung bisheriger Lösungsversuche auf Auswirkungen (bei Würdigung der Absicht)
4. Würdigung der Ambivalenz gegen Alternativen

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

**5. Bei ungewünschten Auswirkungen und Ähnlichkeiten des Auftrags mit diesen Lösungsversuchen:**  
**Meta- Kommunikation der Zwickmühlen der Berater: würde man Auftrag so annehmen, würde man nur wieder zu frustrierenden Ergebnissen für die Klienten beitragen; lehnt man den Auftrag ab, könnte dies als Abwertung und Missachtung erlebt werden (dabei immer wieder: Würdigung der „Sehnsuchts- Ziele“)**

# Direkt Veränderbares

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

# „Restriktion“

6. Angebot von **„Zweitbestem“** (im Verhältnis zum **Sehnsuchtsziel**), d.h. dem **Besten** unter den gegebenen **Situationsbedingungen**. Dies auch so **explizit definieren** und **würdigen**, wenn sich **jemand dazu entscheidet**.

7. **Einladung dazu, den Umgang mit der ungewünschten Restriktion zu optimieren**

# Direkt Veränderbares

# „Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

8. Muster suchen, welche die **Wahrscheinlichkeit erhöhen**, das Gewünschte anzuregen

9. Immer wieder würdigen: „Dies kann nur Zweit- Bestes sein, das Beste wäre das „Sehnsuchts-Ziel“ , und diese Ambivalenz und die Impulse, eher wieder sich damit zu identifizieren, dürfen immer wieder kommen (als die Sehnsucht würdigende Kompetenz)

# Typische Struktur-Aspekte von Zwickmühlen und ihre ziieldienliche Nutzung

## Struktur-Aspekte:

- Gleichzeitigkeit/ Gleichrangigkeit von unvereinbar erscheinenden Themen/Richtungen
- Man darf das Feld des Unvereinbaren nicht verlassen
- Man darf nicht meta – kommunizieren

## Auflösung/ Nutzung:

- Meta- Kommunikation: transparent, in „Ich- Botschaften“, mit Fokus auf Auswirkungen
- Priorisierung (von synchron zu diachron; vorrangig/nachrangig)
- Balancierung/ Synergie der Wirkkräfte
- Immer mit dem Fokus auf Auswirkungen auf Zielbereich und mit Vergleich von Unterschieden
- Würdigung der zurückgestellten Wünsche und Optionen

31

# Typische Schritte hypnosystemischer Beratungs- Prozesse sind deshalb z.B.:

- 1.) Klärung der Zuweisungsdynamik und ihrer Implikationen
- 2.) Aufbau des Beratungs-Systems als zieldienliches, würdigendes Kooperationssystem (mit Nutzung und Transformation von Auftragszwickmühlen in zieldienlicher Weise); dabei und kontinuierlich während des ganzen Beratungsprozesses: achtungsvolles, empathisches Pacing für alle leidvollen Prozesse, „Schwierigkeiten“, Zweifel usw.
- 3.) Kontext- adäquate, Kompetenz- aktivierende Ziel- Visions- Entwicklung;



4.) Viele Interventionstechniken zur Wiederentdeckung und Reaktivierung wertvoller Ressourcen und Kompetenzen;

5.) Systematische Vergleiche von Problem- und Lösungsmustern als Methoden zur Aktivierung optimaler Lösungsbewusstseins- Prozesse („Lösungs- Trance“);

6.) Auflösung bisheriger Problem- Muster durch systematische Rekonstruktion der bisher unbewussten, selbst gemachten Problem- „Hypnose“- Muster;

7.) Nutzung unwillkürlicher Reaktionen als „Supervisor“ für Gesundheitsförderung;

8.) Nutzung von Symptomen und Problem- Mustern als „Leibwächter“;

9.) Utilisationsstrategien für bisherige Problemmuster und deren Transformation in Kompetenzen- Probleme verstehbar gemacht als Kompetenzen und Loyalitäts- Leistungen für verdeckte Ziele;

10.) Daraus abgeleitet „Ambivalenz-Coaching“ für optimale Ziel- Balance;

11.) Metaphorische und symbolische Interventionen, um die Kraft von Problem- Mustern für den Aufbau von Lösungsmustern zu fördern;

12.) Strategien für die Entwicklung optimaler, Gesundheit fördernder und Sinn- erfüllender Lebens- Balance zwischen diversen Erwartungsfeldern (z.B. Familie/ Beziehungen, Arbeit, körperliche Bedürfnisse, Sinn- Bedürfnisse);

13.) Kompetenzorientierte Nutzung sog. „Rückfälle“ als lösungsförderliche Lernprozesse und „Ehrenrunden“;

14.) Interventionen für nachhaltigen Transfer der Coaching- Prozesse in den Alltag; z.B. auch:  
Nutzung von Kontextbedingungen und „Auslösereizen“, die bisher Problemmuster auslösten, für eine Aktivierung hilfreicher Lösungskompetenzen („Problem- Anker in Lösungs- Wecker“ verwandeln);

# Typische Phasen einer hypnosystemischen Beratung

© Dr.G.Schmidt, MEI HD

1) Klärung der Zuweisungsdynamik und ihrer Implikationen

2) Aufbau des Beratungssystems

3) Zielvisions- Entwicklung

4) Hilfreiche Ressourcen finden, Kontakt zu ihnen aufbauen, Fokus auf „Ausnahmen“

Immer parallel mit Mehrebenen-Kommunikation“:

- a) Inhaltliche Themen der KlientInnen
- b) Meta- Kommunikation mit Feedback: Auswertung v. Erfahrungen mit der Beratung/Intervention und deren Utilisation

5) Vergleich von Problemmustern und Lösungsmustern auf Unterschiede (Schöpfung von Lösungs-Informationen)

6.) Auflösung bisheriger Problem-Muster durch systematische Rekonstruktion der bisher unbewussten, selbst gemachten Problem- „Hypnose“- Muster

7.) Nutzung unwillkürlicher Reaktionen als „Supervisor“ für Gesundheitsförderung

8.) Nutzung von Symptomen und Problem- Mustern als „Leibwächter“;

Immer parallel mit Mehrebenen-Kommunikation“:

- a) Inhaltliche Themen der KlientInnen
- b) Meta- Kommunikation mit Feedback: Auswertung v. Erfahrungen mit der Beratung/Intervention und deren Utilisation

9.) Utilisation bisheriger Problemmuster, deren Transformation in Kompetenz-Probleme verstehbar gemacht als Kompetenzen und Loyalitäts-Leistungen für verdeckte Ziele, dabei auch →

→ Vergleich der diversen Muster auf Auswirkungen (Kosten-Nutzen-Analysen)

10) Ambivalenz- Coaching und neue Ziel- Entwicklung

11.) Metaphorische/ symbolische Interventionen, um Problem-Muster für den Aufbau von Lösungsmustern zu nutzen

Immer parallel mit Mehrebenen-Kommunikation“:  
a) Inhaltliche Themen der KlientInnen  
b) Meta- Kommunikation mit Feedback: Auswertung v. Erfahrungen mit der Beratung/ Intervention und deren Utilisation

Dabei immer: Entwickeln prüfbarer  
nächster kleiner Schritte

12.) Entwicklung Gesundheits-  
fördernder, Sinn- erfüllender Lebens-  
Balance zwischen diversen  
Erwartungsfeldern (z.B. Familie/  
Beziehungen, Arbeit, Körperliches,  
Sinn- Bedürfnisse)

13.) Kompetenzorientierte Nutzung  
v. „Rückfällen“ als lösungsförderliche  
Lernprozesse und „Ehrenrunden“;

Immer parallel mit  
Mehrebenen-  
Kommunikation“:  
a) Inhaltliche Themen  
der KlientInnen  
b) Meta- Kommunikation  
mit Feedback:  
Auswertung v.  
Erfahrungen mit der  
Beratung/  
Intervention  
und deren Utilisation

14.) Systematische Planung von Abschlüssen, die Nachhaltigkeit unterstützen: Interventionen für nachhaltigen Transfer der Beratungs- Prozesse in den Alltag; z.B. auch: Nutzung von Kontextbedingungen und „Auslösereizen“, die bisher Problemmuster auslösten, für eine Aktivierung hilfreicher Lösungskompetenzen („Problem- Anker in Lösungs- Wecker“ verwandeln).

Immer parallel mit „Mehrebenen- Kommunikation“:  
a) Inhaltliche Themen der KlientInnen  
b) Meta- Kommunikation mit Feedback



**www.systemios.de**

**www.meihei.de**

# Menschliches Erleben als Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung

Jedes menschliche Erleben kann beschrieben werden als Ergebnis und **Ausdruck von neuro-physiologischen Netzwerken**, die aktiviert werden und die unser Erleben steuern/ machen, wobei dieses so gemachte Erleben wieder selbstrückbezüglich auf diese Netzwerke zurückwirkt, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend.

Die Dynamik dieser Netzwerk- Aktivierung kann (gerade für Beratung) in besonders nützlicher Weise beschrieben werden als Prozess der Fokussierung von Aufmerksamkeit (auch als „priming“) auf allen Sinneskanälen (VAKOG) und weiter z.B. auch durch Körperkoordination, Atemmuster, die Art des Verhaltens, die Art und Inhalte der Kommunikation und von Feedback- Regelungen etc

**Ein wesentlicher (und auch umfassenderer) Teil dieser Fokussierung geschieht auf unbewusster und unwillkürlicher Ebene, ein anderer auf mehr willkürlicher und bewusster Ebene.  
Je nachdem, was Teil dieser Fokussierung ist,**

**a) was Inhalt dieser Fokussierungen ist und**

**b) wie intensiv man sich als Beobachter mit den Inhalten assoziiert**

**wird jeweils das als Er-Leben wortwörtlich in uns aktiviert**

***(und zwar sowohl physiologisch auf allen Ebenen als auch emotional und kognitiv)***

- **Diese Fokussierungsprozesse werden auf allen Sinnes- Ebenen vollzogen:**  
**Visuell, auditiv, kinästhetisch (Empfindungsbereich), gustatorisch (Geschmack) und Olfaktorisch (Geruchssinn) = VAKOG.**
- **Jede Erlebnis-Episode**, die einigermaßen emotional „geladen“ wird (mit welchen Emotionen auch immer), **wird als eigenständiges Erlebnis- Netzwerk in uns gespeichert und ist wieder aktivierbar**, z.B. dadurch, dass einzelne oder mehrere Elemente dieses „Netzwerks“ in der jeweiligen Gegenwart wieder erlebt werden -auch wenn dies nur unbewusst registriert wird (**Hebb´ches Gesetz = „Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und vernetzte Zellen feuern miteinander“**).