



Hypnose und Trancetherapie

Reframing in Trance

Perspektiven mit Hypnose ändern
Ingo Michael Simon



Hypnose und Trancetherapie

Reframing in Trance

Perspektiven mit Hypnose ändern
Ingo Michael Simon

Reframing in Trance

Perspektiven mit Hypnose ändern

Ingo Michael Simon

Books on Demand

Reframing in Trance

Perspektiven mit Hypnose ändern

© 2009 - Ingo Michael Simon

2. Auflage

ISBN: 978-3-8423-1556-3

Herstellung und Verlag:

Books on Demand GmbH, Norderstedt

Alle Rechte liegen beim Autor

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieses Buches beruhen auf den praktischen Erfahrungen des Autors mit Hypnoseanwendungen und Psychotherapie im Zustand der Trance. Obwohl sich der Autor um größtmögliche Sorgfalt bemüht hat, können Fehler oder Missverständnisse in der Darstellung nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Die therapeutische Arbeit mit Menschen sowie die Anwendung der Hypnose obliegen ausschließlich der Verantwortung des Hypnotiseurs. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass Teile dieses Buches falsch verstanden werden oder die Anwendung eines vorgestellten Verfahrens eine ungewünschte Reaktion beim Klienten bewirken kann. Eine Mitverantwortung des Autors besteht auch dann nicht, wenn unter Hinweis auf die Ausführungen dieses Buches mit einem Klienten gearbeitet wird.

Inhaltsverzeichnis

1. Grundsätze des Reframings

Was ist Reframing?

Warum unter Hypnose?

Wachbewusstsein und Unterbewusstsein

Meine Reframing-Technik - eine Kurzbeschreibung

Unterschiede zur klassischen Hypnose

2. Ideomotorische Kommunikation

Ideomotorische Signale

Die Trance richtig aufbauen

3. Problemanalyse

Das Vorgespräch

Diagnostischer Fragenkatalog für Krankheiten

4. Reframing I: Verhalten ersetzen

Der Nutzen eines Vorbildes

Der Ablauf des Reframings

5. Reframing II: Alternativen aufbauen

Offene Alternativen statt Vorbilder

Der Ablauf des Reframings

6. Beispiel: Prüfungsvorbereitung

7. Beispiel: Raucherentwöhnung

8. Schlusswort

1. Grundsätze des Reframings

Was ist Reframing?

Übersetzt bedeutet der Begriff Reframing etwa Neurahmung. Es geht darum, einen neuen Bezugsrahmen für die eigene Wahrnehmung und Interpretation von Erlebnissen und entsprechend für eigenes Denken und Handeln aufzubauen. Im Grunde genommen ist das ein Grundprinzip jeder Lebensberatung oder Psychotherapie. Immer geht es darum, die eigene Lebensgestaltung konstruktiv zu verändern, sei es durch Selbstklärung oder durch Verhaltenstrainings, Tiefenanalyse psychischer Bedingungen oder durch Konfrontationsverfahren. Das Reframingverfahren, das ich in diesem Buch beschreibe, findet seinen Ursprung in der Arbeit von Milton Erickson und in modernen NLP-Techniken, die mit der modernen Hypnose verbunden werden. Viele Therapeuten arbeiten mit ähnlichen Techniken. Ich beschreibe das Verfahren hier so, wie ich es in meiner Praxis anwende, wobei klassische Vorgehensweisen in meine persönliche Sichtweise von bewussten und unbewussten Anteilen der Psyche einfließen. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie ich Menschen dabei unterstütze, störende Erlebens- und Verhaltensweisen loszuwerden und ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen konstruktiv zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens nutzen können. Gemeinsam mit meinen Klienten baue ich einen neuen Bezugsrahmen Ihres Erlebens und Handelns auf. Wir rahmen die Lebensgestaltung neu und nur das meine ich hier mit Reframing!

Warum unter Hypnose?

Der Vorteil der Hypnose liegt vor allem darin, dass im Zustand einer mittleren Trancetiefe zwei Aspekte

unterstützen. Einerseits kann das Bewusste teilweise umgangen werden und störende Bewertungen, Ängste und Vorbehalte gegen eine Neuausrichtung können während der Therapie vom Veränderungsprozess abgetrennt werden. Auf diesem Wege kann sich eine Veränderung einstellen, ohne alle Hindernisse des Wachbewusstseins vorher abzubauen oder zu klären. Das wäre sicherlich kein Fehler, ist jedoch zeitaufwändiger. Selbstverständlich lohnt eine Auseinandersetzung mit allem, was ein Klient ist. Dennoch ist ein erster Durchbruch bei sehr hartnäckigen oder belastenden Störungen oft hilfreicher als eine sehr langatmige Therapie. Andererseits kann unter Hypnose eine weitgehend störungsfreie Kommunikation mit dem Unbewussten stattfinden und so eine sanfte Analyse ohne direkte Konfrontation des Klienten mit seinen Blockaden durchgeführt werden. Die innere Therapiebereitschaft kann in Zusammenarbeit mit den unbewussten Anteilen hergestellt werden. Das Wachbewusstsein ist dabei Zuschauer oder Zuhörer der therapeutischen Arbeit. Das entlastet den Klienten und lässt ihn auf sein Inneres vertrauen, das für ihn sichtbar und spürbar, aber dennoch scheinbar unabhängig von ihm reagiert.

Wachbewusstsein und Unterbewusstsein

Alle meine Bücher zur Hypnosearbeit enthalten die Begriffe des Wachbewusstseins und des Unterbewusstseins. Das verlangt nach einer Erklärung, die ich hiermit abgeben möchte. Der korrekte Begriff für das Unterbewusstsein lautet Unbewusstes. Dieser aus der Psychoanalyse stammende Begriff wurde im Lauf der Zeit vor allem im Alltagssprachgebrauch zum Unterbewusstsein umgewandelt. Das ist eigentlich nicht ganz richtig. Das Unbewusste liegt ja nicht wirklich unter dem Bewusstsein. Das spielt aber für die Therapie überhaupt keine Rolle. Jeder Klient hat schon einmal etwas von einem Unterbewusstsein gehört, und es scheint mir sinnvoll,

diesen Anteilen von uns auch einen praktikablen Namen zu geben. Ich bezeichne daher im Kontakt mit meinen Klienten und in meinen Büchern das Bewusste als Wachbewusstsein und das Unbewusste als Unterbewusstsein. Meine Erfahrung zeigt, dass Klienten das gut verstehen und dass ich so unter Hypnose viel einfacher arbeiten kann. Denn ich spreche beim Reframing mit dem Unterbewusstsein und zwar so, als handle es sich um eine eigene Person, die gemeinsam mit dem Wachbewusstsein in die Praxis gekommen ist, um möglicherweise etwas zu verändern. Das Wachbewusstsein teilt diesen Veränderungswunsch mit. Die Sichtweise des Unterbewusstseins spielt dabei eine erhebliche Rolle. Diese kann vom wachbewussten Wunsch des Klienten abweichen. Die Therapie zieht nun Vorteile daraus, beide, Wachbewusstsein und Unterbewusstsein als getrennte Personen anzusprechen. Die Akzeptanz des Unbewussten und seiner eigenständigen Fähigkeiten wird auf diesem Wege deutlich erhöht. Bei den Erläuterungen zur Technik und Vorgehensweise des Reframings erkläre ich etwas genauer, warum dieses Vorgehen hilfreich ist.

Meine Reframing-Technik - eine Kurzbeschreibung

Ich möchte Ihnen hier einen kurzen Überblick vorab geben, damit Sie eine Vorstellung von meinem Reframingansatz entwickeln. Angenommen, ein Klient kommt in die Praxis und möchte sich mit seiner Schüchternheit und Unsicherheit auseinandersetzen. Im Kontakt mit anderen Menschen fühlt er sich schwach und unterlegen, was ihn ständig hemmt und von beruflichem Erfolg abhält. Beim Reframing kommt es nun zunächst einmal darauf an, abzuklären, was er verändern will. Ist das soweit besprochen, geht es in einem ersten Schritt um die Befragung des Unterbewusstseins. Was will es? Möchte es die gleiche Veränderung? Außerdem frage ich, ob es Hinderungsgründe gibt und Möglichkeiten der

Überwindung und vieles mehr. *Ja*, ich frage das Unterbewusstsein und *Ja*, es antwortet selbst und ohne Störung durch das Wachbewusstsein. In einem nächsten Schritt entwickelt das Unterbewusstsein eigene Ideen zur Überwindung der Probleme und zur Neuausrichtung des Inneren. Diese überprüft es wie in einem inneren Probelauf und trifft eine Einschätzung darüber, ob die Veränderung wirklich ein Fortschritt ist. Wenn das so ist, kann es alles so vorbereiten, dass eine dauerhafte Veränderung möglich wird und dass alle weiteren Schritte, beispielsweise Suggestionen gut angenommen werden ...

Stopp! Was macht der Klient eigentlich die ganze Zeit über? Wo ist sein Wachbewusstsein? Auf einer schönen Reise und, wenn es möchte, mit einem Ohr staunend bei dem Geschehen zwischen Therapeut und Unterbewusstsein. Das Wachbewusstsein darf sich entspannen und einfach da sein, ohne Pflicht, ohne Anstrengung.

Wie soll das alles gehen? Woher weiß das Unterbewusstsein, was funktionieren wird und was nicht? Unser Unterbewusstsein ist nicht wirklich schlauer als wir, aber dennoch direkter und hat einen riesigen Speicher zur Verfügung. Es kann seine Bewertungen auf sehr viel mehr Erlebnisse und Ereignisse stützen als das Wachbewusstsein. Und es kann seine Sichtweisen einfacher ändern. Das heißt nicht, dass wir einfach dem Unterbewusstsein sagen können, was es tun soll und alles wäre ideal. Absolut nicht! Die Möglichkeiten sind jedoch immens und die Arbeit ist direkter als mit dem Wachbewusstsein. Die harten Blockaden liegen selbstverständlich im Unterbewusstsein. Auflösen lassen sie sich aber auch dort. Auf eine ganz einfache Formel gebracht, könnte man sagen, mein Reframing ist eine Verhandlung mit dem Unterbewusstsein. Eine faire und ehrliche Verhandlung ohne Tricks – *Nein*, mit konstruktiven und moralisch zulässigen Tricks. Wenn das