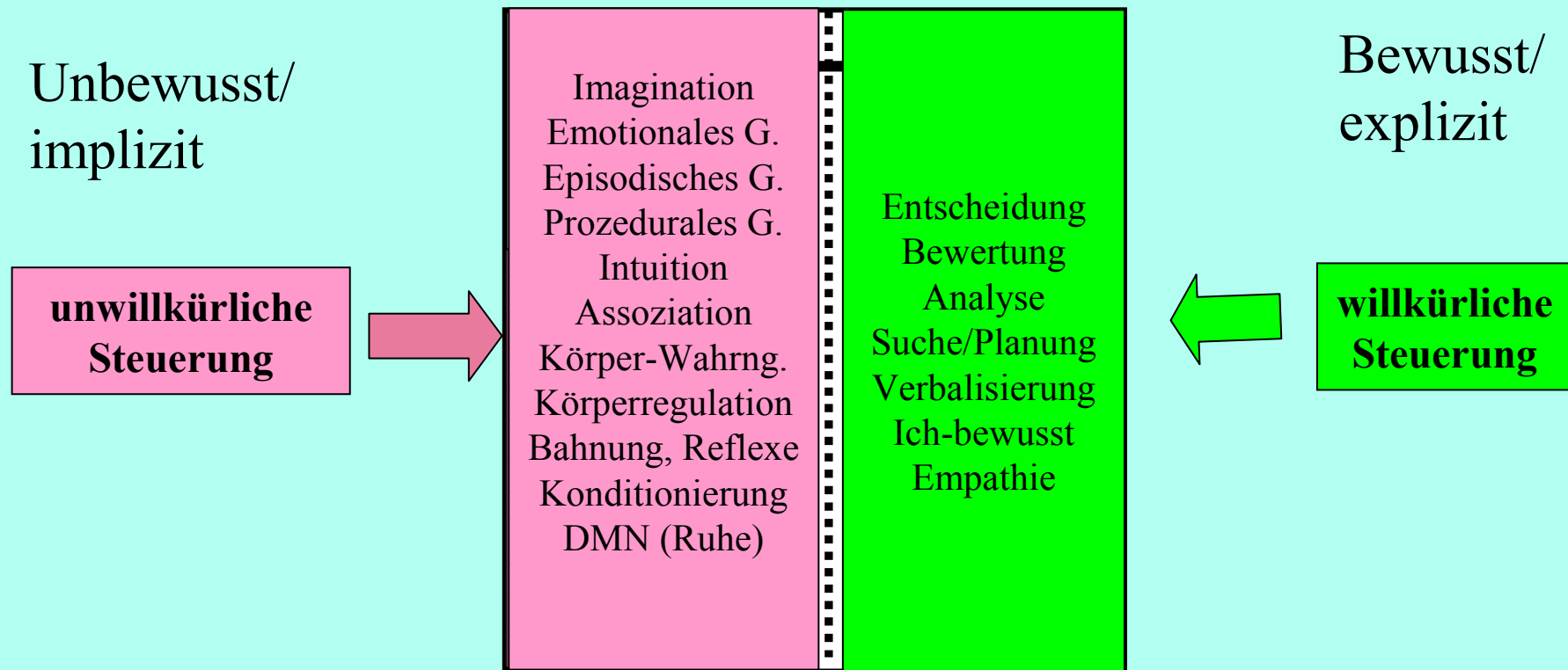


Hypnose als Therapiemethode

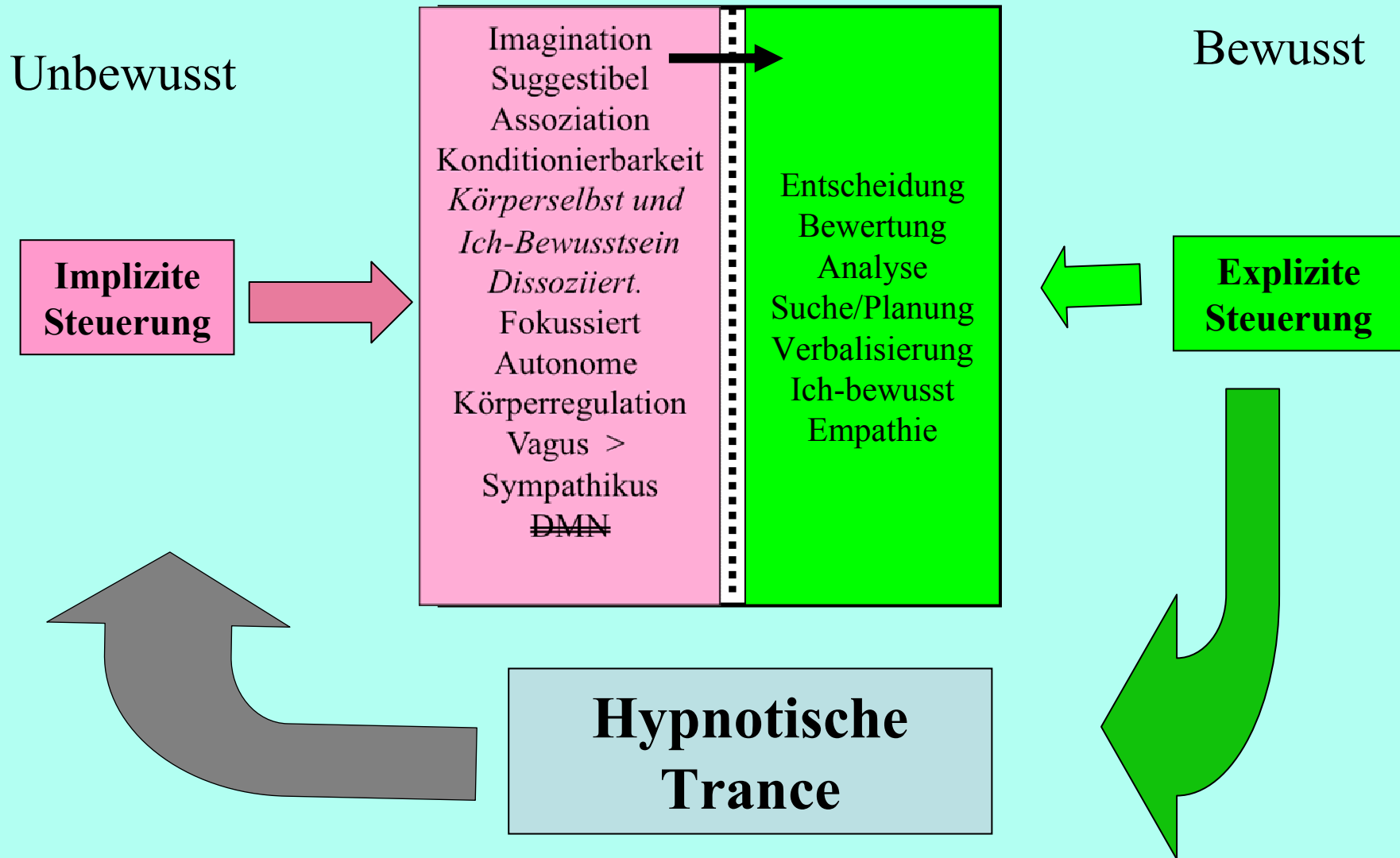
Dirk Revenstorf

Universität Tübingen / Milton Erickson Akademie

Implizite und explizite Verarbeitung



Implizite und explizite Verarbeitung



Trance-Typen

Orientierung
innen außen

assoziiert

Achtsamkeit
MBSR

Zen-
Meditation

dissoziiert

hypnotische
Schmerz-
Bewältigung

Fixations-
Induktion /
EMDR

Lösungsprozess in der Hypnotherapie

Expliziter Teil:

Entscheidung, das Thema in Trance zu bearbeiten

Willkürliche Induktion: steuernd, geleitet

Fokussierung eines Objekts oder Entspannung

& Beobachtung der Veränderung

Dissoziation

vom Bewusstsein

Impliziter Teil:

unwillkürlicher Lösungsprozess: zulassend, autonom

Anregung von Suchprozessen (z.B. Altersregression)

Förderung von assoziativer Verknüpfung (Konditionierung)

Elliptische Umschreibung des Themas

(durch Metaphern, Anekdoten, Bilder)

Hypnotischer Kontext

Definition der Situation als Hypnose

Beseitigung von Befürchtungen

Verabredung der Kooperation

Rituelle, eventuell direktive Instruktion

Monotone, fürsorgliche Intonation

Nutzung von Veränderungen (Lidschluss, Katalepsie, Levitation)

Verhinderung von Misserfolg durch Umdeutung

Zielgerichtete Visualisierung



Hypnotische Reaktion

Positive Erwartung, Kooperation, Abgabe von Kontrolle, Fokussierung, Regression

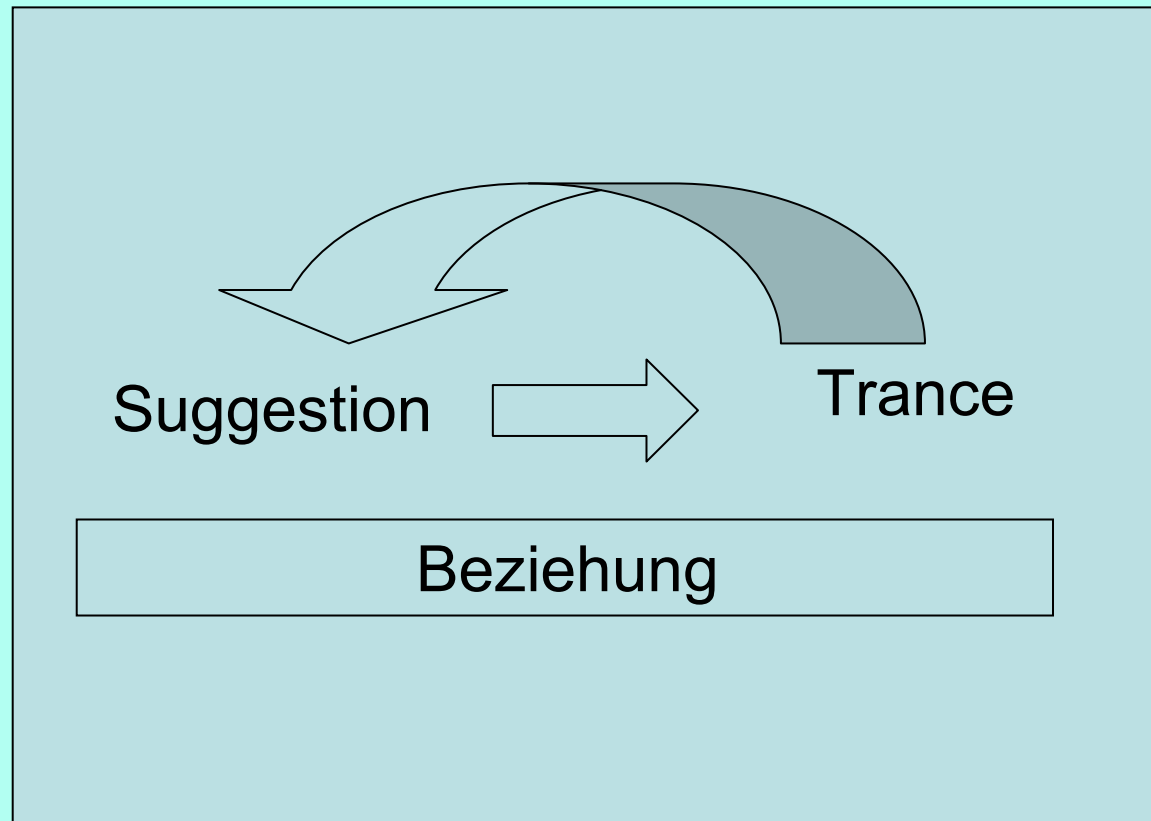


Tranceprozess

Imagination, Ideomotorik /-sensorik, Dissoziation, erhöhte Suggestibilität, psychosomatische Plastizität

Zirkuläres Trancemodell

(J Barber)



Trance-Logik & Alltags-Logik

Trancelogik

(symmetrische Logik)

- Bild- und Symbolhaft
- einschließend
- assoziativ-verknüpfend
- rezeptiv, zulassend
- visionär
- außerhalb der Zeit
- Poesie, Trance, Traum
- Primärprozess
- Symbiose (verbindend)

Alltagslogik

(asymmetrische Logik)

- verbal
- logischer Ausschluss
- abgrenzend, linear folgerichtig
- aktiv, zielgerichtet
- problemlösend
- zeitlich strukturiert
- wissenschaftlich
- Sekundärprozess
- Individualität (abgrenzend)

Therapeutischer Nutzen der Hypnose

- Nichtwertende Suche
- Durchlässigkeit zum Körper
- Durchlässigkeit zur Erinnerung
- Durchlässigkeit für Suggestionen

Therapeutischer Nutzen der Hypnose

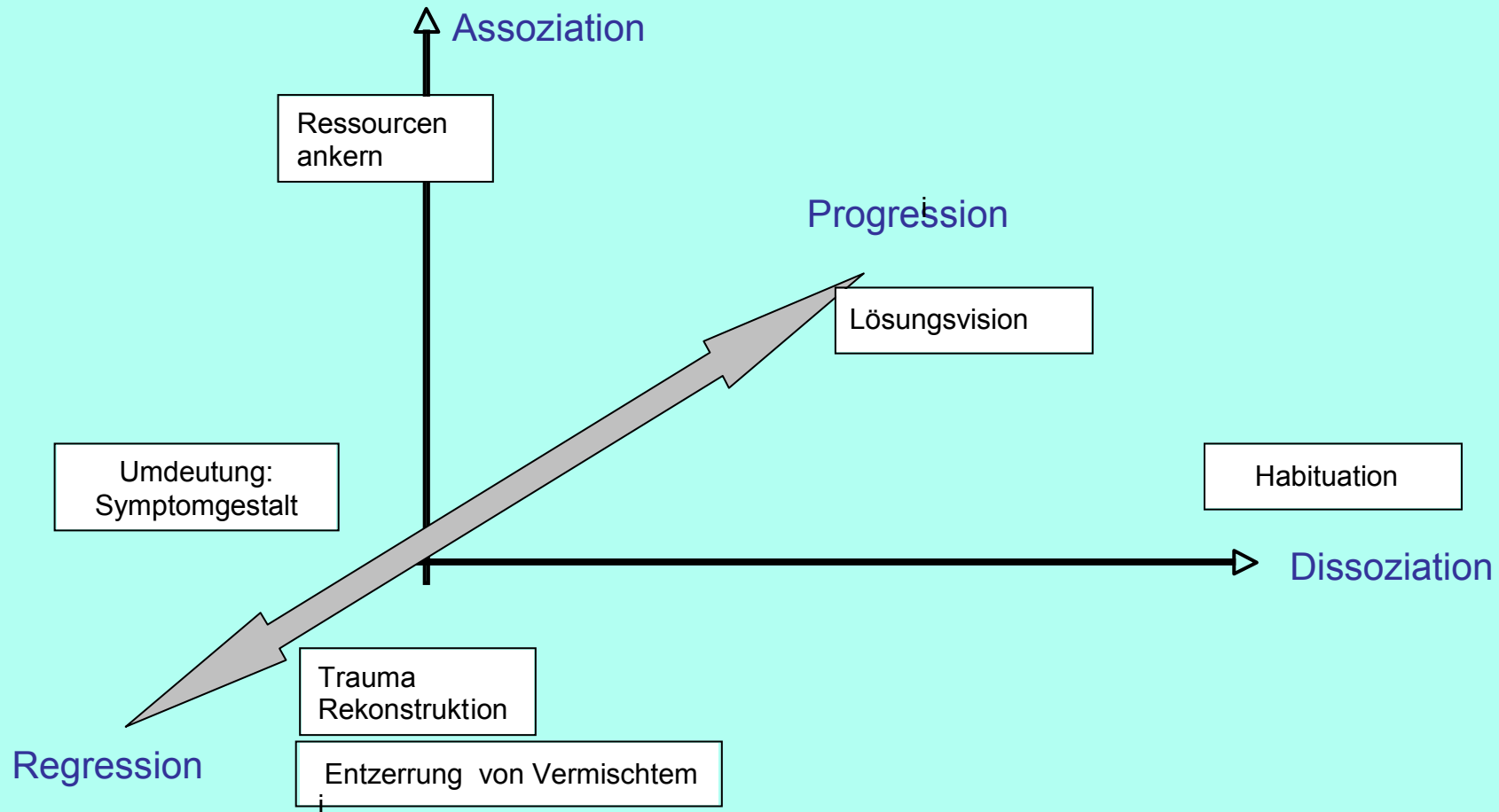
unspezifisch

1. Harmonisierung des Milieus (*entspannt, stressfrei*)
 2. Erhöhung der Suggestibilität (*indirekt /direkt*)
-

Spezifisch

1. Veränderung der Sensorik (3 z.B. Tumorschmerz)
2. Veränderung der Physiologie (4 z.B. Warzenheilung, Migräne)
3. Innere Suche, unbew. Rat (5 z.B. Depression, Entscheidung)
4. Unterbrechung von Schemata (6 z.B. Rauchen)
5. Assoziation (7 z.B. Trauma)
6. Direkte Suggestion oder Blockade

Hypnotherapeutische Strategien der Angstbehandlung



Hypnotherapeutische Ausführungsstrategien

- Unspezifische Wirkung (Regeneration)
- Spezifische Wirkung
 - I) Symptom-orientiert (Linderung: z.B. Analgesie)
 - II) Konflikt-orientiert
 - 1) explizit (Ziel und Lösungsweg bekannt:z.B.Rekonstruktion)
 - 2) implizit (Ziel oder Lösungsweg unbekannt)
 - A) Metaphern (Suchprozesse)
 - B) Befragung des Unbewussten

Ericksons Therapieprinzipien

- Nichtwissen
- Utilisation
- Minimale Veränderung mit Kaskadeneffekt
- Destabilisierung (Konfusion)
- Beiläufigkeit (Indirektheit, Metaphern)
- Schutz des Unbewussten

Strategische Heuristiken (nach Weitzenhoffer)

- Bindung der Aufmerksamkeit
- Einfache Ziele
- Variationsmöglichkeiten
- Bevorzugte Sinnesmodalitäten
- Passive Form
- Vorstellung statt Vornahme
- Primacy, Tiefe und Emotionalität
- Ratifikation und Rückmeldung
- Kopplung
- Chunking
- Annäherung
- Wiederholung
- Doppelbindung
- Utilisation
- Tricks:
- physiologische Phänome nutzen
(Ermüdung, visuelle Veränderungen, Carpenter-Effekt u.a.)
- 23 Formen indirekter Suggestion

Hypnotische Angstbehandlung

- Externalisierung (Angstgestalt: Funktion: Umdeutung)
- Veränderung des Symptoms (Farbe, Konsistenz: Kontrolle)
- Lösungsvision (Projektion)
- Dissoziation (Habituation)
- Ressourcen ankern
- Trauma Rekonstruktion (Schuld, Scham, Gewalt: Entzerrung)
- Metaphern
- Posthypnotische Suggestion
- Entspannung / Selbsthypnose

Hypnotherapie-Ablauf

- I. Rapport
- II. Auftragsklärung
- III. Beziehungsdynamik
- IV. Zielbestimmung
- V. Form der Hypnose
- VI. Nutzung der Trance (lösungs-, konfliktorientiert)
- VII. Bindungsorientierung (strukturorientiert)
- VIII. Revision, Erhaltung, Selbstorganisation, Ablösung

Therapieschritte	Aspekte
I. Rapport:	Kontakt, Vorläufiges Pacing
II. Auftragsklärung	Kliententypen Spontane Aufträge Transparenz-Kooperation
III. Beziehungsdynamik:	Interaktionsmerkmale Selbstwert-Regulations-Typen Übertragung, positive, negative Elaboriertes Pacing, Widerstand
IV. Zielbestimmung:	Symptomebene (Defizit, Exzess) Problemebene (Konflikt, Struktur) Bindungsebene (systemische Funktion) Wachstums- und Lösungs-Orientierung
V. Form der Hypnose	Hypnose: Indikation und Kontraindikation Form der Tranceinduktion Direkt, indirekt, Konfusion
VI. Nutzung der Trance	Unspezifische und spezifische Nutzung Regression-Progression Assoziation-Dissoziation Expliziter und impliziter Zugang Symptom- und Problemorientierung Suchprozesse, Transformation, Rekonstruktion
VII. Bindungsebene:	Übertragung und Gegenübertragung Agieren, Kontainieren, Aufklären Regression und Autonomie Abnehmen, Sonden
Revision, Erhaltung, Selbstorganisation, Ablösung	

Induktionstyp

direktiv

permissiv

Zweifel Anästhesie Notfall, Panik Selbstschädigung Symptom-Elimination	Selbstwirksamkeit Selbsthypnose Problemlösung
--	---

Augen offen

Augen geschlossen

Sport Vermeidung von Dissoziation Dialogische Trance Präsentation (Prüfung)	Dissoziation Suchprozesse Rezeption von Bilder, Metaphern
---	--

Direktive Trance-Induktion

Komponenten:

1. Vertrauen gewinnen
2. Klare Hierarchie (Autorität)
3. Suggestibilitätstest
4. Aufmerksamkeit halten (reden)
5. Blickfixation (Finger, Pendel, Faszination)
6. Lidschluss
7. Armkatalepsie
8. Armlevitation
9. Überraschungsmoment (rasche unerwartete Bewegungen)
10. Suggestion: Schlaf, tief, Entspannung...
11. Wiederholung der Suggestionen
12. Trance CS: Berührung (drittes Auge, Finger schnippen)
13. Fraktionierung: 1-3 Aufwachen, Fingerschnippen: In Trance gehen
14. Vertiefung
15. IHS / PHA / PHB
16. Eventuell Rücknahme der Suggestionen

Direktive Suggestion

Intrahypnotische Suggestion (IHS):

Das UB heilt alles was geheilt werden soll.
Es geschieht von allein.....

Posthypnotische Aufgabe (PHA):

Wenn Du morgens aufstehst (Auslöser),
wirst Du den unwiderstehlichen Drang spüren.
Deine Joggingsschuhe anzuziehen und zu laufen

Posthypnotische Blockade (PHB):

Knabbeleien und Süßigkeiten ganz gleichgültig

Permissive Trance-Induktion

(nach Erickson)

- 1) Nutzung der individuellen Disposition des Patienten (pacing)
- 2) Bahnung der Veränderungsprozesses
- 3) Fokussierung der Aufmerksamkeit
- 4) Nutzung minimale Veränderungen
- 5) Destabilisierung des expliziten, willkürlichen Prozesses
- 6) Beiläufiges Lernen (Metaphern, Anekdoten)
- 7) Nutzung der Ressourcen (zu Dissoziation & Assoziation)
- 8) Posthypnotische Suggestionen für den Transfer
- 9) Schutz der unbewussten Verarbeitung (Ablenkung, Amnesie)

Therapeutischer Nutzen der Hypnose

unspezifisch

1. Harmonisierung des Milieus (*Entspannung, Heilung*)
2. Erhöhung der Suggestibilität (indirekt /*direkt*)

spezifisch

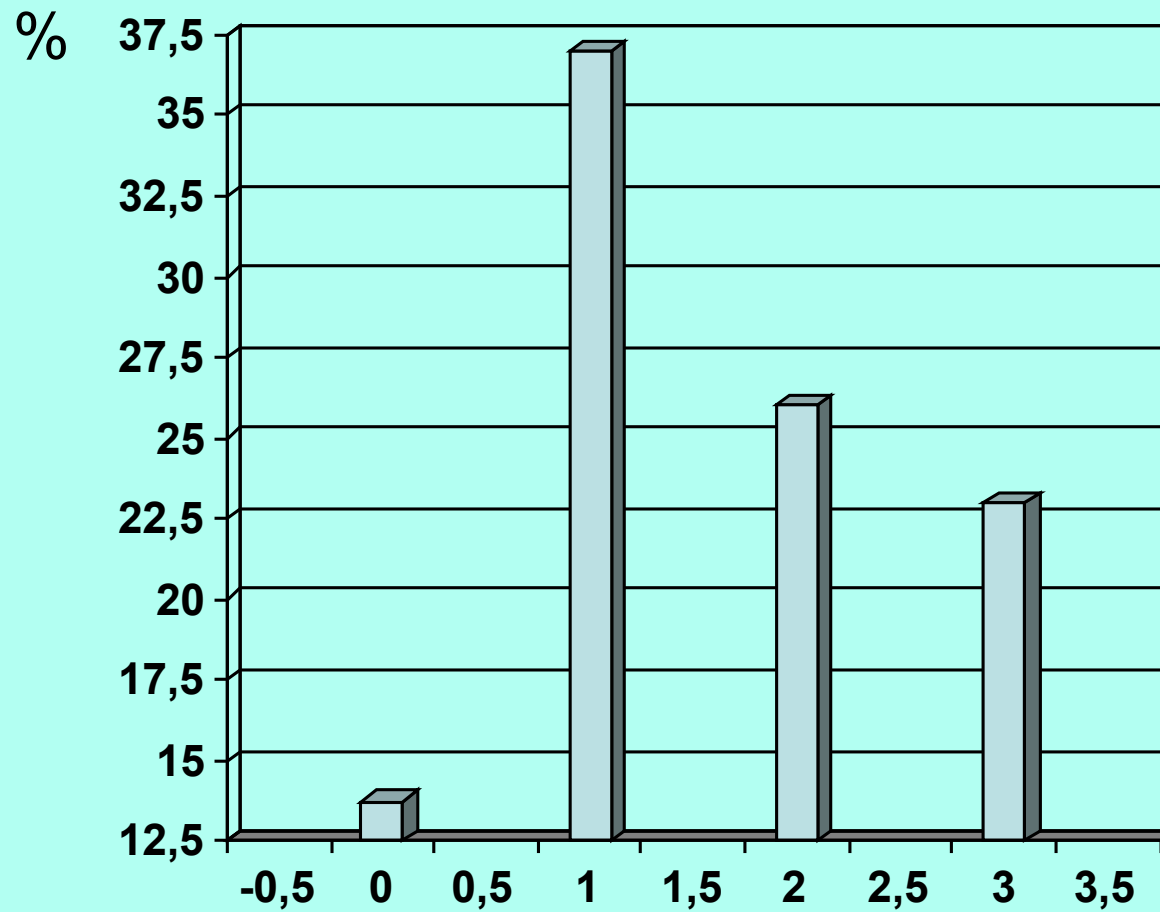
3. Dissoziation (*Schmerz, Amnesie*)
4. Intensivierung der Vorstellung (*Physiologie / Vision*)
5. Primärprozess (*Innere Suche*)
6. Unwillkürlichkeit (*Raucherentwöhnung*)
7. Regression (*Hypermnesie, Übertragung*)

Hypnotherapeutische Ausführungsstrategien

- Unspezifische Wirkung (Regeneration)
- Spezifische Wirkung
 - I) Symptom-orientiert (Linderung: z.B. Analgesie)
 - II) Konflikt-orientiert
 - 1) explizit (Ziel und Lösungsweg bekannt:z.B.Phobiebehandlung)
 - 2) implizit (Ziel oder Lösungsweg unbekannt)
 - A) Metaphern (Suchprozesse)
 - B) Befragung des Unbewussten

Was wird mit Hypnose therapeutisch erreicht

- **Veränderung der Physiologie** (z.B. Migräne)
- **Veränderung der Sensorik** (z.B. Tumorschmerz)
- **Aktivierung der Vorstellung** (z.B. Warzenheilung)
- **Innere Suche** (z.B. Depression)
- **Primärprozesshaftes Denken** (z.B. Unbewußter Rat)
- **Unterbrechung von Schemata** (z.B. Rauchen)
- **Dissoziation & Assoziation** (z.B. Trauma)



Verteilung der Suggestibilität, zusammengefasst aus mehreren Untersuchungen mit insgesamt circa 5000 Probanden

Interventions-Ebenen

Symptom-Ebene (Exzess / Defizit):

(Stabilisierung, Physiologische Umstellung, Schmerzbewältigung)

Konflikt-Ebene:

(Abgrenzung, Ressourcen Ankern, Reframing)

Trauma-Ebene:

(Affektbrücke, Distanzierung, Rekonstruktion)

Struktur-Ebene:

(Altersregression, Beziehungsgestaltung)

Gleichzeitiges Vorgehen auf der Lösungs- und auf der Bindungs- Ebene

Lösungs- Ebene

L1.
Problemanalyse
(Exploration)

L2:
Anamnese

L3:
Zieldefinition

L4:
Intervention
(Dissoziation)

L5
Stabilisierung

Bindungs- Ebene

B1.
Interaktionsanalyse
(Beobachtung)

B2:
Rapport: Pacing

B3:
Entwicklungs-
Defizit-Diagnose

B4:
Beziehung nutzen
(Übertragung
revidieren)

B5
Auflösung der
hypnot. Beziehung

Ebenen der therapeutischen Intervention

➤ **Erfahrungen auf der Verhaltensebene**

- Rollenspiel
- Übung in-vivo
- Reizexposition (Überflutung)

➤ **Kognitive Interventionen zur Vorbereitung**

- Widerlegung von Ideen (Ellis)
- Überprüfung von Fakten (Beck)
- Umstrukturierung
- Selbstinstruktion (Meichenbaum)

➤ **Imaginative Trance-Interventionen zur Vorbereitung**

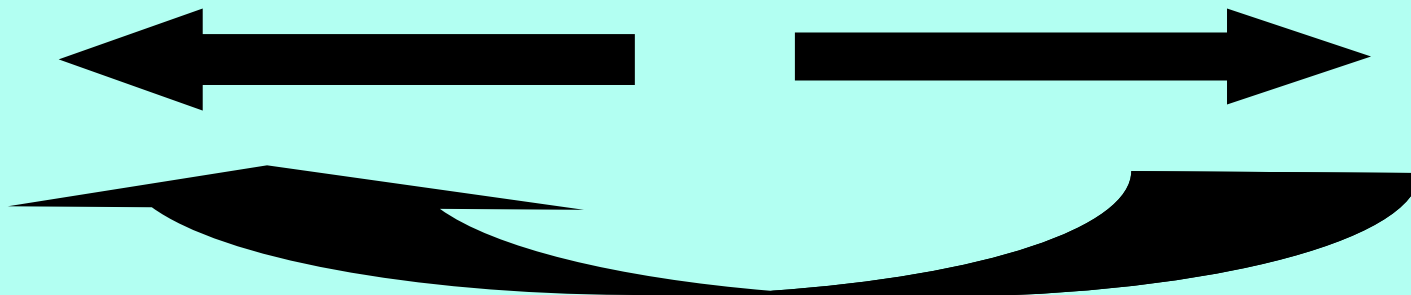
- Reassoziaton von Ressourcen
- Dissoziaton von Hindernissen
- Rekonstruktion von Erfahrung
- Regression in einen Zielzustand
- Progression in einen Zielzustand

➤ **Somnambule Trance-Interventionen zur Vorbereitung**

- Befragung des Unbewussten
- Innere Suchprozesse
- Posthypnotische Suggestionen

Hypnose und Verhaltenstherapie

- | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| • Verhalten | Vernunft | • <i>Trance</i> |
| • Übung-
Rollenspiel | Problemlösen
Umstrukturieren | • <i>Assoziation</i> |
| • Übung-Vivo | Disput | • <i>Dissoziation</i> |
| • Exposition | Selbstinstruktion | • <i>Visualisierung</i> |



Erickson's Nichtwissen

- A) Dem Patienten Nichtwissen suggerieren, damit er sich dem unbewussten Vernetzungsprozess überlassen kann.
- B) Als Therapeut sich dem Nichtwissen anvertrauen um dem Patienten die eigene Lösung suchen zu helfen.

Weitzenhoffer über das Unbewusste

- Wir leben in einem Schrebergarten und rundherum ist die unendliche Natur, die wir nutzen könnten; aber die schiere Größe macht uns Angst.

Wahrheiten über Hypnose (W12/13)

1. *Nicht jeder* ist hypnotisierbar
2. Suggestible Personen sind nicht unbedingt besonders *Hypnose-fähig*
3. *Eindeutige Anzeichen* für eine hypnotische Trance gibt es nicht.
4. Hypnotische Trance verursacht eine deutliche Erhöhung einer schon vorhandenen *Suggestibilität*.
5. Der Trancezustand an sich (abgesehen von dem *Entspannungseffekt*) ist nicht heilsam – außer es wird suggeriert, dass dem so sei.
6. *Generelle Induktionen* unabhängig vom Individuum und von der jeweiligen Beziehung kann man nicht mit annehmbarer Sicherheit konzipieren.
7. Es gibt *keine linguistische Magie* in der Formulierung von Suggestionen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Unter

<http://www.meg-tuebingen.de>

finden Sie:

- Downloads von neuen Artikeln zur Hypnotherapie
- Übersicht zur Hypnose-Forschung in Tübingen
(Prüfungsangst, Neurodermitis, Migräne, Insomnie, Rauchen, Übergewicht)
- Expertise zur wissenschaftlichen Basis der Hypnotherapie
- Fortbildung
(Klinische Hypnose, Medizinische Hypnose und Aufbauseminare C)
- Supervisionstermine (drevenstor@aol.com)
- Gruppenprogramme
(Übergewicht-Männer/Frauen, Bulimie, Rauchen, Stress)
Und Anderes.