**Die strukturierte Hypnose**

Es gibt eine Vielfalt von Hypnosetechniken und Hypnoseanwendungen. Dazu kann man sagen: Trotz unterschiedlichster Techniken - Hypnose wirkt.

Die von Rosemarie Dypka entwickelte „strukturierte Hypnose“ wird in der Hypnose-Akademie Hamburg unterrichtet. Es ist eine klientenzentrierte Kombination aus traditioneller und moderner Hypnose. Durch die klare Struktur ist sie durchschaubar und verstehbar und lässt die Klienten an der Vorgehensweise teilhaben. Es entsteht ein Programm für das Unterbewusstsein in fünf Schritten:

• das emotionale Konto

• Trance-Induktion

• Zielformulierungen (Sprache)

• Imagination (innere Bilder)

• emotionale Verknüpfung

**Das emotionale Konto**

Zunächst zeigen sich Probleme auf der emotionalen Ebene des Klienten in Form von unangenehmen, negativen Emotionen. Sie wirken schwächend auf den Organismus. Was Menschen stärkt, wird als positive Emotionen erlebt. Die negativen Emotionen bekommen eine höhere Aufmerksamkeit, weil etwas geschehen muss – es sind Signale zum Handeln.

|  |  |
| --- | --- |
| **Das emotionale Konto im Minus** | Das emotionale Konto im Plus |
| • Mangel  • Defizit  • unerfüllte Bedürfnisse | • Erfolg• Ergebnisse• Erlebnisse |
| Emotionale Signale: schlechte Laune, Angst, Aggression, negative Gedanken, Depression, Hemmungen Hilflosigkeit, Unsicherheit, Feindseligkeit, | Emotionale Signale: Zufriedenheit, Freude, Erfolg, Vertrauen, Zuversicht, Sicherheit, Selbstvertrauen, Anerkennung, Bewältigungsfähigkeit |
| aktiviert den Sympathikus: Energie wird bereitgestellt oder verbraucht | aktiviert den Parasympathikus: Energie wird gespart oder eingelagert |

**Trance-Induktionen**

Wesentlich für das Gelingen der Hypnose ist der Umgang mit verschiedenen Trance-Techniken. Vor der eigentlichen Hypnose wird ein Trance­zu­stand ein­ge­lei­tet. Der dauert 10 bis 15 Minuten. Es ist volle Absicht, diesen Zustand erfahrbar zu machen, um den Körper in seiner gesunden Funktion zu erleben. In der heutigen Zeit sind die Menschen im Kopf so überfrachtet, dass sie ihren Körper gar nicht mehr wahrnehmen. Sie beobachten ihn nur, wenn er Störungen zeigt.

Die Trance entspricht einem Bewusstseinszustand, der Neuorientierung und Lernen zulässt. Die Aktivität des Gehirns und des Nervensystems verändert sich. Das Gehirn arbeitet langsamer. Die Fähigkeiten der rechten Hirnhemisphäre treten hervor, wie Kreativität, Intuition, Imagination, emotionale Intelligenz. In diesem Zustand funktionieren das vegetative Nervensystem, das Immunsystem und die Phantasie besser, gesünder. Der Parasympathikus ist aktiv. Das Vorstellungsvermögen ist neugierig, unbefangen, so dass sich Angst auslösende Situationen zu einer angstfreien inneren Erfahrung umgestalten lassen. Man kann sich Erlebnisse in der Hypnose nicht nur vorstellen, sondern innerlich erfahren, wie es ist, wenn man sie "wirklich" erlebt.

**Hypnose und Sprache - Zielformulierungen**

Ein besonderer Schwerpunkt ist die präzise Anwendung der Sprache. Zum einen geht es darum, der Sprache des Klienten in seiner Problem-Darstellung zu folgen. Diese Problemsprache aktiviert die negative Kommunikation, die der Klient mit sich selbst hat. Das verstärkt die negativen Emotionen (Angst, Depression, Schmerz). Die Kunst im Umgang mit der Sprache ist es, diese negative Kommunikation zu vermeiden.

Zusammen mit dem Klienten wird ein Lösungsweg entwickelt, den er motiviert begehen kann.

Sigmund Freud, ein Meister der Sprache sagte: „Worte und Zauber waren ursprünglich ein und dasselbe. Auch heute besitzt das Wort eine starke magische Kraft.“ Dieses Magische haben wir alle während unseres Spracherwerbs erlebt. Man lernt das Wort „Apfel“ für den Apfel. Will man später einen haben, sagt man „Apfel“, und er erscheint - wie aus dem Nichts. Sagte man „Mama“, erschien Mama. Das war (und ist) Zauber. In dieser Weise werden Zielformulierungen entwickelt. Das sind Worte und Sätze, die einen begehbaren Weg bereiten. Die Kommunikation, die Klienten mit sich selbst haben, wird verändert.

Dies Suchen und Finden von Worten, die das Ziel präzise in klaren Sätzen ausdrücken, ist eine wichtige Erfahrung. Bereits beim Formulieren merken Klienten, dass sie Macht über das Problem bekommen. Wenn ein einzelner Satz das nicht deutlich genug erfasst, wird ein zweiter hinzugenommen. Am Ende hat man ein Programm von sechs bis neun Sätzen, die das beschreiben, was sich verwirklichen soll. Mit jeder Sitzung lässt sich das noch deutlicher präzisieren.

**Innere Bilder**

Weit vor unserer Sprachentwicklung erleben wir die Welt und uns selbst durch sinnliche Wahrnehmungen: über den Körper (kinästhetisch), Gerüche (olfaktorisch), Schmecken (gustatorisch) , Fühlen (haptisch), hören (auditiv), sehen (visuell). Sämtliches Wahrnehmen verbindet sich miteinander und erst spät entwickelt sich unser denkender Verstand, der alles in Worte fasst. Die Sprache der Seele sind innere Vorstellungen. In der Hypnose arbeitet man dialogisch mit diesen inneren Vorstellungen. Manchmal haben sie deutlich bildhaften Charakter, sie können sich ebenso durch Gefühle zeigen.

**Emotionale Verknüpfung**

Schaut man sich die Verknüpfung von Emotion und Handlung an, dann entwickelt sich immer ein „angenehmes Gefühl“, wenn Wünsche und Bedürfnisse erfüllt sind. Das Belohnungssystem meldet sich und macht das gute Gefühl. Das ist das Ziel vieler Hypnosen. Die in der Hypnose gemachte Erfahrung wird vom Gehirn so verarbeitet, wie eine reale Erfahrung und wird mit dem dazugehörigen Gefühl gespeichert. Dies Gefühl kann man im weiteren Dialog (nach dem inneren Bild) noch verstärken und mit der Erfahrung verknüpfen.

**Dazu eine Fall-Beispiel: „Die Praxis läuft nicht“**

Ein Psychologe arbeitet als Therapeut und Coach und beschreibt sein Problem so:

„Es geht um meine Praxis oder auch um meinen Beruf. Ich habe mein Diplom vor neun Jahren gemacht, und eigentlich werfe ich mir vor, dass ich bis zum heutigen Tage noch nicht weiter bin. Es dauert alles sehr lange, ist sehr mit Ängsten besetzt, dass ich den Ansprüchen der Klienten nicht genüge, dass ich nicht genug weiß. Also ich traue mich nicht richtig, auf den Markt zu gehen und mich zu präsentieren und zu zeigen, sondern ich winde und schlängele mich und versuche das in die Länge zu ziehen.“

Im Gesprächsverlauf werden seine negativen Aussagen gesammelt. Sie zeige ihm, in welcher Weise er sich damit schwächt, denn sie machen handlungsunfähig. Stellt man die Zielformulierungen dagegen, erkennt man, dass hier Handlungsorientierungen ergeben.

**Das emotionale Konto zum Fall „Die Praxis läuft nicht“**

|  |  |
| --- | --- |
| **Das emotionale Konto im Minus** | Das emotionale Konto im Plus |
| • Ich werfe mir vor, dass ich bis heute noch  nicht weiter bin  • Bin mit Ängsten besetzt  • Befürchte, dass ich falsch therapiere, dass ich  den Ansprüchen nicht genüge, dass ich nicht  genug weiß  • Ich traue mich nicht richtig auf den Markt  • Ich winde und schlängele mich  • Bin ich zu hoch in meinem Honorar?  • Mache immer noch nebenbei was anderes –  irgendwie kommt die Praxis immer zuletzt  • Das alles dauert ja ewig lang | • Ich packe jetzt meinen Erfahrungsrucksack  aus, ich nehme die ganze Fülle wahr und habe  Freude daran  • Ich setze dieses Können jetzt in meiner Praxis  ein  • Ich bin ein guter, kompetenter Therapeut und  Coach  • Die Erfolge kommen jetzt zu mir  • Meine Patienten machen mich reich  • Ich gehe in eine erfolgreiche und sichere  Zukunft |

**Die Zielformulierungen werden dem Unterbewusstsein vermittelt**

Der Klient ist im Trancezustand. Jede Zielformulierung wird dreimal gesagt. Die Instanz, die die Ziele aufnehmen und verwirklichen wird, ist das Unterbewusstsein. Es ist eine Metapher für das, was unterhalb des Bewussten abläuft. Damit wird klargestellt, dass die Botschaften auf einer anderen Ebene verwirklicht werden.

**Innere Bilder (Imagination, Visualisierung, geistiges Rollenspiel)**

Der Klient wird in eine Vorstellungswelt geführt, in der er seine zukünftige, gut laufende Praxis visualisiert. In diesem geistigen Rollenspiel wird er dialogisch begleitet, so dass er zu seiner Praxis Veränderungen und Verbesserungen gestalten kann.

**Emotionale Verankerung**

Dypka: Wo im Körper fühlen Sie dieses gute Gefühl?

Klient: Ausgehend von der Mitte ist es eigentlich überall ... es strotzt so ... zusagen von innen ... ich fühle mich ... sehr tatkräftig ... ich kann wirklich ganz viel ... ich kann alles machen ... was ich will ... habe körperliche Kraft und Mentalkraft

Dypka: Können Sie das Gefühl noch deutlicher in Worte fassen?

Klient: Warm, gut durchblutet, energievoll, gut gelaunt, zuversichtlich, Unternehmungslust

Dypka: Ist das groß genug, dieses gute Gefühl oder könnte es noch größer sein?

Klient: Es ist groß genug, es kann genau so bleiben

Dypka: Ich lasse Sie noch eine Weile in Ruhe, bleiben Sie einfach im Kontakt mit diesem gesunden Gefühl ... dies gute Gefühl bleibt bei Ihnen

Mit dem Klienten wurden drei Hypnosen gemacht. Er hat später angerufen und erzählt, dass seine Ängste verschwunden sind und die Praxis tatsächlich zufriedenstellend läuft.

**Rosemarie Dypka**

Kommunikationswirtin, Hypnosetherapeutin und Coach

Sie arbeitet seit über 20 Jahren in eigener Praxis in Hamburg

Autorin:

- CD Das Autogene Training, die Kunst der Entspannung

- Buch: Das emotionale Konto, Verlag Ueberreuter (2006)

- Buch: Lebensphasenorientierte Weiterbildung, Sammelband Jünger Medien Verlag (2015)

Sie gründete 2001 den Hypnose-Verband-Deutschland und ist dort Ehrenpräsidentin

[www.hypnose-coaching.de](http://www.hypnose-coaching.de)

**Die Hypnose-Akademie Hamburg**

Rosemarie Dypka leitet zusammen mit dem Hypnose-Therapeuten Miguel Gahn Hypnose-Akademie Hamburg [www.hypnose-akademie.de](http://www.hypnose-akademie.de).

Hier bieten sie Fachfortbildungen an für Teilnehmer, die als Therapeut, Berater, Coach oder Pädagoge tätig sind.