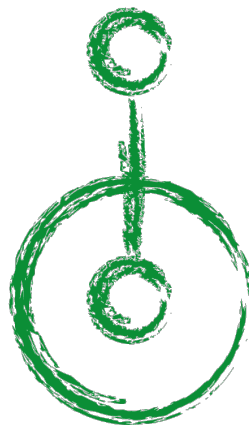


# Von Konzepten zu Prozessen

Begleiten ohne zu manipulieren

Diplomarbeit zum Hypnosetherapeut und  
Hynsystemischen Coach & Trainer  
Ausbildungslehrgang Hypnotherapie Schweizer Modell



Stefan Sturzenegger  
September 2013  
[www.willenszentrum.ch](http://www.willenszentrum.ch)

für die  
Gesundheitsakademie Schweiz  
Hypnose Schule Schweiz

## **Vorwort**

In meinem Leben erlebte ich, wie die Meisten von uns, schon einige kontrollierte und unkontrollierte Trancephänomene und –zustände. Teilweise erreichte ich in solchen Momenten grosses Veränderungspotenzial. Deshalb absolvierte ich die Ausbildung zum Hypnose-therapeut und Hypnosystemischen Coach & Trainer an der Hypnose Schule Schweiz.

Das Schwergewicht meines Interesses lag bei den Trancezuständen und deren Induktion. Mit dieser Arbeit möchte ich wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Anwendung aufarbeiten.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Rudolf Corchia und Katja Berini bedanken. Sie bieten eine vielseitige Ausbildung. Diese wird bereichert durch treffendes Wissen aus der Psychologie und klassischer Coaching-Arbeit. Auch bedanke ich mich bei der gesamten Gruppe, die Prozesse jedes Einzelnen mitgetragen hat und wertschätzend jedem Einzelnen entgegentrat. Recht herzlich möchte ich mich auch bei meiner Mutter bedanken, bei welcher ich über die Ausbildungstage wohnen durfte und die mich mit feinem Essen versorgte.

## **Abstract**

Die vorliegende Diplomarbeit versucht aufzuzeigen, warum Manipulation in der Hypnose-therapie und im Hypnosystemischen Coaching nicht nachhaltig funktioniert. Dies wird an eigenen Prozessen während der Diplom Ausbildung Hypnose-therapie Schweizer Modell reflektiert.

Im Kapitel 2 definiere ich für diese Arbeit wichtige Begriffe wie Konzept, Konstrukt, Prozess und Manipulation. In Kapitel 3 führe ich aus Theorien der Ausbildung auf, wie Bestandteile von Hypnose-therapie und Hypnosystemischen Coaching bereits im Alltag unbewusst wirken und durch ein Coaching bewusst und anwendbar gemacht werden. Und wie dabei problematischer Umgang mit Coaching oder Selbstmanagement entstehen kann. In Kapitel 4 reflektiere die bisherigen Themen an Eigenprozessen und Beispielen auf und beschreibe, wie Hypnose als besondere Form der Kommunikation dem entgegenwirken will.

Mit dem Kapitel 5 will diese Arbeit begründen und erklären wie Prozesse wirksam begleitet werden und warum dies so ist.

Zum Schluss, im Kapitel 6 gehe ich darauf ein, warum Manipulation nicht wirksam oder sogar gefährlich ist und wie ich in meinem Selbstmanagement neu vorgehen werde im Hinblick auf nachhaltige Coachingarbeit.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
1.1	Meine Ausgangslage, Anamnese .....	5
1.2	Meine Erwartungshaltung an die Ausbildung .....	6
1.3	Ziel dieser Diplomarbeit .....	6
<b>2</b>	<b>Begriffsdefinition</b> .....	<b>6</b>
2.1	Konzept, Konstrukt .....	7
2.2	Prozess .....	8
2.3	Manipulation .....	8
<b>3</b>	<b>Ein Teil menschlichen Alltags</b> .....	<b>9</b>
3.1	Suggestionen .....	9
3.2	Kompetente Lösungsstrategien .....	11
3.3	Fokussierter Wahrnehmungszustand .....	11
3.4	Reflektion .....	12
<b>4</b>	<b>Was will Hypnose</b> .....	<b>13</b>
4.1	Ein Beispiel bisheriger Lösungsstrategie .....	13
4.2	Nachscharfen der Themen .....	14
4.3	Lösungsorientierung .....	14
4.4	Reflektion .....	16
<b>5</b>	<b>Gezieltes hypnosystemisches Coaching</b> .....	<b>16</b>
5.1	Selbstmanagement .....	16
5.2	Diffuser Wahrnehmungszustand .....	17
5.3	Interventionen .....	18
5.4	Reflektion .....	19
<b>6</b>	<b>Schlussteil</b> .....	<b>19</b>
6.1	Manipulation .....	19
6.2	Reflektion .....	20
<b>7.</b>	<b>Literaturliste</b> .....	<b>21</b>

## **1 Einführung**

Die vorliegende Diplomarbeit ist eine prozessorientierte Aufarbeitung der Inhalte, die ich an der Hypnose Schule Schweiz in der Ausbildung zum Hypnosetherapeut und Hypnosystemischen Coach gelernt habe. Sie orientiert sich an meinem eigenen Prozess, den ich im Laufe der Ausbildung, die sich über neun Monate erstreckte, durchlaufen habe. Ich beleuchte den Prozess, den ich als nützlich erachte, um das Gelernte in der Praxis umzusetzen.

### 1.1 Meine Ausgangslage, Anamnese

Verschiedenen Fachpersonen (Ärzte oder Psychologen) gaben mir im Laufe meines Lebens das Feedback, dass ich grosse Bereitschaft und Fähigkeit zu Trancezuständen hätte.

In meinem Leben erlebte ich oft kontrollierte, und auch unkontrollierte, Entspannungstrance oder Erregungstrance (Wachzustände und Traumzustände). Zunehmend nutzte ich die Zustände, um mir Gedankengebäude (Konstrukte) auszudenken, diese in meiner Persönlichkeit zu installieren oder mich darin zu vertiefen. Dies führte zu kontrollierten, aber auch unkontrollierten Veränderungen, welche ich aber nicht als ausschliesslich nützlich bezeichnen kann. Denn wie wir im Laufe dieser Diplomarbeit sehen werden, behandeln Konstrukte die Themen nicht an den Ursachen, sondern ich bezeichne dies als Flickwerk, das disfunktional sein kann.

### 1.2 Meine Erwartungshaltung an die Ausbildung

Aufgrund meiner allgemeinen bewussten und unbewussten Tranceerfahrungen suchte ich eine schulische Aufarbeitung darin. Ich wollte die Zustände konstruktiv nutzen. Ebenfalls wollte ich in Zukunft vermeiden, dass ich durch Eigenmanipulation mir meinen Alltag erschwerte.

Bereits in den Bewerbungsgesprächen erkannte ich jedoch, dass diese Zustände nicht im Zentrum der Ausbildung stehen. Ich erkannte, dass meine tranceorientierte Erwartung nicht erfüllt wird. Ich merkte jedoch auch schnell, dass der Zustand alleine noch kein Prozess ausmacht. Vielmehr ist die Nachhaltigkeit einer Intervention massgebend, wie nützlich Prozessarbeit ist.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass Prozessbegleitung allgemein dazu neigt, in Prozessbegleitungen manipulieren zu wollen, durch Konstrukte zu Beeinflussen. Manipulation erachte ich als äusserst gefährlich.

### 1.3 Ziel dieser Diplomarbeit

In der nun folgenden Diplomarbeit möchte ich diverse theoretische Elemente aufarbeiten. Solche, die ich als nützlich erachte, ein Verständnis darüber zu erhalten, wie und warum Manipulation zu vermeiden ist. Warum sind welche Schritte in einer Hypnosystemischen Arbeit wichtig? Wie kann Manipulation von nachhaltiger Prozessarbeit unterschieden werden? Diese Diplomarbeit soll dazu dienen, mir diese Kompetenz zu erschliessen und gleichzeitig von der Ausbildungsleitung überprüft werden zu können. Denn wie wir im Laufe dieser Diplomarbeit sehen werden, arbeiten wir mit Mechanismen, die nach Corchia et al. (2013b, S. 52) rationale Persönlichkeitsanteile der Klienten umgehen und im Unbewussten wirksame Vorstellungen generieren (Corchia et al., 2013b, S. 54). Dies setzt „*ein hohes Mass an Kompetenz, Integrität, Ethik und Moral*“ seitens eines Coaches voraus (Corchia et al., 2013b, S. 59).

## **2 Begriffsdefinitionen**

In meiner folgenden Diplomarbeit wird, wie bereits erwähnt, die Thematik von Konstrukten als Fremd- aber auch Selbstmanipulation bezogen auf Prozessarbeit beleuchtet. Aus diesem Grund werde ich für ein einheitliches Verständnis die Begriffe Konstrukt, Manipulation und Prozess als Begriffe vorgängig definieren.

### 2.1 Konstrukt, Konzept

Für diese Diplomarbeit unterscheide ich zwischen Konstrukten und Konzepten so, dass Konstrukte beweglich sind und Konzepte eher unbeweglich. Kelly (in Hobmair, 2005, S. 157-158) bezeichnet Konstrukte als Ergebnis kognitiver Verarbeitung von Erlebnissen. Er definiert: „*Persönliche Konstrukte sind individuelle Denksysteme, die Einfluss nehmen auf die Art und Weise, wie Personen Ereignisse wahrnehmen, interpretieren und kognitiv verarbeiten*“ (Kelly in Hobmair, 2005, S. 157).

Stein (2009, S. 95) bezeichnet den Menschen als „... *aktiver Konstrukteur seiner Wirklichkeit*“. Dies im Rahmen der kognitiven Lerntheorien, bei denen die Prozesse der Informationsverarbeitung und Speicherung in Gedächtnisstrukturen als Lernprozesse verstanden werden. Auch Kelly (in Hobmair, 2005, S. 157) bezeichnet das in Verbindung bringen und Auswerten von aufgenommenen Informationen mit bestehenden Gedanken und Wertehaltungen als konstruieren. Von den Konstrukten hängt die Verhaltenssteuerung in zukünftigen Ereignissen ab. Dieses verhaltensteuernde Konstruktesystem kann mittels Erfahrungen angepasst und geändert werden. Hier leite ich für mich über zu den Konzepten.

Konzept wird im Internet von dudens.de als „*skizzenhafter, stichwortartiger Entwurf... klar umrissener Plan*“ bezeichnet. Den Nutzen der mentalen Repräsentationen oder Konzepte sieht Zimbardo et. al. (2008, S. 258) darin, dass Einzelerfahrungen Kategorien zugeordnet werden. D.h. dass in einer Kategorie aufgrund einer Einzelerfahrung gleiche Tätigkeiten ausgeführt werden. Ich verstehe dies so, dass eine Kategorie von Ereignissen gleich behandelt wird.

Fehlen geeignete Konstrukte und Konzepte um eine Situation zu bewältigen, kann bei neuen Lebenssituationen oder neuen Aktivitäten das Gefühl von Angst entstehen. Nach Kelly (in Hobmair, 2005, S. 158) haben Menschen zwei Möglichkeiten zu reagieren. Zum einen verstärken sie in den bekannten Konstrukten, zum anderen werden die Situationen aus einer neuen Perspektive betrachtet. Er geht davon aus, dass Menschen mit einer gesunden seelischen Entwicklung danach streben, ihr Konstruktesystem zu erweitern.

An dieser Stelle setzt Hypnosystemisches Coaching mit besonderer Form der Prozessarbeit an.

## 2.2 Prozess

Prozess wird im Internet von dudens.de als „*sich über eine gewisse Zeit erstreckender Vorgang, bei dem etwas [allmählich] entsteht, sich herausbildet*“ bezeichnet.

Zimbardo et. al. (2008, S. 596) beschreibt den therapeutischen Prozess als ein Vorgang, bei dem vier wichtige Aufgaben verfolgt werden. Erstens wird ermittelt, welche Form der Störung vorliegt. Zweitens wird die Ursache bestimmt. Drittens wird abgewogen, wie diese Tatsache in Zukunft mit oder ohne Behandlung aussieht. Und viertens werden die

Ursachen der Störung minimiert. Punkt Vier wird nach meiner Auffassung in der Hypnosystemik sowiet differenziert, dass ein Wandel von einer instinktiven „weg von“-Bewegung in eine „hin zu“-Bewegung begkeitet wird.

Prozesse können auch unbewusst ablaufen. Zimbardo et. al. (2008, S. 163) beziehen aber auch mit ein, dass diese bewusst gemacht werden können.

### 2.3 Manipulation

Aus dem Duden geht hervor, dass man als Manipulation verstehen kann, wenn von einer Person bewusst auf eine andere Person Einfluss genommen wird. Dies kann mittels Auslassungen oder Verfälschungen geschehen. Dabei wird bewusst gelenkt.

Für diese Diplomarbeit wirkt diese Definition etwas unverständlich. Denn im Hypnosystemischen Coaching nehmen wir als Coach sehr wohl bewusst Einfluss auf einen Klienten. Ich grenze für mich jedoch so ab, dass der akzeptable Einfluss von Seiten eines Hypnosetherapeuten oder Hypnosystemischen Coaches struktureller Natur ist. D.h. wir strukturieren Denk-, Fühl- und Bewusstseinschritte. Wo ich jedoch ganz klar eine Grenze ziehe ist da, wo inhaltlich Einfluss genommen wird, in Form von Glaubenssätzen, Faustregeln oder Bewertungen von Personen oder Situationen. Dazu gehe ich im Kapitel 5.1 Selbstmanagement noch detaillierter ein.

Deshalb definiere ich für dieses Thema Manipulation folgendermassen:

Manipulation ist ein bewusster und absichtlicher Einfluss auf die Inhalte und Bewertungen von Situationen, Personen oder Konstrukte. Dies um einen Klienten von einem negativ bewerteten Zustand in einen für den Coach positiv bewerteten Zustand zu lenken.

## **3 Ein Teil menschlichen Alltags**

Schon im frühen Kindesalter beginnt die Entwicklung eines Gefühls von Autonomie, Kompetenz und Selbstwertgefühl (Zimbardo et al., 2008, S. 389). Dabei interessiert mich für diese Arbeit das Gefühl der Kompetenz. Zum Einen als Gefühl von Lösungskompetenz beim Coach und zum Anderen bei Klienten. Der Unterschied von einem Coach zu einem Klienten sehe ich für diese Arbeit dort, dass der



Coach einen Lösungsprozess begleitet und strukturiert, und die Klienten sich beraten lassen und darauf eingehen. Wie Corchia im Unterricht zu verstehen gegeben hat, besteht die Absicht von Hypnosystemischen Coaching auch darin, Klienten zu befähigen, ihre Lösungskompetenz zu steigern. Es kommt aber ganz darauf an, wie der Coach diesen Prozess begleitet. Aus dem Unterricht und den Unterlagen entnehme ich, dass nicht nur das Bewusstsein für Ressourcen, die Einsicht in bereits gelöste ähnliche Situationen oder Irrelevanz für gewisse Bewertungen gefördert wird. Zusätzlich wird wie aus den meisten Coachingskripts von Corchia et al., die im Unterricht zur Verfügung gestellt wurden, ersichtlich mit Suggestionen gearbeitet.

Bis anhin versuchte ich problematische Situationen durch überstülpen von Konstrukten zu lösen. Je tiefer der begleitende Trancezustand war, desto besser wurden die Konstrukte internalisiert. Jedoch verblasste der lösende Zustand schnell, da entweder das Konstrukt unbeachtete Nachteile hatte oder der alte Zustand sich wieder schnell einstellte. Dabei sind für mich die Konstrukte als Suggestionen zu sehen.

### 3.1 Suggestionen

Nach Stokvis (in Corchia et al., 2013b, S. 52) ist Suggestion *„Die Beeinflussung des Denken, Fühlen, Wollen und Handeln eines Menschen, unter Umgehung seiner rationalen Persönlichkeitsanteile, auf der Grundlage eines zwischenmenschlichen Grundvollzuges, der zur affektiven Resonanz führt“*.

Für meine Arbeit formuliere ich diese Definition etwas aus. Grundsätzlich beeinflusst eine Suggestion das ganze Wesen eines Menschen. Dieser Mensch reagiert auf eine Art unbewusst, automatisch auf eine Suggestion, die in einer Zwischenmenschlichkeit an ihn getragen wird. Dabei scheint mir ganz wichtig, dass diese Reaktion mehr oder weniger unter Ausschluss der Ratio beim Empfänger geschieht.

Dabei kommt es auf die Suggestibilität der Klienten an, wie empfänglich oder abweisend dieser formulierte Suggestionen annimmt oder ablehnt. Die Suggestibilität wird in Corchia et al. (2013b, S. 53ff) ausführlich umschrieben. Dabei geht es um Persönlichkeitsmerkmale, Eigenschaften und Situationsbedingungen eines Klienten. Auf die Suggestibilität gehe ich an dieser Stelle jedoch nur soweit ein, dass unsere Klienten meist in einer besonderen Not, Leidensdruck oder Mangelzustand stehen. Dies wird bei Corchia (2013b, S. 53+59) als besondere Voraussetzung bezeichnet, dass Klienten suggestibel sind. D.h. Suggestionen (Glaubenssätze, Bewertungen, Lebensphilosophien

oder einfach Ratschläge) werden bereitwillig angenommen und beeinflussen so das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln von Klienten. Corchia et al. (2013b, S. 59) erwähnt noch das Suggestionsgefälle, das ein weiterer unterstützender Faktor darstellt. Dieses begünstigt, dass ein Klient (Suggestendus) Suggestionen von einem Coach (Suggestor) annimmt. Ein Suggestionsgefälle entsteht, wenn der Coach Prestige, Persönlichkeit, Kompetenz, Authentizität, Empathie, Autorität und Image ausstrahlt. Wenn Klienten einer Person mit diesen Eigenschaften Vertrauen schenken und sich hingeben, entsteht dieses Suggestionsgefälle, das das Annehmen von Suggestionen begünstigt. Der Inhalt einer angenommenen Suggestion gelangt in das Unterbewusstsein und existiert als einbildungswirksame Vorstellung. Wie bereits in der Einleitung dieser Arbeit erwähnt, bedingen diese Gesetzmässigkeiten „*ein hohes Mass an Kompetenz, Integrität, Ethik und Moral*“ (Corchia et al., 2013b, S. 59).

Diese Mechanismen laufen auch im gewöhnlichen Alltag ab. Nur sind wir uns dessen nur wenig bewusst oder setzen uns noch bereitwillig damit Auseinander (TV, Unterhaltung, Ratschläge annehmen und geben, ...).

Für mich war bis anhin nicht nachvollziehbar, warum meine Konstrukte durch Denken nicht als Lösungen akzeptabel waren. Denn wie ich nun aufgezeigt habe, sind auch Suggestionen als Konstrukte zu verstehen. Ich beobachtete nach sich ziehenden Folgeproblemen und nicht wirklich verbesserten Lebenssituation und Musterwiederholungen. Warum ist dieses Vorgehen nicht kompetent?

### 3.2 Kompetente Lösungsstrategien

Wie im Unterricht von Corchia et al. oftmals erklärt wurde und aus den Unterrichtsunterlagen ersichtlich ist, versucht die Hypnosystemische Arbeit Ressourcen der Klienten zu aktivieren. Das können Vorstellungen oder Fähigkeiten sein. Ressourcen können nach Los-Schneider (2009, S. 7) aus der Person selber aber auch aus dem Umfeld zugezogenen Grundlagen sein. Diese können auch als Schutzfaktoren bezeichnet werden. Auf diesen Ressourcen aufbauend können personeneigene Fähigkeiten differenziert werden. Nach Cassée (in Los-Schneider, 2009, S. 6) ist eine Fähigkeit „*was eine Person denken, fühlen, wollen oder tun kann*“.

Aus diesen Fähigkeiten können Kompetenzen entstehen, die in verschiedenen Dimensionen betrachtet und eingeteilt werden können. Für diese Diplomarbeit betrachte ich sie bezogen auf Lösungsfindung aus

problematischen Situationen. Wenn also genügend Fähigkeiten bestehen, kann nach Los-Schneider (2009, S. 6) eine Kompetenz entstehen. D.h. dass eine Person über genügend Fähigkeiten verfügt und diese nutzt. So können Aufgaben des Lebens adäquat bewältigt werden. Sie verfügt also über kognitive, emotionale und motorische Fähigkeiten, die in konkreten Situationen zu einem nachhaltig oder langfristig günstigen Verhältnis von positiven und negativen Konsequenzen für den Handelnden führen werden.

Grundsätzlich sehe ich mich als kognitiv sehr fähig. So versuchte ich meine Probleme durch Kognition und neue Konstrukte durch Denken zu lösen. Dies kann auch als fokussierter Wahrnehmungszustand bezeichnet werden. Für sich selber kann das unter Einbezug einer Fachperson für die Struktur einer solchen Intervention nützlich sein.

### 3.3 Fokussierter Wahrnehmungszustand

Wie aus der Definition von Konstrukten und Konzepten weiter oben ersichtlich wurde, werden Einzelerfahrungen und Erlebnisse durch Denkprozesse in bewegliche Konstrukte verarbeitet. Diese beweglichen Konstrukte werden internalisiert und können als stabile Konzepte auf kategorisch gleiche Situationen angewendet werden.

Corchia et al. (2013a, S. 5) unterscheiden zwei Wahrnehmungsmodi. Einerseits den diffusen Wahrnehmungszustand, auf den noch weiter unten eingegangen wird. Und zum Anderen den fokussierten Wahrnehmungszustand. Das Denken sitzt zwischen den beiden Wahrnehmungszuständen. Die Seite des fokussierten Wahrnehmungszustandes nimmt etwa 8% der gesamten Wahrnehmung ein. Dieser Wahrnehmungszustand richtet sich sowohl nach Innen als auch nach Aussen. Der Zustand kann als Konzentration bezeichnet werden und hat den Vorteil, dass der Zustand leistungsstark ist. Der Nachteil ist, dass er schnell zu Stress führen kann und grosse Bereiche von Bewusstsein nicht aktivieren kann.

Für diese Arbeit scheint es mir als Wichtig davon auszugehen, dass die meisten Konzepte aus fokussiertem Wahrnehmungszustand entstehen. Also grosse Bereiche des Bewusstseins nicht abdecken und auf dem Denken aufbauen.

So wird mir allmählich auch klar, warum ich in stetigem Stress stand und meine Aufmerksamkeit mehr oder weniger auf Kompensationen von diesem Stress lenkte. Auch der Wunsch nach Tranceerfahrungen

bewerte ich als Kompensation vom Stress des fokussierten Wahrnehmungszustandes.

### 3.4 Reflektion

Durch meine Fähigkeit zu Trancezuständen gelang es mir immer wieder, Konstrukte und Konzepte aus kognitiven Prozessen erfolgreich als Lösungsstrategien in meine Persönlichkeit einzubauen. Diese verhalfen mir sehr wohl problematische Situationen zu überbrücken. Jedoch brachen oft neue Probleme auf oder Verhaltensmuster wiederholten sich mit zunehmenden Tempo. Dabei war mir nicht klar, warum mir meine Lösungskompetenz keine grössere Erleichterung im Leben verschaffte, obwohl ich einen riesigen Aufwand als fokussierte Wahrnehmung dafür betrieb. Ich rückte mir sämtliche Lebensphilosophien so zurecht, dass ich mit meinen Problemzonen nicht an die Grenzen des Lebens stiess. Daneben bemerkte ich, dass mein Wunsch nach Kompensation und Ablenkung stetig zunahm. So kam ich auch zur Ansicht, möglichst tiefe Tranceerfahrungen wären der Schlüssel zum Erfolg. Leider baute ich darin auch immer wieder meine disfunktionalen Konzepte mit ein, die sich in Form von Suggestionen internalisierten.

## 4 Was will Hypnose

Corchia et al. (2013a) bezeichnen Hypnose als eine besondere Form der Kommunikation, die in den Zustand der Trance führt. Dieser Zustand ist geeignet, um mit dem Unterbewusstsein in Verbindung zu treten. Nur wozu soll dies nützlich sein?

Corchia et al. (2013a) schreiben, dass durch Hypnose eingeübte, gezielt geförderte Trancezustände Menschen vermehrt in diffuse Wahrnehmungszustände bringen. Diese können als Ausgleich der fokussierten Konzentrationszustände, in denen Leistung gebracht wird und viel Gedacht wird, gesehen werden. Der Ausgleich erscheint nötig, da fokussierte Denk- und Handlungszustände zu Stress führen können.

### 4.1 Ein Beispiel bekannter Lösungsstrategie

In meinem bisherigen Leben stiess ich, wie die meisten Menschen, immer wieder an Problemsituationen. Ich lernte, diese meist in Eigenregie zu lösen. Ich kreierte dazu meist neue Konzepte, die ich als hilfreich erachtete. Diese Konzepte wurden genährt von theoretischen Konstrukten und Annahmen über das Leben, meine Biographie oder über mich als Person. Wie die Welt ist oder wie ich mich darin sah. Dies hatte meist zur Folge, dass ich aus der problematischen Situation einen Ausweg fand. Dieser war vertretbar und legitim. Ich realisierte nicht, dass auch die Probleme (wie die Lösungen) aufgrund von bewussten oder unbewussten Erklärungen und Glaubenssätzen entstanden sind. Diese Muster überlagerte ich einfach, ähnlich einem Flickwerk, mit Konzepten und Konstrukten, ohne die Werte und Ursachen mir bewusst zu werden. Dies führte zunehmend zu immer unlösbareren Problemsituationen.

Zudem erkenne ich bei mir rückblickend, dass diese neu konstruierten Konzepte in der Folge die Konsequenzen hatten, dass ich mental immer wieder den Weg von neuen Konzepten gehen musste. Also kann man sagen, dass diese neuen Konzepte keine nachhaltige Lösung brachten. Die Problematik verschlimmerte sich noch mehr. Und es benötigte immer neue Konzepte und Glaubenssätze, um Probleme zu überwinden.

Wie Corchia et al. in der Ausbildung immer wieder aufzeigte, sind alle geschilderten Probleme vordergründig als Konstrukte und Konzepte sichtbar. Meines Erachtens sind auch Lösungen teils nur Konstrukte. Um solche Problemzustände nachhaltig aufzulösen, benötigt es einen

Blick hinter die Konstrukte und Konzepte. Dies wird in der Ausbildung als Nachschärfen der Themen bezeichnet.

#### 4.2 Nachschärfen der Themen

Das Nachschärfen stellt einen entscheidenden Bestandteil für ein nachhaltiges hypnosystemisches Coaching dar. Aus der Definition von Prozess behandelt das Nachschärfen den Teil, bei dem die Form des Themas und eine mögliche Ursache genauer betrachtet wird.

Das Nachschärfen hat, wie Corchia et al. im Unterricht einige Male erklärte, die Absicht, hinter den Konzepten die Werte bewusst zu machen. Dabei geht man wie folgt vor. Das Anfangsthema wird abgeholt und in einen passenden Kontext gestellt. Das Anfangsthema stellt nach Corchia immer eine Geschichte oder ein Konzept/Konstrukt dar. Dahinter verbirgt sich meist eine Angst. Diese kann wieder als Konzept/Konstrukt erklärt werden. Dies ist nach und nach mit hypnotischen Fragemustern ins Bewusstsein zu holen. Dabei ist nach Corchia wichtig, dass dies die Klienten in nach innen gerichteten Suchprozessen selber machen. Somit kommt der Klient an die Themen, die für ihn zur Zeit für das Problem relevant sind. Mit Fragen wie: Was vermissen Sie? oder: Was soll mehr werden? werden Werte bewusst gemacht, die gestärkt werden können. Zudem wird damit eine „hin-zu“ Bewegung ausgelöst. Diese ist lösungsorientiert. Sie soll die „weg-von“ Bewegung, die problemorientiert ist, ablösen.

#### 4.3 Lösungsorientierung

Sparrer (2010, S. 11) sieht die Lösungsfokussierung oder Lösungsorientierung als Gegensatz zu den Therapien, die sich an Problemen orientieren. Im Gegensatz zur Lösungsorientierung gehen andere Therapien davon aus, dass eine Lösung nur möglich ist, wenn die Probleme analysiert werden. Corchia et al bezeichnete die Lösungsorientierung im Unterricht mehrmals als Deduktion aus einer Problemtrance und Induktion in eine Lösungstrance, wobei ein Zustand von Wachheit, d.h. Abwesenheit von diffusen Trancezuständen erreicht werden soll.

Bei diesem Teil des hypnosystemischen Coachings wird versucht, eine Art Prognose mit einer lösungsorientierten Haltung zu erfassen. Dabei ist immer wichtig, mögliche Lösungen in einen bestimmten Kontext in

die Zukunft zu setzen. Corchia et al. behandeln dies als Futur Fix, den ich an dieser Stelle nicht weiter ausführe.

Lösung ist im Prinzip unabhängig vom Problem, so Sparrer (2010, S. 11-14). Sie erklärt weiter, dass nicht die Tatsachen, Fakten oder Bedingungen eines Problems relevant sind. Vielmehr ist es der Klient, der aus Tatsachen und Situationen ein Problem konstruiert. Deshalb sind nicht die Problemfaktoren aufzulösen, sondern die Art und Weise, wie ein Klient damit umgeht. Daher ist eine Veränderung ohne Lösung des Problems möglich. Lösungsorientierung heisst, Klienten mithilfe von Fragen gleich auf Lösungen hin auszurichten. Wenn bei Sparrer (2010, S. 14) von Konstrukten die Rede ist, dann sind das konstruierte Lösungen. Dabei sehe ich eine klare Unterscheidung von Lösungskonstrukten im Gegensatz zu Erklärungs- oder Rechtfertigungskonstrukten, die meines Erachtens auch als Glaubenssätze bezeichnet werden können. Sparrer meint meiner Meinung nach Verhalten sich gegenüber als Ausdruck von Werten, ohne das Problem „wegzumachen“.

Der Begriff der Lösung wird von Sparrer (2010, S. 17ff.) differenziert betrachtet. Sie betrachtet Lösung nicht inhaltlich als glücklich oder erfolgreich. Sie beschreibt physiologische Phänomene wie durchatmen und aufrichten und dass Klienten beginnen wieder wahrzunehmen. Als Coaches darf man sich vom Inhalt der emotionalen Reaktionen nicht beirren lassen. So können Trauer und Erschöpfung der Beginn von neuem Verhalten sein. Lösung heisst auch nicht das Problem zu verneinen. Vielmehr zu erkennen, was anstelle des Problems mehr vorhanden sein soll. Einzelne Gegebenheiten verändern sich in ihrer Bedeutung. Eine Lösung kann sich plötzlich oder allmählich einstellen. Lösung bedeutet ein neues Erleben der Umwelt, unabhängig davon, dass das Umfeld sich ändert oder nicht. Lösungen ergeben sich aus den Klienten heraus. Die Klienten müssen eigene einengende Konzepte hinter sich lassen. Nur so kann der Coach in die Welt der Klienten eintauchen und dessen Prozesse unterstützen. Lösung wird nicht als Lernprozess verstanden, sondern als Erinnern an vergessene Ressourcen. Dies wird mithilfe von geeigneten Fragen aktiviert. Die nicht manipulierende Begleitung dieses Prozesses wird aus der Perspektive von einem Schritt hinter dem Klienten gewährleistet.

#### 4.4 Reflektion

Die Vordergründigen Probleme werden allzuoft zum Anlass, sich auf den Weg in Lösungskonstrukte zu machen. Dies ungeachtet der Werte und Ursachen, die durch ein Coaching bewusst gemacht werden. Den Prozess des Nachschärfens braucht die Objektivität eines beobachtenden Coaches. Die Lösung wird ansonsten im Problem gesucht.

Lösung heisst aber die Öffnung eines ganzheitlichen Lebensgefühls. Als Ausgleich zum fokussierten Alltagsbewusstsein ist dazu ein begleitetes diffuses Lebensbewusstsein ausgleichend, nicht auf einer Seite verhaftet und somit lösend.

### **5 Gezieltes hypnosystemisches Coaching**

Die Absicht von Hypnosystemischen Coaching ist eine nachhaltige Prozessbegleitung. Im Sinne der obigen Definition von Prozess kommen wir nun zum Teilbereich, über einen Zeitraum hinweg einen Vorgang zu aktivieren, bei dem sich etwas herausbildet. Dabei ist das Ziel, Ursachen auszugleichen. Es ist an dieser Stelle festzuhalten, dass „*der Klient der Experte für das Ziel, ... und den Inhalt*“ ist (Corchia, 2013c, S. 8).

Hypnosystemische Interventionen sind, wie wir weiter Unten noch sehen werden, induzierte Wahrnehmungszustände. Sie lassen uns, wie Corchia et al. (2013a, S. 6) erwähnt, aus einer Metaebene uns selber betrachten. Aber auch das Aussen kann so betrachtet werden. Für die Prozessbegleitung ist in dieser Arbeit der Blick nach Innen von Wichtigkeit.

#### 5.1 Selbstmanagement

Ich wählte dieses Thema für meine Diplomarbeit, da ich grundsätzlich der Meinung war, dass ich schon weiss, wie und wo Lösungen sind. Einerseits bei mir selber, wobei ich den Weg der Konstrukte und Konzepte wählte. Es braucht Klarheit, nicht meine Lösungskonstrukte und –konzepte zu übertragen.

Corchia (2013c, S. 11-15) erklärt dazu, dass ein System nur aus sich heraus analysiert werden kann. Dabei geht es im Coaching darum, eine wünschenswerte und günstige Bedingung zur Möglichkeit der Selbstorganisation zu schaffen. Denn Systeme reagieren nur nach ih-



rer inneren Logik. Ein offenes System, wie es der Mensch ist, kann seine Zustände variabel gestalten. Dabei geht er keine lineare Kausalität mit der Umwelt ein. Für mich unterstreicht dies die Haltung, dass der Klient der inhaltliche Experte für seinen Prozess ist.

Meines Erachtens zielt jedes System, so auch der Mensch, darauf ab, dass es ihm Wohl ist. Wie Corchia (2013b, S. 14) beschreibt, gibt es eine aktive Spannung, die sich in Leistung ausdrückt und eine passive Spannung, die sich als Beherrschung ausdrückt. Dazwischen liegt das körperliche Wohlfühl. Dieses ist ein Zustand der Entspannung. Entspannung ist eine Form der Tranceinduktion. Es gibt noch weitere Induktionsmethoden, die an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt werden. Wenn wir diesen Zustand gezielt pflegen oder punktuell generieren, kann ein Bezug zum körperlichen Wohlfühl der Klienten hergestellt werden. Dieser Zustand wird nicht durch das Denken dominiert, sondern das Denken dient darin. Corchia (2013b, S. 5) stellt dar, dass die Abwendung vom Angespannten Zustand (fokussierte Wahrnehmung wie weiter oben beschrieben) in die diffuse Wahrnehmung führt, was als Gewährsein oder Innehalten bezeichnet werden kann.

## 5.2 Diffuser Wahrnehmungszustand

Der Coach versteht sich, so schildert es Corchia (2013c, S. 4), als Steuermann der Prozesse und fördert in der Begleitung die differenzierte Wahrnehmung des Klienten. Der Coach unterstützt das Kreisen um den Gegenstand der Betrachtung (Lama Govinda in Corchia, 2013c, S. 4). Dabei bedient sich der Hypnosystemische Coach dem diffusen Wahrnehmungszustand.

Im Gegensatz zum fokussierten Wahrnehmungszustand, den wir weiter oben kennen gelernt haben, deckt der diffuse Wahrnehmungszustand 92% der gesamten Wahrnehmungsfähigkeit eines Menschen ab. Dieser Zustand hat nach Corchia et al. (2013a, S. 4-5) Eigenschaften, die in einer hypnosystemischen Arbeit genutzt werden. Er verhilft zu einem gelassenen Überblick. Nicht nur bezüglich Input von Aussen, sondern auch bezüglich der inneren Prozesse. Diese können in mentale, emotionale und körperliche Prozesse aufgeteilt werden.

Nach Corchia et al. (2013a) kann in diffusen Wahrnehmungszuständen der eigene Körper gelassen beobachtet werden. Der Zustand von Wohlfühl kann gefunden werden, was auch ein Ziel von Meditationen, Tänzern, Musik und vielen Methoden mehr ist. Mit der Referenzerfahrung eines mentalen, emotionalen und körperlichen Wohlge-

fühls besteht die Möglichkeit, den Alltag und die Situationen am eigenen Leib zu bewerten. In gewünschten Momenten kann der Mensch innehalten und die Situation aus einer übergelagerten Perspektive betrachten. Das Innehalten kommt dem Zustand der diffusen Wahrnehmung nahe. In diesem Zustand kann mental zwischen verschiedenen Bildern, die ebenfalls durch Trance eingeübt werden oder aus der Vergangenheit gelernt sind, gewählt werden. Mit Hilfe des referenziellen Wohlfühls wird bewusst so gewählt, dass die Emotionen stabil bleiben und die Situation oder Handlungen nicht unnötig Lebensenergie benötigen.

Gegen Schluss meiner Ausbildung erachte ich es als sinnvoll, wenn ich meine Probleme und Lebensthemen unter diesem Ansatz betrachte. Ich fing an, mich wahrzunehmen und ein möglichst gutes Körpergefühl zu finden. Das ermöglicht die nötige Trauerarbeit und das Auflösen von verschiedenen Altlasten. Dazu sind die richtigen Interventionen nötig.

### 5.3 Interventionen

Es ist allgemein bekannt, dass uns unsere Vergangenheit beeinflusst. Früher, meist in unserer Kindheit, wurden schmerzliche Erfahrungen meist ungenügend geheilt. Unausgelebter Ausdruck dieser Erfahrungen in Form von Verbalisierungen oder Handlungen und verpasster Pflege der Verletzungen interpretiert ein Kind und kreiert Glaubenssätze und Konzepte. Dadurch können sich Schmerzen zu Wut und Hass entwickeln. Diese negativen Energien und Prägungen werden gegen Aussen, aber auch gegenüber sich selber zum Ausdruck gebracht und verstärken sich selbst erzeugend. Trance baut eine erfahrbare Beziehung zu diesen Schmerzen auf. In dieser Beziehung kann der verpasste Ausdruck oder die nötige Pflege der Gefühle nachgeholt, Erfahrungen, Prägungen, Perspektiven und Ursachen nachhaltig verändert werden.

Dies geschieht als Intervention immer über offene Fragen, Unterschiedsbildung, Ressourcenaktivierung, Wunderfragen und Vorstellungsbildungen, wie ein Zustand in der Zukunft wünschenswert ist. Durch das in Beziehung setzen zu einem Kontext werden neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Genauer werde ich nicht auf mögliche Interventionen eingehen. Diese sind in den Unterrichtsunterlagen der Diplom Ausbildung Hypnosetherapie Schweizer Modell detailliert beschrieben und angeleitet. Das Thema würde den Rahmen dieser Diplomausbildung überschreiten.

## 5.4 Reflektion

Zum Schluss der Ausbildung sehe ich den Weg, wie Altlasten nachhaltig aufgelöst werden, klarer. Es wird mir bewusst, dass Auflösungsarbeit und Ressourcenaktivierung, all die Konzepte loszulassen und die ursächlichen Konstrukte und Erfahrungen in Gelassenheit aufzulösen ein langer und aufwändiger Weg ist. Dies ist aber notwendig, um sich als ein Mensch zu fühlen.

## **6 Schlussteil**

Wie ich aus meinem Prozess gemerkt habe, trägt das Denken in Konstrukten wesentlich zu Problemzuständen bei. Man kann schon sagen, dass es ein Problem ist, wenn der Mensch zu sehr in Konstrukten denkt. Stülpt ein Coach neue Konstrukte über alte, kann das schnell als Manipulation bewertet werden und hindert den selbstbestimmten und eigenständigen Prozess des Klienten.

In der Definition von Konstrukten wurde geschrieben, dass der gesunde Mensch versucht, ungünstige Konstruktesysteme aufzuheben um neue Wege zu finden. Dabei ist es sehr wichtig, dass die Klienten aus sich heraus neue Wege und Möglichkeiten entdecken, wie sie mit zukünftigen Situationen umgehen wollen. Dazu aktiviert Hypnosystemisches Coaching die nötigen Ressourcen und Fähigkeiten, die, wenn sie aus den Klienten kommen, nachhaltig sind. Kommen diese vom Coach, kann dies als Manipulation betrachtet werden.

### 6.1 Manipulation

Manipulation wird in dieser Arbeit so verstanden, dass Lösungsstrategien oder Glaubenssätze inhaltlich von einem Coach vorgegeben werden, und als Suggestionen in Trancezuständen den Klienten implementiert werden. Suggestionen sind dann kontraproduktiv und können noch weitere Probleme auslösen, weil sie nicht mit der Persönlichkeit der Klienten übereinstimmen. Wichtige Prozessschritte werden verpasst und die Lösung ist nicht nachhaltig. Suggestionen wirken auf das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln einer Person. Sozusagen auf weite Teile einer Persönlichkeit. Auch Fähigkeiten wirken auf die selben Bereiche. Der Unterschied ist, dass Fähigkeiten durch hypnosystemische Fragemuster und Kommunikation

aus den Klienten heraus konkretisiert werden. Somit sind sie schon Bestandteile ihrer Persönlichkeit und wirken bei kompetenter, durch Trancezustände unterstützte Aktivierung nachhaltig.

## 6.2 Reflektion

Mir ist durch diese Diplomarbeit klar geworden, wo der Unterschied zwischen Manipulation und Prozessbegleitung liegt. Der Unterschied ist stellenweise nur im Detail zu erkennen. Es ist wichtig, diese Abgrenzung bewusst einzuhalten. Um dies zu erreichen, sind die Skriptvorlagen der Ausbildung sehr hilfreich und verständlich. Diese Arbeit zeigt auf, dass es wichtig ist, diese einzuhalten.

## 7 Literaturverzeichnis

Corchia R., Berini K., 2013a, Diplomausbildung Hypnosetherapie Schweizer Modell, Aufbau Modul Psychologie, Ausbildungsskript: Heiden

Corchia R., Berini K., 2013b, Diplomausbildung Hypnosetherapie Schweizer Modell, Modul A1+A2, Grundlagenwissen, Ausbildungsskript: Heiden

Corchia R., 2013c, Diploausbildung Hypnosetherapie Schweizer Modell, Modul A3, Hypnosystemik & Systemische Hypnose, Ausbildungsskript: Heiden

Duden, 2008, Fremdwörterbuch, Dudenverlag: Zürich

Hobmair H., 2005, Pädagogik / Psychologie für die berufliche Oberstufe, Bildungsverlag EINS: Toisdorf

Los-Schneider B., 2009, Entwicklungspsychologie / Sozialisation, Unterrichtsskript, ZHAW Departement Soziale Arbeit: Dübendorf

Sparrer I., 2010, Einführung in Lösungsfokussierung und Systemische Strukturaufstellungen, Carl-Auer Verlag GmbH: Heidelberg

Stein M., 2009, Allgemeine Pädagogik, Ernst Reinhardt Verlag: Basel

Zimbardo Ph. G. & Gerrig R. J., 2008, Psychologie, Pearson Studium: München

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Konzept> (eingesehen am 27.08.2013)

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Prozess> (eingesehen am 27.08.2013)