

# Systemische Hypnotherapie

## Die Themen:

1. Wann ist eine „Systemische Hypnotherapie“ sinnvoll?
2. Der Zugang zum Unterbewusstsein durch Hypnose
3. Die 4 Ursachenbereiche
4. So wirkt aufdeckende Hypnose-Therapie
5. Der systemische Ansatz
6. Verschiedene Zeitformate für verschiedene Anliegen
7. Der Erstkontakt

## 1. Wann ist eine „Systemische Hypnotherapie“ sinnvoll?

Wörtlich übersetzt heisst Psychotherapie "Das Heilen der Seele" - das gelingt leichter, wenn die Ursachen für Belastungen und seelische Verletzungen ans Licht kommen dürfen, die u.a. Ängste, Zwänge, Süchte, Stress oder Wut auslösen.

Dabei geht es nicht darum, monatelang in der "Vergangenheit zu wühlen", sondern in einem möglichst kurzen, zeitlich begrenzten und kompakten Prozess die wesentlichen emotional belastenden Kernthemen an die Oberfläche zu bringen, wodurch das Vergangene seine negative Kraft verlieren kann und der Mensch frei wird für sein Leben in der Gegenwart.

### Mein therapeutisches Angebot richtet sich an Sie...

- wenn Sie wiederkehrende belastende Gefühle haben, wie z.B. Ängste, Wut, Traurigkeit, Unsicherheit, Orientierungslosigkeit
- wenn Sie Verhaltensmuster haben, die Sie belasten, wie z.B. Süchte oder Zwänge
- wenn Sie irrationale Gedankenmuster haben, aus denen Sie keinen Ausweg finden, wie z.B. "Ich bin es nicht wert", "Ich schaffe es nicht", "Ich bin an allem schuld"
- wenn Sie unter psychosomatischen Symptomen leiden, die aus ärztlicher oder heilkundlicher Sicht keine behandelbare Ursache haben

## 2. Der Zugang zum Unterbewusstsein durch Hypnose

Wir Menschen werden weit mehr von unserem Unterbewusstsein geleitet als von unserem bewussten Denken. Im entspannten Zustand der Hypnose bekommen Sie leichter Zugang zu den Bereichen, in denen die Ursachen für belastende Themen und Gefühle verborgen sind. Im "Alpha-Zustand" der Hypnose sind Sie mehr in Kontakt mit inneren Bildern und den dazugehörigen Gefühlen als im "Beta-Zustand" des wachen Tagesbewusstseins. Und wenn Verletzungen und negative Gefühle im Unterbewusstsein gespeichert sind, macht es Sinn, sie auch von dort wieder ans Licht zu bringen - als Grundlage für Veränderung und Heilung.

### 3. Die 4 Ursachenbereiche

Die Ursachen für belastende Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster finden wir in 4 Zeit-Bereichen:

#### 1. Der Zeitraum zwischen Geburt und heute:

Belastungen und Störungen, deren Ursachen in diesem Zeitraum zu finden sind nennt man "traumatisch" (z. B. prägende Kindheitserlebnisse). Die damit verbundenen Gefühle wurden "am eigenen Leib" gefühlt und gespeichert.

#### 2. In der Schwangerschaft:

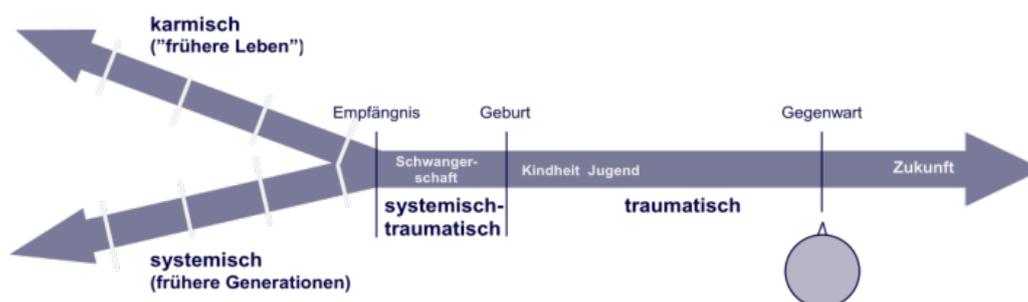
Sie sind nicht erst mit der Geburt auf die Welt gekommen - Sie waren schon 9 Monate vorher da. Und dort, in Mutters Bauch, haben Sie bereits Gefühle Ihrer Mutter mitbekommen und gespeichert. Das nennen wir "systemisch-traumatisch" - Sie haben diese Gefühle zwar am eigenen Körper erlebt, sie gehören aber zum System der Mutter.

#### 3. Das Familien-System:

Jeder Mensch ist Teil seiner Familie und je zur Hälfte durch Vater und Mutter entstanden. Durch diese existentielle Zugehörigkeit zu den Eltern und den Ahnen („systemisch“) entstehen tiefe Bindungen, durch die - oft völlig unbewusst - auch belastende Gefühle entstehen oder übernommen werden.

#### 4. "Frühere Leben“:

Manchmal betreten wir in der Therapie diesen Bereich. Sie müssen dazu Ihr Weltbild nicht verändern. Wir behandeln Bilder aus "früheren Leben" als Bilder des Unterbewusstseins und arbeiten mit ihnen, wenn sie auftauchen. Inwieweit "karmische" Bilder "real" sind, wissen wir nicht - wir wissen nur, dass das Auflösen der damit verbundenen Themen positive Auswirkungen auf "dieses Leben" hat.



### 4. So wirkt aufdeckende Hypnose-Therapie

In der aufdeckenden Hypnose-Therapie geht es darum, in der Vorstellung (innere Bilder) über einer gedachten Zeitachse (Timeline) zurückzugehen zu den Ereignissen und Personen, mit denen Sie negative Emotionen und blockierende Muster verbinden. Dabei ist das Erinnerungsvermögen durch die hypnotische Trance stark erhöht und Sie erleben die auslösenden Situationen innerlich noch einmal. Es braucht Ihrerseits die Bereitschaft, in die Vergangenheit zurückgehen zu wollen und einen

Wegbegleiter, der Sie dorthin und wieder zurückführt. Ich begleite Sie dabei, die Bilder und die dazugehörigen Gefühle aus Ihrer Vergangenheit hervorzuholen und sich versöhnlich damit auseinanderzusetzen. Hier wird nicht nur ein positives Gefühl suggeriert, sondern aufgedeckt, was wirklich passiert ist und wo die wirklichen Ursachen liegen.

### ***Mit dem Auffinden der Ursachen ist es nicht getan...***

Wenn wir gemeinsam die Ursache für ein belastendes Gefühl gefunden haben, werden Sie mittels einer speziellen Technik diese "alten" Gefühle, die Sie nicht mehr brauchen, aus Ihrem Nervensystem entkoppeln. Dabei passiert der letztlich wirksame therapeutische Schritt, damit Ihre Lebensenergie wieder freier fließen kann.

Nach dem Entkoppeln müssen wir uns nicht mit der Vermutung zufrieden geben nach dem Motto "Wird schon geholfen haben", sondern wir testen, ob sich die belastenden Gefühle vollständig aufgelöst haben. Wenn nicht, arbeiten wir weiter. Dabei müssen nicht alle Ereignisse ans Licht geholt werden - wichtig ist, das erste Ereignis einer Ereigniskette aufzudecken und die damit verbundenen Gefühle aus dem Nervensystem zu entkoppeln.

## **5. Der systemische Ansatz**

"Systemisch" bedeutet für die therapeutische Sichtweise grundsätzlich erst einmal:

### **1. "Wir betrachten nicht nur das Individuum allein, sondern nehmen es wahr in seinen Beziehungen."**

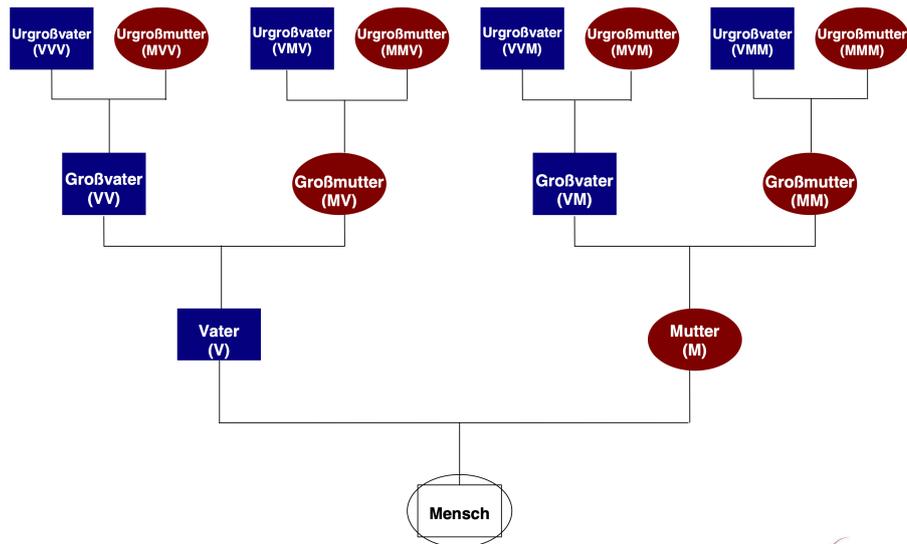
Die wichtigste Beziehung zu anderen Menschen ist in therapeutischer Hinsicht in erster Linie die Herkunftsfamilie - und das über mehrere Generationen hinweg. Die Position, die der Einzelne in seinem System einnimmt, wird sein Befinden, sein Verhalten, sowie seine Beziehungsmuster beeinflussen. Systemisch heisst auch: Ein Problem nicht als "Störung" zu sehen, die jemand hat, sondern als Ausdruck des zwischenmenschlichen Miteinanders.

### **2. Der Stammbaum**

**Jeder Mensch bekommt sein Leben durch Mutter und Vater - scheinbar eine Binsenweisheit. Aber das bedeutet in gewisser Hinsicht:**

"Wir sind nicht nur wie unsere Eltern, wir sind unsere Eltern" - weil wir aus ihnen hervorgegangen sind. Wenn wir diese Tatsache würdigen können, fällt es auch leichter, das Geschenk des Lebens von ihnen anzunehmen - unabhängig davon, ob wir gut finden, wie wir unsere Eltern heute im Alltag erleben, wie "gut" unsere Kindheit war oder ob wir mit ihren persönlichen Meinungen übereinstimmen. Für alle Menschen sieht der Stammbaum gleich aus - unabhängig von Nationalität, Hautfarbe, Religion und persönlichem Schicksal.

**Versöhnung:** Wenn ein Mensch versöhnlich zurückblicken kann auf seine Herkunft, seine Kindheit, sein Schicksal und das seiner Eltern und Ahnen, kommt er in Frieden. Dann kann er mit der Kraft der Ahnen im Rücken und seinem Blick nach vorne in den Fluss des Lebens steigen, sein Leben annehmen und sein volles Potential nutzen.



### 3. Umsetzung des systemsichen Ansatzes in der Therapie

In der Einzel-Therapie geschieht das Aufarbeiten von "Verstrickungen" mit dem Familien-System entweder in Hypnose (virtuelles Familienstellen) oder mit Figuren. Beim virtuellen Familienstellen nehmen Sie in inneren Bildern Kontakt mit den Mitgliedern Ihrer Familie auf. Das hat den Vorteil, dass Sie auch mit Ahnen Kontakt aufnehmen können, die schon gestorben sind - denn es geht in erster Linie nicht um die Personen an sich, sondern um die inneren Bilder und Gefühle, die Sie mit diesem Menschen verbinden. Das Entkoppeln von belastenden Gefühlen geschieht mit der gleichen Technik wie bei der Timeline-Methode der „Aufdeckenden Hypnotherapie“. Bei der Arbeit mit Figuren kommen Sie auf ähnliche Art und Weise in Kontakt mit den Gefühlen, die Sie mit Ihrer Herkunftsfamilie verbinden. Wenn Sie mit Figuren Ihr Familiensystem aufstellen, gehen Sie dabei auch in eine Art leichte Trance - obwohl Ihre Augen dabei offen bleiben. Durch die Möglichkeit, Figuren umzustellen, erleben Sie, welche Auswirkungen verschiedene Plätze im Familiensystem haben und welche positiven Auswirkungen veränderte "Ordnungen" haben.

## 6. Verschiedene Zeitformate für verschiedene Anliegen

### Die 3-Tages-Intensiv-Hypnose-Sitzung

Für komplexe Anliegen bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

### Die 1-Tages-Intensiv-Hypnose-Sitzung

Für einzelne konkrete Anliegen:

Wenn Sie ein konkretes Anliegen haben, für das die 3-Tages-Sitzung zu umfangreich wäre, haben Sie auch die Möglichkeit, eine 1-Tages-Sitzung oder Zeitblöcke von 3-4 Stunden zu buchen.

### Fortlaufende Kurzzeit-Therapie

Für Menschen, die eine psychotherapeutische Begleitung in Kombination mit Hypnose-Sitzungen wünschen und die Möglichkeit haben, 1-2 Mal pro Monat in unser *Institut nach Herisau* zu kommen:

In diesem Sitzungsformat haben Sie mindestens 10 Sitzungen (je 1,5 Std.) über einen Zeitraum von mehreren Monaten. Durch die Entscheidung zu dieser Therapie treten Sie in einen umfangreichen Prozess der Bewusstwerdung ein. Dabei hat die längere Begleitung u.a. den Vorteil, auch aktuelle Veränderungen in Ihrem Alltag in die Therapie

mit einzubeziehen und zeitnah an den Themen zu arbeiten, wo sie auftreten. Die Anmeldung erfolgt über eine Einführungssitzung. Sie dient dem gegenseitigen Kennenlernen und einer ersten Bestandsaufnahme, in der wir gemeinsam die Themen und Problemstellungen ansprechen, um die es im nachfolgenden Therapieprozess gehen soll. Auch werden wir dabei über die Rahmenbedingungen wie angewandte Verfahren, Ort, Zeit, Häufigkeit und Bezahlung sprechen. Wenn eine Zusammenarbeit von beiden Seiten als sinnvoll angesehen wird, schliessen wir einen Vertrag als Grundlage für die Zusammenarbeit. Welches Format für Ihr Anliegen das Richtige ist, klären Sie am Besten in einem persönlichen Telefon-Gespräch mit mir.

Honorare und Termine: auf Anfrage

## **7. Der Erstkontakt**

Der Erstkontakt kommt üblicherweise per Telefon oder E-Mail zustande. Sollten Sie mir eine E-Mail schicken, bitte ich Sie um Angabe Ihrer Telefonnummer, damit ich Sie zurückrufen kann. Am Telefon kann ich Ihre Fragen durch den direkten Kontakt genauer beantworten und zusätzlich bekommen wir am Telefon ein besseres Gespür für einander. Dieses Erstgespräch am Telefon ist kostenfrei.

### **Ihr Anliegen**

Ich werde Sie nach Ihrem Anliegen fragen und was Sie bisher unternommen haben, Ihre Probleme zu lösen. Wenn Sie schon einmal eine Therapie gemacht haben, möchte ich wissen, was in der Vergangenheit positive Veränderungen bewirkt hat und was nicht. Wir sprechen auch darüber, welches Sitzungsformat in Bezug auf Ihr Anliegen sinnvoll ist. Nachdem Sie alle Informationen bekommen haben, liegt die Entscheidung in Ihrer Hand. Melden Sie sich bitte nur zur Therapie an, wenn Sie ein klares "Ja" haben - wenn Sie das Gefühl haben, "ja hier bin ich richtig, es fühlt sich stimmig an".

(Quelle: Peter Kleylein, Bad Reichenhall)