

Zusammenfassung einiger Aspekte des hypnosystemischen Konzepts in der Kommunikation von Harald Rempt 03.02.2022

Inhalt

1 Beobachter – innerer Beobachter	2
1.1 Der Beobachter gehört mit zum System (Kybernetik II. Ordnung)	2
1.2 Perspektiven und Wahrheiten	2
1.3 Perspektiven und Sichtweisen (Perspektivenwechsel)	3
2 Aufmerksamkeitsfokussierung	3
2.1 Das Eisbergmodell und weitere Modelle	4
2.2 Organisationsdynamik bei Problemen:	4
2.3 Die Fokussierung der Aufmerksamkeit detailliert.	4
2.4 Aufmerksamkeitsfokus im Traum	5
2.5 Ein hilfreiches Fragekonzept	5
3 Der Konstruktivismus	6
4 Multiple Persönlichkeiten (Teilpersönlichkeiten, SEITEN)	7
4.1 Wir sind viele	7
4.2 Wer bin ich und ...	8
4.3 Konzept der Teilpersönlichkeiten	8
4.4 Wie sollen wir denn dann mit diesen unerwünschten SEITEN umgehen?	8
4.5 Sprache: Probleme und Lösungen	9
5 Autopoiese	10
6 Erfahrungspole Problem – Lösung – Erlebnis-Elemente	10
6.1 Diskrepanz von Ist und soll	10
6.2 Internale Erlebnis-Elemente (Micro-MUSTER)	11
6.3 Interaktionelle Erlebnis-Elemente (Macro-Muster)	11
7 Interventionen	11
8 Jedes hier aufgeführte Element der Micro- und Macro- Ebenen kann für eine Lösung beitragen.	12
8.1 Weiteren Interventionsmöglichkeiten	12
8.1.1 Zielentwicklung mit allen Sinnen	12
8.1.2 Vergleich und Veränderung der internalen MUSTER-Elemente	12
8.1.3 Vergleich der interaktionellen MUSTER-Elemente	13
8.1.4 Konzept der Imaginationen	13
8.1.5 Sprachliche Interventionen	13
8.1.6 Interventionen auf körperlicher Ebene	15
8.1.7 Kopfstandmethode	16
8.1.8 Reframing – Umdeuten – Neudefinition	17
8.2 Spezielle Sprachmodelle	19
8.2.1 Das Metasprachmodell	19
8.2.2 Das Miltonsprach-Modell	20
8.2.3 Selbstgespräch – Innerer Dialog	20
8.2.4 Trennung von Kopplungen	21
8.3 Fragen; Unterscheidung der Ebenen Inhalt, Beziehung und Prozess	22
8.3.1 Beziehungs-Ebene	22
8.3.2 Inhalts-Ebene	23
8.3.3 Prozess-Ebene	24
8.3.4 Mit Fragen Lösungen auf den Weg bringen – Fragemodell	25
9 Die Organisationsdynamik bei Problemen	26
10 Das dreiteilige Gehirn - Zwischenhirn (Limbisches System)	27
10.1 Unser „dreifältiges Gehirn“ und Nutzen in Tranceprozessen.	27
10.2 Reiz und Reaktion im Gehirn	28
10.3 Einseitigkeit für das Rationale und deren Wirkung	29
10.4 Neuronale Plastizität	31
10.5 Multi-Sensorische Fokussierungen als Brücke zwischen Kognition und Intuition	31
10.6 Einige Anwendungs-Beispiele:	32
10.7 Organisationsdynamik bei gesunden „Lösungen“	32
10.8 Balance zwischen Anforderung und Kompetenz als Basis für „Flow“	33
11 Wichtige Persönlichkeiten	33

1 Beobachter – innerer Beobachter

Ausgehend vom Konzept des Konstruktivismus **erzeugt jeder Mensch seine eigene Realität** oder Wahrheit – und meint es wäre die **einzig** allgemeingültige **Highländer-Prinzip** – Es kann nur einen geben ...die richtige echte Wahrheit. Deswegen kann man von Wahr-nehmungen oder noch besser von Wahr-gebungen sprechen. Das gilt auch für den „inneren Beobachter“ mit seiner subjektiven Meinung.

1.1 Der Beobachter gehört mit zum System (Kybernetik II. Ordnung)

Wenn ein Beobachter einen Klienten beobachtet, fokussiert er auf eine bestimmte subjektive Weise der Wahrnehmung, er benennt, bezeichnet, erklärt und bewertet, trifft Unterscheidungen. Das wird dem wie der Klient „wirklich“ ist nicht zu und sollte berücksichtigt werden indem sich der Berater selbst reflektiert und seine eigenen Muster erkennt und diese wiederum ziieldienlich für den Klienten nutzen kann.

Menschliches Leben bedeutet: in ständigen **Rückkoppelungsprozessen**, ständigen **interaktionellen Prozessen** mit anderen „Umwelten“ zu sein. Das was wir in unserer Alltagssprache als **Wahrnehmung** bezeichnen ist eigentlich ein hochkomplexer, autopoietischer (**selbsterzeugter**) **Prozess**, in dem Reize fokussiert, ausgewählt und verarbeitet werden. Welche Reize ein Individuum fokussiert und vor allem, wie diese **interpretiert** und **bewertet** werden, hängt stark von den autobiografischen Erlebnissen ab – auch der des Beraters mit seinen subjektiven Wahrnehmung- besser **Wahr-Gebungsprozessen** ab. Dieser Begriff macht deutlicher, dass wir keine quasi fotografische Abbildung der Welt wahrnehmen, sondern diese **höchst individuell erleben** und mit eigenen Wahrgebungen versehen und so konstruieren. Das hat Auswirkung in der interaktionellen Gestaltung der Begegnung für folgend Aspekte:

- Ankoppelung (Rapport und Pacing, Ja-Haltung, würdigendes mit Akzeptanz der autonomen Sichtweisen
- Auftragsgestaltung
- Ziele durch Eigenkompetenz
- Motivierendes, sinnvoll erlebtes
- Kompetenzfokussierend / aktivierend
- Metakommunikation, transparente Produktinformation
- Gestaltung von Prüfkriterien

„Die Information einer Beschreibung hängt von der Fähigkeit, eines Beobachters ab, aus dieser Beschreibung, Schlussfolgerungen abzuleiten.“ Heinz v. Foerster

Die sogenannte Wahrheit, wie der Klient „wirklich“ ist wird vom Berater „konstruiert“, erfunden und zugeschrieben. Falls der Berater dieses Konzept kann er sich über seine eigenen Muster reflektieren und selbstkritisch prüfen, welche er gezielt für die kooperative Begegnung nutzen kann.

In der Selbstreflexion oder besser einer Supervision können sich „Blinde Flecken“ des Muster-Gewebes offenbaren aus denen man lernen kann.

1.2 Perspektiven und Wahrheiten

Vielfalt der Beschreibungen einer Situation Nicht wie es war, sondern Wie es jemand erlebt hat „Die Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners.“ Besser ist es daher von Sichtweisen und Perspektiven zu sprechen. „Aus meiner Sicht ist es so und so...“, „ Aus meiner Perspektive,,“ statt um DIE Wahrheit zu kämpfen.

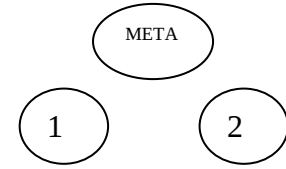
Alles was beobachtet wird, wird von einem **Beobachter** beobachtet und benannt, bewertet, beschrieben. Beobachter haben Vorannahmen, Vorurteile. durch die Art der Bezeichnung und Benennung (auch Reframings [Absicht, Bedeutung, Kontext]) sind drei Ansätze zu verändertem Denken möglich, damit einher gehen selbst erzeugte Erklärungen, Bewertungen, Beschreibungen und Schlussfolgerungen etc. (→ Erfahrungspole Problem – Lösung)

Somit ist auch der Prozess des **inneren Beobachter** zu prüfen inwieweit die Beschreibungen etc. für Lösungen und Ziele geeignet sind.

1.3 Perspektiven und Sichtweisen (Perspektivenwechsel)

Aus einer Position kann man meist nur einen Ausschnitt wahrnehmen. Will man mehr Informationen kann man seine Positionen verändern und dadurch andere Perspektiven einnehmen und somit andere Sichtweisen gewinnen. (Perspektivenwechsel). Z.B.:

- 1. Position (Ich-Perspektive)
- 2. Position des anderen (hineinversetzen in den anderen)
- 3. Außenperspektive (**META** → Neutrale oder allparteiliche Position (...weiter Perspektiven sind möglich))



Durch den Perspektivenwechsel können wir andere „Einsichten“ **verstehen**.

Trennen wir die Intension / **Absicht** von der Position / **Verhalten** so können wir quasi nochmal ein anderes Verständnis und die Absicht hinter einer Meinung erkunden. Typischer Weise kann die **Absicht** auf viele **Verhaltensweisen** realisiert werden.

2 Aufmerksamkeitsfokussierung

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Wahrnehmung ist unsere Konzentration oder die Fokussierung der Aufmerksamkeit sowohl nach innen, als auch nach außen und erzeugt dadurch unser Erleben. Die Fokussierungen können dabei willentlich beabsichtigt und überwiegend oder ganz unwillkürlich sein. Hierfür ist zu unterscheiden, dass unwillkürliche Aufmerksamkeit in der Regel mehrheitlich unbewusst bleiben und nur teilweise ins Bewusstsein durchdringen.

Exkurs: Modelle: Bewusst – unbewusst ; willkürlich unwillkürlich:
Unwillkürliches kann unbewusst oder auch bewusst sein.

Zentrales Ziel ist immer: Optimal wirksame Kooperation zwischen willentlichem „ICH“ und unwillkürlichen Prozessen ...die autonom und immer schneller und stärker wirken als alles Willentliche. Dafür müssen kognitive Prozesse durch Imagination (Vorstellungen), ritualisierte Bewegungen (Ideomotorik) ...und vielen weitere Interventionen auf allen Sinneskanälen (z.B. durch Klangbilder/Rhythmik, Mimik/ Gestik etc. in die Bereiche übersetzt werden, die Körperliches und Emotionales unwillkürliches umsetzen, aber keine Sprache haben (Limbisches Hirnareal – Zwischenhirn). Es sind entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnbereiche.

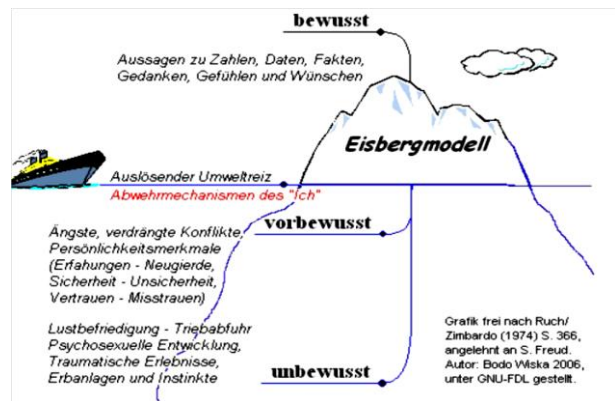
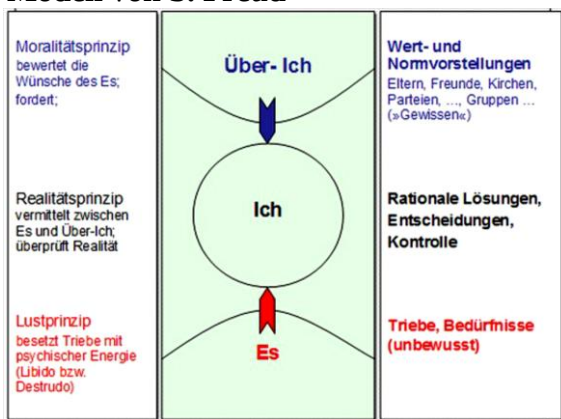
Körperliches und Emotionales wiederum müssen auf die gleiche Art in Kognitives übersetzt werden. Durch Aufmerksamkeitsfokussierung können unbewusst physiologische Reaktionen, Haltungen, emotionale Reaktionen und Absichten aktiviert und erwünschtes ER-LEBEN erzeugt werden.

Kooperation zwischen willkürlichen und unwillkürlichen Prozessen

Zwei-Ebenen-Kommunikation: Ich will...und ES geschieht...vom „entweder oder“ zum „sowohl als auch“ und der Bewusst- Unbewusst –Dissoziation: „Während dein Bewusstsein ist dein Unbewusstes“ (Stimmänderung, Körperänderung ...Seiten). Problemlösungsgymnastik, Körperkoordination, Mimik, Gestik, Intonierung bzw. von (Selbst-)Abwertungen „Ich bin eine Depp“ mit paradoxen Körperbewegungen (Bsp. Arme hoch – lachen, Rapp, Beethoven, Volksmusik) Imaginationen, mit allen Sinnen, Bilder (Submodalitäten) Rhythmik, „Klangbilder, Metaebene (Außenperspektive Dissoziation (geschützter Raum), Unterschiedsbildung der MUSTER- Elemente → Vergleich Fokus auf Auswirkung auf sich selbst und die Anderen Nutzung (Utilisierung) als Ausholbewegung für das Lösungserleben... weitere: Kunst, Malen, tanzen, musizieren...

2.1 Das Eisbergmodell und weitere Modelle

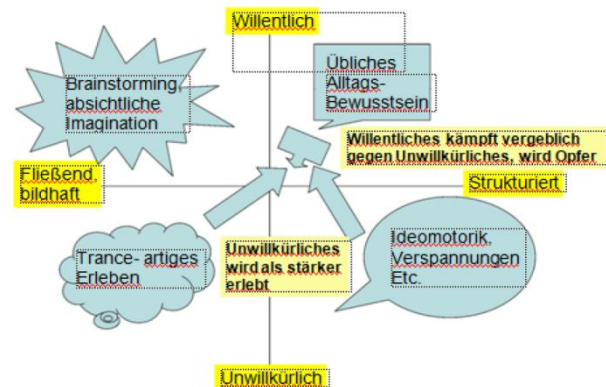
Modell von S. Freud



2.2 Organisationsdynamik bei Problemen:

2.3 Die Fokussierung der Aufmerksamkeit detailliert.

Die Fokussierung geschieht auf diversen Sinneskanälen (5): visuell – sehen, auditiv- hören, kinästhetisch- spüren, olfaktorisch – riechen, gustatorisch – schmecken



Die Kraft und ENERGIE für optimale Kooperation und der Sinn und die Motivation kommen aus dem Fokus auf die Ziele.

Oder anders ausgedrückt:

Wer ein sinnvolles Ziel hat, das ihn „**begeistert**“, dem gibt es **Energie**, Antrieb und Motivation dadurch, dass er seine Aufmerksamkeit darauf fokussiert. Dabei ist die **Bedingung**, dass alle SEITEN / Persönlichkeitsteile miteinander kooperieren.

Ein wesentlicher Teil dieser Fokussierung und Wahrnehmung geschieht auf unbewusster und unwillkürlicher Ebene und ein anderer Teil mehr auf willkürlicher Ebene nach dem Muster:

ICH will... und / aber ES geschieht...

Je nach dem was

- a) der **Inhalt** dieser **Fokussierung** ist und
- b) wie **intensiv** man als (innerer) „**Beobachter**“ mit den Inhalten **verbunden** ist... (assoziiert)

...wird das als **Er-Leben** wortwörtlich in uns aktiviert!

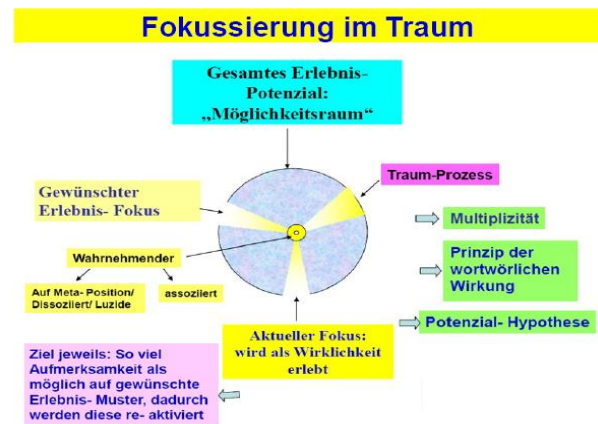
Sowohl **physiologisch** auf allen Ebenen, als auch **emotional** und **kognitiv**

Wir erzeugen zwar nicht unser Leben selbst, aber im Wesentlichen unser **Er-leben**

Durch **willentliche** Aufmerksamkeitsfokussierung oder ganz **unwillkürliche** und **unabsichtliche** Fokussierung. Dies geschieht durch MUSTER-Bildung der Netzwerkaktivierung durch alle Sinneskanäle und wie Atmung, Körperkoordination, Verhalten, Kommunikation, Feedback...

2.4 Aufmerksamkeitsfokus im Traum

Am **Beispiel eines Traumes** ist die Wirkung der Fokussierung beschreibbar. Der Traum ist ein **unwillkürlicher Prozess** der uns manchmal bewusst wird und er „induziert“ durch den automatischen Fokus ein bestimmtes Erleben meist auf allen Sinneskanälen. Innere Bilder, (Farb-)Filme, Klänge, Geräusche, Musik, kinästhetische Empfindungen wie Temperatur, Schwindelgefühle beim Fallen etc. Auch Düfte und Gerüche können dabei sein, sowie auch Emotionen und Gefühle. Und sogar auf der körperlichen Ebene gibt es damit einhergehende Reaktionen wie Schwitzen, Atmung, Körperbewegungen, Blutdruck, Hormonausschüttung, Herzfrequenz etc. Ein wichtiges Element dabei ist die Verbundenheit mit dem Traum (intensive Assoziation). Auch das fluktuierende, „Durcheinander“ des „sowohl-als-auch“ und der fließenden bildhaften Darbietungen ist für den rationalen Verstand wenig fassbar. Diese Fokussierung im Traum ist eine automatische unwillkürliche Imagination mit Wirkung.



Dieses Phänomen des **Traumprozesses** kann jedoch für **gewünschtes Erleben** für ein bestimmtes Ziel nutzbar gemacht werden, in dem wir willentlich, absichtlich Vorstellungen und Imaginationen anwenden z.B. durch *Brainstorming* oder die Erzeugung von tranceartigem Erleben auf allen Sinneskanälen. Dieser absichtlich erzeugte, gewünschte Erlebnisfokus ist von einem etwaigen aktuellen Fokus, (möglicher Weise eine Problemfokus) der im Moment als Wirklichkeit erlebt wird, unterschiedlich. Ziel ist jeweils so viel **Aufmerksamkeit auf das gewünschte Erlebnis-Muster zu konzentrieren**, da dadurch diese intensive Assoziation re-aktiviert werden können und das entsprechende Potential entfaltet wird. Je nachdem, **was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird**, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders. Wir sind also quasi multiple Persönlichkeiten je nach Fokussierung.

Und diese Fähigkeit können wir bewusst nutzen indem wir gezielt für das gewünschte Erleben Vorstellungen mit allen Sinnen detailliert entwickeln, (Imaginationen) und darauf den Aufmerksamkeitsfokus richten.

Das Bewusstsein ist wie ein Scheinwerfer, der je nachdem wohin er leuchtet gerade diesen Moment der Ausleuchtung im Fokus hat und das augenblickliche Erleben erzeugt.

Erleben wird Sekunde für Sekunde neu erzeugt durch Prozesse der Aufmerksamkeits- Fokussierung,

...willentlich/vor allem **unwillkürlich** (auf unbewusster Ebene) **Bildung von Netzwerken**, wobei diversen Elemente des Erlebens unwillkürlich miteinander verknüpft werden. Dies kann durch **Priming** (Bahnung von Assoziationen) durch Sprachmuster, aber auch durch körperliche und andere sinnliche Prozesse geschehen.

2.5 Ein hilfreiches Fragekonzept

Fragen sind nicht nur Fragen, sondern sie laden ein die Aufmerksamkeit zu fokussieren für das wie gefragt wird. Sie induzieren einen Such- und Findeprozesse (transderivationale Suche) Zwei Fragen statt zu fragen warum und woher (führt meist in die Vergangenheit verbunden mit Problemen)

Wofür? und Wohin? (ist ressourcenaktivierend und zukunftsorientiert)

Durch die Art zu fragen wird die Aufmerksamkeitsfokussierung auf Lösungen und erwünschtes erleben gelenkt. Diese Fragen sind also nicht nur Fragen, sondern sie erzeugen wirksam kompetenzaktivierende Bahnungen in die Lösungszukunft. Wohin, d.h. auf welche Erlebnis- Prozesse/ Ressourcen/ Kompetenz- Muster sollten wir den Fokus lenken, so dass ein **gewünschtes Erleben** erzeugt wird?

Alles was wir denken und erleben geschieht immer in der Gegenwart!

Für den Blick in die Vergangenheit ist es wichtig **WOFÜR** wir diesen machen. Wenn möglich, dass es unser Ziel in der Zukunft unterstützt. Und wenn wir zurückblicken, sollten wir auf diese Episoden richten in der wir besondere Fähigkeiten und Ressourcen hatten. Oder wenn es sehr leidvoll war, wie wir das geschafft haben heraus zu kommen.

3 Der Konstruktivismus

Das Konzept des Konstruktivismus beschreibt, dass **menschliches Erleben** ein **Konstruktionsprozess** ist, die durch **sinnesphysiologische, neuronale, kognitive** und **soziale** Prozesse beeinflusst werden. **Menschen schaffen sich ihre eigenen, individuellen subjektiven „Abbilder der Wirklichkeit“** und nennen es „**Realität**“, quasi, so als ob es wirklich so wäre.

Jeder nimmt die gleiche Umgebung subjektiv **anders** wahr und erlebt diese unterschiedlich und nennt sie dann „**Wirklichkeit**“ und „**Realität**“.

Bei der **Wahrnehmung** wird für wahr genommen werden und manches eben nicht; dann wird z.B. durch Erzählungen wahr gegeben (**Wahrgebung**), wie die **wirkliche, Wirklichkeit IST**. **Überzeugung**: Anders kann es nicht sein!)

Die subjektive wahrgenommene „Wirklichkeit“ erzeugt wirksames Erleben!

Jede Beobachtung wird von einem Beobachter gemacht. Dieser Beobachter trifft Unterscheidungen. Insofern ist jede Aussage eines Beobachters „über die Welt auch eine Aussage über ihn selbst.“

Wir konstruieren uns die Wirklichkeit (=Wirksames Er-leben)

Es ist ein Prozess des subjektiven Erlebens. Jemand anderer Er-lebt **seine** subjektive Wirklichkeit, Realität anders - deswegen: **Realitäten, Wahrheiten, Wirklichkeiten**.

Gerade wo die Aufmerksamkeit, wie ein Scheinwerfer hin strahlt, wird Erleben automatisch erzeugt. Das kann man jedoch oft selbst bestimmen wohin man die Aufmerksamkeit lenkt.

Positiv – Negativ, gut –schlecht

Solche **Bewertungen** sind in der Regel sehr statische und **feste Zuschreibungen**, die oftmals problemisierende Wirkung haben, weil sie aus der **Situation** (Kontext) gerissen sind.

Lösung: Wenn wir diese Bewertungen mit einem **Kontext / Situation verbinden** und damit auch mit einem **erwünschtes Ziel** wird klar, ob es nützlich oder weniger nützlich ist, um dieses Ziel zu erreichen.

Wenn zwei Männer sich bekämpfen könnten wir es verschieden bewerten:

auf der Straße (Kontext /**Situation**) oder

bei einem Boxkampf (Kontext/ **Situation**). Hier wäre es sogar kontraproduktiv, wenn einer nicht zuschlagen würde.

Oft erfährt mit diesem Muster in Witzen und kann dann darüber lachen.

Zum Thema Symptom / Problem könnte man zu diesem MUSTER sagen, dass das Symptom (ein „gutes“ schlechtes Gefühl), jemanden auf etwas Wichtiges hinweisen will – so unangenehm wie man es im Moment erlebt. Wenn wir es jedoch als einen wichtigen Hinweis, ein Signal für wichtiges persönliches erachten, quasi eine inneren Weisheit die unsere Aufmerksamkeit für etwas in den Fokus bringt, so können wir es auch so nutzen, um eine Lösung zu bekommen.

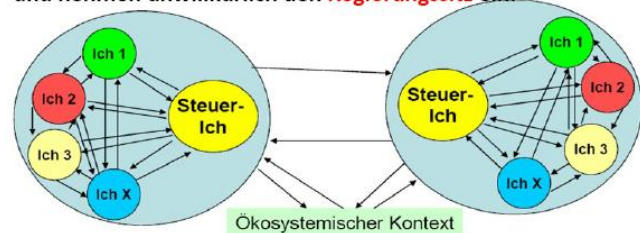
Wenn bei einem Traktor die Ölanzeige aufleuchtet, werden wir diese vermutlich nicht überkleben, damit wir diese nicht mehr sehen.

In Coronazeiten ist beispielsweise eine Test negativ und das wäre ja dann „positiv“ – wenn er sich das so wünschte. (Es gibt ja auch Ausnahmen in denen der Getestete ein anderes Ziel hätte – es kommt eben auf das Ziel und den Kontext / Situation an.

4 Multiple Persönlichkeiten (Teilpersönlichkeiten, SEITEN)

Je nachdem, was durch die Fokussierung gerade am meisten verbunden (assoziiert) wird, er-leben wir uns und Andere und die Welt entsprechend anders. Wir sind also quasi „multiple Persönlichkeiten“ (ist als wertvolles Potential gemeint) Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal koordinierende Steuerungsfunktion (ein steuerndes „ICH“) in uns aufzubauen / zu aktivieren, welche die diversen „Teilpersönlichkeiten / Potentiale“ zu einer optimalen „Synergie / Orchestrierung“ führen kann. Wenn wir von Seiten sprechen, das ist ja nicht der Mensch als Ganzes, wir somit auch eine Entlastung erzeugt, weil ja es nur eine Seite in einer bestimmten Situation in einem Augenblick so **zeigt**. „Ich hatte es ja nicht so gemeint.“

Oft werden diese ICH's auch als **Seiten** beschrieben und manchmal verwechseln sie sich mit dem „steuernden ICH“ und nehmen unwillkürlich den **Regierungssitz** ein.



Wenn wir „multiple Persönlichkeiten“ sind, begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich's“.

Welche der vielen „Ich's“/ welche „inneren Parlamente“ des einen Individuums interagieren gerade mit welchen Ich's“/ welchen „inneren Parlamenten“ des anderen Individuums in welchen Kontexten, in Bezug auf welche Themen?

4.1 Wir sind viele

Dies kann dazu führen, dass jemand zum Beispiel **sehr** assoziiert (**verbunden**) mit seinem **Leiden-Ich** ist. Damit einhergehend würde sich **seine Wahrnehmung einengen**, er/sie würde vielleicht eher dazu neigen in **Schwarz-Weiß Kategorien** zu denken und er würde vielleicht eher dunkle Episoden seines Lebens erinnern, in denen etwas Misslungen ist. **Umgekehrt könnte man sich sehr assoziiert mit seinem Kompetenten-Ich fühlen was ein ganz anderes Körpererleben nach sich ziehen würde, was wiederum eher positive Erinnerungen wachrufen würde** etc.

Wir kennen das das Muster:

„einerseits ...andererseits“

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust...“ (Goethe) ...oder den berühmten inneren „Schweinehund“, der uns an etwas hindert; (aus gutem Grund:

Ich will,und ES geschieht

aber ES, ...eine SEITE in mir, hält mich ab ... und gewinnt den K a m p f immer, weil die

Unwillkürliche (Seiten) immer automatisch, schneller, stärker, durchsetzungsfähiger und energetisch ökonomischer gegenüber der „Willens-Seite“.

(auch gewünschtem Erleben z.B. bei Bewegungen die dann wie von selbst ablaufen)

Dazu kommt dann noch eine SEITE, die diesen Prozess bewertet und dem ICH – also quasi ich mir selbst noch eine drauf haut z.B. (Umgang mit sich selbst)

4.2 Wer bin ich und ...

wie viele SEITEN habe ich? → ich bin viele ...und welche SEITE ist im Moment bestimmend? Wir haben je nach Situation /Kontext viele Seiten, deshalb spricht man vom inneren Team oder inneren Parlament. Das sich demokratisch, all- und überparteilich und pluralistisch einigen kann, wenn es um ein stimmiges Ziel geht. Alle werden gehört und das „Steuernde ICH“ entscheidet, wenn alle kooperieren. „Jetzt bring ich wieder nichts auf die Reihe.“, „Ich bin so blöd!“, „Nichts schaffe ich!...und werde ich nie schaffen.“

Eine weitere SEITE ist häufig der „Innere ANTREIBER“ „Es ist nie genug und nie perfekt.“

Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komm nur so selten dazu. ;-)

...und abends, wenn die Helden müde werden: „Also ICH habe die Schokolade nicht gegessen. ES – eine SEITE von mir war es scheinbar – ICH doch nicht.“

4.3 Konzept der Teilpersönlichkeiten

„Statt Operation → KOOPERATION“
h.r.

...und • ALLPARTEILICHKEIT

Wenn wir schon wissen, dass die unwillkürlichen Seiten mehr Macht haben, wäre es sinnvoll statt gegen sie zu kämpfen, in hilfreicher Form für uns, mit ihnen zu kooperieren.



Wenn man dieses unerwünschten SEITEN stärken will sagt man am besten:

„Ich will diese weg haben!“

...den Sauhund weg haben und das ist ja auch gut verstehbar, nur gerade so werden diesen SEITEN noch **gestärkt**.

Die meiste Gesamtenergie einer Person wird durch diese Kämpfe verbraucht, so dass kaum mehr Energie für das erwünschte Erleben und Ziel vorhanden ist. Das Ziel bleibt quasi auf der Strecke.

4.4 Wie sollen wir denn dann mit diesen unerwünschten SEITEN umgehen?

Wenn die unerwünschte Seite außerhalb von Ihnen auftauchen würde, wo würde sie dann auftauchen? Fragen Sie diese SEITE welche **Absicht** für Sie hat und was sie für Sie versucht (gutes) zu oder für Ihr **Gesamtsystem** zu tun? Beziehungsweise Ihre noch nicht offensichtlichen **BEDÜRFNISSE** immer mehr ans Licht kommen.

Diese unerwünschte SEITE mit unangenehmen Gefühlen, Emotionen oder körperlichen Ausprägungen will Sie auf etwas hinweisen, Sie quasi wachrütteln.

Man könnte sagen das ist die **INNERE WEISHEIT** die ...die Sie nutzen können um Ihre Bedürfnisse zu erfahren.

4.5 Sprache: Probleme und Lösungen

Gravierend ist die Erkenntnis, ob wir die "Problemsprache" oder die Lösungssprache sprechen - also auch WIE wir von etwas sprechen und das erzeugt autonom unser ERLEBEN und bahnt im Gehirn- **Hebb'sches Gesetz**: „wires that fire together, wire together“ (deutsch: *Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, bzw. vernetzte Zellen „feuern“ miteinander*, (Episoden im NETZWERK siehe) - kann früher Erlebtes und Erinnerungen durch bestimmte Trigger (Geruch, Musik, Mimik,...) in der Gegenwart spontan reaktiviert werden. Und alle erlebten Situationen sind im Episoden-Gedächtnis gespeichert (diejenigen mit emotionaler Verbindung) Diese beinhalten jedoch auch Episoden mit für die Lösung hilfreichen (oft schlummernden) Ressourcen, die durch Fokussierung für die Lösung reaktiviert werden können.

Wenn man also Lösungen anstrebt wird man von und über Lösungen sprechen, da allein das Gespräch oder auch die Vorstellung davon die erwünschten Vernetzungen bahnt und Ressourcen aktiviert. (Priming=Bahnung von Assoziationen)#

Auch die benutzten (Schlüssel-oder Reiz-)WORTE erzeugen in dieser Hinsicht Erleben. Manche werden allein schon durch das Umbenennen anders im Erleben wirksam. Auf den Ebenen im **Selbstgespräch**, sowie auch im **Gespräch mit anderen**.

Bereits ein Phänomen als „PROBLEM“ zu bezeichnen kann selbst Probleme schaffen, anstatt zur Lösung beizutragen. Das Wort kann man jedoch umbenennen, so dass es der Lösung dient.

Metaphorisch: Es ist wie ein unerwünschter Besucher, der an Ihrer Tür klopft. Wenn Sie ihn in Ihr Haus lassen, können Sie viel Informationen und viel über Ihre Bedürfnisse erfahren.

Und wenn Sie **Regisseur** wären, wo würden Sie diese Seite im Raum platzieren damit sie Sie diese unterstützen könnte? (→Externalisierung; die SEITE nach außen bringen)

Und mit welchen kooperationsfördernden und einladenden Worten könnte Sie sie für eine Lösung unterstützen? In der Regel weist Sie diese SEITE auf **Ihre Bedürfnisse** hin, daher braucht es eine Übersetzung.

Wenn Sie diese unerwünschten SEITE einen Namen geben (Personifizierung), ob sie männlich oder weiblich ist, Aussehen, Alter usw., würde es ihnen helfen Ihre Bedürfnisse die sich dahinter verstecken noch besser zu erkennen.

Alternativ können Sie sich auf den Platz der Seite stellen und sich in diese **hineinversetzen** als wenn Sie für einen Moment die SEITE wären, und dann **Informationen** geben. Diese würde ein neue Perspektive / Sichtweise sein, mit der sich die Kommunikation möglicher Weise verbessern würde.

Je nach REIZ steht eine gemachte Erfahrung „sprungbereit“ zur Verfügung und die betroffene SEITE verdrängt die „steuernde SEITE“ aus dem „REGIERUNGSSITZ“ und herrscht vor – automatisch, blitzartig, machtvoll und stark.

Wenn wir aber mehrere SEITEN oder Teilpersönlichkeiten haben, die abwechselnd blitzartig aufgrund eines Reizes von Moment zu Moment der Fokussierung der Aufmerksamkeit in den Vordergrund treten können dann machen die „festen Eigenschaften“ die durch Zuschreibung, Etikettierung, Feststellungen (es wird fest (ein-)gestellt wie jemand (durchgängig) IST) keinen Sinn mehr, da es viele AUSNAHMEN gibt.

Auch **Eigenschaftszuschreibung**, **Etikettenanhänge** und **Eigenschaftenbenennung**, Kompetenzen gewinnen ihre Nützlichkeit in einem Kontext /Situation und sind nicht statisch. (er/sie ist so). Statt einer verdinglichten Eigenschaft zu definieren ist es ein Ausdruck der **Interaktion in Wechselwirkungen und Kontextualisierung** zwischen Menschen.

„In dieser **Situation** (Kontext) **ZEIGT** sich Herr X „redselig“ (und kann daher eine Kompetenz für das gewünschte Ziel sein – in einer anderen Situation wäre es weniger nützlich, möglicherweise sogar hinderlich.)

Was wir dann erleben (bewusst und vor allem auch unwillkürlich/unbewusst), ist Ergebnis und Ausdruck solcher neuro-physiologischer Netzwerke, die aktiviert werden und die unser Erleben steuern/ machen.

Dabei kann das so gemachte Erleben wieder auf diese Netzwerke zurückwirken, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend.

Keines der Elemente der **Netzwerke** ist „Ursache“ für die anderen Elemente, alle stehen in zirkulärer Wechselwirkung lineare Kausalität greift nicht, (Ursache-Wirkung, warum und woher kommt es) → **Zirkularität**, der **Fokus auf Wechselwirkungen** ist entscheidend!

Will man solche Netzwerke verändern, müssen dafür **Unterschiede** in die bisherigen Vernetzungen eingeführt werden. Dabei genügen auch Unterschiede in wenigen Elementen der Netzwerke.

5 Autopoiese

Autopoiese ist ein Begriff aus dem Radikalen Konstruktivismus und definiert, dass der Mensch letztendlich selbst entscheidet was für ihn wichtig, wirksam und nützlich ist. Innere Prozesse werden immer selbst bestimmt und gesteuert (Selbstreferenzialität). In der Kommunikation (interaktiv) mit Anderen – und das trifft auch für die vom Berater angebotenen Interventionen zu – bestimmt der Klient autonom was für ihn selbst stimmig ist. Daher spricht man hypnosystemisch auch von „Einladungen“ und Angeboten aus denen der Klient frei wählen kann. (Maturana 1982; Maturana u. Varela 1987 auch Luhmann)

Auch die Erkenntnisse der **Autopoiese-Forschung** und generell, das man letztlich niemand völlig dazu bringen oder zwingen kann, ein Angebot von außen gegen den eigenen Willen umzusetzen. Instruktionen, Anweisungen, Ratschläge, befehlsartige Aufforderungen werden besser als „einladende Angebote“ mit Wahlmöglichkeiten kommuniziert. Das bedeutet auch, wenn der Empfänger eine Botschaft aufnimmt, baut es sich innerlich nach seinem Bezugssystem und Weltbild um.

Die Bedeutung der Nachricht gibt immer der Empfänger.

und

Die Wirkung einer Intervention bestimmt immer der Klient

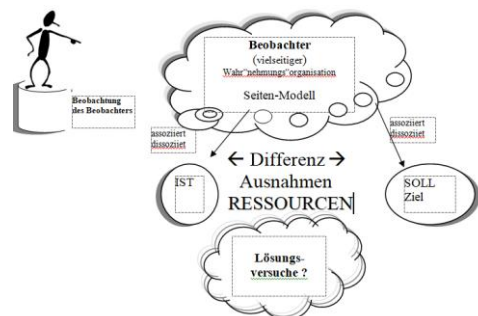
Die Absicht des Senders oder was er gemeint hat, kann völlig ins Leere laufen. Deshalb kommt es auch oft zu Missverständnissen zwischen den Gesprächspartnern, die allerdings aufgeklärt per Metakommunikation werden können.

6 Erfahrungspole Problem – Lösung –Erlebnis-Elemente

6.1 Diskrepanz von Ist und soll

Um ein Problem zu erkennen, braucht es einen inneren Beobachter der dieses nach den o.g. Muster-Elementen beschreibt und eine Diskrepanz zwischen IST und SOLL definiert.

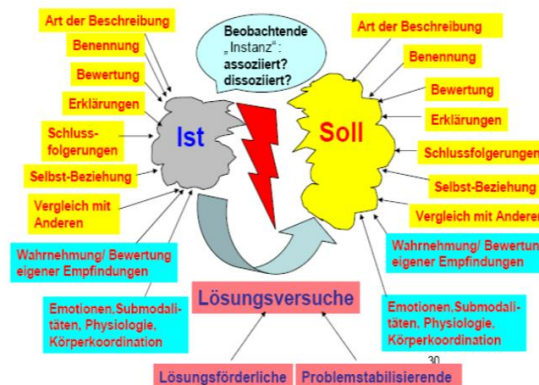
Dabei können sowohl die Problembeschreibung als auch die Zielbeschreibung so dargelegt werden, dass beide zu Problem beitragen. Wenn die Lösung zum Problem wird, etwa wenn diese nicht selbst erreichbar ist oder wenn zu große Schritte bestimmt werden. (siehe → Zielformulierung) Oft werden viele **Lösungsversuche** unternommen, die mehr oder weniger erfolgreich waren /sind. Deshalb gleich die **Frage nach Ausnahmen** vom Problem, damit es aus seinem statischen anmutenden Sein aufgelockert wird und eben nicht immer gleich erlebt wird. Um ganz handlungsnahe Interventionen praxisnah anzubieten kann man sowohl auf interne Muster – also Elemente die im inneren miteinander verbunden sind, als auch auf interaktionelle Muster, die in der Kommunikation und im Gespräch mit Anderen entstehen „gemustert“ werden



6.2 Internale Erlebnis-Elemente (Micro-MUSTER)

Diese inneren Erlebnis-Elemente wirken in zirkulärer Wechselwirkung miteinander. Bereits durch einzelne Veränderung weniger Elemente strukturiert sich das gesamte innere Netzwerk um. (Der Unterschied der den Unterschied macht.)

Beispiele: innere Bilder, Benennung, Erklärung, Schlussfolgerungen, Bewertung, Wahrnehmung, Körperkoordinationen etc. (siehe Abbildung)



6.3 Interaktionelle Erlebnis-Elemente (Macro-Muster)

Der Fokus wird auf die **Beziehung** und die **Wechselwirkungen** in der interaktionellen Begegnung zwischen Menschen gelegt. Neben den internalen Erlebnis-Mustern gibt es auch **interaktionelle Erlebnis-Elemente** auf die wir beispielsweise im Gespräch reagieren – das ist der Austausch zwischen den Menschen deren Muster im Folgenden beschrieben werden. Beide „Welten“, innere äußere Prozesse wirken gegenseitig auf sich ein und stehen ebenso in rückbezüglicher Wechselwirkung miteinander.

Es sind die diversen Verkoppelungen nach dem **Hebb'schen Gesetz**, die dann bei einem Reiz von innen oder außen in der Regel automatisch angetriggert werden miteinander – wie gelernt aufgerufen werden und dann gemeinsam feuern. Dabei stehen diese interaktionellen Elemente selbst in rückbezüglichen Wechselwirkungen. Beispiele für Interaktionelle Erlebnis-Elemente: Definitionen, Rollen/ Funktionen, Hierarchie / Macht, Regeln / Normen, Zielbeschreibung (Kontext / Situation, Welche Ausnahmen gibt es? Etikette / Zuschreibungen, Erwartungen, Beziehungs-Muster, WECHSELWIRKUNGEN, symmetrische oder komplementäre Kommunikation, Art des Feedbacks, Umgang mit Fehlern, Fokus auf Auswirkungen, Interaktionsbeiträge etc.



Durch die Mustererkennung und Unterschiedsbildung können dann bestimmte Elemente zielführend angepasst werden. (siehe Abbildung). Es genügt, wenn einzelne Elemente verändert werden – die die den Unterschied machen – diese sind ja auch in Wechselwirkung mit dem gesamten System und ziehen andere Elemente nach sich.

7 Interventionen

Interventionen aus der hypnosystemischer Perspektive werden in Form von Angeboten oder „Einladungen“ so dem Klienten mit transparenter Produktinformation vermittelt den denen er Wahlfreiheit hat. Nach dem ethischen Imperativ: Handle stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen.“ Heinz von Foerster

**Interventionen (Veränderungen) sind Maßnahmen der Unterschiedsbildung.
Unterschiedsbildungen erzeugen (Neu-)Informa**

8 Jedes hier aufgeführte Element der Micro- und Macro- Ebenen kann für eine Lösung beitragen.

Dabei brauchen nicht alle Elemente verändert werden. Es genügt diejenigen zu verändern die den **UNTERSCHIED** machen. (*Der Unterschied der den Unterschied macht.*) Beispielsweise durch die Art der Beschreibung, Benennung, Bewertung durch Vergleiche, den Umgang mit sich selbst oder Klärung der Emotionen indem sie in Bedürfnisse übersetzt werden.

Schnell Zielführend sind die Interventionen auf der körperlichen Ebene, die auch, wenn jemand in einem momentan „schlechten Zustand“ ist, sofort Wirkung zeigen.

Eine der ersten Interventionen ist die Frage auf die Problemendarstellung ist: „Was stattdessen? – und Beschreibungen nach dem o.g. Muster-Elementen als Zielvision detailliert, kompetenzaktivieren beschrieben werden (Lösungstrance). Weiterhin kann dann der Fokus auf AUSNAHMEN und Ressourcen gerichtet werden.

Eine sehr wichtige Prozessbetrachtung ist, dass der Klient meist leidvoll mit Problemen behaftet ist und zwar eine große **Veränderungsbereitschaft** hat, jedoch zurzeit wenig **Veränderungskompetenz** hat. Fazit: Veränderungen können am besten erreicht werden, wenn jemand in „guter Verfassung“ ist, dann zeigt er jedoch meist weniger Bereitschaft für Veränderungen- weil es ihm ja im Augenblick gut geht und daher die Motivation eher gering ist.

Bedeutend ist auch der Aspekt, dass alles was von einem Berater angeboten wird, mit transparenten Produktinformationen kommuniziert wird. Und der Klient autonom entscheiden kann was für ihn selbst passt. (**Autopoiese** = autonome Selbstbestimmung). **Der Klient ist der Experte!**

8.1 Weiteren Interventionsmöglichkeiten

Interventionen sind so zu verstehen, dass durch Unterschiedsbildung Informationen erzeugt werden die als Veränderungen wirken können. Diese können durch Mustererkennung erfragt werden, durch körperliche Methoden oder auf sprachlicher Ebene angeboten werden.

Wichtig: **Der Anwender gibt die Bedeutung und entscheidet über die Wirkung!**

8.1.1 Zielentwicklung mit allen Sinnen

Durch den Aufbau und die Fokussierung auf erwünschtes Erleben und Zielvisionen mit allen Sinnen können Lösungen entwickelt werden. „**Eine Reise in die Lösungszeit**“. Dazu dient Methode des „Als ob“-Rahmen, wenn man so tut als ob... Es geht um das **Simulieren von Modellen der Welt** und die Fähigkeit, so zu denken und zu handeln, als ob diese wahr sind. Beispiel:

"Welche Fähigkeiten bräuchtest Du in dieser Situation?" - "Hmm, weiß nicht..." - "Ok, und wenn Sie es würden..., was wäre dann?" - "Na dann, würde ich ..." „Angenommen Sie würden...“

Die speziellen Fragenkategorien wären die Wunderfrage oder die **Hypothetische Fragen** zur Anregung für Such- und Findeprozesse für Lösungen und zur Förderung der Autonomie und Wahrnehmung der Eigenkompetenz und **neue Perspektiven, andere Aktionen und Reaktionen als bisher** zu aktivieren. Die Fragen wirken kommunikativ nicht nur als Fragen, sie fokussieren und induzieren gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf das, wonach gefragt wird. Beispiel:

*Nehmen wir an, ich würde Sie fragen, ob Sie in der letzten Zeit einmal eine Situation erlebt haben, in der Sie gespürt haben, dass Sie einfach so sein durften, wie es Ihnen gerade ums Herz war, und es einfach gut so war; und Sie würden sich erinnern, wie Sie sich dabei fühlten, wie sich dies auf Ihre **Atmung** auswirkte und wie Sie sich dann **verhalten** haben: Welche **Aspekte der Erinnerung** würden als erste auftauchen? Würden Sie es **eher körperlich** merken, oder würde zunächst erst einmal ein **Erinnerungsbild** aufsteigen?*

8.1.2 Vergleich und Veränderung der internalen MUSTER-Elemente

Die oben dargestellten Muster-Elemente können verändert werden. Dazu ist zu prüfen wie sie sich auf das erwünschte Erleben / Ziele auswirken oder wie sie ziieldienlich wirken. Durch den Vergleich der Muster-Elemente können dann wirksame Unterschiede ermittelt werden. (→ 6.1)

8.1.3 Vergleich der interaktionellen MUSTER-Elemente

Interaktionell ist das direkte dialogische Gespräch mit anderen oder hypothetisch die Konversation mit relevanten anderen realen Menschen oder auch mit imaginären Personifikationen.

Mit dem Fokus auf **Wechselwirkungen** und **Beziehungen** können die **Muster der Kommunikation** mit Anderen erkannt und verändert werden. Welche Beiträge, Kommentare, Wünsche etc. kommen von Anderen im Gespräch. Welche Rückmeldung werden geäußert und wie wirkt das wieder zurück. Ein laufender, permanenter Prozess der **rückbezüglichen Wechselwirkungen**. Dazu können zirkuläre Fragen gestellt werden die wieder neue Informationen erzeugen können. Beispiele:

Triadisch: „Was würde der zweite Sohn dazu sagen?“, „Was glauben Sie, würde Herr X bei dieser Frage antworten? „Wenn X jetzt hier wäre–welchen Rat würde er Ihnen vermutlich geben?

andere **Zeitperspektive:** Wenn Sie in 5 Jahren auf die jetzige Situation zurückblicken: wie denken Sie darüber? Was war hilfreich? „Wenn Sie noch mal vor dieser Aufgabe stehen würden: was würden Sie anders machen? Was würden Sie in keinem Fall ändern?

Wechselwirkung: „Wenn Sie das tun würden, wie würden dann für Sie wichtige Andere reagieren? „Was tun Sie, wenn Andere auf diese Weise reagieren würden?“

Auswirkungen: „Wie würden Andere in Ihre Umgebung auf diesen Schritt reagieren? „Wer würde alles davon betroffen, wenn Sie diese Veränderung durchführten?

8.1.4 Konzept der Imaginationen

Dem Gehirn ist es gleichgültig, ob wir etwas in der Realität oder imaginär als Vorstellung uns etwas „einbilden“. Wir wissen durch die **Priming-Forschung**, dass sich Bahnungen und Assoziationen bereits durch einzelne Worte oder im Großen auch Erzählungen und Anekdoten ausbilden und sich auf das ganze System auswirken. Ob wir nun lesen, die Filme im Fernsehen anschauen oder durch die Landschaft wandern. Hier hat das NLP einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, dass die Art wie wir etwas sinnlich wahrnehmen. Das kann nun auch im Sinne von zieldienlichen Erwünschten Erleben genutzt werden. In der Alltagssprache wird das fast ausschließlich von professionellen Beratern erkannt. Wir können die fünf Sinne (sehen, hören, spüren, riechen, schmecken) in Unterkategorien (Submodalitäten der Sinne) entfalten und auch entsprechend verändern. Es macht beispielsweise einen Unterschied, ob wir etwas nah oder fern im äußeren oder innerem Denken (imaginativ) wahrnehmen. Bei Gesprächen im Alltag könne wir etwa hören: „Anspannung, jmd. nicht riechen können, großartig, laut, Blickwinkel etc. Verändert man die Submodalitäten zu bewirkt es ein anderes Erleben. Hier einige Muster:

Visuell	Auditiv	Körperliche Phänomene /Kinästhetisch
○ Innere Bilder /Filme ○ hell / dunkel ○ farbig / schwarz-weiß ○ weich / scharf ○ nah / fern	○ innere Dialoge ○ Musik, Klänge, Geräusche ○ laut/leise ○ schrill / sanft ○ schnell / langsam	○ Wärme / Kälte ○ Anspannung / Entspannung ○ Druck ○ leicht / schwer ○ hart / weich

Wenn jemand ein inneres Bild, Film etc. hat können Veränderung musterhaft angepasst werden um Lösungen zu entwickeln. Exemplarisch so, dass wir etwas heller, farbiger, näher konstruieren. Bezieht man weitere Sinnesempfindungen ein so kann man den auditiven Kanal konfigurieren: laut, schnell ...usf. und mit alle Sinnen wie eine Orchestrierung ein stimmiges Gefühl erzeugen. Weitere Elemente wären, ob man sich selbst mit im Bild sieht und inwieweit man mit diesem verbunden (assoziiert) ist. Da Prozesse im limbischen System eher in Bilder und Filmen Einfluss haben, können wir unsere Vorstellungen, Imaginationen, Zielvisionen derart darauf ausrichten.

8.1.5 Sprachliche Interventionen

Basis: Es ist ja verständlich, dass Wunsch zur detaillierten Darstellung des Problems vorhanden ist. Gerade deshalb, weil man die Überzeugung hat: „Bevor man zur Lösung kommt, müsse man das Problem verstehen.“ Das ist jedoch keineswegs so, denn durch die Erkenntnisse des Konstruktivis-

mus kann niemand wirklich das Problem verstehen. Außerdem wenn jemand über ein Problem spricht hat das selbstinduzierende, verstärkende Wirkungen und trägt zu einem Zustand der Problemtrance bei. Deshalb ist es sinnvoll zunächst für eine Zielvision mit viel Kompetenzaktivierung zu „werben“ und später mit einem anderen Blickwinkel auf das „Problem“ zu schauen.

Die **Problemsprache** ist nicht die **Lösungssprache** und erzeugt auch unterschiedliches Erleben.

**Vom Problem zu sprechen schafft Probleme von der
Lösung zu sprechen erzeugt und generiert Lösungen**

Eine der ersten Interventionen ist die **Tranceexduktion**, eine Methode die den Klienten aus seiner Problemtrance heraus holt.

Zielentwicklung – Zielformulierung

Zentral ist hier wie die Zielformulierung beschrieben wird-

Ich will ...

(Details, sinnspezifisch ...als wenn es schon erfüllt wäre -> Gegenwartssprache, „Als ob“).

Zielsatz nach diesen und folgenden Kriterien:

Ist mein Ziel **selbst erreichbar**? (Wer und was kann mich noch unterstützen?)

Ressourcen

- Welche Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten und unterstützende Überzeugungen habe ich?
- Was tue ich gern?
- Welche Ressourcen und Fähigkeiten brauche ich noch?
- Wo kann ich Ressourcen finden?
- Welche Strategien gibt es das Ziel zu erreichen?

Kontext / Situation: Mit wem?, Wann?, Wo?, Umgebung?, Wem wird das etwas bringen und was würde es jemand bringen?

Motivation: Was ist das Schönste daran?, Was ist das Beste daran?, Was ist das Wichtigste daran? Was ist dann anders? Was ist dann erfüllt? Mit welchen anderen Zielen gibt es Synergien? (fördern und unterstützen das Ziel), Was ist das Metaziel? (Was ist das Ziel hinter dem Ziel?)

Ökologie – Fokus auf Auswirkungen

- Wie wirkt sich Ihr Ziel auf andere wichtige Personen und auf andere Lebensbereiche aus?
- Welche **Nachteile** können durch die Erreichung des Zieles entstehen?
- Was wird geschehen, wenn Sie bekommen was Sie wollen?
- Was würde geschehen, wenn Sie es nicht bekommen?
- Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?
- Was muss aufgegeben werden?
- Was wäre die beste Alternative?
- Welche Hindernisse, Blockaden, Bedenken, hinderliche Überzeugungen gibt es?
- Gibt es einen Zielkonflikt mit andern Zielen?
- Mit welchen anderen Zielen steht es im Gegensatz?
- **Zieldynamik:** Wann und wie ist das Ziel zu ändern? (keine starre Zielfestsetzung, sondern auf Feedback beruhendes Denken und Handeln)
-

Evidenz, Messbarkeit: An was merkst du, dass das Ziel erreicht ist? (sinnspezifisch)

Woran können Sie erkennen, dass Sie auf dem Weg sind, dass Sie also dem Ziel näher kommen?

Metafrage: Was ist das Ziel hinter dem Ziel? Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich dann?

Fragen nach bisherigen Lösungsversuchen

Damit ist verbunden was bisher schon mehr oder weniger erfolgreich war.

Fragen nach Ausnahmen

Möglicherweise gab es ja schon absichtliche oder spontane Ausnahme auf die fokussiert werden kann. Werden diese sehr intensiv und detailliert geschildert, so können Ressourcen und Fähigkeiten entdeckt werden die man möglicherweise übersehen hat.

Metaphorische Interventionen

Eine Methode die auch einen gewissen Abstand vom Problem erzeugt ist die, dass man das Anliegen in eine andere Welt verlegt. Beispielweise in den Urwald und die Beteiligten als Figuren auftreten lässt. Die Menschen benutzen ja selbst die metaphorische Sprache die man hier nutzen kann. „**Es ist wie** ...“. Und hier die Problem- und Lösungsdarstellung transferiert werden und genau das zu andersartigen Lösungspotentialen führen kann. Gerade durch diese bildhafte Darstellung werden im limbischen System, das keine Sprache hat, sondern wie die Kuh in uns die „bildert“ und so auf einem speziellen Weg Lösungen generieren kann.

Perspektivenwechsel

wie unter 1.2 näher beschrieben ist dient dem Informationsgewinn zur Veränderung. Dabei

8.1.6 Interventionen auf körperlicher Ebene

Will man Interventionen auf unwillkürlicher Ebene aktivieren (Zwischenhirn ohne Sprache), so gibt es w.o. bereits beschrieben körperliche Übungen um diese anzuregen. Dies wirken am schnellsten, auch wenn ein eher leidvoller Zustand vorherrscht. Beispielsweise:

- **Problem-Lösungsgymnastik** (Gunther Schmidt). Hierbei stellt man das Problem und die Lösung körperlich dar und geht gymnastisch immer wieder zwischen Problem und Lösung hin und her.
- Eine Minute so tun, als würden Sie **lachen**. Diese Übung hat Vera F. Birkenbihl vorgestellt. Der Druck auf die (Lach-)Muskeln erzeugt im Gehirn eine andere Bahnung
- **Tanz-Choreografie** nach einem bestimmten Muster. (h.r)
- **Perspektivenwechsel** mit Bodenanker. Man legt drei Papiere mit der Aufschrift „Ich, Du und Meta“ auf den Boden (Bodenanker) und geht zunächst auf die ICH-Position und nimmt mit allen Sinneskanälen Informationen auf. Da erkundet man gleichartig in der Du-Position – das ist das Hineinversetzen in den Anderen – und sammelt aus seiner Sicht Informationen. In der Metaposition (Außenwahrnehmung) hat man die Sicht auf die andern beiden Positionen. Durch diese besondere Position gelingt es sich von etwas zu dissoziieren. (hierbei gibt es noch weitere Varianten im NLP; weitere Außenpositionen sind möglich)
- **Externalisieren und Aufstellen**
Durch die Externalisierung (nach außen bringen) können wir Abstand vom Problem erzeugen (Aufschreiben, malen, Visualisieren auf einer Flip-Chart, Imaginieren etc.) Bei Aufstellungen kann man Elemente im Raum auslegen und so anordnen, dass es quasi wie eine Lösungsaufstellung für gewünschtes Erleben wirkt.
Wenn jemand beispielsweise Druck erlebt, so kann man fragen: „wo im Körper“ und dann diesen im Außen auftauchen lassen. Experimentell kann man ein den „Druck“ quasi wie einem Hund, einen Platz zuweisen und prüfen wo sich im Raum der beste Platz findet, damit man Erleichterungen spürt. Klar, man kann auch einen entsprechenden Lösungsdialog führen.
Auch Ziele sind im Raum aufstellbar – z.B.: Elemente: Ich, Ziel, Hindernisse, Ressourcen. Auch ein inneres (SEITEN) und äußeres Team lässt sich in einer Lösungsaufstellung in einer spielerischen Art so anordnen.

- ➔ Besonders interessant ist eine (hypno-)systemische (**Lösungs-)**Aufstellung von Personen zur Klarheit der **Kommunikation**. Hier wird auf die Art der **Beziehung** und die **wechselseitigen zirkulären Prozesse** fokussiert und Muster identifiziert, und für eine Lösung entwickelt und genutzt.

Hinweis: Eine imaginäre Aufstellung ist zweckmäßig, keine Repräsentanten (Personen) dabei sein brauchen. Ich selbst habe einmal bei einem Essen mit einem Klienten mit Salz- und Pfefferstreuer-Set (Menage) eine Aufstellung konstruiert.

- **Auch die Elemente Atmung, Mimik, Gestik, Bewegungs-Symbolik**

Die Beachtung und Veränderung des Atemmusters ist sehr wirksam. Wie auch beispielsweise wenn wir eine Bewegung mit den ausgestreckten Händen machen und entsprechend die Handflächen einsetzen ist das auf der Ebenen des Organismus spürbar. (Embodiment - Forschungen und Palm-Paradigma)

- **Ideomotorik (unwillkürliche Bewegungen)**

Diese Form schließt an den vorherigen Beitrag an. Wenn wir Sprechen geht das in der Regel mit unwillkürlichen Bewegungen einher, deren man selbst meistens nicht bewusst ist. Beispielsweise Kopfnicken, Augenbewegungen, Arm- und Handbewegungen, Körperbewegungen, auch Lidschläge etc. Durch Handbewegungen werden sprachliche Ausdrücke wie einerseits- andererseits, zeitliche Gesten, oder Anordnungen im Raum begleitend unterstrichen, etwa Größe, Höhe, Tiefe, Seitlichkeit: „Ich stehe neben mir.“ oder die Geste „etwas hinter sich lassen“ angezeigt.

Wir können uns die eigenen ideomotorischen, unwillkürlichen Bewegungen bewusst machen und an uns beobachten. Aber auch absichtlich so gestalten und konstruieren, dass sie uns hilfreich unterstützen für unsere Ziele. Wir können uns dabei für unser Ziel mit spielerischen Varianten annähern, bis die optimale Unterstützung wirksam ist.

- **Vom „Stummfilm“ zum „Tonfilm“ bis zum Summen**

Wenn wir z.B. zu einem Problem eine Mickymaus-Stimme unterlegen oder eine andere Musik innerlich dazugeben, ändert das auch meist das gesamte Erleben.

Wichtig sind auch, dass neben den Bewegungen Interjektionen wie Hm, Oh, Wow, aha, oha olala etc. als „Begleittöne“ die Wirkung auf das Zwischenhirn verstärken. Auch tiefe Durchatmer und Seufzer ebenso wie Fingerschnipser usw. die damit einhergehen sind Einladungen für das Zwischenhirn und limbische System.

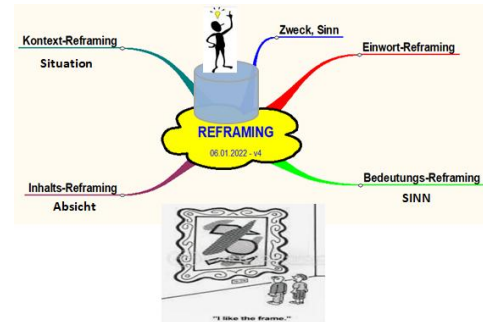
8.1.7 Kopfstandmethode

Die Kopfstandmethode wird auch bezeichnet als Verschlimmerungsmethode oder Paradoxe Intervention. Hierbei ist die Prämisse, dass man den Klienten erklärt, weshalb dieses Schema eingesetzt wird – als Angebot versteht sich. Wenn jemand etwas verschlimmern kann, hat er die Fähigkeit selbst etwas zu gestalten und diese Muster kann auch für Lösungen genutzt werden. Es ist wie eine „Ausholbewegung“ wie bei einem Anlauf zu einem Weitsprung. Bewährt haben sich die Kategorien: Umwelt (wo mit wem), Verhalten (wie, was ist sichtbar, hörbar), Fähigkeiten (welche), Werte (was ist wichtig), Überzeugungen und Glaubenssätze (welche), Identität (Rolle, Eigensinn), Zugehörigkeit (zu wem, zu was), Auswirkungen (welche Wirkungen entstehen durch was und wen). In der Beratung werden häufig „Verschreibungen“ dieser Art angeboten, um eben die Unterschiede zu erkennen, die dann zu Veränderungen und Anpassungen führen.

Kurt Tucholsky hat dieses Muster in einer Geschichte vorgeschlagen: „Ratschläge an einen schlechten Redner.“, um auch durch die Betrachtung der anderen Seite als Motivation für das gewünschte Ziel zu bekommen. Es ist ein sowohl-als-auch-Muster. Beide fördern die Zielvorstellung.

8.1.8 Reframing – Umdeuten – Neudefinition

Zweck: Reframing bedeutet ein Wort, Problem, Thema in einen **anderen Rahmen** zu stellen oder neu zu definieren, um eine andere Perspektive / Sichtweise zu bekommen – eine Neubewertung einführen. In vielen Witzen ist dieses Schema zu erkennen. Ein Reframing ist dann gelungen, wenn der Klienten die Wirkung bestimmt.



1. Einwort-Reframing (Umbenennung)

Bsp.: Müllplatz → Entsorgungspark, Rentnerportion → Halbe Portion. In letzter Zeit der Begriff

Greenwashing (englisch; wörtlich „grünwaschen“, Grünfärberei: „sich ein grünes Mäntelchen umhängen“)

2. Bedeutungs-Reframing

Bedeutung wird typischerweise fest zugeschrieben. Es gibt jedoch regelmäßig auch mehrere Bedeutungen, die dann auch zu andern Perspektiven führen. Änderung der Bedeutung/Sinn); Probleme in einem kausalen Zusammenhang zwischen X und Y) „**X macht mich Y**“

→ Welche **Bedeutung** könnte X noch haben?

Wenn zwei Menschen kaum kommunizieren, könnte man das als „unauffällige Kommunikation“ beschreiben.

In vielen Fällen kann das unscheinbare Wörtchen "**noch**" eine sehr wirkungsvolle Bedeutungsveränderung bewirken: "Ich kann das einfach nicht!" "Ich kann das **einfach noch** nicht!"

Noch einige weitere Wortbeispiele:

langsam – oder eben: ruhig, geht das eigene Tempo, nimmt sich Zeit, ist genau und sorgsam
faul – oder eben: schont seine Ressourcen



3. Kontext-Reframing

Trennung von Verhalten und Situation. Während in der einen Situation/ Kontext es ein „Problemverhalten“ wäre, kann es in einer anderen Situation sogar eine Kompetenz sein.

Vermeintliche „Defizite“ können in einem anderen Rahmen Situation eine Fähigkeit sein.

Muster: „Ich bin zu X...“ „Ich habe Angst.“ „Ich bin zu aufgeregt.“

→ In welcher Situation ist dieses Verhalten nutzbar und sogar eine Kompetenz?

Wenn Du ein „Problem...“ hast, überlege in welcher Situation Du es nutzen kannst. h.r

4. Das Inhaltsreframing versucht das Problem und die dahinter liegende (gute) **Absicht** zu trennen Beispiel: Streit ist ein Versuch, eine gute Partnerschaft zu erreichen - vielleicht lässt sich dies noch **auf einem anderen Wege** schaffen. (Trennung von Absicht und Verhalten)

Beispiele für Reframing-Typen:

Klage: „Ich kann mich nicht konzentrieren!“

- **Bedeutungsreframing:** Etwas anderes ist Ihnen wichtiger, Sie scheinen ein sehr vielseitiger Mensch zu sein, Sie sind offen für viele Dinge.
- **Kontextreframing:** Sie sind in der Lage, flexibel auf Neues zu reagieren - wenn z.B. jemand sie rufen würde, reagieren sie sofort. (= Kompetenz, Fähigkeit)
- **Inhaltsreframing:** Es wird Ihnen nie langweilig - wie könnten Sie es schaffen, auf andere Weise für Abwechslung zu sorgen, wenn Sie lernen - z.B. durch laute Musik?

Klage: „Ich kann mich nicht zwischen den beiden Männern (Frauen) entscheiden!“

- **Bedeutungsreframing:** Es interessieren sich gleich zwei für Sie!

- **Kontextreframing:** Also bei den Mormonen hätten Sie jedenfalls kein Problem!
- **Inhaltsreframing:** Sie geben beiden die Möglichkeit, um Sie zu kämpfen und Ihnen zu zeigen, wie wichtig Sie sind.

Ein Lächeln. Eine andere, Reframing-Übung arbeitet nicht mit **Wörtern oder Gedanken**, sondern mit Ihrer Mimik, Gestik und Körper-(Haltung, Bewegung). Wenn Sie z.B. schlecht gelaunt sind oder sich über etwas ärgern, kann ein einfaches Lächeln Wunder wirken – ausprobieren!

Körperhaltung

Die Veränderung der **Körperhaltung** oder Körperbewegung kann eine Veränderung der Wahrnehmung bewirken – richten Sie sich einmal ganz bewusst auf z.B., wenn Sie sich niedergeschlagen oder wertlos fühlen, oder heben Sie den Kopf und schauen Sie offen in die Welt.

Wortbeispiele mit ihren Wortverwandten:

aggressiv – oder eben: durchsetzungsfähig, wehrt sich,

kämpferisch, sagt seine Meinung

ängstlich – oder eben: vorsichtig, zurückhaltend, umsichtig beobachtend, abwägend

langsam – oder eben: ruhig, geht das eigene Tempo, nimmt sich Zeit

...haut zu Hause ab – oder eben: geht momentan eigene Wege, zeigt großen Freiheitsdrang, ist auf Erkundungstour

schwänzt die Schule – oder eben: organisiert sich Freiräume, setzt andere Prioritäten, nimmt sich eine Auszeit

prügelt sich herum – oder eben: verschafft sich Respekt,

kämpft um Anerkennung, lässt sich nichts gefallen

Einsatz von Reframing –Fragen

Allein die Reframing – Fragen zu denken, löst oft schon ein Umdenken aus – wenn Sie sie dann aber auch noch wirklich beantworten, setzt das Reframing nahezu automatisch ein. Hier einige Beispiele:

- Inwiefern könnte das, was gerade passiert, genau richtig für mich sein?
- Was könnte hier die Chance sein?
- Was könnte ich lernen?
- Was ist der Sinn?

Wenn wir uns ärgern, frustriert sind oder sonst etwas erleben, was uns nicht gefällt, kommen wir selten darauf, darin eine "Chance" zu sehen. Wer sich aber gezielt genau danach fragt, kann oft erstaunliche Einsichten bekommen.

Reframing als Angebot für den Klienten sind dann gut, wenn es der Klient wirksam erlebt!

Die Lebenspartnerin eines Bekannten, kratzte mühsam das Moos aus dem Pflasterfugen. Er nannte es „Begleitgrün“ und verband das noch mit dem Vorteil eines CO2 –Beitrages.

Ein Vater bezeichnet seine Tochter als stur. Der Berater meinte: Stellen Sie sich vor, ihre Tochter würde von einem Mann belästigt. Wäre es nicht sehr nützlich, wenn sie dann stur wäre?

8.2 Spezielle Sprachmodelle

8.2.1 Das Metasprachmodell

Es gibt aus dem NLP zwei wichtige von Bandler und Grinder erforschte Sprachmodelle die zur Lösung beitragen können. Das Metasprachmodell mit der mittels Fragen Informationen an die „Oberfläche“ gebracht werden können. Dabei Kategorien: Tilgungen, Verzerrungen, Generalisierung **Tilgungen** (Es fehlen Informationen in der Aussage.), Metamodellfragen: Wer..., Was..., Wen bzw. was..., Wem..., Vor wem..., Von wem..., Bezüglich was..., usw.

Beispiel: Ich freue mich. Metamodellfrage: Worüber freust du dich?

Unspezifisches Verb Alle Verben sind mehr oder weniger unspezifisch. Bei Verben muss der Hörer, um den Satz zu verstehen, die Bedeutung ergänzen. In der Metamodellfrage werden fehlende Angaben (Kontext) erfragt oder der Prozess untersucht. Beispielverben: verletzen, wissen, angreifen, erleben, verstehen ...etc. Beispiel: „Ich verstehe!“ Metamodellfrage: Wie genau ?

Vergleichstilgung Beim Vergleichen muss der Zuhörer das Vergleichsobjekt selbst einsetzen, um dem Inhalt eine Bedeutung zu geben. In der Metamodellfrage wird der Vergleichswert herausgefunden und präzisiert. Schlüsselworte: besser, weniger, mehr, leichter, ruhiger...

Beispiel: „Das Produkt ist zu teuer!“ Metamodellfrage: Im Vergleich wozu ist das Produkt zu teuer?

Nominalisierung Nominalisierungen sind aus Verben und Adjektiven abgeleitete Substantive. Eine Nominalisierung ist ein Hauptwort, das man nicht anfassen kann. Nominalisierungen sind „**Bedeutungsblasen**“, Worte die vorgeben etwas zu bedeuten, allerdings ihre Bedeutung nicht offenlegen. Um eine Nominalisierung wieder in einen Prozess zu wandeln, wird das Substantiv auf das zugrundeliegende Verb oder Adjektiv **zurück geführt** und hinterfragt. Die Bedeutung gewinnt man zurück, in dem man nach ihr fragt. Hoffnung, Freiheit, Streit, Reichtum, Gesundheit, Erfolg...

Beispiel: Ich habe Streit. Metamodellfrage: Woran erkennen Sie das? Was bedeutet Streit für Sie? Wie erleben Sie das?

Verzerrungen Ursache-Wirkung ← **Besonders wichtig im systemischen Konzept!**

Es wird behauptet, dass X -> Y auslöst. Ziel ist es den Ursache-Wirkungszusammenhang aufzulösen und damit Wahlmöglichkeiten zu schaffen.

Beispiel: „Sein zu spät kommen macht mich wütend!“ Metamodellfrage: Wie genau führt das Verhalten von X dazu, dass Sie sich wütend fühlen?

Gedankenlesen Beim Gedankenlesen wird von einer Person behauptet zu wissen, was eine andere Person denkt oder fühlt. Bei der Metamodellfrage geht es darum herauszufinden aufgrund welcher Wahrnehmung jemand Gedanken liest. Beispiel: „Mein Kollege mag mich nicht!“

Metamodellfrage: Woher wissen Sie das?

Umgekehrtes Gedankenlesen (Reverse Mind Reading)

Komplexe Äquivalenz/Bedeutungs-Zuordnung Es wird behauptet, dass ein Ereignis X Y bedeutet. Bei der Metamodellfrage wird der Kausalzusammenhang in Frage gestellt oder ein Gegenbeispiel erzeugt. Wodurch X und Y wieder voneinander getrennt werden.

Beispiel: „Du liebst mich nicht mehr, weil Du mir keine Blumen mehr mitbringst.“

Metamodellfrage: Also Blumen bedeuten Liebe und keine Blumen bedeuten keine Liebe?

Metamodellfragen allgemein: Woher weißt Du, dass X Y bedeutet? Muss X denn automatisch Y bedeuten? Was könnte X denn noch bedeuten? Hast Du niemals X, ohne dass es Y bedeutet hat?

Vorannahmen sind stillschweigende Annahmen – Glaubenssätze – des Sprechers, die in einer Aussage enthalten sind, aber nicht explizit ausgesprochen werden und dem Sprecher oft nicht bewusst sind. Beispiel: „Du bist genauso egoistisch wie dein Vater.“ Metamodellfrage: Woher weißt Du, dass mein Vater egoistisch ist?

Generalisierter – Verallgemeinerungen sind generalisierte Aussagen über alle Kontexte. Schlüsselworte: alle, nie, keiner, dauernd, niemand, immer, ewig, jeder, man...etc. Beispiele: „Nie hört er mir zu!“ Metamodellfrage: Hat er Ihnen wirklich noch nie und auch noch nicht einmal ein bisschen zugehört? Nie?

Beispiel: „Deutsche sind Risikoscheu.“ Metamodellfrage: Kennen Sie wirklich keinen einzigen Deutschen, der zumindest ab und zu einmal etwas Risiko eingegangen ist?

Modaloperatoren der Notwendigkeit und Möglichkeit

Beim **Modaloperator der Notwendigkeit** wird etwas als notwendig kommuniziert, ohne die dahinter liegende Konsequenz anzugeben. Schlüsselworte: müssen, sollen, notwendig...usf.

Beispiel: "Wer A sagt, muss auch B sagen.", **Metamodellfrage**: Was befürchten sie, würde sonst passieren? Was würde sonst passieren?

Modaloperator der Möglichkeit. Die Modaloperatoren der Möglichkeit lassen Wahlmöglichkeiten und werden meistens nicht hinterfragt. Schlüsselworte: können, wollen, dürfen

Beispiel: "Ich kann das nicht lernen." Metamodellfrage: Durch das Voranstellen des Wortes **NICHT**, werden Modaloperatoren der Möglichkeit zur **Unmöglichkeit** (nicht können, nicht wollen, nicht dürfen). „Was bräuchten Sie damit Ihnen dieses Lernen gelingt?“

8.2.2 Das Miltonsprach-Modell

Ist die Umkehrung des Metasprachmodells, eine kunstvoll vage Sprache mit dem Zweck die Ressourcen beim Klienten zu zielführend zu aktivieren. Das Prinzip ist, dass die angebotenen Begriffe und Texte beim Klienten einen Such- und Findeprozesse aus. Der Klient reflektiert den Text und belegt ihn mit seinen Vorstellungen und Bedeutungen ganz autonom. Dabei entstehen diese mehr unwillkürlicher Ebene. Dadurch wird Aufmerksamkeitsfokus nach innen gelenkt und der Zuhörer hat ein tranceartiges Erleben. Solche Begriffe lösen in einem Menschen Auf der Ebene der unbewussten Sprachverarbeitungsprozesse werden hier Assoziationsketten geformt, die es dem Klienten erlauben, individuelle und vielschichtige Sinnbezüge zu den Worten des Beraters zu konstruieren. Das angestrebte Ziel ist hier die Schaffung neuer, unbewusster Wahlmöglichkeiten für den Umgang Situationen zu generieren. Bandler und Grinder haben diese Sprachkonstruktionen von Milton Erickson systematisiert dargestellt und in Kategorien eingeteilt. Oft hat Erickson mit Anekdoten gearbeitet die auf den Klienten für eine Lösung wie maßgefertigt waren. Hier einige Beispielsätze:

- „Ich weiß, dass es in Deinem Leben bestimmte Schwierigkeiten gibt, für die Du gerne eine befriedigende Lösung finden würdest...
- „Und während Du dies tust, wirst Du wissen, wie leicht sich die Dinge lösen ...
- „Man kann sich entspannen.“ „Das kann man leicht lernen.“
- „Ich weiß, dass Sie neugierig sind“
- Sie brauchen nicht alles lesen.
- „Sie lesen und können dabei entspannen.“
- „Du fragst Dich vielleicht, was ich als Nächstes sagen werde.“
- „Das Sie lächeln bedeutet, dass Sie Humor haben!“
- Sie möchten mehr erfahren...
- Sie bemerken möglicherweise etwas wichtiges, wenn Sie nach dem Prinzip des Hermeneutischen Zirkels alles noch einmal lesen und ihnen es immer klarer wird, und es auch im Alltag erkennen und dabei eine Menge lernen.

8.2.3 Selbstgespräch – Innerer Dialog

Sehr interessant ist das Gespräch mit sich selbst. Nach dem Modell der Teilpersönlichkeiten (Seiten-Modell) spricht das ICH zu sich selbst, kann Kommentare, Wünsche äußern und Fragen stellen, die dann auch Antworten provozieren (lat. provocare = heraus-, hervorrufen; herausfordern, reizen). Ein Aspekt ist, dass auf der Ebene des limbischen Systems diese Äußerungen in Wortwörtlichkeit

wirken. Im Umgang mit sich selbst ist es einmal der Inhalt – **was** gesagt wird und zum anderen **wie** es gesprochen wird. Dabei kann die Ansprache laut nach außen oder nur innerlich zu sich im Leisen sein. Aus hypnosystemischer Sicht, ist es daher ausschlaggebend, dass man sich über diesen Prozess bewusst ist und den **inneren Dialog** zielführend als Mittel zum Zweck unterstützend einsetzen kann. Wir kennen Mantras mit unendlichen Textschleifen oder auch Affirmationen (lat. *affirmatio* ,Versicherung, Beteuerung), deren Texte durch mannigfaltige Wiederholung eine Bestärkung eine Stabilisierung von angestrebtem Erleben geben sollen. Z.B.: „Überall und jederzeit, Ruhe und Gelassenheit.“

Wir finden im Alltag auch destruktive Formen wie: „Ich bin blöd.“ oft verbunden mit ideomotorischen Bewegungen (unwillkürliche Bewegungen; Gesten, Mimik, Körperbewegungen z.B. Lidflattern) wie ein leichtes Schlagen gegen die Stirn, eine Art von strafende Selbstabwertung, (Autoaggression) beobachten. Auch der Satz: „Ich kann mir nichts merken“ oder „Mir fällt es nicht ein“ wirken wortwörtlich ein. Deshalb könnte man die Formulierung „Mir fällt es *momentan noch* nicht ein, aber ich weiß, dass ich es weiß.“ gibt eine Chance, dass das Innere zu einen Such- und Findeprozesse angeregt wird. Wir können also Sätze bilden und diese in einer Art zu sich sagen die die Kooperation von willentlichen und unwillkürlichen SEITEN fördert und wir dann auch, manchmal überraschende „Einfälle“ haben. **Es macht einen Unterschied wie wir selbst mit uns umgehen.**

Der Buchtitel „*Mit sich selbst befreundet sein.*“ Wilhelm Schmidt wäre eine gute Einstellung im Umgang mit sich selbst. Auch eine SEITE des inneren Freundes oder der inneren Freundin zu schätzen wäre ein Ansatz für wünschenswerte Veränderungen.

8.2.4 Trennung von Kopplungen

Starre Kopplungen sind festgefahrene oft unbewusste Konstruktionen, die jedoch, wenn man sie trennt, meist zu neuen Erkenntnissen führen und die Wahlmöglichkeiten immens erhöhen.

Trennung von Situation und Bedeutung

Bedeutung(en) weist auf den Sinn hin - der gegeben wird, also die Sinn-Zuschreibung und **Bedeutungs-Gebung**. Es kann für eine Wahrnehmung oder Situation viele Bedeutungen geben. Der Prozess ist eher als unbewusst anzusehen und ist durch die vermeintlich feste Kopplung starr und unflexibel. Durch die Trennung wird eine andere Neudefinition und Einsicht vermittelt.

Ein Beispiel: Eine Mutter ärgert sich über die Fußabdrücke ihrer Kinder am Teppich. „Fußabdrücke auf dem Teppich“ haben für sie die Bedeutung: „Niemand respektiert mich.“ Eine neue Bedeutung könnte sein: „Fußabdrücke auf dem Teppich“ haben die Bedeutung: „Liebe Menschen sind im Haus.“ Bedeutungsreframing wird die die Form einer komplexen Äquivalenz hat: „**Ich fühle mich x, wenn y passiert**“ – oder anders „X bedeutet, dass ich mich Y fühlen muss.“

Trennung von Absicht und Verhalten.

Eine Absicht / Intention kann auf verschiedene Verhaltensweisen realisiert werden. Fragen: „Auf welche anderen Art und Weisen kann die Absicht noch verwirklicht werden?“ oder „Was ist Ihre Absicht hinter dem Verhalten steht? Was wollen Sie durch Ihr Verhalten erreichen?“

Trennung von Verhalten und Kontext (Situation).

Ein bestimmtes Verhalten (vielleicht unerwünscht) ist oft an eine Situation fest gekoppelt. Eine Klärung der Nützlichkeit welches Verhalten in welcher Situation /Kontext hilfreicher ist erzeugt eine Vielfalt von möglichen Perspektiven. So können viele Verhaltensweisen bei zunächst defizitär geglaubter Überzeugung (Erzeugung) situationsflexibel zu einem wahren Schatz werden.

In welcher Situation wird z.B. ein „Defizit“ zu einer Ressource? (Kontext-Reframing)

Trennung von Person und Verhalten:

nach dem **Konzept der Multiplen Teilpersönlichkeiten** (SEITEN) gibt es verschiedene Seiten die „anspringen“ können und ein bestimmtes Verhalten erzeugen. Das ist jedoch in der Regel nicht der ganze Mensch und oft außerhalb des „steuernden ICH's“. → Deshalb ist es bei Beurteilungen, Vorwürfen und Kritiken die Person vom Verhalten zu trennen und die Kritik auf das einzelne spezifische Verhalten zu richten und diese sinnlich konkret für den Einzelfall zu beschreiben und zusätzlich den Fokus auf Auswirkungen zu richten, statt die ganze Person auf der Identitätsebenen zu kritisieren.

Aus hypnosystemischer Sicht ist Kritik ein ungünstig formulierter Wunsch der dahinter steckt. Fragen wir uns nach dem WOFÜR, so wird klar, dass wir ein Ziel erreichen wollen und wie wir das am besten erreichen können. Wenn wir ein anderes Verhalten bei jemand erreichen wollen, verwandeln wir die „Vorwürfe in Wünsche“(VW) und nennen es dann **konstruktives Feedback** (Lernprozess) Ein gutes Feedback beinhaltet die **Situation**, das **Verhalten** der Person und die **Auswirkung** auf Sie (S-V-A Methode). Sie sagen:

Ich habe heute früh **bemerkt**, dass der Fernseher noch eingeschaltet war. Ich hatte dabei das Gefühl der Unsicherheit und ich wünsche mir, dass er ausgeschaltet wird, denn ich habe die Befürchtung, dass etwas durchbrennen kann.

Das kann mit dem Schema der Gewaltfreien Kommunikation noch in **ICH-Botschaften** ergänzt werden: Sinnliche Beobachtung, Gefühle, Auswirkungen, Bedürfnisse, Werte, Wünsche / Ziele.

„Ich habe beobachtet, wahrgenommen (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken)...

und fühle mich..... und das hat Auswirkungen ...mir ist wichtig..., ...und ich möchte, (wünsche mir...) ... Was meinst du dazu? (dem Gesprächspartner die Chance gibt auch seine Meinung als Rückkopplung zu äußern). Alles im Sinn von „Lernen von sich selbst und anderen“.

Im Wesentlichen geht es darum nach dem Aufbau einer Beziehung (wie) auf den Inhalt (was) zu gehen und die Kommunikation unter dem Fokus der Prozessbetrachtung zu reflektieren.

8.3 Fragen; Unterscheidung der Ebenen Inhalt, Beziehung und Prozess

Als Gesamtrahmen ist als Prämisse ein zu definieren wie Fragen im Kontext von Gesprächen und in der Beratung zu gebrauchen sind. Fragen sollten in diesem hier publiziertem Verständnis im Dialog mit dem Befragten in eine Art „Erlaubnisrahmen“ als Mittel zu Zweck eingesetzt werden, zieltunlich, kompetenzaktivierend und lösungsfokussiert sein. Dazu sind diese dann auch transparent zu begründen und es dem Klienten überlässt, ob und wie er Fragen zulässt und beantwortet. Hierfür dienen immer wieder kurze wechselseitige Feedbacks mit Prüfkriterien.

Bedeutsam ist die Unterscheidung, die ein Berater zu der Art der Fragen hat, um mit dem Klienten zu Explorieren und ihn für Lösungen anregen. Ein ist Werkzeugkasten von Fragen mit bestimmten Absichten und Zielen, die strukturiert und je nachdem was man erreichen will flexibel eingesetzt werden können. Man könnte das auch als Meta-Tool bezeichnen – ein Fähigkeit der Prozessbeobachtung die eher dissoziiert aus einer Metaperspektive (Außensicht) ist und zur Kybernetik 2. Ordnung gehört - die Reflektion des Beraters als Prüfstein für nächste Schritte im Dialog mit dem Klienten.

8.3.1 Beziehungs-Ebene

Voraussetzung für eine gleichrangige zielführende Kooperation ist die Qualität der Beziehungsgestaltung. Sie ist wie eine Brücke die erst gebaut werden muss, bevor man über sie gehen kann. Es wird als **Heimatsystem** (Gunther Schmidt) des Klienten bezeichnet unterfordert eine wertschätzende und akzeptierende Haltung, in der die Methoden Rapport und Pacing würdevoll genutzt werden können. Sie dienen dazu sich dem Gesprächspartner anzupassen und seine Meinungen zu „**verstehen**“ - Verständnis für seine Perspektive zu bekommen. Gleichwohl kann man sich durch diese Art und Weise in den Partner hineinversetzen und empathisch mitfühlend sein und dennoch die Nähe- und Distanzregelung im Auge zu behalten. (Prozess-Kompetenz). Die **Kompetenz des An-**

koppeln auf Augenhöhe (Rapport und Pacing, Ja-Haltung, würdigendes mit Akzeptanz der autonomen Sichtweisen des Klienten wie er die Situation „wirklich“ erlebt.

Erst dann ist es möglich inhaltliche Themen zu besprechen. Dazu gibt es zwei wichtige zentrale Begriffe um ein Vertrauensverhältnis zu etablieren: Rapport und Pacing. Quasi ein Ankoppeln zum System des Partners. Dabei sind Beziehungs-Kompetenzen erforderlich und erlernbar. Die Beziehungsebene ist die Voraussetzung für inhaltliches Arbeiten. **Rapport:** (franz. „Beziehung, Verbindung“) bezeichnet eine aktuell vertrauensvolle, von wechselseitiger empathischer Aufmerksamkeit getragene Beziehung, d. h. „guten Kontakt“ zwischen den Gesprächspartnern herzustellen. „Auf gleicher Wellenlänge.“, „...einen guten Draht haben...“, „Stimmiger Chemie.“ **Pacing: Pacen** (engl. pace: im Gleichschritt gehen, mitgehen, angleichen) bedeutet, sich in der Körperhaltung, dem Sprachverhalten, der Gestik und/oder dem Atemrhythmus des Gesprächspartner anzupassen. Dadurch entsteht auch auf der unbewussten Ebene ein intensiver, vertrauensvoller Kontakt und zuverlässiger Kontakt. Gleichwohl kann der Sender auch seine Meinung behalten.

Ein Ankoppeln an das Bezugssystem des Klienten gelingt am besten, wenn wir die Grundbedürfnisse von Menschen kennen und diese im Gespräch beachten – wir selbst gehören ja auch zum System. Für eine optimale kooperative Kontextgestaltung ist es wichtig die zentralen Grundbedürfnisse von Menschen zu kennen, die im Beziehungs-Systemen gewährleistet sein sollten, damit ein tragfähiges, zielorientiertes Arbeitsbündnis etabliert werden kann:

- **Zugehörigkeit/ Sicherheit** in der Beziehung (wohl fühlen, sicher fühlen, Versorgung, Streicheleinheiten, Rückzugsmöglichkeit)
- **Existenz** (Ich sehe dich, du bist willkommen)
- **Würde:** „Du bist wertvoll und wichtig.“ Das Bedürfnis nach
- **Orientierung**, Transparenz, sich einbezogen fühlen
- **Rollen- und Aufgaben- Klarheit**
- **Wertschätzung** der speziellen eigenen Beiträge und gleichzeitig Erleben von Verbundenheit mit wichtigen Anderen
- **Handlungsmöglichkeiten/ Selbstwirksamkeit**
- **Sinn-Erleben** „Du trägst zu etwas Wertvollem bei.“ „Sie sind willkommen.“ „Sie sind o.k. / in Ordnung.“

Ein Ankoppeln an das Bezugssystem des Klienten gelingt am besten, wenn wir die Grundbedürfnisse von Menschen kennen und diese in der Kommunikation beachten – wir selbst gehören ja auch dazu diesem System.

Nach dem **Konzept der Autopoiese** (Selbstbestimmung und „Eigensinn“) ist dem Klienten bereits in dieser Phase zu vermitteln, dass er selbstbestimmende Wahlfreiheit über Inhalt, Beziehung und Prozess – also den Ablauf hat. Schon hier wird er Fokus auf seine Eigenkompetenz und Selbstwirksamkeit in der Beziehungsebene eingeführt.

8.3.2 Inhalts-Ebene

ist das **WAS** ein Klient mit seinem Anliegen erzählt, schildert und präsentiert. Aus dem hypnosystemischen Verständnis ist es jedoch nicht zentral ausschließlich auf den Inhalt zu fokussieren. Für den einen Menschen ist es eine Situation bei der er die als „Problem“ (subjektiv) erlebt. Für einen Anderen ist es jedoch kein Problem, weil er ein anderes Erleben hat. Menschen reagieren sehr subjektiv auf gleiche Situationen. Bei der Prozessbetrachtung ist ja verständlich, dass es für einen Klienten, dass er inhaltlich über sein Anliegen endlich einmal sprechen kann. Das kann jedoch so genutzt werden, dass es für den kooperativen Beziehungsaufbau im Sinne von Rapport und Pacing – also die Ankoppeln an das Bezugssystem des Klienten.

In Ableitung daraus kann es ja nicht der Inhalt sein – das „Problem“ wird auf einer unwillkürlichen Ebene unwillkürlich wahrgenommen und konstruiert – Erleben wird erzeugt. (Konstruktivismus). Hier sind wie beschrieben zwei Aspekte wichtig: Der Klient hat überwiegend generell die Überzeugung man müsse erst das Problem bzw. die Ursache zu verstehen und kann dann erst mit der Lösung beginnen – eine Art Analyse und Diagnose. Aus den Konzepten des Konstruktivismus ist das

gut gemeint, jedoch nicht zielführend w.o. beschrieben, weil Kommunikations-Prozesse zirkulär sind und es daher keinen Sinn macht auf Ursachen zu fokussieren. Außerdem ist es aus dem Blickwinkel des Prozesses für ein gewünschtes Ziel wenig förderlich, wenn sich ein Klient, quasi induzierend hineinredet und es ihm durch die Assoziation mit dem Erlebnis immer schlechter geht. Es geht hier um die „Arbeitsfähigkeit“ wieder herzustellen – von der Problem – in die Lösungstrance. Man spricht von Exduktion – dem Ausstieg aus dem Problemzustand, die Dissoziation (Abstandsgewinnung), um sich dann der Lösung zuzuwenden, was auch das ist „wofür“ weswegen Klient gekommen ist. Wer ein sogenanntes Problem hat, äußert es fast ausschließlich so, dass er es weghaben will. Das impliziert andererseits, dass er bereits eine Lösung, die er noch nicht ganz kennt haben muss. Die Frage wäre dann: „Was sollte stattdessen da sein?“ die eine Lösungsvision einleitet.

In der Kommunikation werden die inneren und äußeren dargebotenen Muster als zirkulär und als Prozess betrachtet und die Organisationsstruktur der Elemente (w.o.), da man an der Vergangenheit nichts ändern kann, wohl aber die Elemente internal und interaktionell und wie der Klient in Beziehung mit dem vorgetragene Problem geht.

8.3.3 Prozess-Ebene

Wie wir gesehen haben steht für eine Lösungsperspektive (aus Sicht des Beraters) bei einer Problemdarstellung des Klienten mit all seinen Bedürfnissen (aus Sicht des Klienten) nicht der Inhalt des Problems im Vordergrund, sondern die Lösungsaktivitäten aus der Perspektive der Beratung, was ja schlussendlich auch dem Grundanliegen des Klienten gerecht wird. Es scheint da einen Unterschied in der Auffassung zwischen Klient und Berater zu geben, das dann jedoch vom Berater wieder transparent kommuniziert werden sollte und zwar eine „Einladung“ zur Zielvision und gewünschtem Erleben des Klienten. Häufig ergibt in bei diesen unterschiedlichen Sichtweisen eine Zwickmühle, die dann mit einem Metakommentar transparent erläutert werden sollte.

Eine wichtige Kompetenz für den Berater ist es auf eine **Metaebene** zu gehen und sich über die Prozesse des WIE - welche Mustern gerade ablaufen und zu prüfen wie zielführend diese wirken. Das wird dann auch in einem **Metalog** (das Gespräch über das Gespräch) als Prozess-Baustein im Dialog mit dem Klienten kommuniziert. Beispielsweise wenn ein Klient zu lange in seiner Problemdarstellung verharret. Hier ist es aus diesem Verständnis auf der Prozess-Ebene die ethische Pflicht des Beraters den Problemfokus *achtungsvoll zu unterbrechen* und den Klienten für einen Prozess zuerst einmal für ein Gespräch der Lösungsseite zu gewinnen und ihm dann anzubieten später die Problemseite zu betrachten. Damit bleibt auch sein vordringliches Bedürfnis nach inhaltlicher Problempräsentation gewahrt. Dies ist selbstverständlich für den Klienten aus seiner Sicht verstehbar, transparent mit zu begründen (Produktinformation). Ein weiteres Beispiel sind die sehr verständlichen Fragen warum und woher es kommt. Der Berater kann dann den Unterschied deutlich machen für die Fragen wofür und wohin, die zukunfts- und lösungsgerichtet wirksam sind.

Folgt man den Erkenntnissen des Konzept's der Autopoiese, in dem letztendlich der Klient in autonom selbstgestaltend auch die Entscheidung darüber trifft welches Angebot für ihn annehmbar ist und Sinn macht, so können wir als Berater statt imperativer, direkter Anweisungen, unreflektierten Rat-Schlägen, eher Angebote und „Einladungen“ an mit großer Wahlfreiheit und Selbstbestimmung für den Klienten (außer bei Restriktionen, Normen, einzuhaltende Regeln). Wenn der Klient eher eine Be-Ratung einfordert, kann der Klient ebenfalls das annehmen was für ihn sinnvoll und stimmig erscheint. Die Erkenntnisse aus der aktuellen kulturellen Zeitepoche zeigen, dass Menschen individuell Selbstbestimmung mit viel Freiheit und Wahlmöglichkeiten wollen.

Wesentlich bei der Prozess-Ebene ist, dass man etwas vom Inhalt frei kommt. Es werden zirkulär innere und interaktionale Muster erforscht die dann handhabbar veränderbar und für die Ziele nutzbar sind.

Im Übrigen bietet es sich an, dass in besonderen Belastungen (wie Traumata) nur auf der Prozessebene gearbeitet wird. Hier wäre es indiziert nicht vom Problem zu sprechen, aber eben Interventio-

nen inhaltsfrei anzubieten – eben auf der Prozess-Ebene mit entsprechender Fokussierung abseits vom Inhalt.

Die Kommunikation auf der Prozessebene hat den Vorteil der Abstandsgewinnung vom Problem (Dissoziation) und wir dann auf von Außenperspektive anders erlebt. Damit verbunden ist auch die Aktivierung von Kompetenzen. Auf dieser Prozessebene werden dann im Feedback-Dialog mit dem Klienten folgende Punkte unter gleichrangigen Bedingungen besprochen:

- Auftragsklärung im Dienste des Klienten
- Informationen über Prozesse wie Inhalt, Beziehung und Prozesse (Arten des Vorgehens)
- Gleichrangige, kooperative Begegnung für Ziel
- Zielbeschreibung (Wofür und Wohin) „Was möchten Sie, dass es anders ist.“
- Ermutigung zu Fragen, Wünsche, Kommentare
- Einladung zu Mitwirkung und zum Dialog (Eigenkompetenz, Selbstwirksamkeit)
„Da brauche ich Ihre Mithilfe.“
- Prüfkriterien um dem Ziel näher zu kommen
- Interventionen sind Angebote und Einladungen aus denen der Klient selbstbestimmend und autonom auswählen kann. Sie werden transparent erläutert.
- Kultur der kurzen Rückmeldeschleifen (Feedbacks)
- Woran merken Sie, dass Ihr Ziel erreicht ist?
- Zum Konzept der Prozess-Ebene gehört auch neben der Fokus auf Ziele der Fokus auf Auswirkungen (auf sich und andere)
- Regeln / Normen

Beispiel eines reflektierenden Prozess-Metaphors: „Bisher haben wir ...miteinander ... erarbeitet. Nun wollen wir sehen was der nächste Schritt ist der Sie an Ihr Ziel näher bringt – was denken Sie was Ihnen im Moment weiterhelfen könnte?“

Prozessorientiert zu Arbeiten ist heißt, dass das WIE wichtiger ist als das Was oder Warum.

8.3.4 Mit Fragen Lösungen auf den Weg bringen – Fragemodell

Mit dem Fragemodell (Martin Haberzettl) wurde ein praxisnah handhabbares, strukturiertes Schema präsentiert, das deren drei Bereiche mit drei Fragetypen korrespondieren. Ist die Beratung als Prozessmodell aufgebaut so können Prozess zielgerichtet formuliert und damit eine steuernde Funktion haben. Wir fragen und der Klient antwortet und das können wir als wertvollen Beitrag einer Rückkopplung sehen, mit der wir weitere Schritte in Richtung Lösungen mit dem Klienten auf den Weg bringen können. Die Funktion der Fragen ist Gestaltung der Prozesse für gewünschte Kontexte sowohl für den Berater als auch für den Klienten und Antworten geben oft wichtige Impulse.

1 Lösungs- und zielorientierte Fragen 2 Visualisierung von Fragen 3 Verbalisierung von Fragen 4 Wertschätzende kompetenzaktivierende (komplimentierende) Fragen 5 Prozessorientierte Fragen 6 Beziehungsorientierte Fragen (Rapport)	↔	Wertschätzung Beziehung (Rapport, Pacing) Prozessorientierung
---	---	--

1 Lösungs- und zielorientierte Fragen führen in die Lösungswelt. Sie sind kompetenzaktivierend und zukunftsorientiert. Es wird dadurch ein Zugang zu den Kompetenzen eher aktiviert. Zentrale Fragen sind wofür und wohin und was wird dann anders sein.

2 Visualisierung von Fragen haben die Wirkung der Externalisierung und der Außenansicht (Metaperspektive) und damit eine eher dissoziierte, entlastende Wirkung insbesondere für Probleme. Außerdem haben wir einen kreativen Aspekt wenn die Lösung dargestellt wird.

3 Verbalisierung von Fragen sind geeignet die Beziehung und das Verständnis im Dialog und wichtiger wechselwirkenden Rückmeldeschleifen. Kommentare und Anmerkungen können als Metakommunikation kommuniziert werden.

4 Wertschätzende kompetenzaktivierende (komplimentierende) Fragen dienen der Beziehungsebene genauso wie dem Fokus auf Ressourcen

5 Prozessorientierte Fragen – das **WIE** sind geeignet den Ablauf in den Fokus zu nehmen und zu klären auf welcher Ebenen es ziieldienlich ist weiter zu arbeiten. (Inhalt, Beziehung oder mit dem Prozess selbst. Was wird vom wem benötigt für welche nächsten ziieldienlichen Schritte.

6 Beziehungsorientierte Fragen (Rapport, Pacing) dienen der Beziehung, also einer ziieldienlichen, kooperativen Zusammenarbeit. Welche Art der Beziehung wird wie mit wem so gestaltet, dass es den Zielen des Klienten dient. Ein Brücke zum Klienten bauen.

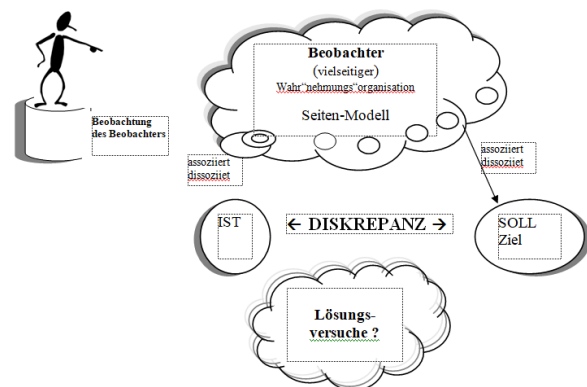
9 Die Organisationsdynamik bei Problemen

Um ein Problem zu „erzeugen“ muss eine **IST-SOLL –Diskrepanz** festgestellt werden:

Es IST so ...und es SOLLte so sein.

Dazu muss es einen (**inneren**) Beobachter der diese **Diskrepanz** erkennt.

Gleichzeitig impliziert das, dass abseits vom IST es anders → also ein SOLL sein sollte



Wer ein Problem hat, muss bereits eine Lösung haben – also wie es sein sollte. (SOLL)

Weiß der Klient aber noch nicht, weil er intensiv mit dem Problem assoziiert ist

Assoziiert mit dem „Problem - Massiv Dissoziiert von den Ressourcen

→ „Ich will es weg haben“ >Verstärkt das Problem!

kein bis wenig **Steuerndes ICH**

ICH will es nicht....aber **ES** geschieht....

ganz **unwillkürlich** (unerwünscht)

Unwillkürliche ist schneller stärker mächtiger, setzt sich durch und erzeugt. Leid → Opfererleben. Das „**Limbisches System**“ wurde intensiv aktiviert. Es wird eine **selbstrückbezügliche, selbstverstärkende Problemtrance** induziert und konstruiert.

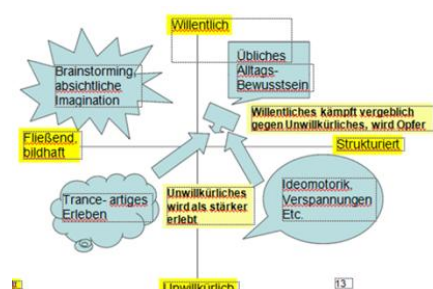
Die Fokussierung der Aufmerksamkeit erzeugt Er-Leben

„Energy flows where the attention goes.“

Zellen die miteinander verbunden sind feuern dann gemeinsam. Episodengedächtnis nicht löschar! Es können jedoch neue Vernetzungen aktiviert werden.



Deswegen ist eine erste Intervention die **Trance-Exduktion** – raus aus dem Sog, um so wieder eine Handlungsfähigkeit zu bekommen. (den stuck state = Blockade zu unterbrechen. Und dann als zweiten Schritt auf die Lösung zu fokussieren und die Kompetenzen zu re-aktivieren. Das kann über hypothetische Fragen, Wunderfragen oder die Unterschiedsbildung der Mikro- und Makro-Ebene zu erforschen.

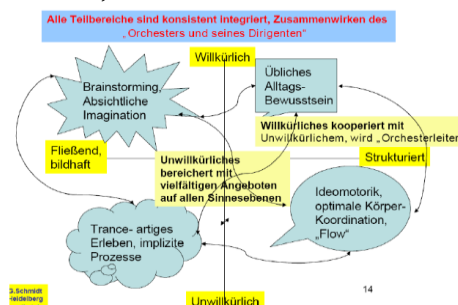


Hier die Darstellung der Organisationsdynamik bei Problemen:

Nicht das Ereignis selbst allein macht etwas zur Krise, sondern die Art, wie es verarbeitet wird und welches Erleben damit verbunden ist, das dann oft wieder selbst verstärkend auf das Problem zurückwirkt.

Zentrale Aufgabe ist daher das Wiederfinden hilfreicher Ressourcen.

Durch eine Neuorganisation durch Kooperation mit unwillkürlichen Prozessen – eben nicht durch eine Wegmach-Strategie die das Problem verstärken würde – können auf vielen Ebenen Lösungen entstehen.



10 Das dreiteilige Gehirn - Zwischenhirn (Limbisches System)

Reden allein hilft nicht. Entwicklungsgeschichtlich hatten wir nur eine Stammhirn und das darüber-legende Zwischenhirn mit dem limbischen System, das keine Sprache hat, jedoch bildhaft, meta-phorisch versteht, deswegen sind dem Klienten Interventionen sowohl auf kognitive-rationaler, als auch auf unwillkürliche-irrationaler anzubieten – also eine Mehrebenen-Kommunikation. Somit ist werden die Methoden im hypnosystemischen Konzept quasi gehirngerecht, wie ein Breitenspekt-rum eingesetzt und das entspricht auch den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung. Dem Laien ist oft diese Sichtweise unklar. Deshalb ist vor einem Angebot für einen Klienten immer eine für ihn verstehbare, transparente Produktinformation zu erläutern und ihn zum Stellen von Fragen zu ermutigen.

10.1 Unser „dreifältiges Gehirn“ und Nutzen in Tranceprozessen.

Die Unterscheidungen willkürlich/unwillkürlich und den damit assoziierten hypnotherapeutischen Strategien.

Unwillkürliche Prozesse wirken grundsätzlich immer schneller, effektiver und auch energie-tisch ökonomischer fließender, geschmeidiger erweisen, als ob, es" wie von alleine spielen oder sich bewegen würde.

(Sportler oder perfekt wirkende Musiker, Bewegungsabläufe). Das bewusste „Ich“ nur als koordi-nierende, steuernde Kraft das Ganze unterstützen würde.

Subjektiv werden solche Prozesse meist wie automatisiert erlebt und ablaufen. Sie wirken umso intensiver, je mehr das Erleben der Beteiligten absorbiert (assoziiert) stattfindet,... diese quasi auto-matisiert ablaufenden...und sie darin „versunken" sind.

Wenn diese unwillkürlichen Abläufe in **Übereinstimmung** erlebt werden mit dem bewussten Wollen des üblichen „Ich“, wird dies fast immer als äußerst angenehm und erfüllend und dabei ganz mühelos empfunden.

Ähnlichkeiten mit **Flow-Erlebnissen** sind gekennzeichnet durch ein hohes Maß an **optimaler Ko-ordination zwischen willentlichen und unwillkürlichen Prozessen**, mit ausgesprochen hoher kompetenter Effektivität verbunden. Erfahrungen dieser Art drücken eigentlich nur aus, was jeder Mensch in seiner Alltagserfahrung ohnehin aus vielen Episoden kennt. **Das unbewusste Wissen kann so verstanden werden als sehr wichtiger, vertrauenswürdiger Bereich, dessen hilfreiche Kompetenzen man wie eine eigenständig funktionsfähige „Abteilung" nutzen kann.**

Auf unbewusster Ebene werden bei jeder **Erlebnis-Episode**, die **emotional „geladen“** wird viele Elemente möglichen Erlebens in hochkomplexer Weise zusammengefügt / vernetzt. Die geschieht insbesondere in den Bereichen des Gehirns, die entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Groß-

Unser Gehirn besteht aus 3 Gehirnen:	
Großhirnrinde	Übliche, bewusste Wahrnehmungs- und Denk-Prozesse
Zwischenhirn	frühe Säugetiere
Stammhirn	Reptil
Unwillkürliches Erleben wird vor allem von den Bereichen des Stamm- und Zwischenhirns „produziert“.	
Es lässt sich aber nicht „abstellen“, es ist zunächst immer schneller und stärker als die Prozesse der Großhirnrinde.	

hirnrinde mit ihrem bewussten „rationalen“ Denken und der Sprache, Stammhirn, Zwischenhirn / limbisches System (Autographisches Gedächtnis, Episoden-Gedächtnis
Was wird dann erleben (bewusst und vor allem auch unwillkürliche/unbewusst), ist Ergebnis und Ausdruck solcher **neuro-physiologischer Netzwerke**, die aktiviert werden und die unser Erleben steuern / machen.

Dabei wirkt das so gemachte Erleben wieder auf diese **Netzwerke zurück**, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend. Keines der Netzwerke-Elemente ist „Ursache“ für die anderen Elemente, alle stehen in **zirkulärer Wechselwirkung** → lineare Kausalität greift nicht, Zirkularität ist entscheidend. Eine Suche nach Vergessenem „fällt es einem dann doch noch spontan,, , wie aus heiterem Himmel" ins Bewusstsein ein Es hat sich, ganz eigenständig und sehr kompetent, für unser Anliegen erinnert.

Die für Handlungen, aber auch sonstiges Erleben entscheidenden **Bewertungsprozesse** finden vor allem im **limbischen System** statt, also Teilen des Gehirns, die entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Großhirnrinde.

**Die Hauptfunktion des limbischen Systems, besteht in der Bewertung dessen,
was das Gehirn tut“**

Es steuert unser Erleben durch **Gefühle als Rückmeldeschleifen**, welches uns leitet nach dem dualen Prinzip: „Gut oder schlecht für uns“, nach dem „**Entweder-oder-**„Verfahren). Ohne diese Gefühlsfeedbacks ist vernünftiges Handeln unmöglich.

10.2 Reiz und Reaktion im Gehirn

Ein Signal / Reiz aus der Außenwelt wird über die Sinnesorgane an den Thalamus geleitet. In jedem Fall wird es dann zur **weiteren Bewertung** und der (unwillkürlichen) Entscheidung **Mandelkern (Amygdala)** geleitet, einem Kern des limbischen Systems, der zentraler Bestandteil des **Gefahrabwendungssystems** ist. Hier werden **Emotionen** und **Erinnerungen** verarbeitet, je nach **Einschätzung und Wichtigkeit** werden durch ihn **Angst, Flucht, Kampfreaktionen, Todstellen** ausgelöst und damit verbunden Reaktionen auf physiologischer Ebene wie Blutdruck, Herzschlag, Hormonausschüttungen und körperlichen Reaktionen usw.

Schneller, als wir es bewusst registrieren, reagieren wir mit **Abwehrreflexen**, der Ausschüttung von Stresshormonen und **Angriffs- oder Flucht- und Schutzreaktionen**, wenn in der **Amygdala** die eingehenden Reize als Erinnerung **an mögliche Gefahren** interpretiert und speichert auch gelernte **Gefahrensituationen von innen und außen**. Ihr Vorteil ist, dass sie uns schon

Reaktionen ermöglichen, bevor wir „denken“ können.

Ein **anderer Weg** führt vom **sensorischen Thalamus** zur **sensorischen Großhirnrinde im präfrontalen Cortex**, in der die Signale und Reize auch unter **Rückgriff auf Erinnerungen**, gelernte Erfahrungen, **differenziert verarbeitet** werden, geprüft und **eingeschätzt** wird, was adäquate Reaktionen sind etc. Von dort aus wird dann auch der **Hippocampus** einbezogen, der für spezifische Kontext-/ Situationszuordnungen und entsprechende **Gedächtnisleistungen** zuständig ist. Dieser Weg erlaubt uns sehr **differenzierte Beurteilungen** und **kontextadäquates Handeln**, er ist aber **wesentlich langsamer** als der direkte Weg zur Amygdala.

Wenn aber jemand z.B. unter Ängsten, Depressionen oder traumatisierenden, sehr belastenden Erlebnissen leidet, ist seine Amygdala intensiv erregt und **feuert viel schneller und intensiver** als in einem mehr ausgeglichenen Zustand. Dadurch werden auch viele andere Bereiche des Gehirns in die Richtung dieser emotionalen Erregung beeinflusst, z. B. auch das Langzeitgedächtnis und der Kurzzeitgedächtnisbereich=Arbeitsspeicher.

Der beschriebene **langsamere Weg** über die **differenzierende Aktivität des Cortex** und die wirk-same **Einbeziehung des Hippocampus**, der hilft, **ohne starke Affekte die Wahrnehmungen si-tuationsspezifisch einzuordnen**, gelangen dann kaum noch zu Bedeutung.

Die gesamte Aufmerksamkeit wird intensiv und einseitig ausgerichtet auf die Erinnerungen, Fanta-sien, Einschätzungsprozesse, die assoziiert sind mit gerade solchen belastenden Erfahrungen. Und alle aktuellen Eindrücke werden mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder aus der **Perspektive der Ge-fahrenwahrnehmung interpretiert**, was die **Angst- und Stresskaskade** wieder **rückbezüglich verstärkt**.

So baut sich ein sich **aufschaukelnder Rückkoppelungsprozess** auf, der besonders auf **unbewuss-ter und unwillkürlicher Ebene** sehr leidvolle Prozesse mit intensiv eingeeengten Wahrnehmungs-prozessen aufrechterhalten.

Untersuchungen (mit bildgebenden Verfahren) bei Menschen, die sich als massiv traumatisiert erle-ben, haben gezeigt, dass durch solche Prozesse die Erinnerungen in sehr verwirrender Weise frag-mentiert werden. Besonders belastend scheint dabei zu wirken, dass während der Erinnerung an Traumata die Aktivität der linken Hirnhemisphäre – und die Bereiche, die für **Sprache** zuständig sind (Broca-Areal), deutlich reduziert sind. **Die Aktivität von Bereichen der rechten Hemisphäre jedoch besonders im Bereich der Amygdala die intensiv aktiviert ist.** (also ohne Sprache)

Damit verbunden, werden starke **emotionale Prozesse** ausgelöst, die aber in wesentlichen Aspekten unbewusst ablaufen und **auch nicht durch Sprache direktbeeinflusst werden können**die durch Leid induzierenden Prozesse sind aber leider meist nicht wirksam durch die in unserer Kultur üblichen sprachlichen Prozesse nicht erreichbar und beeinflussbar – **die linkshemisphärischen Bereiche sind dabei tendenziell mehr deaktiviert (Sprache)**. Gerade diese Prozesse sind ent-scheidend beteiligt an der nachhaltigen **Aufrechterhaltung der Problemmuster**.

10.3 Einseitigkeit für das Rationale und deren Wirkung

Wenn sich ein Mensch einseitig parteiisch macht für die Seite der kognitiven Funktionen, wenn de-ren so genannte Rationalität als die vorrangig oder allein gültige Entscheidungsbasis wird und das so genannte Irrationale aus dem unwillkürlichen Erlebnisbereich tendenziell vernachlässigt oder abgewertet wird, blockiert er damit einen ganz entscheidenden Teil seiner Wahrnehmungs- und Entscheidungsmöglichkeiten.

Die Erfahrung der Patienten mit Hirnschädigungen lassen darauf schließen, dass die einseitige rati-onale kühle Strategie, die der Art und Weise entspricht, wie Patienten mit präfrontaler Hirnschädi-gung an Entscheidungen heran gehen.(sie können sich nicht entscheiden!) Anders als der üblichen Verfahrensweisen der gesunden Menschen. (Damasio)

Das Primat des aufgeklärten, rationalen bewussten Denkens ist schlicht eine Illusion, die aber destruktive Folgen haben kann. Historisch gesehen ist die Trennung von Körper und Geist und die Bevorzugung des rationalen Geistes in der Zeit der Aufklärung entstanden: Imanuel Kant (18. Jh.), René Descartes (16. Jh.):

Cogito ergo sum cogito, ergo sum. (I „Ich denke, also bin ich.“

Variante: „Ich fühle also bin ich auch.“ (h.r.)

Die Großhirnrinde braucht also für erfolgreiche Entscheidungsfindung und Kommunikation dringend die „irrationalen“, entwicklungsgeschichtlich viel älteren Bereiche unseres „dreifältigen Gehirns“ (Paul MacLean),

Das Stammhirn und das Mittelhirn, entsprechen dem Entwicklungsstand der Reptilien, Alligators („der Alligator in uns“) - mit mehr als 200 Millionen Jahre an Geschichte) und der frühen Säugetie-re. **Sie sind besonders einflussreich und schnell wirksam für physiologische, aber auch für emotionale und für Entscheidungsprozesse.**

Auf das limbische System zu hören ist die klügste Verhaltensweise überhaupt.

Die Ebene des Verstandes und der Vernunft, gemeint ist die rational-analytische Vernunft der Großhirnrinde bildete sich in der Hirnentwicklung erst sehr spät aus und erhält auch nie einen im wahrsten Sinne entscheidenden Einfluss auf das Verhalten. **Das limbische System benutzt sprichwörtlich den Verstand**, um komplexe Situationen differenziert bewerten zu können, gibt aber nie die Letztentscheidung ab“ (Roth 2004). Der bewusste Verstand wirkt also höchstens als eine Art **Berater**, der sehr nützlich und wichtig ist. Aber:

Der die Entscheidungen fällende „Vorstand“ der Entscheidungshierarchie sitzt im limbischen System.

Sicher kann die bewusste, willkürliche, im üblichen Sinne als rational beschriebene Seite des Funktionierens unseres Gehirns nicht mehr als die alleinige **Steuerungsinstanz** angesehen werden. Prozesse, die üblicherweise außerhalb der bewussten Wahrnehmung ablaufen, also von ihr dissoziiert waren, äußern sich meist durch **unwillkürliche Impulse**, z. B. über *unwillkürliche Körpersignale, Empfindungen, Änderungen der Atmung, Verspannungen, Gefühle* etc.

Damasio: **Somatische Marker als Feedback** an das bewusste, willkürliche Erleben für **stimmige** Entwicklung und als **Warnsignale** bei Unstimmigkeit. Das heißt aber nicht, dass man jedem spontanen Impuls folgen muss.

Kooperation der willkürlichen mit den unwillkürlichen Seiten. (ICH und ES)

Angst und Wut mobilisieren im Körper bis hin zur Hormonausschüttung, Änderung des Immunsystems etc.) alle Prozesse so, dass man impuls-gesteuerter, starrer und eingengter reagiert.

Herrschen Angst und Wut vor, macht das Menschen schlicht dümmer, als es ihrem Potential entspricht.

(obwohl sie also grundsätzlich über viel mehr Intelligenz und Kompetenzen generell verfügen könnten!!!)

Erleben/Wahrnehmung/ Verhalten wird, wie nach allen Erfahrungen hypnosystemischer Modelle wie auch die moderne Hirnforschung unmissverständlich zeigt, nicht nur gesteuert durch Prozesse der Großhirnrinde mit der bewussten Vernunft und Sprache, sondern ganz **entscheidend durch unwillkürlich Prozesse aus dem limbischen System diese sind immer schneller und stärker als die Prozesse der Großhirnrinde**, weshalb z.B. der renommierte Hirnforscher Gerhard Roth sagt:

„Der Vorstand im Gehirn sitzt sicher nicht in der Großhirnrinde, sondern im Zwischenhirn, die Großhirnrinde ist höchstens ein guter Berater“.

„Und ich füge gerne hinzu: Die Großhirnrinde ist auch oft ein guter „**Pressesprecher**“, der Aktionen/Reaktionen aus dem Stamm- und Zwischenhirn als rational sinnvolle Maßnahmen darzustellen versucht.“ (Gunther Schmidt)

Das bewusste **willentliche „Ich“** und die **unwillkürlichen** (zu einem erheblichen Teil auch **unbewussten Prozesse von Stamm- und Zwischenhirn**) müssen jeweils zu einer **optimalen synergetischen Kooperation** gebracht werden. Erlebt jemand Probleme/Symptome usw., kann dies immer als Zeichen dafür gewertet werden, dass diese beiden Ebenen des Erlebens gerade nicht in Synergie zusammenarbeiten, sondern eher **gegeneinander gerichtet** wirken.

Da Prozesse von Stamm-und Zwischenhirn aber immer schneller und stärker sind als die der Großhirnrinde, **werden sie sich durchsetzen gegen Willentlich-Bewusstes** und ...**das bewusste willentliche „Ich“ erlebt sich dann als ohnmächtiges, ausgeliefertes Opfer** dieser Prozesse.

Deshalb: Für eine optimale Gesundheit und Kompetenz-Erleben fördernde Synergie dieser Teilbereiche sollte zentrales Ziel immer sein:

Optimal wirksame Kooperation zwischen willentlichem „Ich“ und unwillkürlichen Prozessen
(die autonom und immer schneller und stärker wirken als alles Willentliche).

10.4 Neuronale Plastizität

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Dieses viel zitierte Sprichwort bei vielen Menschen das ihr Denken geprägt und Überzeugungen induziert – Glauben wirkt ja im Inneren wortwörtlich rückbezüglich. Durch die moderne Hirnforschung mutet dieses Sprichwort anachronistisch an, denn wie die Forschungen besonders der bildgebenden Verfahren zeigen ist diese Anschauung heute nicht mehr haltbar. Der Umbau im Gehirn findet ständig statt und neue Synapsen werden ständig gebildet und werden entsprechend der Nutzung optimal angepasst. Der Psychologe Donald O. Hebb gilt als der Entdecker der synaptischen Plastizität. Wenn wir ein neues Hobby beginnen, geht das auch einher mit synaptischen und anatomischen Veränderungen im Gehirn. Dieser permanent ablaufende Umbau-Prozess im Gehirn wird **neuronaler Plastizität** genannt. Daraus folgt was wir auf allen Sinneskanälen reden, denken, fühlen und tun – sozusagen auf was wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren lässt die Spuren und Wege im Gehirn neu entstehen. Werden dies Pfade wiederholt oft gegangen, werden die neuen Verbindungen einprägsamer und intensiver. Deshalb brauche wir, wenn wir neues Lernen Training und Übungen – für die Interventionen braucht es gewissermaßen eine „Werbung“, da die „alten“ Pfade einen Wettbewerbsvorteil genießen.

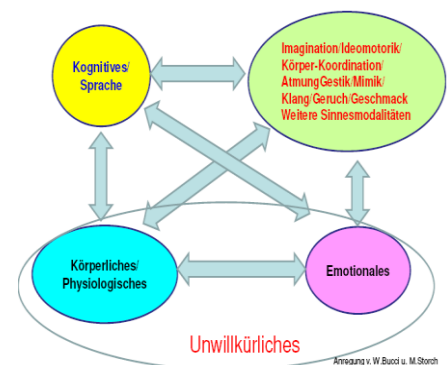
10.5 Multi-Sensorische Fokussierungen als Brücke zwischen Kognition und Intuition

Will man gehirngerecht Interventionen anbieten, so kann man die rational-kognitive Seite gleichwohl jedoch auch für die irrational-unwillkürliche Seite bedienen. Im Vordergrund stehen die hypnosystemisch wechselseitigen korrespondierenden Methoden und Einflussmöglichkeiten. Dafür müssen kognitive Prozesse durch **Imagination** ritualisierte **Ideomotorik** und viele weitere Interventionen **auf allen Sinneskanälen** (z.B. durch **Klangbilder/ Rhythmik / Mimik/ Gestik** etc.) in die Bereiche **übersetzt werden, die keine Sprache haben, die aber Körperliches und Emotionales unwillkürlich umsetzen** (entwicklungsgeschichtlich ältere Hirnbereiche), **und Körperliches und Emotionales wiederum müssen auf die gleiche Art in Kognitives übersetzt werden.**

Erleben kann ja immer wieder **verändert** werden dadurch, dass man **Unterschiede einführt** in die gerade dominierenden **Erlebnis-Netzwerke**.

Und als die Unterschiede, die am schnellsten und wirksamsten einführbar sind, erweisen sich solche, die auch willentlich körperlich gestaltet werden können.

Sie haben den großen Vorteil, dass man die Körper-Aspekte, welche mit hilfreichem Erleben vernetzt sind (Hebb'sches Gesetz: „Cells that fire together, wire together.“, **auch dann willentlich aufrufen kann, wenn es einem noch schlecht geht** und dies dann dennoch dazu führt, dass die angestrebten hilfreichen Erlebnis-Muster aktiviert werden und so das Erleben in gewünschter Weise transformiert werden kann. Als ähnlich wirksam erweisen sich **metaphorische und symbolische Interventionen**, auch sie erreichen unmittelbar die Prozesse im Zwischen- und Stammhirn. So kann unmittelbar **Eigenkompetenz** und **Selbstwirksamkeit** erlebt werden.



„Wie man geht, so geht es einem, und wie es einem geht, so geht man...“

Bei der Im Alltag wir vielfach in auch so gesprochen, „dass man jemanden **mustert**“, zum Zweck der Erkennung von Gleichheit oder Unterschiedlichkeit.



10.6 Einige Anwendungs-Beispiele:

- Atmung, Mimik, Gestik, Bewegungs-Symbolik
- Problem-Lösungs-“Gymnastik“ (nach G. Schmidt) u.v.a.
- ideomotorische Interventionen
- Körper (somatische Marker) als „Supervisoren“
- Raumgestaltung über „palm paradigm-Hilfen“
- Vom „Stummfilm“ zum „Tonfilm“ bis zum Summen
- Metaphorisches Reframing
- Farben, Symbole usw.
- Das „Wofür“ als „Leuchtturm“.... Das Wohin als Zukunftsgestaltung

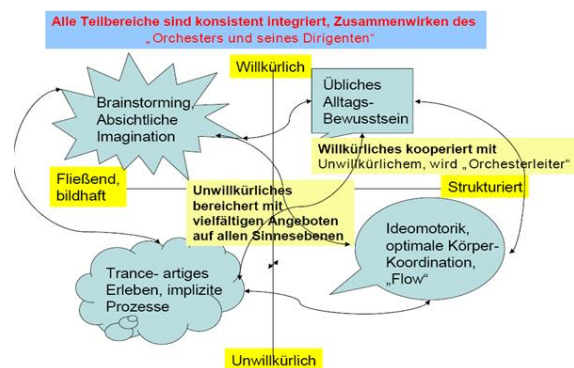
10.7 Organisationsdynamik bei gesunden „Lösungen“

Hypnosystemische Beratung u. Coaching

Indem dabei schon von „positiven“ (und damit implizit auch von „negativen“) Emotionen usw. gesprochen wird, aktivieren sie eventuell auch auf diese Weise Netzwerke antagonistischer Kämpfe zwischen diesen so benannten Teilbereichen in der Gesamtpersönlichkeit.

Aus dieser Sicht gibt es keine „negativen“ oder „positiven“ Emotionen, sondern nur Emotionen, die alle als wertvolle Kompetenzen für diverse Kontexte und Ziele im Laufe der Evolution entwickelt wurden und somit alle sehr nützlich sein können.

„Ein gutes „schlechtes Gefühl“



Das Gefühl, die Emotion als Botschafter für wichtige Informationen über Bedürfnisse. **Sie haben keine Sprache** (limbisches Gehirn) **deshalb brauchen wir einen Übersetzer**. Alle vom „Glücks-Erleben“ gerade abweichenden Erlebnisprozesse sollten deshalb aus hypnosystemischer Sicht **übersetzt werden als wertvolle Informations-Feedback- Schleifen, die auf wichtige Bedürfnisse hinweisen**, bei denen gerade ein Mangel erlebt wird wenn z.B. beim Autofahren der Sicherheitsgurt nicht angelegt ist und ein störendes akustisches Signal ertönt, würde man dies auch nicht als „negatives“ Zeichen und als Defizit ansehen, auch wenn „es stört“, **sondern als wertvollen Hinweis darauf, etwas so zu ändern, dass „es“ wieder für den erlebenden Beobachter stimmt.** (Utilisierung)

10.8 Balance zwischen Anforderung und Kompetenz als Basis für „Flow“

Flow (engl. für „fließen, rinnen, strömen“; Csíkszentmihályi) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht. Beobachten kann man das oft bei Kindern die beim Spielen völlig vertieft sein können und wie in einer Trance in ihrem Sein aufgehen. Um sie herum werden die Reize von außen fast nicht mehr wahrgenommen.

Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi Flow kann bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens im Bereich zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile) entstehen. Der Flow-Zugang und das Flow-Erleben sind individuell unterschiedlich. Die kennzeichnenden Merkmale des Flow-Erlebens ähneln im Vergleich den Bedingungen in hypnotischen oder Trance-Prozessen in der Unwillkürliches vorherrscht.

Bei einem Problem gibt es zwei Betrachtungsweisen:

1. mit Sicht auf das Problem und
2. die Sicht auf die Lösungsseite, die vom inneren Beobachter als DISKREPANZ wahrgenommen wird und mit der er sich mehr oder weniger verbunden erlebt (assoziativ oder dissoziativ). Diese ebenso **konstruierten interaktionellen Elemente** werden unwillkürlich, unabsichtlich oder selbst produzierten Muster in einer erzeugen Vernetzungen (Netzwerk), eine Art Gewebe, das je nachdem wie man in Beziehung geht, eine Problem- oder Lösungs-Trance auslösen. Ändert man signifikante Elemente dieses Macro-Musters wird damit **sofort** ein anderes (gewünschtes) Erleben aufgerufen. Z.B.: Wenn ich bereits die Benennung des Wortes „*Problem*“ ändere, dann kann sich das schon auswirken und ein völlig anderes Erleben hervorrufen. Wenn dann auch noch die „*Beschreibungen*“ anders formuliert werden, kann sich das Erleben bereits mit diesen zwei Elementen gravierend anders vom gegenwärtigen Zustand sein. Dabei müssen, wie schon beschrieben, nicht alle Elemente durchdekliniert werden, sondern diejenigen, die den **Unterschied** produzieren. (Der Unterschied, der den Unterschied macht). Es ist nie ist es das Phänomen selbst, es ist WIE man in Beziehung dazu geht.

11 Wichtige Persönlichkeiten

M. Erickson: Zukunftsorientierung, Ressourcenorientierung,

P. Watzlawick: Kommunikation, Hypnose,

J. Haley: Die Psychotherapie Milton Ericksons;

Gregory Bateson: Philosoph des Systemischen Denkens und Freund Ericksons

Bandler und Grinder, Soziolinguisten: Studenten bei Bateson, „angesetzt“ auf Erickson, um dessen Kommunikation zu studieren

St. De Shazer und Insoo Kim Berg: „Worte waren ursprünglich Zauber“ „Mehr als ein Wunder“: beziehen sich auf Erickson: Feenfrage (3 Wünsche, crystal balls); Erkunden der Wirklichkeit des Klienten

Dr. Gunther Schmidt: Zusammenführung der Hypnose-Aspekte Milton Erickson`s und dem Systemischen Konzept zu integrierten **Hynosystemischen Konzept**