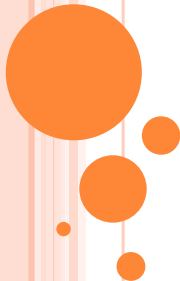


Christian Schwegler
Praxis Schwegler - CH 4101 Bruderholz
www.praxisschwegler.ch

26.03.2022

DER HYPNOTHERAPEUTISCHE WERKZEUGKASTEN:

VORSTELLUNG VERSCHIEDENER HYPNOTHERAPEUTISCHER TECHNIKEN FÜR GELUNGENE INDUKTIONEN UND INTERVENTIONEN



FOLIEN UND TECHNIKEN STEHEN ZUM DOWNLOAD BEREIT: WWW.SIMH.CH



The screenshot shows a web browser window displaying the website www.simh.ch. The page has a yellow header with the logo 'Schweizer Institut für SIMH Medizinische Hypnose'. Below the header is a navigation menu with options: Start, Ausbilder, **Ausbildung**, Bücher, and Informationen. A dropdown menu is open under 'Ausbildung', listing: Hypnosetherapie, Allgemeine Informationen, Grundkurse, Techniseminare, Aufbau-seminare, and **Downloads**. The main content area shows a video of a man in a blue shirt speaking. The browser's address bar shows 'www.simh.ch' and the taskbar at the bottom indicates the date '06.11.2016' and time '15:57'.

INHALT UND ABLAUF

○ Beginn einer Hypnosetherapie

- Besprechung von Hypnosetherapie
- Heranführen des Patienten an die Hypnose
- Passives Erleben von Entspannung, Fühlen, Spüren, Fokussieren
- Erste Schritte in der Trance
- Generieren spezifischer hypnotherapeutischer Effekte (Ideomotorik)
- Selbsthypnose

○ Techniken und Interventionen

- Körperorientierte Techniken
- Stellvertretertechniken
- Hypnotische Begleiter
- Arbeiten mit Affekten
- Altersregression
- Objektivierung von Gefühlen und deren Bearbeitung
- Coaching

26.03.2022



ZIEL DES WORKSHOPS

- Es gibt sehr viele Workshops und Lehrgänge, die sich mit der Anwendung von Hypnose bei spezifischen Krankheitsbildern beschäftigen.
- Bei Supervisionen zeigt sich immer wieder, dass Patienten sich oft schwer in eine bestimmte Kategorie einordnen lassen.
 - Der Patient beschreibt seine Symptome und nennt nicht seine Krankheit.
- In der Hypnoseliste (unter MEG-Hypnose.de) finden sich immer wieder Fragen, wie man ein bestimmtes Problem angehen kann.
- Ziel dieses Workshops ist es eine kleine Sammlung von Hypnosetechniken zusammen zu stellen.
- Wenn der Therapeut bei seinem Patienten gerade nicht weiss, wie es weiter gehen soll, kann er in seinen „Werkzeugkasten“ schauen und sich einmal überraschen lassen, welche passende Technik er dort findet.

26.03.2022



DAS VORGESPRÄCH

- Die Hypnose beginnt nicht erst, wenn der Klient die Augen schließt.
- Im Vorgespräch schenkt der Klient dem Therapeuten sein Vertrauen... oder auch nicht.
- In den 10 Minuten vor der Hypnoseeinleitung werden die Weichen gestellt wo die Trance hinführen soll und die Samen gesät, die dann in der Therapie aufgehen dürfen.
- Wichtig: Jeder Mensch hat Angst vor Kontrollverlust!

26.03.2022



ANGST NEHMEN

- Die Hypnose ist in ihrer Historie oft missbraucht worden.
 - Bühnenhypnose; Voodoo; Filmbösewichte die die Guten hypnotisieren; Russische Schläfer, die nur auf ihr Hypnosekommando warten, um die westliche Welt zu zerstören.
- Hypnose wird als „Gehirnwäsche“ heute noch bei Sekten oder von Geheimdiensten angewandt.
- Die Patienten stellen sich viele „Sicherheitsfragen“:
 - Was passiert wenn ich aus der Hypnose nicht mehr aufwache?
 - Kann man mir auch böse Dinge suggerieren?
 - Kann man unter Hypnose vergewaltigt werden ohne es zu wissen?

26.03.2022



ANGST NEHMEN



- **Taschenbuch:** 125 Seiten
- **Verlag:** Mad Mans Magic
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-13:** 978-3-033-04385-5
- **Größe :** DIN-A5
- **Preis:** EUR 7,95

26.03.2022



DIE ERSTEN SITZUNGEN

- Aller Anfang ist schwer, sowohl für den Therapeuten, als auch für den Patienten.
 - Der Patient hat Angst bzw. Respekt vor der Therapie.
 - Die meisten Patienten sind zu Beginn sehr angespannt.
- Der Therapeut hat in der ersten Stunde viele Aufgaben:
 - Dem Patienten die Angst nehmen
 - Noch einmal nach Problempunkten fragen
 - Evtl. Sitzungen für den Patienten aufzeichnen
 - Den Patienten von der Therapie „begeistern“
 - Handlevitation mit Ansprache ans Unterbewusste
 - Erste therapeutische Interventionen einleiten
 - Ziele definieren, Wunderfrage

26.03.2022



INDUKTION VON ENTSPANNUNG

26.03.2022

- 1. Entspannung
 - Der Patient lernt sich auf verschiedene Körperteile zu konzentrieren und diese aktiv durch seine eigenen Gedanken zu entspannen.
- 2. Schmerzlinderung
 - Über die Hintertür „Entspannung“ kann man sich langsam an einen Schmerzpunkt des Patienten herantasten und durch den Verlust der Anspannung eine Schmerzreduktion erreichen.
- 3. Training der Hypnose-Skills
 - Innerhalb dieser Sitzung kann sich der Patient ganz auf sich konzentrieren und auf das, was er fühlt. Gerade die Gefühlsebene, der Blick nach innen, erleichtert es ungemein eine tiefere Bewusstseinssebene zu erreichen. Der Patient muss hier nur sehr wenig kognitive Arbeit in Hypnose leisten und auch nur sehr wenig kommunizieren.



FALLVORSTELLUNG

26.03.2022

- 56-jähriger Patient mit Colitis ulcerosa
 - Selbstständig (Druckerei)
 - Lebt mit jüngerer Freundin zusammen
 - Vor einem Jahr Unterschenkelamputation und Stilllegung des Dickdarmes (künstlicher Ausgang)
 - Jetzt Rückverlegung des Ausgangs
 - Starke Schmerzen und Durchfälle
 - Patient muss Windeln tragen
 - Er hat sehr große Angst vor Situationen, in denen er nicht schnell auf eine Toilette kann (Fahrtweg zur Arbeit)
 - Hochdosistherapie mit Kortison
- Ziel des Patienten ist die Reduktion des Kortisonbedarfs
- „Heilen durch Handauflegen“



SELBSTHYPNOSE

- **Verbesserung der Trancefähigkeit:** Durch die Übungsmöglichkeiten zwischen den Therapiesitzungen kann der Klient sich viel besser an die Arbeit in Trance gewöhnen. Das wiederum erleichtert die folgenden Therapieeinheiten und kann auf lange Sicht viel Zeit sparen.
- **Ausbildung von mehr Selbstständigkeit und Selbstsicherheit:** Der Klient lernt selbstständig, ohne den Therapeuten in Trance zu arbeiten und seine Ressourcen zu stärken. Er kann auch wichtige therapeutische Interventionen nochmals durcharbeiten bzw. durchleben.



26.03.2022



KOMMUNIKATION IN TRANCE

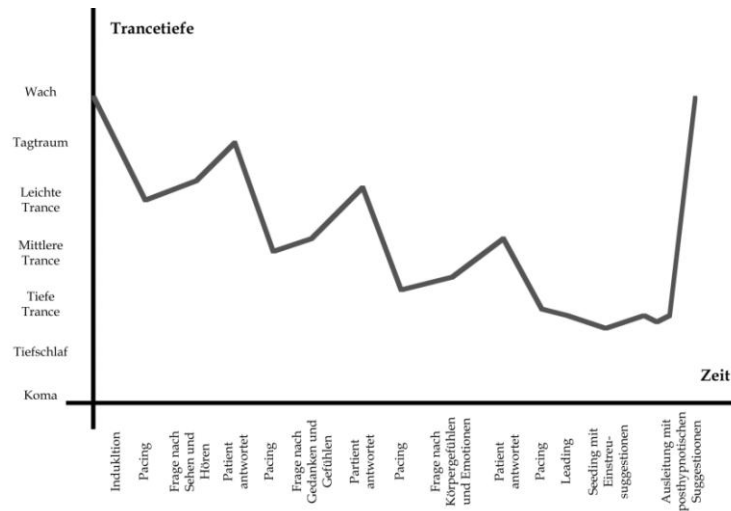


- Die meisten Patienten können nach Erlernen der Selbsthypnose gut in Hypnose gehen und auch im Trancezustand kommunizieren.
- Um diese Fähigkeiten noch zu verbessern, ohne direkt auf „das Problem“ zu fokussieren, kann man den Patienten auf eine „Urlaubsreise“ mitnehmen.
- Abgesehen vom Hypnosetraining kann man dem Patienten in dieser entspannten Situation anbieten, zu schauen, ob da noch jemand ist, mit dem man sich gerne unterhalten würde. Hier ergeben sich dann häufig schon auflösende Situationen.

26.03.2022



FRAKTIONIERTE HYPNOSE



26.03.2022

SCHMERZTHERAPIE (NEUE VERSION)

- Objektivierung des Symptoms
 - Wie sieht der „Krankzustand“ aus?
 - Form, Farbe, Oberfläche, Ton, Struktur, Härte etc.
 - Wie sieht der „Gesundzustand“ aus?
 - Form, Farbe, Oberfläche, Ton, Struktur, Härte etc.
 - Verstärken des Gesundheitszustandes und langsame Ausbreitung des Gesundheitszustandes im Körper.
 - Dabei noch nicht zum Krankzustand führen.
 - Hier ggf. auf indirekte Suggestionen nutzen: „Und ich möchte Sie bitten, dieses gute gesunde Gefühl noch nicht in dem Schmerzpunkt einfließen zu lassen...“
 - Wenn der ganze gesunde Körper voll mit Gesundheitszustand ist, dem Patienten anbieten, es um den Krankzustand herum fließen zu lassen.
 - Zeit geben, dass der Patient selbstständig das Gefühl auf einen Körperort seiner Wahl fokussiert.

STELLVERTRETERTECHNIKEN

- Kommunikation mit dem Unbewussten
 - Es gibt viele verschiedene Werkzeuge um mit unserem Unbewussten Kontakt aufzunehmen:
 - Arbeiten mit Positivbild und Negativbild
 - Fragen an den inneren Heiler
 - Besuch einer weisen alten Frau
- Ziel ist es, dass der Patient sich selber die richtigen Ratschläge geben kann. Diese Technik funktioniert auch im Coaching.
- Nachdem der Patient seine Intervention gefunden hat, brauchen wir nur noch zu verstärken.

26.03.2022



FOKUSSIERUNG AUF POSITIVE ZUKUNFT

- Der Klient erhält einen Einblick in seine positive Zukunft, nachdem die Therapie erfolgreich abgeschlossen ist.
- Der Teufelskreis aus negativen Einstellungen, Gefühlen und Erfahrungen soll somit durchbrochen werden und der Klient über eine positive Zielvorstellung auf positive Gedanken und Gefühle fokussiert werden.
- Mit diesen Gefühlen kann man dann:
 - In die Zukunft gehen und neugierig sein, was sich hieraus im weiteren Leben entwickeln kann.
 - Zurück Richtung Gegenwart gehen und schauen, wie man dieses Ziel erreicht hat.



26.03.2022



AFFEKTARBEIT

○ Altersregression

- Fokussierung auf des Problem
- Umsetzung des Problems auf eine emotionale Ebene
 - Wie fühlt sich das an?
 - Was für Bilder entstehen?
 - Verstärken der Emotionen.
- Rückführung in die Kindheit
 - Wie alt ist man denn, wenn man sich so fühlt?
 - Was für Situationen entstehen denn da, wenn man so alt ist?
- Bearbeiten der Problematik in der Kindheit
 - Wertschätzen und Verständnis zeigen
 - Z.B. Reparenting

26.03.2022



FALLVORSTELLUNG

- 46-jähriger Patient mit Dysphagie
 - Seit vielen Jahren Schluckstörungen
 - Gefühl, als ob die Speiseröhre wie zugeschnürt wäre
 - Patient ist 1,70m groß und wiegt knapp 90 kg
 - Hat Frau und Kinder
 - Arbeitet als Chemiker in einer großen Pharmafirma
- Während des Vorgesprächs fällt auf, dass der Patient viel schwitzt und ängstlich wirkt.
- „Step by Step“

26.03.2022



COACHING

- Coaching ist in den letzten Jahren ein riesiger Markt geworden und Hypnose eignet sich hervorragend dafür.
- Kurzinterventionen: Die Auswirkung von positiven und negativen Fokussierungen aufzeigen. Die Ratio des Klienten für den Zugang zum Unbewussten öffnen - gut für die Vorbereitung zu einer Folgeintervention.
- Prüfungsvorbereitung: Setting einer unangenehmen Aufgabe mit positiven Ressourcen verankern.



26.03.2022



WERKZEUGKÄSTEN 2022

- 21./22.03.2022 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1" in [Zürich](#)
- 21./22.04.2022 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2" in Basel
- 20./21.05.2022 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1" in [Salzburg](#)
- 26./27.08.2022 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1" in [Hamburg](#)
- 07./08.10.2022 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1" in [Heidelberg](#)
- 24./25.10.2022 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2" in [Zürich](#)
- 10./11.11.2022 Online-Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 1" online
- 18./19.11.2022 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2" in [Graz](#)
- 02./03.12.2022 Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2" in [Hamburg](#)
- 08./09.12.2023 Online-Seminar "Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2" online

- Weitere Termine unter www.simh.ch

26.03.2022

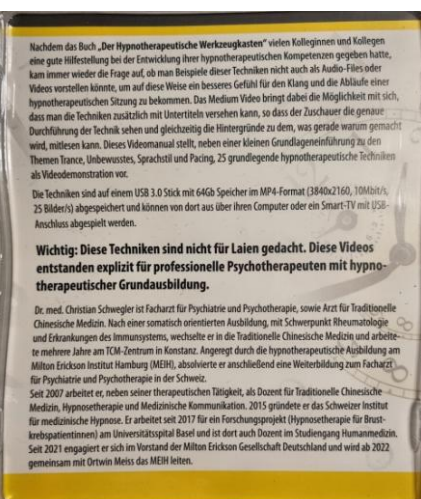


DER WERKZEUGKASTEN ALS BUCH



26.03.2022

DER WERKZEUGKASTEN ALS VIDEOFORMAT



26.03.2022