

# Hypnotherapie Technik

Dirk Revenstorf  
Universität Tübingen

# Vertiefung durch Zählen

- 1 - erster Schritt schon gemacht
- 2 - zwei Seiten hat eine Tür, die andere sieht man erst wenn man sie aufmacht
- 3 - aller guten Dinge sind drei, sagen die Leute
- 4 - vier Richtungen aus denen der Wind kommen kann
- 5 - vier Finger und ein Daum macht fünf, die Hälfte des Weges die erste von zwei ungleichen Hälften
- 6 - eine Zahl die man auf den Kopf stellen kann
- 7 - sieben Tage hat die Woche
- 8 - wie zwei Nullen übereinander
- 9 - die ungedrehte sechs
- 10 - den letzten Schritt kannst Du allein tun um so tief in Trance zu gehen, wie es für Dich im Moment richtig ist.

# Ballon-Technik

(Einschlaf-Übung)

Begeben Sie sich an Ihren *Sicheren Ort (s.o.)*

Stellen Sie sich einen großen bunten Luftballon vor,  
an dem ein Korb befestigt ist.

Packen Sie in den Korb alles, was Sie z.Z. beschwert  
(Gespräche, Rechnungen, Gutachten, Arbeiten, Suchtverhalten,  
Krankheiten...) überprüfen Sie, ob alles drin ist.

Lassen Sie den Ballon langsam davon schweben.

Beobachten Sie, wie er kleiner und kleiner wird bis er nur noch  
als Farbtupfer am Himmel erscheint.

Und dann verschwindet.

# Kinotechnik mit Lösungsvision

a) "Stellen Sie sich vor, Sie würden die Problemsituation von Ihrem Sicheren Ort aus wie im Kino als Film sehen. Sie sehen auf der Leinwand sich in der problematischen Situation. Sie sehen die Szene mehrfach von vorn bis hinten, zuerst ohne Ton, dann schwarz - weiß, dann lassen Sie den Film langsam und schließlich rückwärts laufen (diesmal mit Ton; die Sprache läuft rückwärts)." (Habituation)

b) "Stellen Sie sich vor, Sie würden sich selbst von Ihrem Sicheren Ort aus wie im Kino in einem Film als etwas reifer, weiser, älter, souveräner in der Problemsituation agieren sehen. Sie sehen sich auf der Leinwand mit der veränderten Haltung, Sprache, Ausdruck." (Lösungsvision)

c) "Abschließend sehen den Ideal- Film noch einmal; dann halten Sie ihn am Anfang an und gehen als Akteur in die Filmszene und erleben sie in veränderter Weise, indem Sie sich entsprechend der Version aus dem vorangehenden Abschnitt (b) anders verhalten und anders bewerten. Dann lassen den Film bis zum kritischen Höhepunkt vorlaufen, halten diesen Moment als Standbild fest und lassen die Farben verblassen oder das Bild kleiner werden, bis es verschwindet. Dann kehren Sie zu den Empfindungen am Sicheren Ort zurück und kehren anschließend in diesen Raum hierher zurück."

# Wisch-Technik

(Notbremse)

Identifizieren Sie eine Stresssituation, visualisieren Sie sie und  
Lassen Sie sie auf sich wirken. Welches Gefühl (A) haben Sie?  
Finden Sie eine Situation, in der Sie etwas mit A unvereinbares  
empfinden (B: Freude, Zorn, Unbeschwertheit...)

Stellen Sie sich Situation A auf einer großen Leinwand vor

Und in der linken unteren Ecke in Postkartengröße Situation B.

Lassen Sie Bild B so groß werden, dass das Bild A verschwindet.

(wie ein Rollo, ein Zoom o.ä.) pfeifen Sie leise dabei durch die Zähne

Wiederholen Sie den Vorgang 3 mal.

# Innerer Zeuge

(Achtsamkeitsübung)

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein

Nehmen Sie wahr, was Sie hören, sich vorstellen, körperlich empfinden. Auch Gedanken. Sagen Sie jeweils: „Das ist so“.

Nehmen Sie zwei Dinge davon gleichzeitig wahr (Fuss und Geräusch oder Hand und Gedanken) .

Stellen Sie sich einen inneren Beobachter vor (Vogelperspektive), der wahrnimmt, dass Sie all das wahrnehmen.

Lassen Sie ihn auf einen inneren Konferenztisch blicken an dem verschiedene, kontroverse Anteile von Ihnen sitzen und miteinander verhandeln. Begrüßen Sie die Anteile nacheinander: „Schön, dass Du da bist.“

Lassen Sie sie verhandeln und

wenden Sie sich ihrem *Sicheren Ort* zu (s.o.)

# Kurzmeditation 1

Zu sich selbst zurückkehren

Ruhige Situation aufsuchen,

Hände in den Schoß, sich berührend

Auf das Ausatmen achten

Eindrücke von außen und Gedanken kommentieren

„Das ist so“ oder „Ich kann darauf zurückkommen“

„Ich hör Dir zu - fahre fort“

Warten ob das innere Geplapper verstummt

Auf das Ausatmen achten. Zurückkehren

# Kurzmeditation 2

## *Sicherer Ort*

Vor Beginn der Problembearbeitung gedankliches Aufsuchen eines „sicheren Ortes“, das ist eine vorgestellter Ort (meist ohne Menschen), an dem ich mich vollkommen geschützt fühle. Beispiele: mein Bett, ein bestimmter Wald, Baum, See, Strand, Berg usw.

# Kurzmeditation 3

## Sich mit dem anderen verbinden

Ruhige Situation aufsuchen,  
Hände in den Schoß, sich berührend  
Auf das Ausatmen achten  
Eindrücke von außen und Gedanken kommentieren  
„Das ist so“ oder „Ich kann darauf zurückkommen“  
Das Bild des anderen (Partners, Gegners oder eines Objektes)  
Ihn anschauen und den Fußboden, die Luft als Verbindung fühlen  
Herausfinden was uns verbindet,  
was er von mir möchte, ob ich das will.  
Auf das Atmen achten. Zurückkehren

# Lächelmeditation

(Achtsamkeitsübung)

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein.

Nehmen Sie wahr, was Sie hören, sich vorstellen, körperlich empfinden.

Auch Gedanken. Sagen Sie jeweils: „Das ist so“ zum Inhalt des Gedankens.

Nehmen Sie zwei Dinge davon gleichzeitig wahr

(Fuß und Geräusch oder Hand und Gedanken).

Dann drei Dinge auf gleichzeitig wahrnehmen. Den ganzen Körper.

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie lächeln (Kind, Erfolg, Liebsten)

Gehen Sie mit Ihrem Lächeln durch Ihren Körper und berühren Sie

Die Lungen und bemerken Sie wie sie sich weiten

Das Herz und bemerken Sie wie es sich öffnet

Lassen sie es im Bauch Platz nehmen und bemerken Sie wie es warm wird

Die Kehle und bemerken Sie wie sie sich öffnet

Ihre Hände, Füße, Arme und Beine und bemerken Sie wie sie sich lockern

Ihren Kopf und bemerken Sie wie ihre Gedanken frei werden.

# Sonden

---

- „**Du bist willkommen**“\*
- „**Ich bin für Dich da**“
- „**Ich bin stolz auf Dich**“
- „**So wie Du bist, ist es in Ordnung**“\*
- „**Du kannst es auf Deine Weise tun**“\*
- „**Du bist (mir) wichtig**“\*
- „**Du musst nichts beweisen**“
- „**Du hast genug getan**“
- .....

Kann ich die Unterstützung zulassen?

Wo im Leben steht sie zur Verfügung?

Was brauche ich, um es zuzulassen?

# Bedürfnis & Sonde

---

- Erwünscht zu sein: „Du bist willkommen“\*
- Stabile Zuwendung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Bestätigt werden: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“  
„Ich bin stolz auf Dich“
- Versorgt zu werden: „Ich bin für Dich da“\*
- Unterstützung zu erhalten: „Ich bin für Dich da“
- Sich nicht unterordnen: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“\*
- Sich nicht vereinnahmen lassen: „So wie Du bist, ist es in Ordnung“
- Geborgenheit: „Du kannst es auf Deine Weise tun“\*
- Beachtet zu werden: „Du bist (mir) wichtig“\*
- Anerkennung: „Du musst nichts beweisen“  
„Du hast genug getan“
- .....

# Assoziative Trance: Verbundenheit

Ruhige Situation herstellen,

Hände in den Schoß, sich berührend

Auf das Ausatmen achten

Eindrücke von außen und Gedanken kommentieren

„Das ist so“ oder „Ich kann darauf zurückkommen“

Einzelne Eindrücke wahrnehmen

Zwei Eindrücke gleichzeitig wahrnehmen...drei Eindrücke

Den ganzen Körper gleichzeitig wahrnehmen

Das Bild des anderen (Partners, Gegners oder eines Objektes)

Ihn anschauen und den Fußboden, die Luft als Verbindung fühlen

Herausfinden was uns verbindet,

Was möchte er von mir

Kann ich, will ich ihm das geben

Auf das Atmen achten. Zurückkehren