



MANAGEMENTBERATUNG

- ... Konflikt- und Problemlösung
- ... Supervision und Coaching
- ... Organisationsberatung

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

- ... Mediation und Deeskalation
- ... systemische Familientherapie
- ... Traumabewältigung und Beratung

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

- ... Aus- und Fortbildungen
- ... Inhouse-Schulungen
- ... Einzeltrainings

Fachliche Fragen

Wann und wie hilft hypnosystemisches Arbeiten?

hypnosystemisches Arbeiten hilft, wenn

Sie in bestimmten Situationen immer wieder auf gleiche Weise ungünstig reagieren, obwohl Sie eigentlich die Fähigkeiten und Ressourcen zu anderem Verhalten hätten.

Wie funktioniert hypnosystemisches Arbeiten?

Insgesamt gibt es vier Ebenen oder Zugangswege, auf denen transformativ-systemisches Arbeiten möglich ist:

- **kognitive Ebene:** bewußtes Denken, Deutungen von Situationen, Erklärungen: also die gedankliche Interpretation des Erlebten. Leider reicht das in der Regel nicht, um etwas in uns zu verändern. Die kognitive Ebene hat keine Wirkung auf die anderen Ebenen. Wenn ich zu mir selbst sage: "Los, fühle mich gut!", dann bewirkt das keine Gefühlsverbesserung. Trotzdem ist sie für die therapeutische Arbeit wichtig, denn sie kann - wenn die gedanklichen Interpretationen ungünstig sind - das übergeordnete (Gesamt-)Bewußtsein negativ framen, als negativ vorbeeinflussen. Arbeit auf der kognitiven Ebene dient also dem Wegräumen destruktiver Kognitionen und schafft die Voraussetzung dafür, daß der Klient sich Erfolge auf anderen Ebenen selbst "erlaubt". Die zur kognitiven Ebene gehörende Arbeitshaltung von Systemikern heißt "Wirklichkeitsorientierung" (mehr dazu | Fortbildung dazu). Das Ziel des Arbeitens auf dieser Ebene ist ein "klarer Zustand", also eine möglichst (wörtlich:) sinnvolle, konstruktive und funktionale Konstruktion von Wirklichkeit.
- **affektive Ebene:** Gefühle und ihre Intensität: also die emotionalen Auswirkungen des Erlebten. Diese Emotionen wirken unmittelbar auf unsere gedanklichen Interpretationen, also auf die kognitive Ebene.

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE
ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE
BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhthor)

Inh. Roland Straube

Schlechte Gefühle führen zu entsprechenden Gedanken(kreisen), gute Gefühle schaffen auch gedankliches Gelöstsein. Mit dem Teilaspekt "Wie geht es mir", also den in Worte gefaßten Emotionen (den Gefühlen) wirkt die affektive Ebene dadurch indirekt über die kognitive Ebene auf das übergeordnete (Gesamt-)Bewußtsein. Die zur affektiven Ebene gehörende Arbeitshaltung von Systemikern heißt "Bedürfnisorientierung" (mehr dazu | Fortbildung dazu). Das Ziel des Arbeitens auf dieser Ebene ist eine bedürfnisbefriedigende Zielvorstellung, also eine innere Motivation und Hoffnung für Weiterleben und Weiterarbeiten (anders formuliert: einen Sinn sehen).

- körperliche Ebene: Körperreaktionen und Zustände, Körperhaltungen, Bewegungsimpulse: also die somatische Spur des Erlebten sowie der somatische Gesamtzustand unabhängig vom konkret Erlebten. Diese Ebene ist die stärkste der direkt erreichbaren Ebenen, sie wirkt auf die affektive Ebene (Körper gekrümmt -> Mensch verstimmt) und diese dann wieder auf die kognitive Ebene, die mit dem Bewußtsein korrespondiert. Erfreulicherweise und für viele therapeutische Situationen ungemein hilfreich ist es, daß wir unsere Körperhaltung willentlich beeinflussen können (anders als die Emotionen, die unserem willentlichen Zugriff entzogen sind und von denen wir uns nur durch intensive meditative Übungen dissoziieren könnten). Wenn wir also unsere Körperhaltung verändern oder mit Körperankern arbeiten, kann das letztlich unser Bewußtsein und damit unser Gesamtbefinden verändern. Beispielsweise mit der Drei-Schritte-Methode wird so schnelle Hilfe möglich. Die zur körperlichen Ebene gehörende Arbeitshaltung heißt "Ressourcenorientierung" (mehr dazu | Fortbildung dazu). Das Ziel des Arbeitens auf dieser Ebene ist ein gangbarer Weg, also der funktionale Einsatz der eigenen Fähigkeiten, um zum Ziel zu kommen.
- memorische Ebene: ganzheitlicher szenischer Speicher mit kontextbezogenem Trigger (Aktivierer), also die komplette Erinnerung des Erlebten mit allen Ebenen, verknüpft mit bestimmten Kontexten und einer Risikobewertung. Was ist damit gemeint? Erinnerungen können einfach nur vorhanden sein und in bestimmten örtlichen, zeitlichen oder gedanklichen Kontexten "kommen sie wieder hoch" - zum Beispiel erinnere ich mich ans Heidelbeerensuchen mit meinen Eltern, wenn ich durch einen Wald gehe. Oder diese Erinnerungen sind als Alarmmuster gespeichert und in bestimmten Kontexten übernimmt dann nicht das Bewußtsein die Erinnerung, sondern das Unbewußte. Das Autonome Nervensystem reagiert und läßt mich etwas tun - zum Beispiel zögere ich unbewußt und automatisch vor der Treppe, auf der ich ausgerutscht bin. Oder werde wütend, wenn mich jemand mißachtet, so wie meine große Schwester es immer gemacht und mich vom Mitspielen ausgeschlossen hat. Auch Traumatisierungsreaktionen funktionieren auf diese Weise. Die memorische Ebene wirkt auf alle drei anderen Ebenen: Wird eine Erinnerung ausgelöst, aktiviert sich die zugehörige somatische Spur, entsteht die zugehörige affektive Erregung und werden die zugehörigen bewußten Gedanken wieder gedacht. Und das wirkt dann wiederum auf das (Gesamt-)Bewußtsein. Aber Achtung: Die körperlichen und affektiven/emotionalen Reaktionen sind viel schneller als die Kognition. Und im Alarmfall, wenn das Autonome Nervensystem die Kontrolle übernimmt, um uns (vermeintlich) zu schützen, wird durch die Ausschüttung bestimmter

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG	MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK	SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE	BÜRO STRAUBE
Ruf 0381 - 20 38 99 04	Ruf 0381 - 20 38 99 06	Ruf 0381 - 20 38 99 08	Mail info@buero-straube.de
Fax 0381 - 20 38 99 05	Fax 0381 - 20 38 99 07	Fax 0381 - 20 38 99 09	Web buero-straube.de
Web straube-mb.de	Web mediationsstelle-rostock.de	Web systemische-bildungsstaette.de	Besucher: Hinter der Mauer 2 18055 Rostock (Kuhthor)
USt-IdNr. DE137429337	IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11	BIC BYLADEM1001 (DKB)	Inh. Roland Straube

Hormone (s. auch Streßreaktion) die kognitive Ebene komplett ausgeschaltet. Deshalb verlaufen Traumatisierungsreaktionen auch automatisch, ohne daß sie willentlich beeinflußt werden können, auch wenn der betroffene Mensch überhaupt nicht wütend werden will oder an der Treppe nicht zögern möchte. Es passiert ihm einfach - und erst, wenn der Streß wieder abgeklungen ist, setzt das Denken wieder ein und ihm wird bewußt, was er gerade getan hat - gegen seinen Willen und unsteuerbar. Das zu wissen ist wichtig, um traumatisierte Kinder und Erwachsene nicht immer wieder Ohnmachtserfahrungen auszusetzen oder sie gar für Verhalten zu bestrafen, daß sie nicht steuern können (mehr dazu | Fortbildung dazu). Die zur memorischen Ebene gehörende systemische Arbeitshaltung heißt "Viabiltätsorientierung" (mehr dazu | Fortbildung dazu). Für das Arbeiten auf der memorischen Ebene gibt es zwei mögliche Ziele. Option 1: Die Neuverknüpfung der Erinnerung mit einem eindeutigen - dem historisch auslösenden - Kontext, so daß in heute erlebten Situationen das Alarmmuster nicht mehr aktiviert wird (weil die heutige Situation innerlich (auf memorischer Ebene) eindeutig von der damaligen-auslösenden Situation unterschieden ist). Zu dieser Option gehören traumatherapeutische Methoden wie EMDR. Option 2: Die Veränderung der Erinnerung durch Verknüpfung mit neuen oder alten ressourcenhaften Erinnerungen mittels imaginativen Methoden. In beiden Fällen wird die memorische Risikobewertung abgeschwächt oder gar aufgelöst. Deshalb geht das auch nur, wenn das Risiko tatsächlich nicht mehr besteht. (Ausbildung dazu)

Und was hat das alles nun mit hypnosystemischem Arbeiten zu tun?

Hypnosystemisches Arbeiten wirkt direkt auf der memorischen Ebene. Es greift den Gedanken auf, daß in uns eine riesige Zahl an Erinnerungen gespeichert ist. Und alle diese Erinnerungen sind mit körperlichen, emotionalen und kognitiven Anteilen gespeichert. Aktiviert nun ein heutiges Erleben eine dieser gespeicherten Erinnerungen, dann steuert diese alte Erinnerung - weil die memorische Ebene so stark wirkt - unser Verhalten, Fühlen und Denken heute. Oft fällt uns das gar nicht auf. Wir bremsen vor einer roten Ampel und denken, daß seine eine aktuelle bewußte Entscheidung. Dabei hat sich unser Fuß schon zur Bremse bewegt, als das rote Licht unsere Augen traf und die Erinnerung auslöste "rote Ampel = Bremsen". Wenn nun mit dieser Erinnerung kein Alarmmuster verbunden ist, wir noch nie einen Rote-Ampel-Unfall hatten, dann bleibt trotz des sich bewegenden Fußes unsere Kognition eingeschaltet und wir können uns umentscheiden und den Fuß statt dessen aufs Gaspedal drücken (oder ihn einfach hochnehmen und das Auto ausrollen lassen). Ist ein Alarmmuster mit der roten Ampel verbunden, bremsen wir unwillkürlich, so wie zum Beispiel bei einer vor uns über die Straße laufenden Maus (antrainiertes Alarmmuster: "Jemanden totahren geht gar nicht!").

Was bei der roten Ampel sinnvoll ist, kann in anderen Situationen sehr belasten. Wenn ich bei Krankenwagen-Blaulicht jedesmal Panik bekomme, weil ich mich daran erinnere, wie meine Mutter abgeholt werden mußte, als ich erst acht Jahre alt war, dann ist das zumindest dann lebenserschwerend,

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG	MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK	SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE	BÜRO STRAUBE
Ruf 0381 - 20 38 99 04	Ruf 0381 - 20 38 99 06	Ruf 0381 - 20 38 99 08	Mail info@buero-straube.de
Fax 0381 - 20 38 99 05	Fax 0381 - 20 38 99 07	Fax 0381 - 20 38 99 09	Web buero-straube.de
Web straube-mb.de	Web mediationsstelle-rostock.de	Web systemische-bildungsstaette.de	Besucher: Hinter der Mauer 2 18055 Rostock (Kuhfor)
USt-IdNr. DE137429337	IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11	BIC BYLADEM1001 (DKB)	Inh. Roland Straube

wenn ich in einer großen Stadt wohne. Und hier kommt jetzt das hypnosystemische Arbeiten ins Spiel. Dabei wird festgestellt, daß mit dem Krankenwagen auch noch andere Erinnerungen verbunden sind oder sein können, beispielsweise die rettenden Maßnahmen, die der auch herbeigeeilte Notarzt dort drinnen sofort ergriffen hat. Oder die erfolgreiche Fahrt und das rechtzeitige Ankommen im Krankenhaus. Ziel der Arbeit ist es dann, auf memorischer - erinnerungsbezogener - Ebene meine Erfahrung "da ist jemand, der rettet" und meine Erfahrung "das war ein erfolgreicher Einsatz" mit dem Bild des Blaulicht-Krankenwagens zu verbinden.

Der Erfinder des hypnosystemischen Arbeitens, Gunther Schmidt, hat dafür eine ganze Reihe von Methoden entwickelt und es lohnt sich sehr, seine Fortbildungen am Meihei (Link außerhalb der Geltung unserer Datenschutzerklärung!) in Heidelberg zu besuchen. Bei uns können Sie hypnosystemisches Arbeiten in unserer Therapieausbildung erlernen, die 2028 neu startet. Lassen Sie sich gern unverbindlich vormerken (siehe Button unten), dann schicken wir Ihnen die Termine.

Terminvereinbarung

Entscheiden Sie sich für hypnosystemisches Arbeiten, um Ihre Themen anzugehen, dann vereinbaren wir einen Termin für das erste Gespräch. Wir prüfen, ob das Vorgehen zu Ihnen paßt oder ob wir Ihnen ein anderes Verfahren vorschlagen können. Und dann bearbeiten wir Ihre Anliegen.

Diese Antwort im Netz: <https://buero-straube.de/fachliche-fragen/#wannundwiehilfthypnosystemischesarbeiten>

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)

Inh. Roland Straube