

Curriculum zur Ausbildung in ericksonscher/klinischer Hypnose (Hypnotherapie und Hypnocoaching)

Stand Dezember 2011

– Mit Abschluss als Practitioner und Master der Hypnotherapie –
Ausbildung als Hypnotherapie Trainer ist möglich

**Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (Veranstalter Nr./Az.: 1213/1314)
Akkreditiert durch die gemeinsame Akkreditierungs- und Zertifizierungsstelle der Psychotherapeutenkammern
Niedersachsen und Bremen. Akkreditierung für neue Fachseminare wird jeweils zeitnah beantragt.**

Alle Kurse der Hypnoseausbildung beinhalten sowohl theoretische Erläuterungen als auch Selbsterfahrung, Demonstrationen und eigene praktische Übungen. Das heißt, die Methoden werden direkt in die Praxis umgesetzt, indem die Teilnehmer untereinander die vorgestellten und demonstrierten Techniken austauschen. Dadurch ergibt sich ein beiderseitiger Lerneffekt sowohl aus Sicht des Therapeuten/Beraters als auch des Klienten. Die Bereitschaft, sich auf beide Rollen während des Seminars einzulassen und aktiv mitzuarbeiten, ist wichtige Voraussetzung zur Teilnahme.

Zur Unterstützung der Umsetzung der Inhalte werden verschiedene Audio und Videotapes benutzt. Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf ericksonschen Ansätzen der klinischen Hypnose (nach dem bekannten amerikanischen Psychiater und Psychotherapeuten Milton H. Erickson), einschließlich hypnosystemischer Ansätze nach Gunther Schmidt und der Psychotherapie der Selbstbeziehungen/ Generative Trancen nach Stephen Gilligan. Daneben fließen Elemente der Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer und des NLP in die Hypnose-Ausbildung ein.

Bei fast allen Seminaren werden Tonaufzeichnungen gemacht. Die Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, sich diese Aufzeichnungen gratis aus dem Internet herunterzuladen! Dadurch können sie die Inhalte noch besser nachbereiten und ihre Hypnotherapie Ausbildung optimieren.

Außerdem wird ein umfangreiches Lehrskript zur Verfügung gestellt.

Ziel, Inhalt und Zielgruppe

Die Ausbildung vermittelt die wesentlichen Fertigkeiten, die es Menschen in therapeutischen Berufen ermöglicht, Methoden der klinischen Ericksonschen Hypnose in ihr bisheriges therapeutisches Verfahren zu integrieren oder einen neuen weiteren Schwerpunkt in hypnotischer Arbeit zu finden. Der Kurs vermittelt hierzu fundierte Kenntnisse und systematische Praxis, deren Ziel es ist, eine intuitive, unbewusste Handlungskompetenz in therapeutischer Hypnose zu entfalten. Die Verfahren sind Ziel- und Ressourcenorientiert unter Berücksichtigung von ursächlich/ aufdeckenden Ansätzen.

Für Menschen in nicht therapeutischen Berufen besteht (**bei Erfüllung entsprechender Voraussetzungen** – zum Beispiel Pädagogen, Sozialpädagogen und Ähnliche) ebenfalls die Möglichkeit an den Kursen teilzunehmen und die Ansätze der Hypnose zu erlernen. Der einzige Unterschied zu den therapeutisch arbeitenden Menschen besteht darin, dass sie keine Krankheiten diagnostizieren und behandeln dürfen (Heilpraktiker Gesetz), sondern ihre Klienten darin unterstützen, sich besser zu entspannen, Stress abzubauen und ihre Regenerationskräfte und Potentiale zu entfalten. Das Seminar und die gelehrtten Sprachmuster sind hervorragend geeignet zu lernen, Menschen auf positive Weise zu beraten und zu unterstützen.

Übersicht

Hypnotherapie Practitioner

Hypnotherapie Master

Hypnotherapie Trainer

Sonderkurs: „Beschleunigter“ Zertifikatskurs ABH

Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere Informationen.

Übersicht über die Ausbildungen

1. Hypnotherapie Practitioner (Grundlagen für die Praxis)

Mit Zertifikat des Instituts für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen (InHypnOs)

(Einschließlich Zertifikat des American Board of Hypnotherapy (ABH) und/oder der National Guild of Hypnotists (NGH))

Für Menschen in heilenden, beratenden, psychosozialen und therapeutischen Berufen. Die Ausbildung zum Hypnotherapie Practitioner umfasst insgesamt 150 Ausbildungsstunden (10 Tage/ 100 Unterrichtsstunden plus 50 Unterrichtsstunden selbständige Praxis und Ausarbeitungen) und kann mit dem **Master der Hypnotherapie (InHypnOs)** fortgesetzt werden.

Diese fundierte Grundausbildung in Hypnotherapie erfolgt im Wesentlichen entweder in 5 oder 10-tägigen Blockseminaren oder in Form von analogen Wochenenden. Bei den 5-Tage-Blöcken liegen die beiden Kursabschnitte einige Monate auseinander, sodass die Teilnehmer die Zwischenzeit für die Wiederholung und Vertiefung der Inhalte des Grundkurses und zur Nutzung von eigenen praktischen Erfahrungen durch die Anwendung der gelernten Prinzipien und Methoden nutzen können. Diese kommen dann der vertiefenden Arbeit im Aufbaukurs zugute. Auch die Wochenendseminare liegen vorwiegend jeweils etwa einen Monat auseinander, eine Zeit, die ebenfalls der Repetition und Praxis dient.

Zusätzliche Aufgaben/Eigenleistungen zur Erlangung der Zertifikate

- Protokoll über das Seminar.
- Beantwortung von ca. 40 Fragen, einschließlich Ausarbeitung von Trancen bzw. Trance-Elementen.
- 10 Sitzungsprotokolle (Bei 5-Tageblöcken je 5 Sitzungen nach jedem Abschnitt, bei den Wochenendseminaren je 2 Sitzungen nach jedem Wochenende).
- Diese Aufgaben werden zwischen den Seminarteilen und im Anschluss daran in selbständiger Arbeit durch die Teilnehmer erarbeitet.
- Die Bildung von eigenständigen Übungsgruppen (Peergroups) wird empfohlen.

Weiteres zu den Inhalten siehe unten.

2. Hypnotherapie Master (vertiefende Spezialisierung)

Mit Zertifikat des Instituts für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen (InHypnOs)

Für Menschen in heilenden, beratenden, psychosozialen und therapeutischen Berufen.

In Form von fortgeschrittenen Fachkursen (vertiefende Spezialisierungen).

Die Kurse werden vorwiegend in Form von 2-3-tägigen Wochenendveranstaltungen angeboten. Sie bieten eine Vertiefung der Grundlagen und gezielte Interventionen zu verschiedenen therapeutischen Themen einschließlich Coaching.

Es besteht freie Auswahl im Rahmen der Angebote an vertiefenden Fachkursen des Institutes. Umfang: mindestens 150 Ausbildungsstunden.

Voraussetzungen

1. Practitioner Hypnotherapie (*InHypnOs*).
2. 80 Unterrichtsstunden Fachkurse (4 Wochenenden/8 Arbeitstage) plus 50 Unterrichtsstunden selbständiger Ausarbeitungen.
3. 25 Unterrichtsstunden Supervision (1 Wochenende/2 Arbeitstage).

Die erworbenen Kenntnisse sind durch ausführliche Protokolle und Falldarstellungen nachzuweisen (mindestens 2 Sitzungen je Wochenendseminar, insgesamt 10 Sitzungen).

! Anerkennung von Teilleistungen durch andere Ausbilder !

Maximal (20 Unterrichtsstunden) **der fortgeschrittenen Fachkurse** können von anderen Anbietern anerkannt werden. Die Anerkennung ist vor Seminarbeginn schriftlich zu beantragen und bedarf der ausdrücklichen Bestätigung durch *InHypnOs*. Ein Anspruch auf Anerkennung besteht nicht.

Einzureichen sind nach dem Seminar: Ein Protokoll über das Seminar und 2 Sitzungsprotokolle zur Arbeit mit den gelehrtens Ansätzen.

Für die Anerkennung und Bearbeitung externer Seminare wird eine Bearbeitungspauschale von 50,- erhoben.

Weiteres zu den Inhalten siehe unten.

3. Beschleunigter Zertifikatskurs des American Board of Hypnotherapy (ABH) – Für Menschen mit Vorkenntnissen – (Ein Wochenende mit 20 Unterrichtsstunden)

Nur für Menschen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Voraussetzung zur Teilnahme

Mindestens 80 Stunden Ausbildung in Hypnose/Trancearbeit an anderen Ausbildungsinstituten und Schulen. Mindestens 6 Monate hypnotherapeutischer Praxis mit verschiedenen Klienten.

Weiteres zu den Inhalten siehe unten.

4. Trainerausbildung Hypnotherapie **(In Planung – vorläufige Beschreibung. Voraussichtlich ab 2013)**

5 Tage/ 50 Unterrichtsstunden plus eigenverantwortliche zusätzliche Investitionen.

Offenes Seminar. Auch für Menschen, die keine Ausbildung bei *Inhypnos* machen/gemacht

haben (Teilnahmebescheinigung ohne Zertifikat).

Zertifikate:

- a. Lehrtrainer für Hypnotherapie und Hypnocoaching (*Inhypnos*).**
- ...b. Instructor of Hypnotherapy (Trainer) des American Board of Hypnotherapy (ABH)**

Voraussetzungen für die Zertifikate:

1. Hypnotherapie Master (*Inhypnos*).
2. Für Trainer ABH: Mitgliedschaft/Zertifikat ABH
3. Teilnahme Trainerausbildung (*Inhypnos*).
4. Hospitation/Assistenz eines Fachseminars Hypnotherapie (*Inhypnos*) oder des Practitioner-Seminars.
5. 10 Sitzungsprotokolle zur Arbeit mit Klienten.
6. Ausarbeitung eines Hypnotherapie-Seminars.

Weiteres zu den Inhalten siehe unten.

Zum Inhalt der Ausbildungen

Hypnotherapie Practitioner (Grundlagen für die Praxis)

Anerkannt als Zertifikatskurs des American Board of Hypnotherapy (www.abh-abnlp.com) und der National Guild of Hypnotists (www.ngh.net).

Zertifikat als Practitioner der Hypnotherapie (*InHypnOs*). Siehe auch unten.

Wichtige Inhalte der Hypnose-Ausbildung bilden folgende Punkte

- Grundlegende Haltung des Therapeuten. Wertschätzung, Kongruenz und Empathie. Jeder Mensch hat alles was er zur Lösung seiner Probleme braucht in sich. Er selbst weiß am besten, was gut für ihn ist, wir müssen ihm nur helfen, wieder Zugang zu seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu bekommen
- Die Welt des Klienten als Ausgangspunkt für eine erfolgreiche Zusammenarbeit und Grundlage jeder positiven Veränderung. Pacing und Leading, Repräsentationssysteme, die Landkarte ist nicht die Landschaft. Der Therapeut passt sich der Welt des Klienten an, nicht umgekehrt
- Utilisation (positive Nutzung) aller „Angebote“ und Eigenheiten des Klienten
- Förderliche Rahmenbedingungen für die therapeutische Arbeit
- Trance als Medium erfolgreicher Veränderungsarbeit. Nutzung hypnotischer Phänomene (ideodynamische Prozesse und ideomotorische Phänomene, Dissoziation/Assoziation, Regression, Amnesie und Hypermnese, Katalepsie und Armlevitation, Analgesie/Anästhesie, Zeitverzerrung)
- Unterschiede und Hilfen für die Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen
- Die Verwendung von Metaphern und hypnotischer Sprachmuster

Die Themen des Grundlagenkurses (Practitioner, Teil I)

Einführung in die Ericksonsche Hypnose

Einführung in die Grundprinzipien der Ericksonischen Hypnose. Unterschiede der traditionellen und der Ericksonischen Hypnose. Die wesentlichen Ericksonischen Grundannahmen.

Die Ericksonsche/humanistische Grundhaltung des Therapeuten

Wertschätzung, Akzeptanz, Einfühlungsvermögen, Kongruenz/Integrität, Individualität und Flexibilität. Klient hat alles was er braucht um seine Probleme zu lösen. Utilisation.

Was Hypnose wirklich ist und übliche Missverständnisse

Klärung von verbreiteten Missverständnissen und Vorurteilen über Hypnose. Warum und wie Show-Hypnose wirkt. Das Phänomen der Alltagstrancen - Trance ein ganz natürlicher Zustand. Die Wichtigkeit, Missverständnisse des Klienten zu klären und der Weg dorthin.

Grundlagen von Rapport, Pacing und Leading

Die Bedeutung von Rapport für zwischenmenschliche Beziehungen und die Gestaltung einer therapeutischen Beziehung. Aufbau von Rapport durch Pacing von Sprache, Körperhaltung, Atmung und sonstigen Eigenheiten des Klienten. Verwendung von sprachlichem Pacing zur Tranceinduktion und für hypnotische Interventionen. Die Repräsentationssysteme des Menschen. Verbale und nonverbale Kommunikation.

Grundhaltungen und Ansätze der Self-Relations Psychotherapie (Selbst-Beziehungen)

Generative Trancearbeit nach Stephen Gilligan.

Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche therapeutische Arbeit

Die Gestaltung des äußeren Umfeldes für die Therapie.

Der klassische Aufbau einer Trancearbeit

Interview/ Vorgespräch – Die Anamnese

Aufbau eines hypnotherapeutischen Interviews. Wichtigkeit einer sorgfältigen Anamnese für effektive Tranceinduktionen und Interventionen. Ressourcen orientiertes Interview.

Mentale Experimente (Suggestibilitätstests)

Vorstellung und Übung einiger mentaler Experimente. Die Wirkung unserer Vorstellungen/ Imaginationen. Bedeutung und Sinn für die hypnotherapeutische Arbeit.

Verschiedene Ansätze zur Tranceinduktion

Nutzung der Erfahrungen des Klienten. Progressive Muskelentspannung. Pacing und Leading. Revivifikation. Begrenzt fokussierte Erfahrungen. Wiedererleben von Alltagstrancen sowie von früheren Trancezuständen. Nutzung des Atems.

Erkennen und nutzen von Trancezuständen, Hinweise auf Trance

Körperliche Hinweise auf Trance sowie Trancetiefe und ihre Bedeutung für die hypnotische Arbeit.

Individuelle Prinzipien von Imagination/Visualisieren

Bedeutung von Imaginationen für die Trance- und Veränderungsarbeit. Formen und Möglichkeiten der individuellen Imagination. Übungen zur Vertiefung von kreativen Imaginationen.

Das Prinzip der Utilisation

Berücksichtigen und Nutzen aller Eigenheiten, Schwierigkeiten, Probleme und Reaktionen des Klienten. Alles ist willkommen und wird hilfreich genutzt. Neudeutung des Begriffes Widerstand als Ausdruck wichtiger wertzuschätzender Bedürfnisse.

Ansätze zur Vertiefung von Trance

Methoden aus der Induktion zur weiteren Vertiefung. Fraktionierung. Metaphern und Bilder. Aufzug/Fahrstuhl/Treppe. Metaphorische Geschichten.

Suggestionen – oder Einladungen an den Klienten

Von direktiven, autoritären Suggestionen zu indirekten, permissiven (erlaubenden) Einladungen und Vorschlägen. Hypnose als Säen von Ideen. Grundlagen, Aufbau, Prinzipien und Nutzung. Sogenannte posthypnotische Suggestionen – der Transfer in den Alltag.

Einführung in typische Trancephänomene und wie man sie nutzt

Das Wesentliche jeder effektiven Trancearbeit: Anregung ideodynamischer (unwillkürlicher) Prozesse. Nutzung von ideomotorischen Signalen und Pendel zur Kommunikation mit dem Unterbewusstsein.

Hypnotische Sprachmuster – Das Milton-Modell

Einführung in hypnotische Sprachmuster; die Umkehrung des Meta-Modells.

Einfache Nutzungen von therapeutischen Trancen

Einfache „Mininutzung“ durch freie Explorationszeit. Prozessanleitung, Anleitung von Such- und Findeprozessen, Wiedererleben/Suchen von/nach Ressourcen. Vom Tun zum Geschehen lassen. Die Nutzung der Beobachter Perspektive; sich selbst aus den Augen anderer betrachten. Einfache Ressourcenarbeit mithilfe der Zeitlinienmetapher. Heilungsimaginationen.

Selbsthypnose

Einführung in erste einfache Techniken der Selbsthypnose.

Die Beendigung einer Trance

Posthypnotische Suggestion: Brückenschlagen, der Transfer in den Alltag. Von der Trance zurück in die Gegenwart des Hier und Jetzt. Nachgespräch.

Die Themen des Aufbaukurses (Practitioner, Teil II)

Schwerpunkt: Erarbeitung von Zielen und Ansätze zur kreativen Nutzung (Trancearbeit) von Trance.

Ausarbeitung eines „wohlgeformten Ziels“

Zielklarheit und Zielformulierung. Prinzipien eines wohlgeformten Ziels. Auswirkungen bei Erreichen des Ziels. Berücksichtigung von widersprüchlichen Teilen und Ökologie des Ziels.

Wichtige Phasen einer Psychotherapie

Weitere Induktionsansätze

Handlevitation. Konfusionstechniken. Nonverbale Induktionsmethoden. Verschachtelte Metaphern. Wirkungsvolle traditionelle Induktionsmethoden (z.B. Dave Elman, George Estabrooks).

Die Arbeit mit therapeutischen Geschichten und Metaphern

Aufbau, Erarbeitung und Anwendung von Metaphern. Verwendung von verschachtelten Metaphern. Prinzipien für effektive therapeutische Metaphern. Beispiele aus Erickson's Schatzkiste.

Weitere Trancephänomene und ihre Nutzung

Erzeugen von Phänomenen tiefer Trance. Therapeutische Nutzung von tiefen Trancephänomenen: Armlevitation, Anästhesie/Handschuhanästhesie. Amnesie und posthypnotische Suggestionen (Methoden zur Erzeugung von Amnesie). Dissoziation. Negative und positive Halluzinationen.

Ansätze zur therapeutischen Nutzung und Veränderungsarbeit

Die Nutzung der Beobachter Perspektive und Stellvertretertechniken, die Arbeit mit dem inneren Heiler, Anregung von Altersregression, Bildschirmtechnik (Trauma), Arbeit mit Zeitprojektion/ Kristallkugel-Technik.

Erleben und nutzen von Ressourcen durch Verknüpfung mit Problemauslösern.

Ansätze, Möglichkeiten und Grenzen der Arbeit mit Altersregression.

Zauberkunststücke

Einfache und wirkungsvolle Zauberkunststücke für die Therapie.

Master der Hypnotherapie

Fachkurse Hypnotherapie/Spezialisierungen

Vertiefende psychotherapeutische Methoden der Hypnose

Einschließlich Supervision

Vertiefung der Grundlagen und gezielte Interventionen zu verschiedenen therapeutischen Themen einschließlich Coaching. Vorwiegend als Wochenendkurse je 20 Unterrichtsstunden.

In dieser Ausbildung lernen Sie, die Prinzipien der Hypnotherapie auf die unterschiedlichsten Kontexte und Themen gezielt und sicher anzuwenden. Sie bekommen dafür eine Vielfalt an Methoden und Ansätzen an die Hand. Die Ausbildung ermöglicht Ihnen durch das Modulsystem eigene Schwerpunktsetzungen und Spezialisierungen.

Die angebotenen Fachkurse sind in der Regel offene Kurse, die auch Teilnehmern offen stehen, die keine Ausbildung im *InHypnOs* machen oder gemacht haben.

Auswahl an Schwerpunktthemen

Ängste und Phobien

Trauer, Verlust und Depression

Self-Relations/Generative Trancen – die Hypnotherapie der Selbstbeziehungen nach Stephen Gilligan

Sucht, Leidenschaften und Abhängigkeit

Missbrauch und Traumatisierungen

Schmerzpatienten

Die Arbeit mit dem Inneren Kritiker (Schuldgefühle, Scham, innere Antreiber)

Aktive „Wachtrancen“

Arbeit mit der Zeitlinie (Timeline Therapie)

Jenseits von Hypnose und Therapie - Die andere Dimension zur Selbst-Entfaltung

Informationen zu den Inhalten im Einzelnen siehe bei den jeweiligen Ausschreibungen.

Voraussetzungen siehe oben.

Beschleunigter Zertifikatskurs des American Board of Hypnotherapy (ABH)

(Ein Wochenende mit 20 Unterrichtsstunden)

Nur für Menschen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Voraussetzung zur Teilnahme

Mindestens 80 Stunden Hypnose Ausbildung an anderen Ausbildungsinstituten und Schulen.

Mindestens 6 Monate hypnotherapeutischer Praxis mit verschiedenen Klienten.

Die Kenntnis und Beherrschung der Grundlagen von Induktion, Vertiefung und Nutzung von hypnotischen Trancen wird vorausgesetzt. Das heißt, Sie können mit verschiedenen Methoden Menschen helfen in Trance zu gehen, diese Trance vertiefen und zur Erreichung von therapeutischen oder Zielen zur Veränderung nutzen. Die meisten der für den 10-tägigen Zertifikatskurs genannten Themen sollten Ihnen geläufig sein – besonders des Grundkurses.

Inhalt

Inhaltlich werden möglichst die Vorkenntnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen berücksichtigt. Auf der einen Seite möchte ich Ihnen möglichst eine Reihe neuer Aspekte und Methoden näher bringen, auf der anderen Seite von Ihnen etwas über Ihre bisherigen Kenntnisse und Fähigkeiten in Hypnose erfahren, damit Sie das Zertifikat des American Board of Hypnotherapy (ABH) bekommen können.

Es werden mindestens 4 praktische hypnotherapeutische Verfahren dargestellt, vorgeführt und mit Partnern praktisch geübt.

Auch in diesem Seminar werden wir möglichst viel praktisch üben. Die Bereitschaft zur praktischen Mitarbeit ist selbstverständliche Voraussetzung.

Vorläufige Themen

(werden je nach Wünschen und Vorkenntnissen der Teilnehmer angepasst)

Vergleich Erickson – klassisch/direktiv

Das Milton-Modell

Mentale Experimente – Praxis und Nutzen

Das Prinzip der Utilisation

Aufbau einer Trancearbeit

Handlevitation

Metaphern und ihre Bedeutung in der Hypnotherapie

Vom Tun zum Geschehen lassen

Verschiedene Praktische Methoden der Trance-Nutzung

Zusätzliche Aufgaben zur Erlangung des Zertifikats

Beantwortung von 20 Fragen zu hypnotherapeutischen Themen

10 Sitzungsprotokolle (nach Vorlage) über hypnotherapeutische Sitzungen.

Trainerausbildung

Aus dem (vorläufigen) Inhalt

- ➔ Vom Führen mit Macht zum Führen durch Einfluss – Grundlagen der Kommunikation/ Nonverbalen Kommunikation in Anlehnung an Michael Grinder, zum Beispiel:
 - Grundprinzipien der Gruppenführung/Gruppendynamik
 - Formierung von Gruppen
 - Wirkungsvoller Einsatz von nonverbalen Kommunikationsmitteln
 - Winkel, Distanz und „dritter Punkt“
 - Bedeutung und Anwendung der Prinzipien von Winkel und Distanz
 - Arbeit mit Visualisierungen
 - Nutzung des Raumes
 - Die Stimme und Gestik als Werkzeug der Kommunikation (Atmung, Pausen, Stimmführung)

- ➔ Wirkungsvolle Präsentation erstellen und anwenden
 - Einsatz und Vergleich von verschiedenen technischen Hilfsmitteln

- ➔ Aufbau von Seminaren

- ➔ Übung von Lehrsituationen
 - Kurzvorträge in Kleingruppen
 - Vortrag im Plenum
 - Feedback

- ➔ Verschiedene Ansätze für wertschätzende Schnellinduktionen und zur Einladung von Phänomenen tiefer Trance. Kreative experimentelle Hypnoseansätze.
Ansätze in Anlehnung z.B. an:
 - Milton H. Erickson
 - Dave Elman
 - Victor Rausch
 - George H. Estabrooks