

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

Stand April 2010

– Mit Abschluss als Practitioner und Master der Hypnotherapie –

**Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz
(Veranstalter Nr./Az.: 1213/1314)**

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 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.

Das Einführungsseminar bietet die Möglichkeit, die Grundlagen Ericksonscher Hypnosearbeit kennen zu lernen. Es wird besonders Menschen ohne jede Vorkenntnis im Bereich Psychotherapie und Hypnotherapie empfohlen, stellt aber für alle Interessenten eine gute Voraussetzung und Ergänzung dar.

Übersicht

Einführungskurs

Hypnotherapie Practitioner

Hypnotherapie Master

Trainer Hypnotherapie

„Beschleunigter“ Zertifikatskurs ABH

Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere Informationen.

Übersicht über die Ausbildungen

1. Einführungskurs

20 Unterrichtsstunden/1 Wochenende. Für alle interessierten Menschen, zur Einführung und zum kennen lernen.

Hypnotherapie Practitioner (Grund- und Aufbaukurs)

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 entweder in 5 oder 10-tägigen Blockseminaren oder an 5 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 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 (Peergroup) wird empfohlen.

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.

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.

Voraussetzungen

1. Practitioner Hypnotherapie (*InHypnOs*)

2. 80 Unterrichtsstunden Fachkurse (4 Wochenenden/8 Arbeitstage) plus 50 Unterrichtsstunden selbständiger Ausarbeitungen

3. 20 Unterrichtsstunden Supervision (1 Wochenende/2 Arbeitstage).

Die erworbenen Kenntnisse sind durch geeignete 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.

3. Trainerausbildung Hypnotherapie (in Planung)

5 Tage/ 50 Unterrichtsstunden

4. 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 Ausbildung in Hypnose/Trancearbeit an anderen Ausbildungsinstituten und Schulen.

Mindestens 6 Monate hypnotherapeutischer Praxis mit verschiedenen Klienten. Weiteres siehe unten.

Zum Inhalt der Ausbildungen

Einführungskurs

In diesem Teil der Hypnoseausbildung werden die ersten Grundlagen der Arbeit mit Trancen und Hypnose/Hypnotherapie vermittelt. Die Teilnehmer lernen, sich selbst und andere Menschen in Trance zu leiten (den Zustand in Hypnose), ihn zu vertiefen und auf einfache Weise für Ziele zur Veränderung, Leistungssteigerung, Gesundheit und Heilung zu nutzen. Gelehrt werden im Wesentlichen permissive Ericksonsche Ansätze mit einer deutlichen Ressourcen- und Zielorientierung.

Die Teilnehmer verfügen am Ende des Kursus über die Fähigkeit einfache Trancen zu leiten. Der Kurs dient der Orientierung und Vorbereitung auf die folgende Ausbildung.

Lehrinhalte

Was Hypnose wirklich ist und übliche Missverständnisse

Definition Hypnose, Trance, Hypnotherapie

Alltagstrancen die jeder kennt – Trance als natürlicher menschlicher Zustand

Grundprinzipien der Ericksonschen Hypnose

Rapport - Pacing und Leading – sich einstellen auf den Klienten

Bedeutung von Bewusstsein und Unterbewusstsein

Mentale Experimente (Suggestibilitätstests)

Induktion von Trance – kennen lernen von ersten Induktionsmethoden

Vertiefung von Trance – kennen lernen von ersten Vertiefungsmethoden

Erste einfache Methoden der Trancenutzung (Trancearbeit)

Einfache posthypnotische Suggestionen

Das Beenden von Trancen

Einführung in die Bedeutung von Imagination und Metaphern in der Trancearbeit

Hinweis auf Gefahren, Grenzen, Kontraindikationen

Hypnotherapie Practitioner (Grund-und Aufbaukurs)

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 Hypermnesie, Katalepsie und Armlevitation, Analgesie/Anästhesie, Zeitverzerrung)
- Unterschiede und Hilfen für die Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen
- Die Verwendung von Metaphern und hypnotischer Sprachmuster

Themen des Hypnotherapie Practitioners/Stichworte im Überblick

Geschichte der Hypnose

Grundprinzipien der Erickson'schen Hypnose

Was Hypnose wirklich ist und übliche Missverständnisse

Alltagstrancen

Lerntrance als optimaler Zustand für die Kursteilnehmer

Rapport - Pacing und Leading

Bewusstsein und Unterbewusstsein/kreatives Unbewusstes

Phasen der hypnotherapeutischen Arbeit

Interview/Vorgespräch/Anamnese

Mentale Experimente (Suggestibilitätstests)

Induktion von Trance (ericksonisch und andere)

Vertiefung von Trance

Fraktionierung

Hypnotische Sprachmuster – das Milton Modell

Formulierung von Zielen

Die Repräsentationssysteme und die Sprache des Menschen

Overlapping

Hinweise auf Trancezustände

Ressourcen verknüpfen (Ankern)

Stadien/Phasen der Trance/Trancetiefe

Verschiedene Nutzungsmethoden

Posthypnotische Suggestionen – der Transfer in den Alltag

Das Beenden von Trancen

Aufbau von Suggestionen

Anregung und Nutzung ideodynamischer Prozesse

Suggestionengesetzte

Die Arbeit mit ideomotorischen Signalen

Der Begriff der Utilisation

Utilisation von „Widerstand“

Verbale und nonverbale Kommunikation

Hypnotische Phänomene und die Arbeit mit ihnen

Die nach außen gerichtete Trance des Therapeuten

Sprache als Werkzeug

Hypnotische Kommunikation in Alltag und Werbung

Reframing (Umdeutung)

Konfusionstechniken – Methoden, Ansätze, Diskussion

Einstreutechniken

Imagination – Bedeutung und Nutzung von Vorstellungen

Arbeit mit Metaphern und Geschichten

Altersregression

Zeitprogression (Future Pace, Zukunftsvorversetzung)

Timeline Arbeit (erste Ansätze der Arbeit mit der Zeitlinie)

Anwendungsbereiche der Hypnotherapie

Gefahren, Grenzen, Kontraindikationen

Die Themen des Grundlagenkurses (Teil I) im Einzelnen

Einführung in die Ericksonsche Hypnose

Geschichte der Hypnose. Einführung in die Grundprinzipien der Ericksonschen Hypnose.

Unterschiede der traditionellen und der Ericksonschen Hypnose. Die drei Ericksonschen 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.

Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche therapeutische Arbeit

Die Gestaltung des äußeren Umfeldes für die Therapie.

Der klassische Aufbau einer Trance

Interview/ Vorgespräch – Die Anamnese

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

Mentale Experimente (Suggestibilitätstests)

Vorstellung und Übung einiger mentaler Experimente. Bedeutung und Sinn für die hypnotherapeutische Arbeit.

Einfache Methoden zur Tranceinduktion

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

Erkennen 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 – Annehmen, verstärken, nutzen

Berücksichtigen und Nutzen aller Eigenheiten, Schwierigkeiten, Probleme und Reaktionen des Klienten.

Erste Methoden zur Vertiefung von Trance

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

Suggestionen - Einladungen an den Klienten. Aufbau, Prinzipien und Nutzung

Direkte, indirekte und permissive Suggestionen. Posthypnotische Suggestionen. „Stelle dir keinen rosaroten Elefanten vor“ und die Folgen negativer Suggestionen.

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 einer therapeutischen Trance

Einfache „Mininutzung“. Prozessanleitung. Einfache Regression mithilfe der Zeitlinie. Wiedererleben/Suchen von/nach Ressourcen. Die Nutzung der Beobachter Perspektive; sich selbst aus den Augen anderer betrachten.

Selbsthypnose

Einführung in erste einfache Techniken der Selbsthypnose

Die Beendigung einer Trance

Brückenschlagen/Posthypnotische Suggestion, insbesondere zur Förderung künftiger Trancen. Das Zurückholen, Ablenkung und Gespräch nach der Trance.

Die Themen des Aufbaukurses (Teil II)

Ausarbeitung eines wohlgeformten Ziels

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

Fortgeschrittene Induktionsmethoden

Konfusionstechniken. Nonverbale Induktionsmethoden. Verschachtelte Metaphern. Wirkungsvolle traditionelle Induktionsmethoden (z.B. Fixationsmethode, Elman, Estabrooks).

Die Arbeit mit therapeutischen Geschichten und Metaphern

Aufbau, Erarbeitung und Anwendung von Metaphern. Prinzipien für effektive therapeutische Metaphern. Beispiele aus Ericksons Schatzkiste.

Vertiefung der Arbeit mit den Repräsentationssystemen

Erkennen und nutzen der dominanten Repräsentationssysteme des Klienten. Übungen zur Vertiefung des Verständnisses. Differenzierung und Nutzung von Lead- und Repräsentationssystem. Modalitäten und Submodalitäten.

Vertiefung der Anwendung von Suggestionen

Die Suggestionengesetze. Vertiefung der Arbeit mit posthypnotischen Suggestionen.

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.

Methoden zur therapeutischen Nutzung und Veränderungsarbeit

Die Nutzung der Beobachter Perspektive, Arbeit mit dem inneren Heiler, Anregung von Altersregression, Bildschirmtechnik (Trauma), Zukunftsvorversetzung/Kristallkugel-Technik, Ressourcen in Problemzustand verankern.

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

Selfrelations - die Hypnotherapie der Selbstbeziehungen nach Stephen Gilligan

Sucht, Leidenschaften und Abhängigkeit

Missbrauch und Trauma

Schmerzpatienten

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

Aktive „Wachtrancen“

Arbeit mit der Zeitlinie (Timeline)

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

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.

Vorläufige Themen

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

5 Sitzungsprotokolle (nach Vorlage) über hypnotherapeutische Sitzungen.