

Curriculum zur Ausbildung zum Hypnotherapie Practitioner (*INHYPNOS*)

Stand Dezember 2011

**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.**

**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*).

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.

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.

Zum Inhalt

Hypnotherapie Practitioner (Grundlagen für die Praxis)

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

Die Themen des Grundlagenkurses (Practitioner Teil I)

Einführung in die Ericksonsche Hypnose

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

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.

Weitere 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.