

Generative Trancearbeit nach Dr. Stephen Gilligan – „How to become your own Milton Erickson –

Seminarzeiten

(20 UStd. – 3 Tage)

Freitag 14:00 bis 19:30

Samstag 10:00 bis 18:00

Sonntag: 10:00 bis 14:00

In diesem Seminar werden wir den Ansatz der „generativen Trancearbeit“ von Dr. Stephen Gilligan in seiner Theorie, und vor allem sehr praktisch erfahren (www.stephengilligan.com).

Dr. Gilligan lernte 6 Jahre lang bei dem legendären Milton Erickson in Phönix. Seitdem ist er einer der gefragtesten Hypnosetherapeuten der Welt und bereist die Länder und Kontinente, um Trancearbeit zu lehren. Inzwischen hat er einen neo-ericksonschen Ansatz entwickelt, den er generative Trancearbeit nennt (vgl. auch Selfrelations Ansatz/Psychotherapie der Selbstbeziehungen).

In diesem Zusammenhang spricht er von einer neuen Generation der Hypnosearbeit, bei der die konstruktive Verbindung zwischen bewusster und unbewusster Ebene zentral ist. Der bewusste Teil unseres Selbst wird stärker gewürdigt und als „gleichberechtigter“ Partner des Unbewussten betrachtet, als das sonst in der Hypnose üblich ist. Dieser Ansatz lehrt, auf welche Weise wir unseren bewussten Teil organisieren und nutzen können, um mit ihm in eine optimale Verbindung mit dem Unbewussten zu treten, damit sich unsere inneren Kräfte auf kreative und heilende Weise für uns entfalten können.

Der Therapeut dieses Ansatzes versucht folglich auch seinen Klientinnen und Klienten diese Verbindung zu lehren und verzichtet deshalb eher auf Konfusions- und/ oder Irritationstechniken, die den bewussten Teil ablenken sollen. Er fördert stattdessen die positive Kommunikation zwischen bewussten und unbewussten Anteilen. Beide werden in ihrer Eigenart gewürdigt und angemessen an Veränderungsprozessen beteiligt.

Nach Gilligan war Erickson in tief beeindruckender Weise in der Lage, mit seinem Unbewussten und dem Unbewussten seiner Klientinnen und Klienten so zu kommunizieren, dass Lösungen, Ideen und Heilung daraus resultieren konnten. Gilligan sieht den Wert der neuen Generation von Trancearbeit darin, dass jeder diese Art von Kommunikation lernen kann und somit auch jeder „sein eigener Milton Erickson“ werden kann.

Eine wichtige Komponente hierbei kommt unserem Körper zu, der dabei als das „zu Hause“ des Unbewussten betrachtet wird. Der Körper wird auf kreative Weise in die Trancearbeit mit einbezogen und Probleme, Lösungen, Ziele zum Beispiel auch symbolhaft durch den Körper ausgedrückt und dargestellt. Einige der in diesem Seminar vorgestellten und therapeutischen Übungen werden deshalb auch in Bewegung sitzend oder stehend ausgeführt. Der bewusste und kognitive Teil unse-

res Selbst lernt die Fähigkeit, achtsam und neugierig die Botschaften und Signale des Körpers (gerade bei Symptomen und Problemzuständen) zu erkennen, zu würdigen und neue Wege des Verhaltens, Denkens oder Seins zu erlauben und zuzulassen. In diesem Sinne ist der bewusste Teil sehr präsent, beobachtend und begleitet den Prozess des Unbewussten auf sehr unterstützende, aber nicht dominante Weise.

Außerdem wird ein generelles 4 Schritte Modell der generativen Trancearbeit vorgestellt, welches für den anwendenden Therapeuten als ein praktisches Werkzeug zur Orientierung dienen kann. Es wird viel Raum für praktische Übungen und Erfahrungen mit generativer Trance gegeben.

Weitere Inhalte:

- Geist-Körper Zentrierung und dessen grundlegende Bedeutung für diesen Therapieansatz
- Gruppentrancen im Stil der generativen Trancearbeit
- Ähnlichkeiten und Unterschiede zu Ericksons Arbeit
- Utilisationsansatz innerhalb dieses Ansatzes
- Arbeit mit Problemzuständen (Ängsten, Depression, Süchten u.a.)
- einfache und wirksame Tranceübungen, die jeder Teilnehmer für sich zu Hause weiter üben und nutzen kann und/oder in den Therapiekontext integrieren kann
- Geist und Körper so zu organisieren, dass ein sehr kreativer und Probleme transformierender Zustand erlangt werden kann
- „how to become your own Milton Erickson“
- bei Interesse: Gilligans Ansatz in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Der Dozent:

Jörg Dierkes ist Diplom-Psychologe und (www.joergdierkes.de) lernt seit über 10 Jahren bei Dr. Stephen Gilligan und begleitet ihn inzwischen bei vielen seiner Tranceausbildungen als Co Trainer. Er bietet Seminare und Ausbildungen in Hypnose an und arbeitet in privater Praxis in Osnabrück. Außerdem unterrichtet er Qi Gong (eine chinesische und sehr körperbezogene Variante der Trancearbeit) in Kursen und Seminaren für Kinder und Erwachsene.