Tom Sawyers Hosentaschen

Ein Streifzug durch die hypnosystemische Ideenlandschaft von „Atmung" bis „Zwiebelkuchen"

Facharbeit für den Abschluss der Ausbildung

„Practitioner der Hypnotherapie"

Ausbildungsinstitut: „InHypnOs" in Osnabrück

Leitung: Ph.D. Elmar Woelm

von Paul Hempel

Plauen, der 14. 10. 2013

Tom Sawyers Hosentaschen,

Alltagstaugliche hypnosystemische Fundstücke für Coaching, Wohlbefinden und für die Hosentaschen

…von A - Z

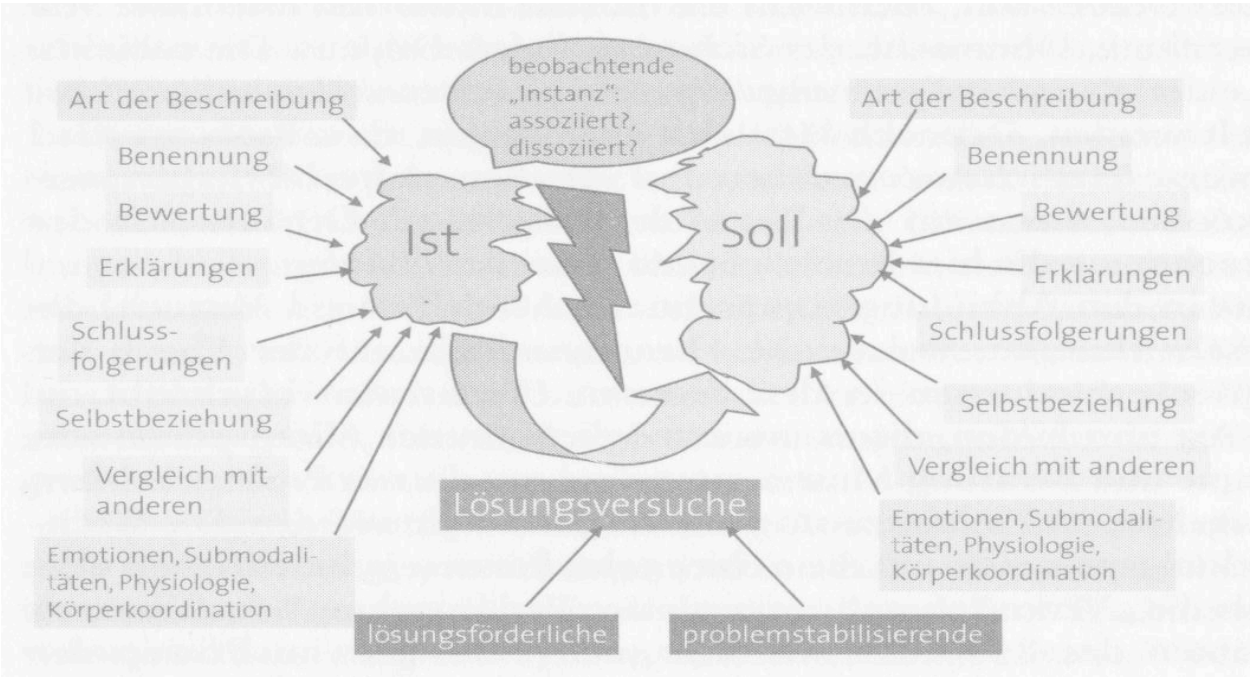
„Aber Toms Energie hielt nicht lange an. Er begann, an all die Streiche zu denken die er für heute geplant hatte, und sein Kummer wurde immer größer. Bald würden seine Spielgefährten, frei und sorgenlos, vorbeikommen, um auf alle möglichen Expeditionen auszugehen- und die würden ihre Witze reißen über ihn, der dastand und Strafarbeit machen musste - der bloße Gedanke daran brannte wie Feuer:
Tom leerte seine Hosentaschen und musterte seinen Besitz:
zwei alte Federn, einen Bleistiftstumpf, Murmeln, Bindfaden-
lauter Dinge, die höchstens dazu ausreichten, eine fertige Schulaufgabe einzuhandeln, aber niemals genug, um dafür auch nur für eine halbe Stunde seine Freiheit zu bekommen. So steckte er seine armselige Habe wieder in die Tasche und gab den Gedanken auf, einen Bestechungsversuch bei den Jungen zumachen. Mitten in diese trüben und hoffnungslosen Betrachtungen kam plötzlich ein Einfall über ihn, ein großer, wahrhaft glänzender Einfall:"
(Mark Twain, aus „Tom Sawyers Abenteuer", Tom streicht einen Zaun)

Vorweg: Das folgende Skript verstehe ich als einen kleinen abenteuerlichen Streifzug durch die hypnosystemische Ideenlandschaft. Schauen, ob da etwas brauchbares am Wegesrand liegt. Alles was in die Hosentasche passt. Auch wenn noch gar nicht klar ist, wofür es vielleicht mal gebraucht wird…man weiß ja nie.
Deshalb auch kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Vertiefung, dafür aber viele Hinweise zum Weitersuchen.
Spaß darf das Herumstromern auch machen und etwas Respektlosigkeit steht kleinen und großen Entdeckern gut zu Gesicht.
Mein „Fokus der Aufmerksamkeit", das zentrale Konzept hypnosystemischen Arbeitens, liegt dabei auf Verwendbarkeit, und zwar im Sinne des Selbstcoaching und der Selbstfürsorge im Alltag .
Das heißt, es sind Ideen, die sich, ohne dass ich einen Therapeuten oder Berater bemühen musste, im holprigen Gelände und dem wilden Wasser des Alltags für mich gut bewährt haben.
Und es sind einfache Ideen…so einfach, dass ich mich frage, was sie überhaupt mit „hypnosystemischem Denken" zu tun haben.
Andererseits: *„It is a naturalistic process that allows individuals to reclaim and further **…"** (M. Ericson)* Und das macht mir wiederum Mut ….

Als **roten Faden** zum Herumstromern wähle ich einen guten Bekannten aus Kindertagen, **das ABC.** Weil… es fängt mit **„A"** wie **Anfang** an und es hört mit **„Z"** auf…Z wie Zu Haus sein oder auch Z- wie **Zwiebelkuchen**.

Ein wenig Theorie vorneweg:
Sollten wir einmal ein Problem erleben, und das geschieht ja mitunter, wollen wir es in der Regel schnell weg haben, also gelöst oder, besser noch, es wäre gar nicht erst gekommen.Bei Gunther Schmidt habe ich die

für mich nützlichsten und spannendsten Modelle zu der Art, wie wir Probleme konstruieren, gefunden.
Und sämtliche hypnosystemischen „Fundstücke" die ich später in meine „Hosentaschensammlung" stecke lassen sich gut aus seinen Modellen ableiten.
In diesem Denken erleben wir ein Problem immer als eine mehr oder weniger große Diskrepanz zwischen einem **erlebtem Ist- und einem erwünschtem Sollzustand.**
Ein Problem entsteht aber erst dann, wenn wir etwas daran ändern wollen, dass heißt den Ist – Zustand Richtung Soll verändern.
Aber auch dann gibt es noch kein eigentliches Problem, sondern wir haben eine – vielleicht mit Spaß und Freude - **lösbare Aufgabe**.
Ein wirkliches Problem erleben wir erst dann wenn wir:
< Das **Ist** so bewerten, das es für uns nicht gut ist (abwerten)
< Das **Soll** innerlich als erwünschten und ersehnten Zustand beschreiben (d.h. ein Lösungsbild entwerfen)
< Den dringenden Wunsch entwickeln etwas von Ist- Richtung Soll zu verändern
< und dann **Lösungswege** gehen, die **nicht** zu einer Veränderung in gewünschter Weise führen. Ein besonders festgefahrenes Problem bekommen wir, wenn wir diese ungeeigneten Lösungswege tapfer und mit Kraft und langem Atem immer wieder versuchen (mehr desselben).
In folgender Darstellung von G. Schmidt ist der komplexe Zusammenhang zwischen Problemen und Lösungen sehr schön dargestellt:



aus: Gunther Schmidt, „Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung"

Schlendern wir also los. Am besten beim „A".

„A"wie Atmen. „A" wie Aufrichten. „A" wie Aufmerksamkeitsfokussierung. oder „A" wie Achtsamkeit. Oder Auswirkungen prüfen….
Irgendwie hängt ganz viel am A. Ist ja auch ein toller Buchstabe.

Z. B. die **Atmung** als zentralste und ursprünglichste Lebenserfahrung: ich bin da, bin auf der Welt…
Die Atmung ist ein hervorragendes Beispiel für einen völlig autonom und unwillkürlich ablaufenden Vorgang, der sich jedoch willkürlich und bewusst sehr gut beeinflussen lässt. Sowohl als auch.

Natürlich gibt es da auch Ausnahmen, wie in der Geschichte von der Blondine die zum Arzt kommt und Kopfhörer aufhat. Der Arzt bittet sie, diese abzunehmen, er könne sie sonst nicht untersuchen.
Sie: Nein das könne sie nicht, sie würde sonst sofort tot umfallen.
Der Arzt glaubt ihr nicht, nimmt ihr die Kopfhörer ab, die Blondine fällt um. Der Arzt setzt sich die Kopfhörer auf und hört: „Einatmen…Ausatmen…Einatmen…Ausatmen…"

Im Volksmund gibt es viele Beispiele für den Zusammenhang zwischen Atmung und Psyche: „ Das liegt mit wie ein Stein auf der Brust", „Das schnürt mir die Kehle zu", „Dicke Luft…".
Unter Stress erhöht sich spontan die Atemfrequenz, geht es uns schlecht dann fallen wir in uns zusammen, machen uns klein und engen so die Atemwege ein.
Also: erst einmal tief durchatmen. Eigentlich eine Binsenweisheit, jedoch hochwirksam. Warum? Wenn wir uns aufrichten, weit machen, den Kopf heben…und das gerade auch ganz bewusst tun, wenn uns gar nicht danach zumute ist, geben wir unserem Gehirn eine positive Feedbackinformation: „Alles in Ordnung, es geht uns gut…"
Diese harmlose Intervention verändert sofort unwillkürlich unser Befinden positiv durch die Aktivierung eines Erfahrungsnetzwerkes: „Ruhige Atmungs-aufrechte Haltung- Überblick haben -Energie- Wohlgefühl- Kraft- Ruhe…"
Wir verändern somit unser Erleben durch das willkürliche Hinzufügen eines Musterelementes aus dem Lösungsmuster.
Eine sehr schöne Variante fand ich in dem Buch „Kopf hoch" von Claudia Müller, die **Schlürfatmung:**
Lippen Spitzen, sich vorstellen, man hätte einen dicken Strohhalm im Mund, durch diesen Strohhalm die Luft langsam, genüsslich und tief, tief einatmen, bis ganz weit in den Bauch hinein. Ausatmen geht ganz leicht und von allein. Optimal in der hypnotherapeutischen Variante: Stell dir vor, du atmest mit jedem Atemzug Kraft, Gelassenheit, Wohlgefühl ein…bis du ganz davon ausgefüllt bist.
Funktioniert hervorragend…jedoch:
„Es gibt nichts Gutes außer man tut es" ☺

Und damit möchte ich zum „B" hüpfen: „B" wie Bauchgefühl, „B" wie Beobachten, „B" wie Bewerten, „B" wie Bedeutungszuschreibung.
Oder aufbauen eines inneren Beobachters.
Bleiben wir beim **Bauchgefühl.** So hieß das bei meiner Oma. Oder auch der 7. Sinn…und so was muss man doch einfach spüren.

Heute gibt es einen wissenschaftlichen Namen: **„Somatische Marker",** und auch gute neurobiologische Erklärungen *(Antonio Damasio).*
Somatische Marke sind hochsignifikante Körpersignale, die uns unser riesiges Erfahrungsgedächtnis zur Verfügung stellt um Situationen, Gedanken oder Vorstellungen blitzschnell zu bewerten- und zwar in seiner ursprünglichsten Form: „Gut für mich- schlecht für mich". Das schöne an somatischen Markern: wir haben sie alle und sie arbeiten zuverlässig.
Um sie jedoch wahrzunehmen, ist es wichtig, sie überhaupt zu bemerken. Und um sie zu nutzen….sie auch ernst zu nehmen.
Wie machen sich somatische Marker bemerkbar? Na, halt im Bauch…aber nicht nur dort, es sind winzige Körpersignale, spürbar als z.B. ein warmes Gefühl im Magen, ein leichtes Ziehen in der Brust, ein kleines Lächeln, ein Ziehen in den Nasenflügeln…bei jedem anders.
Bei Maja Storch, deren Bücher ich an dieser Stelle ausnahmslos empfehlen möchte, findet man ein schönes Beispiel: Stell dir vor, Du öffnest dein E-Mail Fach und liest nur die Betreff- Zeilen…bei jedem Betreff wirst du sofort einen mehr oder weniger starken somatischen Marker beobachten können ohne vom Inhalt der Nachricht zu wissen…positiv, negativ…oder irgendwie auch egal.
Im Züricher Ressourcen Modell (ZRM) nach Maja Storch und Fritz Krause hat die Nutzung von somatischen Markern eine zentrale Rolle, dort bei der Formulierung von Mottozielen.
Aber auch für den ganz normalen Alltag lassen sich somatische Marker hervorragend nutzen, zum Beispiel wenn wir Entscheidungen treffen müssen. Unser emotionales Erfahrungsgedächtnis hat sämtliche bisher erlebten Situationen gespeichert und auch verschieden stark gemarkert (gut für mich- schlecht für mich…Hin zu – weg von), und wird eine *zu erwartende Situation* blitzschnell mit diesen Erfahrungen abgleichen und uns präzise Signale senden.
Das heißt, das wir über unsere somatischen Marker einen optimalen Zugriff auf einen riesig großen Erfahrungsschatz haben, sozusagen auf unser Körperwissen, auch wenn wir uns an die Situationen bewusst nicht mehr erinnern können…unser Körper, unser Organismus erinnert sich und „positioniert" sich auch. Für Therapie und Beratung kann dieses Körperwissen optimal genutzt werden, aber auch im ganz normalen Alltag können wir es hervorragend gebrauchen. Häufig machen wir das intuitiv sowieso…mit dem Wissen um die Funktion somatischer Marker können wir es aber bewusster nutzen…für Entscheidungsfindung, gerade wenn es fix gehen muss, oder um zu spüren, was mir gut tut und was ich gerade brauche. Das heißt nun nicht den Kopf ausschalten, sondern „mit Herz und Verstand" durch das Leben gehen und negative somatische Marker („ …ich hatte schon so ein mulmiges Gefühl dabei…") unbedingt ernst nehmen.
Literaturtipp: Maja Storch, „Das Geheimnis kluger Entscheidungen"

Toms nächstes „Fundstück" fängt also mit „C" an.
Was es wohl sein wird? „**C"** wie Clown, Chancen nutzen oder …ist ja nahe liegend, das AB**C- Modell** nach Albert Ellis.

Albert Ellis, der „Vater der kognitiven Verhaltenstherapie" entwickelte in den Achtziger Jahren das **ABC- Modell.**
Und ich kann es wirklich nur empfehlen. In der Beratung vor allem, um sehr einfach und griffig auf der Metaebene den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Verhalten und Körperreaktionen zu erklären. Denn: *„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen über die Dinge*" wusste schon Epikur 270 Jahre vor Christus.

Das **A** steht für **Auslöser** oder „Activating Event". Also der von außen kommende Reiz.
Das **B** steht für **Bewertung** oder im englischen „Beliefs", also Annahmen, Glauben, Bewertungen von A.
Das **C** steht für körperliche und seelische **Reaktionen** im Gefühl und Verhalten, im englischen „Emotional Consequence".

In unserem Alltagserleben denken und empfinden wir in der Regel kausal- linear: vom Auslöser direkt zu unserer Reaktion.
Und natürlich sind wir selbst immer nur die Reaktion, niemals der Auslöser, das wäre ja noch schöner ☺!
Mit Hilfe des ABC- Modells lässt sich menschliches Verhalten, z. B. unsere Reaktion auf Stress**auslöser** sehr einfach als zirkulärer Prozess darstellen:
Auslöser--- Bewertung des Auslösers (bewusst und unbewusst) --- und die folgenden emotionalen und körperlichen Reaktionen--- die wiederum selber zum Auslöser werden.
Und es wird deutlich, dass unsere **Reaktion** auf Auslöser (oder Einladungen der Umwelt…z.B. sich schlecht zu fühlen) ganz entscheidend von unseren kognitiven **Bewertungen** bestimmt wird:
< von unserer Einstellung zu unserem Umfeld, unseren Wertsystemen,
< verinnerlichten Glaubenssätzten,
< unseren Vorerwartungen und Annahmen über die Welt und von
< unseren unwillkürlichen Bewertungmustern.

Was wir erleben, entsteht in unserem Kopf. Und dass eröffnet große Chancen für erwünschtes und gesundes Erleben und Reagieren.
Eine ganz praktische Möglichkeit, innere Bewertungen zu ändern in gewünschter Richtung beschreibe ich bei „D".

Also „D". „D" wie Dekorieren. „D" wie Delegieren. „D" wie „Drei Wörter Trance". Am liebsten Dekorieren. Meine Ina hat gerade ein Buch übers Tortendekorieren gekauft…Sehr schöne Bilder, viel Nuss und Schoko…und macht sofort Lust…ihr aufs backen… mir aufs essen.
Nun könnte man solch eine wunderbare schnuckelige kleine Torte mit Sahnehäubchen und Schokostreuseln ja auch noch weiterdekorieren.
Z. B. mit einem Schild: *„Ein Stück enthält 680 kcal Energie".*
Was geschieht? Mein Appetit verändert sich spontan…
irgendwie ganz von alleine.
Die hypnotherapeutische Idee des Dekorierens stammt von

Gunther Schmidt und ist…so wie alles was ich an Fundstücken hier vorstelle, überhaupt nichts Neues.
Das haben uns kluge Großeltern und gute Freunde schon als Kinder beigebracht: Wenn eine mündliche Prüfung anstand oder wir uns sonst gegen übermächtig erscheinende Erwachsene behaupten mussten:
„Stell sie dir doch einfach mal nackt auf dem Klo sitzend vor, vielleicht mit nichts als ihrem Kuli bekleidet".
Eine geniale hypnotherapeutische Intervention!
Das können wir heute nach wie vor nutzen. Es steht zum Beispiel eine Aussprache mit meinem Chef an. Und es wäre verdammt gut, ich könnte mich ruhig und gelassen zeigen und argumentativ auf der Sachebene bleiben. Aber schon wenn ich ihn sehe, dann schwillt mit der Kamm!
Also: Dekorieren! Mit einer Klientin entwarf ich die Idee, einen Beamer zu imaginieren, der auf die Wand hintern Chef ein Spruchband projeziert:
„Ich bin kompetent für mein Anliegen und vertrete ruhig und gelassen meine Argumente". Zusätzlich vielleicht die Vorstellung, wie der leicht übergewichtige Chef wohl ohne seinen gutsitzenden Anzug wohl aussähe…
Das Gespräch lief ganz hervorragend und der Chef zeigte sich –
oh Wunder- selten kooperativ…☺
Der Möglichkeiten gibt es unendlich viele, sie können auf das gewünschte Anliegen genau abgestimmt werden.
Eines ist aber wichtig und unerlässlich: Damit es in der Situation funktioniert, müssen wir vorher die Dekorations- Imagination üben, ganz allein, mindestens 12-mal und möglicht farbig und intensiv.
Dekorieren ist wie Zaubern…bei „Harry Potter und der Gefangenen von Askaban" finden wir eine wunderbare Beschreibung der Dekorationstechnik. Mit dem Zauberwort „Riddikulus" lernen die Zauberschüler sich gegen Irrwichte zu wehren. Irrwichte sind fiese Wesen, die, wenn man Ihnen begegnet, die Gestalt dessen annehmen, vor dem man sich am meisten fürchtet. Mit „Riddikulus" und Vorstellungskraft wird die Gestalt des gefürchteten Lehrers Snape in ein Großmutternachthemd gesteckt und verliert sofort jeden Schrecken weil…man lachen muss.
Dekorationstechnik! Ganz heißer Literaturtipp für Harry Potter Freunde:
„Ziele und Zaubersprüche- von Harry Potter und seiner Welt lernen"
von E. Gräf und R. Kellner.

Und damit sind wir beim E. E- natürlich wie Entspannung. Oder EMDR. Oder einfach einschlafen. Oder Externalisieren.
Externalisieren. Als ich das Wort zum ersten mal hörte- von einer Psychologin natürlich- war ich schwer beeindruckt und konnte überhaupt nichts damit anfangen. Heute weiß ich: Ohne Externalisierungstechniken machen wir keinen Stich in der Beratung. Aber so ein langes, großes und schweres Wort in die Hosentasche stecken? Das gibt doch Beulen.
Ich behaupte: für diese schöne Technik mit dem schwierigen Namen brauchen wir keinen Therapeuten, nur etwas Mut und Fantasie.
Externalisieren heißt einem Problem, einem Symptom, einem Anteil in mir

eine symbolische Gestalt zu geben, ein Bild, eine Figur, einen Namen usw.… und es dadurch zu ermöglichen, das Phänomen „aus mir heraus" zu lösen, es zu dissoziieren und es dadurch als bildlich beschreibbar, beobachtbar und mehr beeinflussbar zu erleben.
Der wesentliche Effekt ist, dass ich mich mit dem Problem nicht mehr so assoziiert fühle. Ich setze mich in einer neuen Art und Weise zu meinem Problem in Beziehung und werde dadurch wieder handlungsfähig.
Als Beispiel eine einfache und wirkungsvolle Externalisierungsstrategie: „Gib deinem Symptom einen Namen". Und nicht nur einen Namen, sondern auch eine Gestalt, ein Aussehen, ein Gesicht. Und dann bekommst du vielleicht Besuch von… also bei mir heißt sie Anna.
Anna ist meine Angst und meine Traurigkeit und sie besucht mich in der Regel am Morgen. Sie ist eine dunkelhaarige und schöne, etwas traurige Frau.
Nicht das ich mich freue wenn sie kommt. Aber ich weiß, sie geht wieder. Und ich weiß, sie hat Gründe zu kommen. Und wenn ich sie geduldig und freundlich frage, dann bekomme ich auch Antworten. Wichtige Antworten. Mit ihr kann ich reden, auch verhandeln. Und ich verdanke ihr viel.
Über somatische Marker haben wir schon gesprochen. Einfach mal nachspüren, wie unser Organismus reagiert wenn ich sage:
„Ich bin traurig und habe Angst" oder wenn ich sage: „Meine Anna (oder der Felix, die Sophia…) ist gerade zu Besuch".
Nach Gunter Schmidt handelt es sich auch wieder um eine Veränderung im Problemmuster…eine andere Benennung, einen andere Verortung, (von drinnen nach draußen), eine andere Bewertung.
Und ich habe eine einfache Möglichkeit, mit meinen Symptomen, die ja ein wichtiger Teil von mir selbst sind, wertschätzend umzugehen.

Nach „E" kommt **„F". „**F" wie Fantasie, wie Freude, wie faul sein, wie feiern…oder wie **„Freudetagebuch".**
Eine sehr gute Möglichkeit zu einer positiveren Lebenseinstellung zu finden ist das „Freudetagebuch". Diese Idee stammt von Luise Reddemann, eine der großen Traumatherapeutinnen in unserem Land.
In dieses Freudetagebuch kannst du am Ende jeden Tages mindestens drei Dinge oder Situationen aufschreiben, die dir an diesem speziellen Tag Freude bereitet haben. Wohlgemerkt, nur die schönen Erlebnisse, Entdeckungen und Begegnungen. Auch Fotos, Zeichnungen, Gedichte, Sprüche, Musikstücke…alles was Freude macht. Es geht hier wieder mal um Fokussierung der Aufmerksamkeit auf…Freude. Das Erleben positiver Emotionen genügt oft nicht allein, es ist die Fähigkeit zur Dankbarkeit und die Fähigkeit, sich an kleinen Dingen zu erfreuen, die stimmungshebend und stimulierend zu einer positiveren Lebenseinstellung hinführen. Das Nachdenken über die frohen Augenblicke, die besonderen Momente und das Dankbarsein für diese Erlebnisse kann man mit dem Führen eines Freudetagebuchs üben. Sich die glücklichen Momente eines einzelnen Tages noch einmal intensiv ins Bewusstsein zurückzuholen hilft zu einer positiven inneren Haltung zu gelangen. Durch die motorische Übung des

Aufschreibens gelangen die positiven Erinnerungen intensiver auch ins Unterbewusstsein.
Jedoch…eigentlich auch nichts wirklich Neues…wer erinnert sich nicht an die heiligen Poesiealben (sprich „Pösies") aus unserer Kindheit:
„Rosen, Tulpen, Nelken, alle Blumen welken, aber nur die eine nicht, und die heißt…"

Gehen wir zum „G". „G" wie Gefühle. oder wie Grenzen setzen. Oder Genogramm. Oder goldener Faden.
Sagen wir Gefühle. Großes Thema und wenig Platz dafür. Aber halt doch wichtig. Man könnte sich ja fragen, wozu sie überhaupt gut sind,…
die schlechten Gefühle zumindest.
Seine Erzählung „De homine publuco tractatus" beendet der Schriftsteller Johannes Bobrowski so:
„ Man hat so etwas alles im Gefühl. Vielleicht sind Gefühle etwas Unsicheres, aber es hilft nichts, man muss sich auf sie verlassen.
Wenn man alles erst genau und selber sehen wollte, was richtete man an.
In Allenburg oder auch nicht in Allenburg gab es ein Ehepaar,
er schielte, sie schielte, die beiden haben sich im Leben nie gesehen.
Sind zusammengeblieben, über die bösen Zeiten vierzehn/ achtzehn hinweg, und zusammen gestorben, vierundzwanzig.
Das meine ich."
In dem kleinen Buch: „Das Einmal eins der Achtsamkeit" schlägt Jessika Wilker folgende Übung vor:
„Es ist, wie es ist". Also erst einmal akzeptieren.
Gefühle sind so wie sie sind. Und als zu mir gehörend anzunehmen.
Und dann eine kleine sprachliche Veränderung auszuprobieren:
Statt zu sagen „ Ich bin traurig" einfach feststellen „Das ist Traurigkeit".
Statt „Ich bin wütend"… „Das ist Wut".
Statt „Ich habe Angst" … „Das ist Angst".
Innehalten- Gefühl wahrnehmen- Gefühl benennen.

Womit wir eigentlich einen sehr schönen Übergang zum
„H" wie **Haltung** machen können:

Gunther Schmidt weist immer wieder auf den Zusammenhang zwischen **Körperhaltung** und Stimmung hin. Gefühle sind unwillkürliche und autonome Prozesse. Sie sind vernetzt in einem Erfahrungsnetzwerk und gekoppelt an typische Gedanken, innere Monologe, Benennungen, Körperhaltung, Atmung, Raumerleben, Klänge, Vorstellungen usw.
Die einfachste und wirkungsvollste Möglichkeit, unwillkürlich Gefühle in Richtung gewünschtes Erleben zu verändern ist die **Körperphysiologie.**
Wenn wir uns schlecht fühlen…und dann unsere Körperhaltung willentlich ändern…und uns so hinstellen, bewegen, laufen, atmen, wohlig strecken (siehe auch A- wie Atmen)…vielleicht sogar noch wertschätzend mit uns selber sprechen (aber wir wollen mal nicht übertreiben☺)…
als ob wir uns besser fühlen würden, dann wird sofort im Hirn ein anderes und positiveres Erfahrungsnetzwerk aktiviert und wir fühlen uns

besser. Aber wer will das denn schon immer…

Und da wären wir auch schon beim „I"
„I"- natürlich wie **Imaginationen**

Eigentlich gar nichts Besonderes. Als Kind lag ich auf der Wiese und sah Wolkenbilder an und malte mir meine Heldenträume in die Luft. Tagträume… Erwachsene verlernen das ganz schnell…und dabei sind sie so nützlich… Imaginationen sind innere Bilder, die ich aktiv und willkürlich aufrufen, gestalten und verändern kann. Im therapeutischen Kontext können über geführte Imaginationen in Trance innere Suchprozesse eingeleitet und unterstützt werden. Das kann für das Finden und „Ausprobieren" von Lösungen sehr hilfreich sein.
Ebenfalls sehr hilfreich ist das imaginieren von Schutzhüllen, Ritterrüstungen oder starken Beschützern in schwierigen Situationen. Oder einfach als Entspannung eine Reise zum Wohlfühlort.

Trance erleichtert das imaginieren innerer Bilder, ist aber nicht unbedingt nötig. Z. B. beim oben beschriebenen Dekorieren kann ich sehr wach sein und dennoch Hilfreiches imaginieren.
Eine hilfreiche Imagination beim Umgang mit „schwierigen" Zeitgenossen schlägt G. Schmidt vor: Gerade in der Begegnung mit Menschen, von denen ich nichts Gutes erwarte kann ich mir einen goldenen Strahlenkranz rund um diesen Menschen imaginieren…oder etwas anderes, Engelsflügel tun auch gute Dienste. Richtig deutlich vorstellen…und dann schauen, ob sich in der Begegnung etwas verändert☺.

Imaginationsübung „Der innere Garten" von Luise Reddemann

Stellen Sie sich jetzt ein Stück unberührte Erde, ein Stück Land, auf dem noch nichts wächst, vor.
Es kann so klein sein wie ein Fingerhut oder so groß wie eine Parklandschaft, wie es Ihnen gerade stimmig erscheint...Und bepflanzen Sie dann Ihr Land.....
Und dann können Sie diesen Garten nach Ihren Wünschen gestalten. Das, was Sie sich wünschen, wird sofort Wirklichkeit, weil Sie mit Ihrer Vorstellungskraft zaubern können...
Und wenn Sie später merken, dass Sie es anders haben wollen, dann haben Sie einen Kompost, den Sie in einer Ecke des Gartens anlegen. Dort können Sie alles hinbringen, was Sie nicht mehr haben wollen, so dass es sich in nützliche Erde verwandeln kann. Und Sie können so jederzeit wieder Veränderungen anbringen.....
Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Gewässer in Ihrem Garten anlegen, einen Teich, einen Brunnen oder einen Bach. Wenn Sie möchten, können Sie auch einen Sitzplatz anlegen....
Vielleicht möchten Sie Tiere in Ihrem Garten haben....
Und wenn Sie den Garten so gestaltet haben, wie Sie ihn gerne hätten, dann können Sie sich irgendwo niederlassen und sich an Ihrem Garten erfreuen....
Sie können überlegen, ob Sie jemanden der Ihnen gut tut in Ihren Garten einladen möchten.... Sie können jederzeit in Ihren Garten zurückkehren. Sie können ihn jederzeit verändern, wenn Ihnen danach ist....
Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.....

Jaaaaaaaaaaaa…die **Ja- Haltung**…oder bei Erickson klingt es besser: „Establishment of a Yes-Set"…

In der Beratung ein eleganter Weg, ein gutes Pacing zu unterstützen: gleich beim ersten Kontakt, wenn der Klient gerade zur Tür herein ist, einen professionellen Small-Talk zu beginnen und dabei Fragen und Angebote machen, die unser Klient spontan und gern mit „Ja" beantwortet…wir koppeln so unmittelbar an seine Wahrnehmung der Welt an und unterstützen eine innere Ja- Haltung zu unseren weiteren Angeboten von Anfang an.

Aber auch im Alltag nutzen wir dieses Phänomen unbewusst …"Ach so ein schönes Wetter heute…" um freundlichen Kontakt aufzunehmen.
Ganz praktisch können wir eine Ja- Haltung aufbauen, wenn wir uns mit einem Anliegen, Vorschlag oder einer Bitte an einen anderen Menschen (eine schöne Frau z. B.) wenden:
nicht „Mit der Tür ins Haus fallen, sondern „dem Anliegen eine Bühne bauen" (Bernard Trenkle) durch Aussagen und Angebote, die mein Gegenüber bejaht….
Bsp.: *„Toll, dich zu sehen"…„So ein geniales Wetter heute…"…" „Wird auch Zeit nach dem ewigen Regen"…"Ist dir auch so heiß…?"…"Da möchte man am liebsten gleich in den Urlaub fahren"…"Kommst Du mit mir zu diesem neuen Italiener ein*
Eis essen?"
Also…wer kann da noch Nein sagen…

Nach „J" kommt „**K"**… da gibt es so schöne Wörter wie „Kreativität", „Kompetenzerleben" und „Kartoffelpuffer"
(die hören bei uns im Vogtland auf den schönen Namen „Bambes"…) oder halt **Kommunikation.**
Da gäbe es nun sehr viel darüber zu schreiben…für unser Thema könnte die Idee nützlich sein, dass **jede** Kommunikation
auch als eine Einladung zu einer Alltagstrance in gewünschter oder auch nicht gewünschter Weise wirkt.
Bsp.: Der Satz:„Ich liebe dich" kann unter günstigen Rahmenbedingungen beeindruckende Trancephänomene hervorrufen. *„…und mit einen mal verwandele ich mich in den schönsten aller Prinzen und fühle mich einfach so…. ☺"*
Genauso aber der Satz „Du hast schon wieder mal den Klodeckel nicht zugemacht!".
Der Satz banal, die hypnotische Trancewirkung mitunter verheerend. *„ Und in Sekunden verwandele ich mich in ein kleines Kind, dass mal wieder Alles, aber auch alles falsch gemacht hat, und…"*
Für die Hosentasche ist mir das Watzlawicksche Kommunikationsgesetz: **„Der Empfänger bestimmt am Ende den Inhalt der Nachricht"** ganz wichtig geworden.
Wenn ich mir diese Idee verinnerliche, fällt es mir leichter, eine gestaltende und aktive „Täterhaltung" in der Kommunikation einzunehmen anstatt ein „armes Opfer" von Kommunikationsangeboten zu sein.
Sehr hilfreich und lesenswert zu diesem Thema sind die Bücher von Schulz von Thun „Miteinader reden 1-3".

Und damit zum **„L".** Die 4 großen „L's" für ein erfüllendes und gesundes Älterwerden?

„Lieben, Lachen, Lernen, Laufen". Meine Ina sagt, es gehöre noch **„Loslassen"** als 5. L dazu… und ich glaube,
sie hat recht.
Die kleine Schwester des Lachens ist das Lächeln.
Und das lässt sich im Selbstcoaching hervorragend nutzen
- auf geradezu sportliche Art und Weise.
Ich nutze es, um mich morgens auf meinem Arbeitsweg in einen für meine Arbeit guten inneren Zustand zu bringen.
So einfach in der Gegend herumlächeln reicht da nur nicht.
Aber ein Kind im Kinderwagen oder an der Hand der Mama
breit angrinsen, am besten noch zuwinken…das ist eine sehr schöne Übung am Morgen. Wenn das Kind dann zurücklächelt, wirkt es doppelt gut (über Spiegelneuronen). Wenn es nur erstaunt schaut, wirkt es trotzdem. Und wenn die Mama sich freut, hat man den Hauptgewinn. (Geht bei Papas übrigens noch viel besser).

Und was fällt mir zu **„M"** ein? Musterunterbrechung, innere Monologe, Arbeiten mit **Metaphern…**
Am Anfang meiner systemischen Ausbildung glaubte ich noch,
der Berater müsste für den Klienten für jedes angebotene Problem eine genial passende Metapher finden… sozusagen für jede nur denkbare Tür den genau passenden Schlüssel an seinem Bund tragen… und auch sofort finden in dem Gewühl. Das setzte mich, gelinde gesagt, etwas unter Druck (auch eine Metapher).
Bis ich begriff: „Der kompetente Klient kann am besten selbst seine passenden Metaphern kreieren!"
Eine sehr schöne Methode für das verdeckte Arbeiten mit Metaphern fand ich bei Stefan Junker, die ich hier kurz beschreibe:

1. Der Klient wird eingeladen, für sein Problem ein Bild zu finden, **ohne** es inhaltlich zu beschreiben. Bsp.: „Die Falle ist mal wieder zugeschnappt"

2. Der Berater kennt das Problem auf der Inhaltsebene nicht
und lässt sich das Bild genauer Beschreiben…Größe, Form,
Material, Ausmaße, wer sitzt noch mit drin in der Falle…usw.

3. Der Klient „zwitscht" nun ständig zwischen der metaphorischen Beschreibung des Problems und der Inhaltsebene des Problems hin und her, um die Fragen des Beraters zu beantworten.

4. Der Berater kann nun langsam wertschätzende Fragen zu möglichen Veränderungen und deren Auswirkungen **im Metapherbild** stellen. Das Schöne dabei ist, dass der Berater völlig unbefangen und unbeeinflusst von den Inhalten der Problematik bleibt. So lassen sich gut schwierige Anliegen und auch traumatisches Erleben positiv verändern.

5. Durch die Fragen des Beraters zu Veränderungsmöglichkeiten in der Metapher
(neue Elemente hinzufügen, neue Muster, andere Anordnungen usw.) kreiert der Klient notwendig auch neue Ideen und Denkmuster auf der Inhaltsebene seines Problems, ohne dass der Berater davon erfahren muss.

Eine sehr elegante Methode, die auch im Selbstcoaching hervorragend funktioniert.

Und nun bin ich neugierig auf das **„N".**
„N" wie „Neutralität". Oder „Neugier". Vielleicht auch mal was ganz „Naheliegendes"?: „**Natur"**…das klingt vielleicht nicht gleich so spannend, aber es gibt da ganz neue und sehr erstaunliche Untersuchungen. Und die besagen eindeutig, dass z. B. bei Depressionen körperliche Aktivitäten im Feien oder ein täglicher Spaziergang genauso wirksam sind wie ein leichtes Antidepressivum.
Und die positive Wirkung einer Psychotherapie nicht nachsteht.
Das mag für Therapeuten natürlich frustrierend sein…aber wir können dieses Wissen optimal für uns und unsere Klienten nutzen: Also raus ins Grüne – regelmäßig und selbstverständlich und auch bei schlechtem Wetter.
Sehr hilfreich dafür ist der Besitz eines Hundes ☺.
Und wenn wir dann draußen sind: die gute Luft, den Geruch der Bäume und des Grases, Wolken, Sonne, Himmel, Regen und Wind und das Singen der Vögel ….ganz bewusst wahrnehmen,
den Körper damit ausfüllen, tief einatmen und sich einfach freuen an Gottes schöner Natur.
Unsere Seele und unser Körper werden dankbar sein.

„Ohhh…" das **„O".** Wie Ordnung.
Ich hatte mal einen Freund. Und der wiederum hatte Liebeskummer. Saß in seiner Wohnung und kam tagelang nicht mehr heraus. Und als ich ihn besuchte, schien er ziemlich durcheinander, traurig und hoffnungslos. Auch die Wohnung sah einfach nur schrecklich aus…
Ich hatte damals die spontane Idee: Aufräumen statt trösten.
Und irgendwie haben wir dann zusammen die Abwaschberge
bewältigt und die Mülleimer entleert und die Flaschen entsorgt und alles wieder „in Ordnung" gebracht. Und was Gutes zu Essen gekocht.
Und irgendwie ging es uns beiden danach gleich besser.
Mein Freund schien auch innerlich wieder geordneter,
klarer und wieder mehr bei sich selbst zu sein.Dieses Erlebnis hat sich mir eingeprägt. Ich glaube, dass ein „sich innerlich geordnet fühlen" ein wichtiges Bedürfnis ist. Und dass äußere Ordnung die innere Ordnung sehr unterstützt (siehe auch bei „Priming").
Da denke ich auch an die Klarheit und Schlichtheit in Klöstern. Und an klar geregelten Strukturen und Tagesabläufe.

Ich erlebe es als sehr hilfreich, zuerst für Ordnung um mich herum zu sorgen, wenn ich mich innerlich durcheinander, verwirrt oder „unordentlich" fühle.
Und da habe ich auch sofort Ideen, wo ich anfangen kann.
Dabei erlebe ich es immer wieder, dass beim Ordnen der äußeren Dinge die innere Ordnung nachfolgt.
Eigentlich ganz einfach, oder?

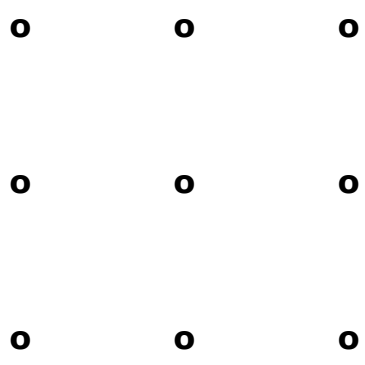
In Therapie und Beratung spiegelt sich die Wichtigkeit von Ordnung in der Grundhaltung von Klarheit und Transparenz
meiner Beratungsangebote wieder.
Sowohl in den Rahmenbedingungen (Zeit, Kosten, Verantwortungen, Vereinbahrungen, Regeln, Institutioneller Rahmen) als auch durch das Transparentmachen meiner
Interventionen und der klaren Ausrichtung auf ein Ziel.
Denn dann verlaufen wir uns nicht so leicht.
Und Klienten kommen oft mit dem Anliegen, ihre Gedanken, Probleme, Wünsche und Bedürfnisse zu sortieren und zu ordnen. Dabei werden dann vielleicht schon Lösungen sichtbar.
Lösungen, die vorher nicht zu sehen waren.
Und „ordnen" und sortieren machen sie- vielleicht sichtbar.

Oh je, das **„P".**
„P" ist bei mir ohnehin positiv besetzt, allein schon meines Vornamens wegen.
Für Beratung und Coaching halte ich das Prinzip des **„Primings"** (= „entzünden") für sehr, sehr nützlich. Primingeffekte sind gut erforscht und in der Literatur häufig beschrieben.
Das Prinzip ist einfach: Unbewusst wahrgenommene Reize aus der Umwelt fokussieren unwillkürlich unsere Aufmerksamkeit und damit unser Erleben und unser Verhalten.
Wie immer nichts Neues, meinen Klienten erkläre ich es gern mit der Frage: „Wie kann ich etwas von der Urlaubsstimmung des letzten Sommers in meinen Alltag hinüberretten?"
Natürlich mit Andenken: Muscheln, Sand, Fotos, Fundstücke, Urlaubsmusik usw. Und unwillkürlich werde ich ständig mit Urlaubsgefühl „geprimt" oder geimpft. Und das tut gut.
Dieses Prinzip lässt sich optimal für den Alltagstranfer der im Beratungssystem entwickelten Ideen und Erfahrungen nutzen.
Welche Gegenstände, Rituale, Musik…könnten mich im Alltag an neue positive Ideen erinnern? Und dann die Wohnung, die Brieftasche, das Auto, den Arbeitsplatz damit dekorieren.
Der „Priming- Effekt" ist erstaunlich…eine „Dauerdusche" unwillkürlich wahrgenommener Reize für die neuen Ideen.
Zum Bsp. die Idee „Schön ist, was nicht perfekt ist".
Aufgabe: Beim nächsten Spaziergang Dinge in der Natur entdecken, die schön und eben nicht vollkommen sind. Mitnehmen und die Wohnung dekorieren mit „nicht perfekten Dingen".

Im ZRM (s.o.) wird das gefundene Mottoziel ebenfalls ordentlich geprimt. Dazu noch eine eigene Idee: So gesehen ist es nützlich zu wissen, dass wir unser Umfeld auch mit negativ „geladenen" Primes leicht „verseuchen" können.
Das kann der unaufgeräumte Schreibtisch sein oder das Bild der „Ex", das noch an der Pinnwand hängt. Die unbezahlte Rechnung, die Wohnungstür, die seit Monaten geölt werden müsste, vielleicht noch ein Ordner mit Aufgaben von der Arbeit auf dem Nachttisch. Da fällt jedem sicher noch was ein.
Im Einzelnen ist das alles nicht schlimm. In der Summe wirken diese Primes aber intensiv und unwillkürlich hypnotisch, ohne dass wir das bewusst merken und haben Auswirkung auf unsere Stimmung und Vitalität.

„Q" – da fällt mir sofort „Querdenken" ein. Und dazu eine sicher bekannte, aber doch gerne verwendete „Querdenkeraufgabe", das „Neun Punkte Problem":

Verbinde die neun Punkte durch 3 gerade Lienen ohne dabei den Stift abzusetzen.



Ich gehe davon aus, dass die Lösung bekannt ist. Wenn nicht, viel Spaß ☺.
Diese Aufgabe ist aber viel mehr als eine Knobelaufgabe:
Sie ist ein hervorragendes Modell für Lösungen durch „Querdenken".
Denn wie ist die Lösung möglich? In dem ich nicht mehr nur „mehr desselben probiere" und damit das Problem stabilisiere, sonder mich von alten Seh- und Denkgewohnheiten löse und den **scheinbar** vorgegebenen Lösungsrahmen verlasse.
Und dann ist es plötzlich so einfach!

Und als Nachschlag zum Querdenken… und falls ich mal das Prinzip der „Kybernetik 2. Ordnung" erklären möchte… noch eine Aufgabe:

In disem Satz stecken vier Feler, aber lesen sie ihn bitte ganz besonders aufmerksam, sonst könnte ihnen vieleicht einer entgehen.

Alle 4 Gefunden….?...Gefunden in dem sehr empfehlenswerten Buch: „Das wäre doch gedacht" von Jürgen Stock.
Viel Spaß damit ☺

Womit wir beim „R" sind… R wie Regenwetter, Realitäten oder **Restriktionen.**
Eine zentrale und für mich hilfreiche Idee bei Gunther Schmidt ist der **Umgang mit nicht veränderbaren Tatsachen** oder auch **„Restriktionen".**
Wichtig in diesem Denken ist es zuerst, Restriktionen von Problemen zu unterscheiden. Eine häufige Falle:
Ich behandele eine Restriktion als Problem und versuche es zu lösen, dass heißt die Restriktion zu verändern. Mit großer Sicherheit ein guter Weg, um mich und andere unglücklich zu machen! Zum Beispiel sind Partner immer als Restriktionen zu behandeln.
Und das, was entsteht, wenn wir Partner und ihre Eigenschaften als veränderbares Problem behandeln, schafft unseren Kollegen, die sich mit Paarberatung beschäftigen, Arbeit und Brot ☺.
Eine sehr griffige Metapher für Restriktionen ist das Wetter.
Ob es regnet oder schneit oder die Sonne scheint- das Wetter macht gerade was es will und kümmert sich nicht um uns, ob wir das nun schön finden oder auch nicht.
Gunter Schmidt schlägt deshalb einen optimalen Umgang mit Restriktionen vor, der sich in Kürze so beschreiben lässt:

1. Unterscheide: ist das, was ich gerade erlebe, ein **Problem** (also lösbar!) oder sollte ich es besser als **Restriktion** beschreiben (was ja auch nur eine mögliche Wirklichkeitskonstruktion ist!). Typische Restriktionen sind:
Gesellschaftliche Verhältnisse, die Ungerechtigkeit der Welt, der Klimawandel, Partner, Schwiegermütter, Eltern und pubertierende Kinder, Chefs und Kollegen, aber auch körperliche Erkrankungen, auch der fehlende Nachtschlaf und alle unwillkürlichen Prozesse im Körper, übrigens auch **alle** Ereignisse und Entscheidungen, die in der Vergangenheit liegen („Ach ich arme Jungfer zart, **hätt**' ich doch genommen den König Drosselbart") und so weiter.

Hilfe: Probleme lassen sich meist als Frage, Restriktionen besser als Aussagesätze formulieren:
„Oma ist tot" = Restriktion
„Wie gehe ich mit Omas Tod um?" = Problem

2. Akzeptiere die Tatsache als Restriktion „Es ist, wie es ist"
(das heißt aber nicht es gut zu finden!)

3. Frage dich, welcher optimale Umgang mit dieser Restriktion möglich ist. Auch hier ist die Wettermetapher hilfreich:
- sich warm anziehen, im Bett bleiben, Regenschirm, in den Süden ziehen, die schönen und nützlichen Seiten des Regens wahrnehmen…, (also Refraiming)

4. Frage dich, welche „klimatischen" Beiträge du selbst machen kannst, um die **Wahrscheinlichkeit** zu Erhöhen (nie ändern wollen), dass sich die Restriktion in gewünschter Richtung ändert. Wir selber stellen sozusagen eine Klimabedingung oder den Kontext für die Restriktion dar.

5. Bei der Arbeit mit Klienten: Die Änderung der Restriktion (Partner, gesellschaftliche Verhältnisse, körperliche Krankheit usw.) als **Sehnsuchtsziel** würdigen und wertschätzen. Dann den Begriff des „zweitbesten Ziels" einführen und das „machbare halt machen", aber immer das Sehnsuchtsziel würdigen.

Die Unterscheidung zwischen Problem und Restriktion und der sinnvolle Umgang mit Restriktionen halte ich für eines der
wichtigsten und auch lebenspraktischsten Modelle im hypnosystemischen Denken.

Kommt also das **„S".** S wie „Singen", „Schutzengel"…oder eine Idee aus der eigenen „Schmiede" : **„Sotunal- SOB"**
„Sotunal-SOB"…auf den 1. Blick halten es Klienten immer für ein Medikament ☺…lässt sich in Beratung und Coaching sehr effektvoll „verschreiben"…auf einem Zettel…bei Bedarf täglich,
am besten etwas Brimborium drumherum.
Und irgendwann „klingelt" es dann beim Klienten:
„So tun als ob!".

Praktisch anwendbar ist „So tun als ob" in zwei Richtungen:

A: Es kann sein, dass ein Symptom, unter dem der Klient leidet, im gelebten Alltag noch nicht aufgegeben werden kann, weil es im System eine wichtige stabilisierende Funktion erfüllt
(Symptom als beziehungsgestaltendes Element) oder das mit dem Symptom verbundene Leid noch nicht ausreichend gewürdigt wurde. Gleichzeitig jedoch leidet der Klient unter dem Symptom.

Auf unwillkürlicher Ebene gibt es aber keine Erlaubnis, von dem Symptom zu lassen, weil unbewusst die erwarteten Auswirkungen in den Beziehungen negativ wären.
Eine gute Möglichkeit bietet dann „Sotunal-SOB".
Gunther Schmidt nennt es: „Lerne klagen ohne zu leiden".
Ich **tu so**, als wäre das Symptom gerade in mir wirksam und erreiche dadurch:
< das Erleben von Kontrolle über das Symptom
< die positiven und stabilisierenden Auswirkungen im System bleiben **vorerst!** erhalten
< der Klient braucht aber nicht mehr unter dem Symptom zu leiden

So hat das Klientensystem die Chance, ein Symptom aufzugeben ohne dafür Folgekosten zu tragen. Auf bewusster Ebene kann dann geschaut werden, im welchen Maß und zu welcher Zeit das Symptom von einem anderen Verhalten ersetzt werden kann.
Ein- vielleicht etwas plakatives- Beispiel sind psychosomatische Kopfschmerzen, wenn sie dem „Besitzer" der Kopfschmerzen ermöglichen, sich eine von der Familie akzeptierte Auszeit zu gönnen, sich mal „rauszunehmen".
So gesehen ist der Schmerz eine kompetente Reaktion des Körpers zu einem hohen Preis. Mit „Sotunal- SOB" erreiche ich den gleichen Effekt, nur auf autonomere und weniger leidvolle Weise. Wichtig bei dieser Methode ist aber, dem Klienten eine Haltung zu vermitteln, die es ihm auch erlaubt, „Sotunal- SOB"
anzuwenden. Gut geeignet ist dafür die Idee:
„Je besser es mir geht, umso besser kann ich für Andere da sein"

B: Natürlich ist „Sotunal- SOB" auch für das Ausprobieren von Elementen aus der Lösungswelt hervorragend geeignet.
„Tun sie an einem Abend in der nächsten Woche so, als wäre die gewünschte Lösung (oder ein bestimmter Aspekt der Lösung) schon da. Und beobachten sie, was geschieht".

Schauen wir mal nach dem „T".
„T"...wie „Tetralemma", „Theater spielen", „Träumen" oder auch einfach **„Tanzen"**.
Nehmen wir zum Beispiel das Tanzen:
Ganz egal, ob ich von mir glaube, ein gutes Rhythmusgefühl
zu haben oder mich mehr nach dem Text als nach der Musik bewege:
Tanzen ist ein ganz elementares Erleben für den Körper und für die Seele und wird in der Kunst und auch als therapeutisches Verfahren zu recht gefeiert.
Ich nutze dieses „Tanzgefühl" täglich auf meiner Arbeit, indem ich mir oft vorstelle, ich wäre auf einer Tanzveranstaltung und würde lustvoll tanzen statt hin- und herzuflitzen.
Und da gibt es langsame und ruhige Tänze, schnelle und intensive Tänze… und natürlich Solotänze, Paartänze und Tänze in der Gruppe.

Und alles Erleben bekommt Rhythmus und Melodie.
Vor kurzem habe ich auch mein „Tänzer- Mottoziel" gefunden:
„Lässig, lustvoll und schön tanze ich im Licht".
Und es natürlich gut geprimt ☺(s.o).
Tanzen kann jeder ganz vielfältig im Alltag nutzen:
Ob ich ganz real einen Salsakurs in der VHS besuche - und dadurch meinem Körper, meiner Seele und meinen sozialen Kontakten etwas richtig Gutes tue… oder ob ich einfach ab und zu ein paar „Hopser" mache, wenn es im Radio eine schöne Musik gibt,….oder wenn ich einfach imaginativ ein paar Runden im Ballsaal schwebe… immer wird mein positiv besetztes neuronales „Tanznetzwerk" im Gehirn aktiviert.
Und das wirkt einfach wohltuend.

Kommen wir noch zum **„U".** U wie natürlich wie **„utilisieren".**
Oder auch wie **„Umwege machen?".**
„Umwege erhöhen die Ortskenntnisse". Und viele unserer Ziele lassen sich besser über Umwege erreichen. Und das können wir nutzen, also utilisieren. Wenn wir Umwege nicht als verschwendete Zeit sondern als Chance begreifen, Dinge zu lernen und zu erleben, die scheinbar nichts direkt mit unserem Ziel zu tun haben.
Das Prinzip des Utilisieren in meinem Alltag zu nutzen erlebe ich als Herausforderung. Ich glaube, dass es sehr nützlich ist einen Blick oder eine Haltung zu kultivieren, die bei allem was ich erlebe die Frage stellt: „Wie kann ich es für meine Ziele oder für mein gewünschtes Erleben positiv nutzen?".
Wie gesagt, dass fällt mir überhaupt nicht leicht. Eine für mich hilfreiche Metapher ist die Vorstellung, schwierige oder unangenehme Mitmenschen (Ja, ich weiß- sie sind es nicht sondern ich gebe ihnen diese Bedeutung) als wertvolle „Übungspartner" zu sehen und zu nutzen.
Und ihnen für das regelmäßig angebotene Training, z. B. sich nicht gekränkt zu fühlen, sachlich zu bleiben, klar zu kommunizieren oder welche Kompetenz ich gerade üben will,
innerlich zu danken und wertzuschätzen.
Der Hacken dabei…wenn ich das richtig gut mache, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie ihr unangenehmes Verhalten ändern. Und wer übt dann mit mir…?
Also Üben. Und jetzt kommt das **„V".**
Und was wollte ich üben bitte? Selbsthypnose natürlich. Und dafür stecken wir die bewährte und wirklich gut funktionierende

„Vier- Drei – Zwei – Eins- Methode" in Toms Hosentasche :
Das „eigene Erleben zu spiegeln" oder die ***(5) 4-3-2-1 Methode*** *oder auch* ***„professionelles Schäfchenzählen"*** *ist eine der einfachsten und zugleich wirkungsvollsten Methoden der Selbsthypnose…und… sie macht Spaß !*

Die Vier- Drei – Zwei – Eins- Methode:

Nimm eine bequeme Stellung ein und lasse deinen Blick entspannt auf einem angenehmen Punkt oder Gegenstand im Raum ruhen.
Wenn du magst, sage dir selbst nach den folgenden Schritte jeweils eine gewünschte Suggestion…

Sage dir selbst **4 Sätze** über das, was du siehst:
„Ich sehe…, ich sehe…, ich sehe… ich sehe…das geht laut oder auch einfach in Gedanken. Deine Augen bleiben dabei entspannt auf deinem Punkt ruhen,
du siehst sozusagen **sowohl den Punkt als auch die Umgebung!**
….sage dir danach, wenn du magst, eine positive Suggestion (zum Beispiel: „und entspanne mich immer mehr, sinke immer tiefer, fühle mich immer wohler etc.)"…

Sage dir dann **4 Sätze** über etwas das du hörst: **„Ich höre…" „Ich höre…" „Ich höre…" „Ich höre…"** *(plus Suggestion)*

Sage dir als nächstes **4 Sätze** über das was du fühlst: **„Ich fühle…" „Ich fühle…" „Ich fühle…" „Ich fühle…"** *(plus Suggestion)*

Beginne dann wieder von vorn mit **drei Aussagen** *(plus Suggestion)* (3 mal sehen- 3 mal hören- 3 mal fühlen), **dann zweimal, dann einmal…**

Lass deine Augen einfach zufallen, sobald sie schwer werden und du das Bedürfnis dazu hast, sie zu schließen**. Ersetzte dann die äußeren visuellen Wahrnehmungen mit inneren.**

Suche dann in deiner Vorstellung nach einer guten und wertvolle Erinnerung oder einen guten und wohltuenden Ort. Du kannst die 4 3 2 1 Methode an diesem Ort mit deinen vorgestellten Wahrnehmungen neu starten oder einfach nur träumen…**oder einfach einschlafen…**
Sehr nützlich ist auch die Erinnerung an ein Erlebnis, in dem Du eine Kompetenz, die Du führ deine gegenwärtige Situation gut gebrauchen kannst schon einmal deutlich gespürt und gelebt hast. *(z. B. eine herausfordernde Situation gemeistert, Ruhe bewahrt, mutig gewesen etc., ganz entspannt warst…)*
Du kannst in deiner guten Erinnerung einfach verweilen solange du willst.

Zurückkommen: Langsam…von 10 bis 1 zählen…"und mit jeder Zahl werde ich wacher, frischer und erholter"….**kräftig recken und strecken!**

Hinweise: Es ist ein gutes Zeichen, wenn Du beim Zählen „den Faden" verlierst,
dann beginnt schon eine gute Trance… einfach „Free- Style" weitermachen…
< wichtig: täglich üben, es wird immer leichter… am Anfang besser in einem
ausgeruhten und entspannten Zustand
< „ablenkende" Geräusche/ Wahrnehmungen willkommen heißen und integrieren
< die zusätzlichen Suggestionen müssen nicht sein, finde deinen eigenen Stil
< du kannst auch Wahrnehmungen mehrfach spiegeln, gerade die Geräusche
„reichen" oft nicht wenn es still ist.
< Manche starten auch am Anfang mit 5 Sätzen, probiere es einfach aus

„W"…das ist schon fast wie nach Hause kommen. Und irgendwann muss Tom ja auch mal wieder nach Hause kommen und sich seiner Tante Polly stellen. Ob es ihm dabei gut geht? Eine sehr schöne Tranceanleitung sowohl für Klienten als auch wunderbar für die Selbsthypnose fand ich wieder bei Stefan Junkers:

„ Mein **Wohlgefühl** zwischen den Händen"

1. Setzte dich bequem in einen Sessel oder einen Stuhl mit Armlehnen.

2. Stelle deine Arme auf, so als ob deine Hände ca. 20- 30 cm
von deinem Gesicht entfernt einen Ball halten würden.
dabei die Ellenbogen entspannt aufstützen.

3. Fixiere die Stelle zwischen deinen Händen mit den Augen
(dabei erfolgt automatisch eine leichte Augenkippung nach unten und eine leichte Schielstellung, welche Tranceförderndn wirken)

4. Stelle dir nun vor, Du würdest dein „Wohlgefühl" (Kraft, Stärke, Vitalität, Immunsystem, Ruhe…was gerade benötigt wird) zwischen deinen Händen halten

5. Beschreibe und vergegenwärtige dir nun möglichst genau (oder Berater unterstützt durch fokussierende Fragen) sämtliche Submodalitäten deines Wohlgefühls in deiner Imagination
(VAKOG):
Form, Oberfläche, Gewicht, Wärme/Kühle, Farbe, Klang, Geruch, Geschmack usw.

6. Augen schließen, Vorstellung des Wohlgefühls zwischen den Händen beibehalten

7. Beginne das Wohlgefühl einzuatmen, erlaube es ihm, sich in deinem Körper auszubreiten

8. Den Händen erlauben, sich während dieses Prozesses einander mehr und mehr anzunähern
*(einladen einer ideomotorischen Bewegung zu Unterstützung des Tranceerlebens)….*und sich am Ende zu berühren

9. Den Zustand genießen, Erinnerung speichern

10. Rückorientierung

Nun ja – da währen wir also – lang erwartet und gefürchtet
beim **„ X"** und beim **„Y".**
Und da übe ich einfach den „Mut zur Lücke":
Also beim **X** weiß ich nix und beim… **Y** ? Könnte ich was über –**Yoga** schreiben. Aber ganz ehrlich: ich weiß, es ist toll, ich weiß es ist gut, ich würde es jedem Klienten unbedingt empfehlen. Nur gemacht habe ich es noch nie.
Doch auch das kann noch werden…aber hier wird es Tom jetzt ungemütlich und er ist müde und möchte einfach wieder nach Hause.

Um nun wieder ganz nach Hause zu kommen geht es natürlich nun zum **„Z"...** Z wie „Ziel", „Zaubern", „zu Hause sein" oder einfach **„Zwiebelkuchen backen"**
Und deshalb zum Anschluss nach Toms langer Stromerreise durch die hypnosystemische Berg- und Tallandschaft und vielleicht mit einigen brauchbaren Ideen in der Hosentasche gibt es zum Abschluß mein allerbestes Lieblingsrezept für garantierte Glücksmomente sowohl bei mir als auch bei lieben Gästen.
Gutes Gelingen bei allen Ideen, vor allem beim Zwiebelkuchen,
viel Spaß bei neuen Abenteuerreisen in der hypnosystemischen Landschaft- da gibt es noch unendlich viel zu entdecken…
und guten **Appetit!**

Zwiebelkuchen…und was man für ein Blech so brauchen könnte:

Für den Teig:
- Ciabata- Mehl
- Trocken- Hefe
- Olivenöl
- Zucker
- badewannenwarmes Wasser
- ein ruhiges und warmes Plätzchen

Für den Belag:
- ein Bund Frühlingszwiebeln plus 2 kleine oder ne größere Zwiebel extra **oder** : 5 kleine oder 4 mittlere oder 3 große Zwiebeln… *rote sehen schöner aus*
- nen Becher Schmand oder Creme Fresh
- Pfeffer – *am liebsten aus der Mühle*
- Muskatnuss…*mit der kleinen Reibe von der Oma oder sonst irgendwie von der Nuss geschabt…es gibt auch Muskatwürze im Glas- schmeckt gut, ist nur nicht so stilvoll*
- ein 200g- Stück Romadur oder Limburger…*Hauptsache er riecht gut und kräftig….es geht als kalorienreduzierte Variante auch mit 100 g super*
- für die nichtvegetarische Variante noch ca. 100g Schinken oder Schinkenspeck

Aus ca. 400g Mehl, einem Päckchen Trockenhefe, einer großen Tasse warmen Wasser, einem guten Teelöffel Zucker und einem Schwups Olivenöl einen wunderbaren und weichen, aber nicht mehr klebenden Hefeteig kneten. Ich mische die Hefe unter das Mehl und rühre den Zucker in das Wasser…die „Klebrigkeit" mit Wasser und Mehl regulieren, das Öl möglichst spät dazu geben.
Wichtig: so feucht, dass er gerade nicht mehr klebt.

Gut gehen lassen an einem warmen Plätzchen, so ne Stunde wäre gut.

Aufs Blech bringen…entweder auf Backpapier oder gut mit Olivenöl gefettet oder auch auf ein gut bemehltes Blech. Wenn er kleben will, mit etwas Mehl bestäuben.

Den Schmand mit reichlich Pfeffer und Muskat verrühren, dann auf dem Blech verteilen. Zwiebeln in Ringe schneiden, alles irgendwie unterbringen halt…zum Schluss der Limburger in kleinen Würfeln und ev. der Schinken

Das ganze noch mal 20 min gehen lassen, dann in den vorgeheizten Ofen ca. 20 min bei 200 Grad, möglichst mit Umluft. Gut aufpassen beim rausnehmen…wenn der Boden bissel braun wird ist er gut.
Viel Spass und lasst es euch schmecken ☺