

Harald W.G. Rempt Praxis für Psychotherapie Beratung und Coaching Heilpraktiker Psychotherapie (HpG) Supervision – Vorträge <u>Praxis: Amberger Str. 27, 91217 Hersbruck</u>	Telefon: 0171 – 54 089 50 E-Mail: harald.rempt@t-online.de <u>Postadresse:</u> 91217 Hersbruck, Höhenweg 30
• Heilpraktiker Psychotherapie (HpG) • Master-Coach, Systemischer Coach (NLP) • Therapeutische Hypnosystemik Verfahren. • Therapeutische Hypnose (ABH) • NLP-Trainer	https://coaching-harald-rempt.hpage.com/ 
Name, Vorname:	Datum:
Geburtsdatum:	
Adresse:	Tel: Mobil: email:
Soziale Verhältnisse	Freizeit?
Körperlicher Befund:	Hausarzt:
Überweisung:	Medikamente Drogen Rauchen
Symptome:	Wer ist noch beteiligt? (Beratungsstellen...
Auslöser: Seit wann? Wie lange? Unterschiede?	Ausnahmen:
Welche Gewohnheiten:	Welche Muster:
Bildung / Ausbildung:	Ressourcen: Intern: Extern: Bezugspersonen
Beruf:	Hobbies:
Erwünschter Zustand bzw. Ziel, Erleben:	

Die Erarbeitung in gemeinsamer Kooperation

Die Inhalte dieses Bogens bilden die Grundlage für unsere weitere gemeinsame, Arbeit.

1. IHR AKTUELLES ANLIEGEN – IN IHREN WORTEN

Was führt Sie zu uns? Was möchten Sie verändern?

2. DIE GESCHICHTE HINTER DEN SYMPTOMEN

Jedes Erleben hat einen Sinn in der persönlichen **Lebensgeschichte**.

- In welchem **Lebenszusammenhang** sind die Beschwerden entstanden?
- Welche **Bedeutung** oder Funktion könnten sie (früher) gehabt haben?
- Was würde eine **vertraute Person** zu den Gründen Ihrer jetzigen Situation sagen?
- Welche **Auswirkung** hatte das Verhalten?

Was tut das für Sie?

Was ist die positive Absicht?

Was das Rauchen für Sie ORGANISIERT (Mehrfachnennung)

- Pausenstruktur, Stressregulation, Geselligkeit/Kontakt, Konzentration, Langeweile-Füller, Belohnung, Gewichtsregulation,
- Anderes: _____

3. RESSOURCEN-INVENTAR – IHRE QUELLEN DER STÄRKE

Bitte zutreffendes ankreuzen (✓) und gerne ergänzen.

BEZIEHUNGEN & SOZIALES:

- | | |
|--|--|
| ☐ Familie / Partnerschaft | ☐ Freundschaften |
| ☐ Kolleg:innen / Team | ☐ Gemeinschaft / Gruppe |
| ☐ Haustiere | ☐ Anderes: _____ |

AKTIVITÄTEN & INTERESSEN:

- | | |
|---|---|
| ☐ Musik / Kunst / Kultur | ☐ Natur / Garten |
| ☐ Sport / Bewegung | ☐ Handwerk / Basteln |
| ☐ Lesen / Schreiben | ☐ Games / Medien |
| ☐ Kochen / Backen | ☐ Anderes: _____ |

INNERE HALTUNGEN & WERTE:

- | | |
|--|---|
| ☐ Humor / Leichtigkeit | ☐ Neugier / Lernfreude |
| ☐ Durchhaltevermögen / Geduld | ☐ Kreativität / Fantasie |
| ☐ Ordentlichkeit / Struktur | ☐ Glaube / Spiritualität |
| ☐ Gerechtigkeitssinn / Fairness | ☐ Anderes: _____ |

POSITIVE ERINNERUNGEN & ERFAHRUNGEN:

- | | |
|--|--|
| ☐ An Erfolge / Bewältigungen | ☐ An gelöste Probleme |
| ☐ An schöne, kraftgebende Momente | ☐ Anderes: _____ |
-

4. SCHON VORHANDENE LÖSUNGSANSÄTZE & AUSNAHMEN

- Welche **Lösungsversuche** gab es?

nicht erfolgreich:

erfolgreich:

- **Bewältigungsstrategien:** Womit haben Sie es bisher geschafft?

- **Ausnahmen:** Gibt es Momente, Tage oder Situationen, in denen das Problem etwas weniger präsent oder leichter erträglich ist? Was ist dann anders?

- **Skalierung** (Subjektive Einschätzung):

Auf einer Skala von 1 (sehr belastend / kaum bewältigbar) bis 10 (gut bewältigbar / kaum belastend):

Aktueller Stand: _____

Angestrebtes Ziel: _____

Erste Einladung: Was würde (sofort) helfen, um einen Punkt in Richtung Ihres Ziels zu kommen?
Wenn Sie auf der Skala um **0,1** höher steigen? Wie würden Sie das aktivieren?

5. ZUKUNFTSBILD & THERAPIEZIELE

- **Mein gewünschtes „Stattdessen“** – Wie sieht mein Alltag konkret aus, wenn das Problem nicht mehr im Vordergrund steht? ...und anderes Einzug hält? (Bitte beschreiben Sie Gedanken, Gefühle und Handlungen)

- **Erstes kleines, sichtbares Zeichen für** den Anfang dieser Veränderung:

- **Der größte persönliche Nutzen**, wenn dies gelingt:

6. MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHE BASISDIAGNOSTIK (Ärztliche Einschätzung)

- Verdachtsdiagnose / Syndromale Einordnung (ICD-10):

- Wichtige medizinische Befunde / Aktuelle Medikation:

Ich bedanke mich für Ihr Vertrauen und die offene Zusammenarbeit.

Arbeitsbündnis: Kooperation auf Augenhöhe. **Kernprinzipien der hypnosystemischen Grundhaltung**

Methode von zentraler Bedeutung. Diese Haltung prägt das Menschenbild und die Beziehungsgestaltung in der Beratung, Therapie oder im Coaching.

- **Wertschätzung & Neutralität**
- **Vom Problem zur Lösung**
- **Ressourcen- & Lösungsorientierung**
- **Statt „WARUM“ ➔ WOFÜR**
- **Die Wirklichkeit ist nicht etwas, das wir finden, sondern etwas, das wir erschaffen.**

Kernprinzipien der hypnosystemischen Grundhaltung Methode von zentraler Bedeutung. Diese Haltung prägt das Menschenbild und die Beziehungsgestaltung in der Beratung, Therapie oder im Coaching.

Prinzip / Haltung	Beschreibung & Herkunft	Praktische Implikation
Ressourcen- & Lösungsorientierung	Fokus auf Stärken, Fähigkeiten und Lösungen (systemisch), nicht auf Defizite. Aktivierung unbewusster Ressourcen und Kompetenzen (hypnotherapeutisch).	Der Klient wird als Experte für seine Lösung gesehen. Der Berater hilft, Zugang zu vergessenen oder unbewussten Ressourcen zu finden.
Wertschätzung & Neutralität	Unvoreingenommene, neugierige und wertschätzende Haltung gegenüber allen Perspektiven und Verhaltensweisen im System (systemisch).	Probleme oder Symptome werden nicht bekämpft, sondern als „ Sensoren von Bedürfnissen “ oder „weise Wegweiser“ gewürdigt. Der Berater bleibt allparteilich.
Kontext- & Systembewusstsein	Verhalten, Gedanken und Gefühle werden stets im Kontext ihrer sozialen Systeme (Familie, Arbeit) betrachtet (systemisch).	Probleme werden nicht als isolierte Eigenschaften der Person, sondern als Ausdruck von Systemdynamiken verstanden. Interventionen zielen auf Veränderungen in diesen Wechselwirkungen.
Arbeit mit „unwillkürlichen“ Prozessen	Gezielte Nutzung und Steuerung von unbewussten, automatischen Erlebnisebenen (hypnotherapeutisch).	Einsatz von Trance, Metaphern, inneren Bildern und der „Sprache des Unwillkürlichen“, um Veränderungen jenseits des rein rationalen Verstandes zu ermöglichen.
Vom Problem zur Lösung	Menschen in Krisen befinden sich oft in einer „ Problemtrance “, einem starren Fokus auf das Problem.	Ziel ist der Wechsel in eine „ Lösungstrance “. Durch Umfokussierung der Aufmerksamkeit können neue Muster und Wahlmöglichkeiten entstehen.

Hypnosystemische Perspektive – zwei Systeme wirken zusammen

- **Systemisch:** Probleme und Lösungen werden im Kontext von Beziehungs- und Interaktionsmustern gesehen. Der Blick ist auf die **Wechselwirkungen** zwischen Menschen und ihren Systemen (Familie, Arbeit, etc.) gerichtet.
- **Hypnotisch (im Sinne von Milton Erickson):** Der Fokus liegt auf der Nutzung unbewusster Ressourcen und Trancephänomene. Es geht um **wertschätzende Nutzung innerer Realitäten**, um ressourcienvolle Zustände und Lösungsbilder zu aktivieren.

Kernidee: Symptome und Probleme werden nicht als Defizite, sondern als **bisher beste Lösungsversuche** des Gesamtorganismus für schwierige Lebenssituationen verstanden. Veränderung geschieht durch das **aktivierende Wahrnehmen und Erleben** neuer, passenderer Möglichkeiten („Erlebnisaktivierung vor Einsichtsvermittlung“).

Diese Vorannahmen sind die Basis für die Konzepte, die Sie zuvor erfragt haben:

- **Kooperation:** Die gleichrangige Partnerschaft folgt direkt aus der Annahme, dass der Klient der **Experte für sein eigenes Erleben** ist.

- **Merksätze:** Sätze wie "**Symptome sind hochkompetente Lösungsversuche**" oder "**Erlebnisaktivierung vor Einsichtsvermittlung**" sind direkte Ableitungen aus den oben genannten Vorannahmen.
- **Gesamtes System:** Die Betrachtung des Klienten in seinem **Berater- und Heimatsystem** entspringt der systemischen Annahme der wechselseitigen Beeinflussung von Individuum und Kontext.

2. Beratersystem

Dies bezieht sich auf die **Haltung und das Mindset des Therapeuten/Beraters**.

Gunther Schmidt betont, dass der Berater selbst das wichtigste „Instrument“ ist. Das Beratersystem umfasst:

- **Die eigenen inneren Landkarten, Werte und Überzeugungen** des Beraters.
- **Die Fähigkeit zur Selbstregulation:** Der Berater muss in schwierigen Beratungssituationen bei sich bleiben, präsent und handlungsfähig sein.
- **Die „hypnosystemische Haltung“:** Eine Haltung des **respektvollen Nicht-Wissens**, der **Neugierde** und des **Vertrauens** in die Selbstorganisationsfähigkeit des Klienten.
- **Die Arbeit an der eigenen Professionalität:** Ständige Reflexion und Weiterentwicklung der eigenen Person als Instrument.

Kernfrage:

In welchem Zustand muss ICH als Berater sein, um für meinen Klienten ein optimales Umfeld für Entwicklung zu schaffen?

Meist begegnet er dem Klienten in leidvollem Zustand und der hat deshalb keinen vollen Zugang zu seinen Ressourcen. Jedoch einen starken Willen zur Veränderung.

Veränderungswillen versus Veränderungskompetenz

Kernidee: Symptome und Probleme werden nicht als Defizite, sondern als **bisher beste Lösungsversuche** des Gesamtorganismus für schwierige Lebenssituationen verstanden. Veränderung geschieht durch das **aktivierende Wahrnehmen und Erleben** neuer, passenderer Möglichkeiten („Erlebnisaktivierung vor Einsichtsvermittlung“.)

Wichtige Prinzipien:

- **Utilisation:** Alles, was der Klient mitbringt (auch Widerstand und Symptome), wird als Energie und Material für die Lösung wertgeschätzt und genutzt.
- **Ressourcenorientierung:** Der Blick geht weg vom Problem, hin zu bereits existierenden Stärken und Fähigkeiten.
- **Somaphern:** Körperliche (somatische) Empfindungen werden als „Anker“ für positive Erlebniszustände genutzt.

3. Heimatsystem

Dies ist ein besonders tiefgründiges und poetisches Konzept bei Schmidt. Es geht über das klassische „soziale System“ hinaus.

Das **Heimatsystem** ist das **innere ökologische und existenzielle System**, in dem ein Mensch verwurzelt ist und aus dem er Kraft, Identität und Zugehörigkeit schöpft. Es umfasst:

- **Menschen:** Familie, Freunde, Ahnen, Seelenverwandte.
- **Orte:** Landschaften der Kindheit, vertraute Räume, Naturorte (z.B. „mein Berg“, „mein Meer“).
- **Kulturelles Erbe:** Sprache, Bräuche, Rituale, Musik, Gerüche, Geschmäcker.

- **Spirituelle/Transzendente Dimension:** Glaube, Verbindung zu etwas Größerem, Sinngebung.
- **Innere Bilder und Metaphern:** Die „innere Heimat“ als sicherer Ort.

Therapeutische Bedeutung:

In Krisen (z.B. Migration, Verlust, Identitätskrisen) kann der Zugang zum Heimatsystem blockiert oder verloren sein. Ein Ziel der Therapie kann es sein, diesen Zugang **wieder zu aktivieren** oder eine **neue, tragfähige innere Heimat** zu entwickeln. Die Arbeit mit dem Heimatsystem ist sehr ressourcenorientiert und kann tiefe Sicherheit und Stabilisierung vermitteln.

Zusammenwirken der drei Konzepte in der Praxis

Stellen Sie sich eine Beratungssituation vor:

1. Der **Berater** arbeitet aus seinem eigenen gut regulierten **Beratersystem** heraus (präsent, neugierig, wertschätzend).
2. Er wendet die **hypnosystemischen Prinzipien** an: Er nutzt die Sprache und Symptome des Klienten, um ressourcenvolle Trancezustände und neue Interaktionsmuster anzuregen.
3. Er erkundet und aktiviert dabei bewusst die Ressourcen des **Heimatsystems** des Klienten. Beispiel: „Wenn Sie sich jetzt an einen Ort erinnern, an dem Sie sich ganz sicher und zu Hause fühlen – welche Qualitäten hat dieser Ort? Und wie könnte eine winzige Spur dieses Gefühls Ihnen jetzt im Umgang mit Ihrer aktuellen Herausforderung helfen?“

Fazit

Gunther Schmidt hat mit diesen Konzepten eine **humane, ressourcen- und beziehungsorientierte** Form der Therapie und Beratung geschaffen. Sie betont die Würde und Autonomie des Klienten, die Bedeutung der Beziehung und die Weisheit, die in jedem Menschen und seinem biografischen und existenziellen Kontext angelegt ist.

Kernprinzipien der hypnosystemischen Kooperation

Diese Partnerschaft basiert auf drei zentralen Annahmen:

- **Der Klient als Experte:** Der Therapeut begleitet, aber der Klient ist der Experte für sein eigenes Erleben, seine Ressourcen und Lösungen. Es geht darum, zu „unterstützen“ und nicht zu belehren.
- **Wertschätzende Utilisation:** Alles, was der Klient mitbringt (Gedanken, Gefühle, sogar Widerstand), wird als wertvolles Material für die Lösung betrachtet und **genutzt** („Utilisation“). Symptome gelten als hochkompetente Lösungsversuche für versteckte Bedürfnisse.
- **Autonomie und Wahlfreiheit:** Der Klient behält stets die Autonomie über seinen Prozess. Der Therapeut spricht „**Einladungen**“ aus, über deren Annahme der Klient entscheidet.

☐ Umsetzung in der Praxis

Die Haltung wird durch konkrete Methoden lebendig. Der Fokus liegt dabei auf der **Erlebnisaktivierung**, nicht nur auf der Einsichtsvermittlung.

- **Schritt 1: Klärung des Kooperationsauftrags:** Zu Beginn steht eine präzise Klärung: „Wer will von wem was wozu erreichen?“ Hierbei wird besonders auf eventuel-

le verdeckte Aufträge oder „Zuweisungs-Dynamiken“ (z.B. Druck von Angehörigen) geachtet .

- **Schritt 2: Aufbau von Sicherheit und „Pacing“:** Durch wertschätzendes, einladen- des Fragen und genaues Spiegeln der Sprache und des Erlebens des Klienten wird ein sicherer Raum der Kooperation geschaffen. Dies wird als „**Pacing-Strategien**“ bezeichnet .
- **Schritt 3: Arbeit mit inneren Anteilen („Seitenmodell“):** Probleme werden oft als Konflikt zwischen verschiedenen inneren Anteilen (z.B. einem ängstlichen und einem mutigen Teil) verstanden. Der Therapeut lädt ein, diese Anteile als Teampartner wertzuschätzen und in eine kooperative Beziehung zu bringen .
- **Schritt 4: Utilisation und Fokussierung:** Statt Probleme zu bekämpfen, werden sie übersetzt und genutzt. Zum Beispiel kann man fragen: „*Was möchte dieser innere kritische Anteil mit seiner strengen Mahnung eigentlich Gutes für Sie erreichen?*“ Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit des Klienten gezielt auf Ausnahmen, Ressourcen und erwünschte Zustände gelenkt .
- **Besondere Herausforderungen meistern**
- Selbst scheinbare Rückschritte werden in diesem Rahmen kooperativ bearbeitet:

Herausforderung	Hypnosystemischer Umgang
„Widerstand“ oder Ambivalenz	Der Therapeut würdigt beide Seiten der Ambivalenz als berechtigt und lädt zur „ inneren Konferenz “ ein, um einen Kompromiss zu finden .
Rückfälle	Ein Rückfall wird nicht als Scheitern, sondern als wertvolle „ Ehrenrunde “ betrachtet, die neue Informationen für die nächste Lösungsstufe liefert .
„Schwierige“ Klienten	Die Haltung der Kooperation auf Augenhöhe ermöglicht Zugang zu Mustern, die oft als „schwierig“ oder therapieresistent gelten, weil sie nicht mehr als Defizit, sondern als Kompetenz gesehen werden .

- Zusammenfassend ist die hypnosystemische Kooperation eine **Haltung des gemeinsamen Forschens und Erlebens**, bei der der Therapeut konsequent die Expertise und Autonomie des Klienten in den Mittelpunkt stellt und dabei systematisch auf dessen unbewusste Ressourcen zugreift.

Grundhaltung und Philosophie

- „**Erlebnisaktivierung vor Einsichtsvermittlung.**“ – Veränderung entsteht durch erlebbare Erfahrung, nicht durch reinen Rat.
- „**Der Klient ist der Experte für sein Erleben und seine Lösungen.**“ – Die therapeutische Grundhaltung der Gleichrangigkeit.
- „**Alles, was der Klient mitbringt, ist Utilisations-Material.**“ – Symptome, Widerstand und Probleme werden wertgeschätzt und als Rohstoff für die Lösung genutzt.
- „**Symptome sind hochkompetente Lösungsversuche des Gesamtsystems.**“ – Eine radikal wertschätzende Sicht auf Probleme.

☐ Kooperation und Beziehung

- „**Kooperationspartnerschaft statt Expertendominanz.**“ – Das Arbeitsbündnis als Team.
- „**Nicht gegen den Widerstand kämpfen, sondern ihn würdigen und einladen.**“ – Widerstand wird als wichtiger Teil verstanden und kooperativ integriert.

- **„Der Berater ist der Gastgeber für den Veränderungsprozess des Klienten.“** – Der Berater schafft den sicheren Rahmen, der Klient bestimmt den Inhalt.

☐ **Methodische Leitlinien**

- **„Veränderung geschieht durch das Aktivieren von bereits Existierendem, nicht durch das Installieren von Neuem.“** – Der Fokus liegt auf der Stärkung vorhandener, aber vielleicht vergessener Ressourcen.
- **„Das Problem ist nicht das Problem – die Art, wie wir damit umgehen, ist das Problem.“** – Oft verstrickt sich der Klient in problemaufrechterhaltende Lösungsversuche.
- **„Sich vom Problem wegbewegen, hin zum erwünschten Zustand.“** – Die Aufmerksamkeit wird systematisch auf Lösungen, Ausnahmen und Ziele gelenkt.
- **„Kleine Schritte, große Wirkung.“** – Minimale, aber erlebbare Veränderungen im Erleben sind oft nachhaltiger als groß angelegte Pläne.

Die **Vorannahmen** der hypnosystemischen Therapie nach Gunther Schmidt bilden ein philosophisches und praktisches Fundament, das die gesamte therapeutische Haltung und Methodik prägt.

Die Annahmen lassen sich in zwei Hauptebenen gliedern: eine **philosophisch-konstruktivistische Grundlage** und daraus folgende **praktisch-therapeutische Konsequenzen**. Die folgende Tabelle fasst sie übersichtlich zusammen:

Ebene	Zentrale Vorannahme	Kurzerklärung
Philosophische Basis	Konstruktivismus	Jeder Mensch konstruiert seine eigene, subjektive Wirklichkeit. "Wirklichkeit ist Aufmerksamkeitsfokussierung".
	Autonomie & Vernetzung	Menschen sind autonome Wesen, deren Handeln und Erleben gleichzeitig durch den Kontext (System) mitbestimmt wird.
Therapeutische Konsequenz	Probleme als Kompetenz	Symptome werden als sinnvolle, ursprünglich konstruktive Lösungsversuche für versteckte Bedürfnisse verstanden.
	Fokus auf Unbewusstes	Veränderung entsteht primär durch Arbeit mit unwillkürlichen, unbewussten Prozessen und Erlebnisnetzwerken.
	Kooperative Utilisation	Alles, was der Klient mitbringt (auch "Widerstand"), wird wertgeschätzt und als Material für die Lösung genutzt.

☐ **Wie diese Annahmen die Praxis leiten**

Diese Vorannahmen führen zu charakteristischen Merkmalen der therapeutischen Arbeit:

- **Vom Warum zum Wozu:** Statt nach problemverursachenden Ursachen zu fragen ("Warum hast du das?"), wird nach der **Funktion und dem versteckten Nutzen** ge-

fragt ("Wofür ist dieses Verhalten eine Kompetenz? Welches Bedürfnis versucht es zu erfüllen?").

- **Arbeit mit inneren Anteilen („Seiten“):** Der Mensch wird als ein "System" unterschiedlicher innerer Anteile oder "Erlebnisnetzwerke" gesehen. Therapeutisches Ziel ist es, eine kooperative Beziehung zwischen diesen Anteilen herzustellen (z.B. zwischen einem perfektionistischen "Antreiber" und einem fürsorglichen Teil).
- **Der Therapeut als "Realities-Kellner":** Die Aufgabe des Therapeuten ist nicht, Ratschläge zu geben oder zu analysieren. Stattdessen macht er **unterscheidungsbildende Angebote** – wie ein Kellner, der aus einer Speisekarte anbietet – und lädt den Klienten ein, neue innere Erfahrungen zu machen und so seine Wirklichkeitskonstruktion zu erweitern.

Verbindung zu anderen hypnosystemischen Konzepten

Diese Vorannahmen sind die Basis für die Konzepte, die Sie zuvor erfragt haben:

- **Kooperation:** Die gleichrangige Partnerschaft folgt direkt aus der Annahme, dass der Klient der **Experte für sein eigenes Erleben** ist.
- **Merksätze:** Sätze wie "**Symptome sind hochkompetente Lösungsversuche**" oder "**Erlebnisaktivierung vor Einsichtsvermittlung**" sind direkte Ableitungen aus den oben genannten Vorannahmen.
- **Gesamtes System:** Die Betrachtung des Klienten in seinem **Berater- und Heimatsystem** entspringt der systemischen Annahme der wechselseitigen Beeinflussung von Individuum und Kontext.

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie sich diese Annahmen in einer **konkreten therapeutischen Gesprächsführung** niederschlagen, oder zu einem der Punkte wie der **Arbeit mit inneren Anteilen**?

Ziele der Gesprächsführung

Das Hauptziel ist **Erlebnisaktivierung**: Den Klienten aus problemfixierten Denk- und Gefühlszuständen ("Problemtrance") in einen ressourcenvollen, lösungsorientierten Zustand ("Lösungstrance") zu führen. Dies geschieht durch:

- **Fokussierung der Aufmerksamkeit** auf erwünschte Zustände, Ausnahmen und Ressourcen.
- **Neukontextualisierung von Problemen** (z.B. ein Symptom als Beschützer zu verstehen).
- **Aktivierung unbewusster Such- und Lösungsprozesse** durch metaphorische und indirekte Sprache.

☐ ☐ **Drei konkrete Elemente der hypnosystemischen Gesprächsführung**

Hier ist, wie sich diese Ziele in der Praxis umsetzen lassen:

1. Die einladende Haltung und Sprache

- **Nicht-Wissen ausdrücken:** Statt zu sagen "*Ich verstehe Ihr Problem*", sagt man: "*Ich versuche mir vorzustellen, wie das für Sie ist...*" oder "*Wenn ich Sie richtig verstehe, geht es um...*".

- **Implizite Suggestionen nutzen:** Statt *"Sie müssen entspannen"* sagt man: *"Sie können vielleicht bemerken, wie sich eine angenehme Schwere einstellt, während Sie hier sitzen..."*.
- **Und-Bindungen verwenden:** Um vermeintliche Gegensätze zu verbinden: *"Sie können gleichzeitig hier mit mir sprechen **und** vielleicht einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit bei dem angenehmen Gefühl von letzter Woche lassen."*

2. Typische Gesprächsarchitektur (Ablauf)

Die Gespräche folgen oft diesem Muster:

1. **Auftragsklärung & Zielentwicklung:** *"Was soll am Ende unserer Zusammenarbeit anders sein, dass Sie sagen: Es hat sich gelohnt?"*
2. **Utilisation des Problems:** Das Problem wird als Ressource erkundet: *"Welche positive Absicht könnte dieser innere Kritiker für Sie haben? Was möchte er damit für Sie schützen oder bewahren?"*
3. **Ressourcenaktivierung:** Ausnahmen und positive Zustände werden erkundet und verstärkt: *"Wann tritt das Problem ein klein wenig weniger auf? Was ist dann anders?"*
4. **Erlebnisorientierte Intervention:** Einladung zu einer inneren Erfahrung, z.B. einen "sicheren Ort" (aus dem Heimatsystem) aufzusuchen oder mit inneren Anteilen in Dialog zu treten.
5. **Verankerung & Transfer:** *"Was von dem, was Sie gerade erlebt haben, möchten Sie gerne mit in den Alltag nehmen?"*

3. Kontrast: Klassische vs. hypnosystemische Fragen

Die folgende Tabelle zeigt den Unterschied in der Fragerichtung:

Thematik	Klassische (problemorientierte) Frage	Hypnosystemische (lösungsaktivierende) Frage
Ziel	"Was wollen Sie loswerden?"	"Was wollen Sie stattdessen erreichen oder mehr davon haben?"
Problemverständnis	"Warum haben Sie dieses Problem?"	"Wofür könnte dieses Problem eine (bisherige) Lösung sein? Welchen versteckten Nutzen hat es?"
Ressourcensuche	"Wie lange haben Sie das Problem schon?"	"Gibt es Ausnahmen? Momente, wo es schon ein bisschen besser war? Was war da anders?"
Veränderung	"Was hindert Sie daran, das Problem zu lösen?"	"Stellen Sie sich vor, das Problem wäre über Nacht wie von Zauberhand gelöst... Woran würden Sie es zuerst bemerken?"

☐ Zusammenfassung

Die Gesprächsführung ist geprägt von **einladender, indirekter Sprache**, dem systematischen **Umdeuten von Problemen in Ressourcen** und dem **Fokus auf winzige, erlebbare Unterschiede**. Der Therapeut agiert wie ein **"Realities-Kellner"**, der dem Klienten sprachlich verschiedene "Geschmacksrichtungen" der eigenen Wirklichkeit anbietet und ihn einlädt, die für ihn passende zu wählen und zu erleben.

spezifischere Widerstandsformen zu besprechen, falls der Nutzer das interessiert.

Bei der **Utilisation von Widerstand** in der hypnosystemischen Gesprächsführung nach Gunther Schmidt geht es darum, scheinbare Blockaden **nicht zu bekämpfen, sondern wertzuschätzen, zu übersetzen und als Energie für die Lösung zu nutzen**. Die konkrete Sprache ist dabei entscheidend.

Die Grundhaltung lautet: **Widerstand ist eine hochkompetente Form der Kooperation**. Der Klient signalisiert damit, dass der bisher angebotene Lösungsweg für sein inneres System nicht (ganz) passt.

□ □ Konkrete Sprachmuster und Formulierungen

Hier sind zentrale sprachliche Werkzeuge, geordnet nach ihrer Funktion:

1. Wertschätzung und Validierung („Pacing“)

- Statt: *"Das ist doch kein Problem."* oder *"Warum machen Sie nicht einfach...?"*
- **Hypnosystemisch:** *"Ich merke/sehe, wie wichtig es für Sie ist, hier vorsichtig zu sein. Das ist sehr verständlich."*
- **Hypnosystemisch:** *"Dieser Teil in Ihnen, der zögert, hat offenbar gute Gründe. Er möchte Sie vielleicht vor etwas bewahren."*
- **Wirkung:** Der Widerstand wird sofort entschärft, da er anerkannt wird. Der Klient fühlt sich verstanden und kann "aus der Defensive" kommen.

2. Umdeutung in eine Ressource oder positive Absicht („Reframing“)

Hier wird die Funktion des Widerstands neu gerahmt. Die folgende Tabelle zeigt typische Umdeutungen:

Anzeichen von "Widerstand"	Hypnosystemische Umdeutung (Frage oder Feststellung)
Ambivalenz ("Ich will ja, aber...")	<i>"Ein Teil von Ihnen möchte die Veränderung, und ein anderer Teil hat berechtigte Bedenken. Können wir beide Teile einladen, ihr Anliegen zu schildern?"</i>
Skepsis/Zweifel ("Ich glaube nicht, dass das bei mir funktioniert.")	<i>"Ihr Zweifel ist eine wichtige Qualitätskontrolle. Er stellt sicher, dass wir eine Lösung finden, die wirklich zu Ihnen und Ihrer Lebenserfahrung passt. Darf ich Ihren Zweifel als unseren gemeinsamen Maßstab nehmen?"</i>
"Vergessen" von Aufgaben	<i>"Ihr Unbewusstes hat offenbar entschieden, dass jetzt nicht der richtige Zeitpunkt war. Vielleicht sammelt es noch weitere Informationen. Was könnte es brauchen, um mit der Umsetzung einverstanden zu sein?"</i>
Emotionale Blockade (z.B. plötzliche Traurigkeit)	<i>"Diese Tränen scheinen etwas Wichtiges zu bedeuten. Sie zeigen, wie tief dieses Thema für Sie geht und wie sehr Ihnen eine echte Lösung am Herzen liegt."</i>

3. Einladung zur Kooperation innerer Anteile („Seitenarbeit“)

- **Klassisch (konfrontativ):** *"Sie müssen Ihren inneren Schweinehund überwinden!"*
- **Hypnosystemisch (einladend):** *"Ich lade Sie ein, mal innerlich mit diesem vorsichtigen Anteil Kontakt aufzunehmen. Wenn er eine Stimme hätte, was würde er sagen? Was ist seine Hauptaufgabe in Ihrem Leben?"*

- **Weiterführung:** *"Und wenn dieser beschützende Anteil sicher wüsste, dass Sie auch gut für sich sorgen, welche kleine Experiment könnte er dann vielleicht zulassen?"*
- **Wirkung:** Der Widerstand wird personifiziert und als wohlmeinender "Berater" anerkannt. Die Lösung entsteht durch Verhandlung zwischen den Anteilen, nicht durch Überstimmung.

4. Paradoxe Intervention und Utilisation

- **Situation:** Klient übt starken Druck auf sich selbst aus, "endlich positiv zu denken".
- **Hypnosystemische Einladung:** *"Vielleicht könnten Sie in der kommenden Woche bewusst **mehr** an das Problem denken als sonst. Beobachten Sie einfach, wann und wie es Ihnen gelingt, diese Aufgabe besonders gut zu erfüllen."*
- **Wirkung:** Der bewusste Widerstand ("Ich soll nicht ans Problem denken") wird zum Auftrag umgedeutet. Die Kontrolle kehrt zum Klienten zurück, und das Symptom verliert oft seinen Zwangscharakter.

☐ Kernprinzip der Sprache

Die Sprache dient dazu, einen **Meta-Rahmen der Kooperation** zu schaffen. Sie impliziert stets: **"Alles, was auftaucht, gehört dazu und ist willkommen. Es ist hilfreicher Informationsträger, nicht Störfaktor."** Durch diese Sprache wird der "Widerstand" zum wichtigsten **Ratgeber** im Prozess.

Umsetzung in der Praxis

Die Haltung wird durch konkrete Methoden lebendig. Der Fokus liegt dabei auf der **Erlebnisaktivierung**, nicht nur auf der Einsichtsvermittlung.

- **Schritt 1: Klärung des Kooperationsauftrags:** Zu Beginn steht eine präzise Klärung: „Wer will von wem was wozu erreichen?“ Hierbei wird besonders auf eventuelle verdeckte Aufträge oder „Zuweisungs-Dynamiken“ (z.B. Druck von Angehörigen) geachtet .
- **Schritt 2: Aufbau von Sicherheit und „Pacing“:** Durch wertschätzendes, einladendes Fragen und genaues Spiegeln der Sprache und des Erlebens des Klienten wird ein sicherer Raum der Kooperation geschaffen. Dies wird als „**Pacing-Strategien**“ bezeichnet .
- **Schritt 3: Arbeit mit inneren Anteilen („Seitenmodell“):** Probleme werden oft als Konflikt zwischen verschiedenen inneren Anteilen (z.B. einem ängstlichen und einem mutigen Teil) verstanden. Der Therapeut lädt ein, diese Anteile als Teampartner wertzuschätzen und in eine kooperative Beziehung zu bringen .
- **Schritt 4: Utilisation und Fokussierung:** Statt Probleme zu bekämpfen, werden sie übersetzt und genutzt. Zum Beispiel kann man fragen: *„Was möchte dieser innere kreative Anteil mit seiner strengen Mahnung eigentlich Gutes für Sie erreichen?“* Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit des Klienten gezielt auf Ausnahmen, Ressourcen und erwünschte Zustände gelenkt .

☐ Besondere Herausforderungen meistern

Selbst scheinbare Rückschritte werden in diesem Rahmen kooperativ bearbeitet:

Herausforderung	Hypnosystemischer Umgang
„Widerstand“ oder Ambivalenz	Der Therapeut würdigt beide Seiten der Ambivalenz als berechtigt und lädt zur „inneren Konferenz“ ein, um einen Kompromiss zu finden .
Rückfälle	Ein Rückfall wird nicht als Scheitern, sondern als wertvolle „Ehrenrunde“ betrachtet, die neue Informationen für die nächste Lösungsstufe liefert .
„Schwierige“ Klienten	Die Haltung der Kooperation auf Augenhöhe ermöglicht Zugang zu Mustern, die oft als „schwierig“ oder therapieresistent gelten, weil sie nicht mehr als Defizit, sondern als Kompetenz gesehen werden .

Grundhaltung und Philosophie

- **„Erlebnisaktivierung vor Einsichtsvermittlung.“** – Veränderung entsteht durch erlebbare Erfahrung, nicht durch reinen Rat.
- **„Der Klient ist der Experte für sein Erleben und seine Lösungen.“** – Die therapeutische Grundhaltung der Gleichrangigkeit.
- **„Alles, was der Klient mitbringt, ist Utilisations-Material.“** – Symptome, Widerstand und Probleme werden wertgeschätzt und als Rohstoff für die Lösung genutzt.
- **„Symptome sind hochkompetente Lösungsversuche des Gesamtsystems.“** – Eine radikal wertschätzende Sicht auf Probleme.

☐ Kooperation und Beziehung

- **„Kooperationspartnerschaft statt Expertendominanz.“** – Das Arbeitsbündnis als Team.
- **„Nicht gegen den Widerstand kämpfen, sondern ihn würdigen und einladen.“** – Widerstand wird als wichtiger Teil verstanden und kooperativ integriert.
- **„Der Berater ist der Gastgeber für den Veränderungsprozess des Klienten.“** – Der Berater schafft den sicheren Rahmen, der Klient bestimmt den Inhalt.

☐ Methodische Leitlinien

- **„Veränderung geschieht durch das Aktivieren von bereits Existierendem, nicht durch das Installieren von Neuem.“** – Der Fokus liegt auf der Stärkung vorhandener, aber vielleicht vergessener Ressourcen.
- **„Das Problem ist nicht das Problem – die Art, wie wir damit umgehen, ist das Problem.“** – Oft verstrickt sich der Klient in problemaufrechterhaltende Lösungsversuche.
- **„Sich vom Problem wegbewegen, hin zum erwünschten Zustand.“** – Die Aufmerksamkeit wird systematisch auf Lösungen, Ausnahmen und Ziele gelenkt.
- **„Kleine Schritte, große Wirkung.“** – Minimale, aber erlebbare Veränderungen im Erleben sind oft nachhaltiger als groß angelegte Pläne.

Annahmen lassen sich in zwei Hauptebenen gliedern: eine **philosophisch-konstruktivistische Grundlage** und daraus folgende **praktisch-therapeutische Konsequenzen**. Die folgende Tabelle fasst sie übersichtlich zusammen:

Ebene	Zentrale Vor- nahme	Kurzerklärung
Philosophische Basis	Konstruktivismus	Jeder Mensch konstruiert seine eigene, subjektive Wirklichkeit. "Wirklichkeit ist Aufmerksamkeitsfokussierung".
	Autonomie & Ver- netzung	Menschen sind autonome Wesen, deren Handeln und Erleben gleichzeitig durch den Kontext (System) mitbestimmt wird.
Therapeutische Konsequenz	Probleme als Kompetenz	Symptome werden als sinnvolle, ursprünglich konstruktive Lösungsversuche für versteckte Bedürfnisse verstanden.
	Fokus auf Unbe- wusstes	Veränderung entsteht primär durch Arbeit mit unwillkürlichen, unbewussten Prozessen und Erlebnisnetzwerken.
	Kooperative Utili- sation	Alles, was der Klient mitbringt (auch "Widerstand"), wird wertgeschätzt und als Material für die Lösung genutzt.

☐ Wie diese Annahmen die Praxis leiten

Diese Vorannahmen führen zu charakteristischen Merkmalen der therapeutischen Arbeit:

- **Vom Warum zum Wozu:** Statt nach problemverursachenden Ursachen zu fragen ("Warum hast du das?"), wird nach der **Funktion und dem versteckten Nutzen** gefragt ("Wofür ist dieses Verhalten eine Kompetenz? Welches Bedürfnis versucht es zu erfüllen?").
- **Arbeit mit inneren Anteilen („Seiten“):** Der Mensch wird als ein "System" unterschiedlicher innerer Anteile oder "Erlebnisnetzwerke" gesehen. Therapeutisches Ziel ist es, eine kooperative Beziehung zwischen diesen Anteilen herzustellen (z.B. zwischen einem perfektionistischen "Antreiber" und einem fürsorglichen Teil).
- **Der Therapeut als "Realities-Kellner":** Die Aufgabe des Therapeuten ist nicht, Ratschläge zu geben oder zu analysieren. Stattdessen macht er **unterscheidungsbildende Angebote** – wie ein Kellner, der aus einer Speisekarte anbietet – und lädt den Klienten ein, neue innere Erfahrungen zu machen und so seine Wirklichkeitskonstruktion zu erweitern.

konkrete Elemente der hypnosystemischen Gesprächsführung

Hier ist, wie sich diese Ziele in der Praxis umsetzen lassen:

1. Die einladende Haltung und Sprache

- **Nicht-Wissen ausdrücken:** Statt zu sagen *"Ich verstehe Ihr Problem"*, sagt man: *"Ich versuche mir vorzustellen, wie das für Sie ist..."* oder *"Wenn ich Sie richtig verstehe, geht es um..."*.
- **Implizite Suggestionen nutzen:** Statt *"Sie müssen entspannen"* sagt man: *"Sie können vielleicht bemerken, wie sich eine angenehme Schwere einstellt, während Sie hier sitzen..."*.

- **Und-Bindungen verwenden:** Um vermeintliche Gegensätze zu verbinden: *"Sie können gleichzeitig hier mit mir sprechen **und** vielleicht einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit bei dem angenehmen Gefühl von letzter Woche lassen."*

2. Typische Gesprächsarchitektur (Ablauf)

Die Gespräche folgen oft diesem Muster:

1. **Auftragsklärung & Zielentwicklung:** *"Was soll am Ende unserer Zusammenarbeit anders sein, dass Sie sagen: Es hat sich gelohnt?"*
2. **Utilisation des Problems:** Das Problem wird als Ressource erkundet: *"Welche positive Absicht könnte dieser innere Kritiker für Sie haben? Was möchte er damit für Sie schützen oder bewahren?"*
3. **Ressourcenaktivierung:** Ausnahmen und positive Zustände werden erkundet und verstärkt: *"Wann tritt das Problem ein klein wenig weniger auf? Was ist dann anders?"*
4. **Erlebnisorientierte Intervention:** Einladung zu einer inneren Erfahrung, z.B. einen "sicheren Ort" (aus dem Heimatsystem) aufzusuchen oder mit inneren Anteilen in Dialog zu treten.
5. **Verankerung & Transfer:** *"Was von dem, was Sie gerade erlebt haben, möchten Sie gerne mit in den Alltag nehmen?"*

3. Kontrast: Klassische vs. hypnosystemische Fragen

Die folgende Tabelle zeigt den Unterschied in der Fragerichtung:

Thematik	Klassische (problemorientierte) Frage	Hypnosystemische (lösungsaktivierende) Frage
Ziel	"Was wollen Sie loswerden?"	"Was wollen Sie stattdessen erreichen oder mehr davon haben?"
Problemverständnis	"Warum haben Sie dieses Problem?"	"Wofür könnte dieses Problem eine (bisherige) Lösung sein? Welchen versteckten Nutzen hat es?"
Ressourcensuche	"Wie lange haben Sie das Problem schon?"	"Gibt es Ausnahmen? Momente, wo es schon ein bisschen besser war? Was war da anders?"
Veränderung	"Was hindert Sie daran, das Problem zu lösen?"	"Stellen Sie sich vor, das Problem wäre über Nacht wie von Zauberhand gelöst... Woran würden Sie es zuerst bemerken?"

☐ Zusammenfassung

Die Gesprächsführung ist geprägt von **einladender, indirekter Sprache**, dem systematischen **Umdeuten von Problemen in Ressourcen** und dem **Fokus auf winzige, erlebbare Unterschiede**. Der Therapeut agiert wie ein **"Realities-Kellner"**, der dem Klienten sprachlich verschiedene "Geschmacksrichtungen" der eigenen Wirklichkeit anbietet und ihn einlädt, die für ihn passende zu wählen und zu erleben.

Konkrete Sprachmuster und Formulierungen

1. Wertschätzung und Validierung („Pacing“)

- Statt: *"Das ist doch kein Problem."* oder *"Warum machen Sie nicht einfach...?"*
- **Hypnosystemisch:** *"Ich merke/sehe, wie wichtig es für Sie ist, hier vorsichtig zu sein. Das ist sehr verständlich."*
- **Hypnosystemisch:** *"Dieser Teil in Ihnen, der zögert, hat offenbar gute Gründe. Er möchte Sie vielleicht vor etwas bewahren."*
- **Wirkung:** Der Widerstand wird sofort entschärft, da er anerkannt wird. Der Klient fühlt sich verstanden und kann "aus der Defensive" kommen.

2. Umdeutung in eine Ressource oder positive Absicht („Reframing“)

Hier wird die Funktion des Widerstands neu gerahmt. Die folgende Tabelle zeigt typische Umdeutungen:

Anzeichen von "Widerstand"	Hypnosystemische Umdeutung (Frage oder Feststellung)
Ambivalenz ("Ich will ja, aber...")	<i>"Ein Teil von Ihnen möchte die Veränderung, und ein anderer Teil hat berechtigte Bedenken. Können wir beide Teile einladen, ihr Anliegen zu schildern?"</i>
Skepsis/Zweifel ("Ich glaube nicht, dass das bei mir funktioniert.")	<i>"Ihr Zweifel ist eine wichtige Qualitätskontrolle. Er stellt sicher, dass wir eine Lösung finden, die wirklich zu Ihnen und Ihrer Lebenserfahrung passt. Darf ich Ihren Zweifel als unseren gemeinsamen Maßstab nehmen?"</i>
"Vergessen" von Aufgaben	<i>"Ihr Unbewusstes hat offenbar entschieden, dass jetzt nicht der richtige Zeitpunkt war. Vielleicht sammelt es noch weitere Informationen. Was könnte es brauchen, um mit der Umsetzung einverstanden zu sein?"</i>
Emotionale Blockade (z.B. plötzliche Traurigkeit)	<i>"Diese Tränen scheinen etwas Wichtiges zu bedeuten. Sie zeigen, wie tief dieses Thema für Sie geht und wie sehr Ihnen eine echte Lösung am Herzen liegt."</i>

3. Einladung zur Kooperation innerer Anteile („Seitenarbeit“)

- **Klassisch (konfrontativ):** *"Sie müssen Ihren inneren Schweinehund überwinden!"*
- **Hypnosystemisch (einladend):** *"Ich lade Sie ein, mal innerlich mit diesem vorsichtigen Anteil Kontakt aufzunehmen. Wenn er eine Stimme hätte, was würde er sagen? Was ist seine Hauptaufgabe in Ihrem Leben?"*
- **Weiterführung:** *"Und wenn dieser beschützende Anteil sicher wüsste, dass Sie auch gut für sich sorgen, welche kleine Experiment könnte er dann vielleicht zulassen?"*
- **Wirkung:** Der Widerstand wird personifiziert und als wohlmeinender "Berater" anerkannt. Die Lösung entsteht durch Verhandlung zwischen den Anteilen, nicht durch Überstimmung.

4. Paradoxe Intervention und Utilisation

- **Situation:** Klient übt starken Druck auf sich selbst aus, "endlich positiv zu denken".
- **Hypnosystemische Einladung:** *"Vielleicht könnten Sie in der kommenden Woche bewusst **mehr** an das Problem denken als sonst. Beobachten Sie einfach, wann und wie es Ihnen gelingt, diese Aufgabe besonders gut zu erfüllen."*
- **Wirkung:** Der bewusste Widerstand ("Ich soll nicht ans Problem denken") wird zum Auftrag umgedeutet. Die Kontrolle kehrt zum Klienten zurück, und das Symptom verliert oft seinen Zwangscharakter.

☐ Kernprinzip der Sprache

Die Sprache dient dazu, einen **Meta-Rahmen der Kooperation** zu schaffen. Sie impliziert stets: "**Alles, was auftaucht, gehört dazu und ist willkommen. Es ist hilfreicher Informationsträger, nicht Störfaktor.**" Durch diese Sprache wird der "Widerstand" zum wichtigsten **Ratgeber** im Prozess.

Berater- und Heimatsystem

Kernprinzipien der hypnosystemischen Grundhaltung Methode von zentraler Bedeutung. Diese Haltung prägt das Menschenbild und die Beziehungsgestaltung in der Beratung, Therapie oder im Coaching.

Prinzip / Haltung	Beschreibung & Herkunft	Praktische Implikation
Ressourcen- & Lösungsorientierung	Fokus auf Stärken, Fähigkeiten und Lösungen (systemisch), nicht auf Defizite. Aktivierung unbewusster Ressourcen und Kompetenzen (hypnotherapeutisch).	Der Klient wird als Experte für seine Lösung gesehen. Der Berater hilft, Zugang zu vergessenen oder unbewussten Ressourcen zu finden.
Wertschätzung & Neutralität	Unvoreingenommene, neugierige und wertschätzende Haltung gegenüber allen Perspektiven und Verhaltensweisen im System (systemisch).	Probleme oder Symptome werden nicht bekämpft, sondern als „ Sensoren von Bedürfnissen “ oder „weise Wegweiser“ gewürdigt. Der Berater bleibt allparteilich.
Kontext- & Systembewusstsein	Verhalten, Gedanken und Gefühle werden stets im Kontext ihrer sozialen Systeme (Familie, Arbeit) betrachtet (systemisch).	Probleme werden nicht als isolierte Eigenschaften der Person, sondern als Ausdruck von Systemdynamiken verstanden. Interventionen zielen auf Veränderungen in diesen Wechselwirkungen.
Arbeit mit „unwillkürlichen“ Prozessen	Gezielte Nutzung und Steuerung von unbewussten, automatischen Erlebnisebenen (hypnotherapeutisch).	Einsatz von Trance, Metaphern, inneren Bildern und der „Sprache des Unwillkürlichen“, um Veränderungen jenseits des rein rationalen Verstandes zu ermöglichen.
Vom Problem zur Lösung	Menschen in Krisen befinden sich oft in einer „ Problemtrance “, einem starren Fokus auf das Problem.	Ziel ist der Wechsel in eine „ Lösungstrance “. Durch Umfokussierung der Aufmerksamkeit können neue Muster und Wahlmöglichkeiten entstehen.

Symptom-Verständnis in der Hypnosystemik

Hier ist der zentrale Perspektivwechsel im Überblick:

Aspekt	Traditionelle (pathologische) Sicht	Hypnosystemische (G. Schmidt) Sicht
Definition	Störung, Defekt, Fehlfunktion, das „beseitigt“ werden muss.	Ein Sinnvoller Lösungsversuch des Systems (Person/Umfeld), ein „Bote“ oder „ weiser Wegweiser “.
Bedeutung & Ursprung	Zeichen einer Krankheit oder Störung <i>in</i> der Person.	Ausdruck eines ungelösten inneren oder zwischenmenschlichen Konflikts oder eines nicht erfüllten Bedürfnisses.
Herangehensweise	Symptom bekämpfen, kontrollieren oder eliminieren („gegen“).	Symptom wertschätzend verstehen , seine Funktion entschlüsseln und für die Lösung nutzen („mit“).

☐ Die drei Kernaspekte der hypnosystemischen Symptom-Bedeutung

Konkret bedeutet dies:

1. **Symptome als beste Lösung („bisherige Optimallösung“)**

Das Symptom ist die **bislang beste gefundene Möglichkeit** des Gesamtsystems (der Person mit ihren inneren Anteilen und ihrem Umfeld), mit einem Problem, einem Konflikt oder einer Überforderung umzugehen. Es hat also eine **schützende oder ausgleichende Funktion**. Beispiel: Eine Angstattacke kann den (unbewussten) Zweck erfüllen, vor einer als überwältigend empfundenen Situation zu bewahren.

2. **Symptome als Sensoren für Bedürfnisse („weise Wegweiser“)**

Das Symptom zeigt an, dass ein **wichtiges Bedürfnis nicht erfüllt** ist oder ein Teil der Persönlichkeit übergangen wurde (z.B. das Bedürfnis nach Ruhe, Anerkennung oder Abgrenzung). Es ist wie ein Warnlämpchen am Armaturenbrett.

3. **Symptome als Ausdruck innerer Dialoge („Teile-Kommunikation“)**

Symptome werden oft als Botschaften **konfligierender „innerer Teile“** oder Persönlichkeitsanteile verstanden. Ein Teil möchte z.B. perfekt sein („innerer Antreiber“), ein anderer Teil ist erschöpft und braucht Pause. Das Symptom (z.B. Migräne) kann der Kompromiss oder der lauteste Protest sein.

hypnosystemische Grundhaltung übersetzt sich in eine spezifische Gesprächsführung und Intervention:

- **Kooperation mit dem Unbewussten:** Der Berater sieht sich als **Gestalter von Rahmenbedingungen**, die dem Klienten helfen, seine eigenen Lösungen zu (wieder-)entdecken. Es geht um eine einladende, kooperative Zusammenarbeit.
- **Sprache als Werkzeug:** Es wird eine besondere, indirekte und bildhafte Sprache genutzt, die das Unbewusste anspricht und Suchprozesse anregt („Sprache des limbischen Systems“).
- **Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen:** Konflikte werden oft als Spannungen zwischen verschiedenen inneren „Teilen“ oder einem **„inneren Team“** verstanden (z.B. innerer Kritiker vs. innerer Unterstützer). Die Haltung ist es, alle Anteile wertschätzend einzuladen und in Dialog zu bringen.
- **Ganzheitlichkeit:** Der Mensch wird auf allen Ebenen (körperlich, emotional, kognitiv, relational) und in seinem gesamten Kontext betrachtet.

Zusammengefasst geht es in der hypnosystemischen Grundhaltung weniger um das Erlernen starrer Techniken, sondern vielmehr um das **Einnahmen einer bestimmten inneren Haltung**: einer respektvollen, neugierigen und ressourcenaktivierenden Perspektive, die bewusste und unbewusste Prozesse sowie systemische Zusammenhänge gleichermaßen würdigt und für die Veränderungsarbeit nutzbar macht.

Wenn Sie sich für spezifische Methoden interessieren, die aus dieser Haltung entstehen – wie etwa die Arbeit mit dem inneren Team oder metaphorischen Interventionen – kann ich dazu gerne weitere Informationen zusammenstellen.

Praktische Konsequenz: Vom Kampf zur Kooperation

Diese Sichtweise führt zu einem vollkommen anderen **therapeutischen Vorgehen**:

- **Nicht fragen:** „Wie können wir dieses lästige Symptom loswerden?“
- **Sondern fragen:** „Wozu ist dieses Symptom gut? Welches wichtige Anliegen oder welchen Schutz versucht es – bisher auf vielleicht unglückliche Weise – zu erfüllen?“
- **Arbeit mit dem Symptom:** Der Therapeut lädt ein, dem Symptom mit Neugierde und Wertschätzung zu begegnen. Durch Fragen wie „Was müsste sich in Ihrem Leben ändern, damit dieses Symptom seine Aufgabe erledigt hat und gehen könnte?“ werden Lösungsrichtungen erkundet, die das zugrundeliegende Bedürfnis **adäquater** erfüllen.

Beispiel Prüfungsangst (traditionell vs. hypnosystemisch):

- **Traditionell:** Die Angst ist ein Problem, das durch Entspannungstechniken oder Gedankenkontrolle reduziert werden muss.
- **Hypnosystemisch:** Die Angst wird als Botschaft gewürdigt. Mögliche „Bedeutungen“: Ein innerer Teil sagt: „Du bist überfordert und brauchst bessere Vorbereitung.“ Oder: „Eigentlich willst du diesen Weg gar nicht gehen.“ Oder: „Du hast große Angst vor der Bewertung durch andere.“ Die Arbeit zielt darauf ab, **diesen Dialog zu verstehen** und neue, kongruentere Lösungen für den Konflikt zu finden.

Zusammenfassend ist die **hypnosystemische Symptom-Bedeutung** ein radikaler Perspektivwechsel hin zu Respekt, Neugier und der Überzeugung, dass in jeder „Störung“ ein **sinnvoller Entwicklungsschritt** und ungenutztes Potenzial verborgen liegt.

☐ Weitere Punkte zur hypnosystemischen Symptom-Bedeutung

1. **Symptom als Ausdruck systemischer (Un-)Ordnung:** Das Symptom eines Einzelnen (z.B. eines Kindes) wird oft als **Hinweis auf eine Störung oder Spannung im größeren System** (wie der Familie) verstanden. Es übernimmt unbewusst eine Funktion für das Systemganze, z.B. indem es von anderen Konflikten ablenkt und so einen labilen Zusammenhalt bewahrt.
2. **Symptom als kreativer Ausdruck des Unbewussten:** Da der bewusste Verstand keine Lösung fand, hat das **unbewusste („autonome“) Selbst** eine eigene, oft symbolische „Lösung“ kreiert – das Symptom. Es ist somit ein kreativer, wenn auch leidvoller Ausdruck unbewusster Weisheit und Problemlösefähigkeit.
3. **Symptom als Widerstand ist Ressource:** Der sogenannte „Widerstand“ gegen Veränderung wird nicht bekämpft, sondern als **wichtiger Selbstschutz** gewürdigt. Dieser Teil hat triftige Gründe für sein Vorgehen. Die Arbeit besteht darin, diese Gründe zu verstehen und den widerstrebenden Teil in die Lösung einzubeziehen.
4. **Kooperation statt Elimination:** Das therapeutische Ziel ist nicht, das Symptom zu eliminieren, sondern mit ihm und den dahinterstehenden Anteilen **in Kooperation zu treten**. Durch diesen Dialog können die ursprünglichen Bedürfnisse erkannt und neue, passendere Wege zu ihrer Erfüllung gefunden werden – woraufhin das Symptom oft von selbst überflüssig wird.

Ich könnte die drei wichtigsten zusätzlichen Elemente hervorheben: 1) wie Symptome mit Aufmerksamkeitsfokus zusammenhängen, 2) ihre Funktion in der Selbstregulation, und 3)

□ Weitere Elemente der hypnosystemischen Symptom-Bedeutung

Element	Kurzbeschreibung	Erläuterung & Praxisbezug
1. Symptom als Trancephänomen	Das Symptom wird als eine Form von „ Problem-Trance “ oder einseitiger Fokussierung verstanden.	Die Aufmerksamkeit ist starr und unwillkürlich auf das Problemfeld gerichtet (z.B. Schmerz, Angst). Die therapeutische Arbeit zielt darauf ab, diesen Fokus zu erweitern und in eine flexible „Lösungstrance“ zu überführen.
2. Symptom als Selbstregulations-Signal	Es ist ein autonomes Feedback des Organismus, das auf eine Dysbalance im Gesamtsystem hinweist.	Vergleichbar mit Fieber als körperlichem Alarmsignal zeigt das psychische Symptom an, dass die bisherige Lebens- oder Erlebensweise nicht mehr passt und eine Neuorientierung nötig ist. Beispiele: Ein „Kloß im Hals“ kann für unausgesprochene Worte stehen; „schwere Schultern“ für übernommene Verantwortung. Die Arbeit besteht darin, diese Metapher zu decodieren und zu verwandeln.
3. Symptom als lebendige Metapher	Die spezifische Form des Symptoms ist oft eine symbolisch-körperliche Darstellung eines inneren Konflikts.	

Die hypnosystemischen **Vorannahmen** bilden das fundamentale gedankliche Gerüst, aus dem sich die beschriebene Haltung und Praxis logisch ableiten. Sie sind weniger beweisbare Tatsachen als vielmehr **hilfreiche Grundüberzeugungen**, die eine ressourcenorientierte Arbeit ermöglichen.

□ Zentrale Vorannahmen der Hypnosystemik (nach G. Schmidt & R. Knapp)

Hier sind die wichtigsten Grundannahmen zusammengefasst:

Vorannahme	Kurz erklärt	Praktische Konsequenz
1. Menschen sind autopoietische, selbstorganisierende Systeme	Jeder Mensch ist ein selbststeuerndes und selbstheilendes System , das stets nach Wachstum, Entwicklung und Integration strebt. Symptome sind Teil dieser Selbstorganisationsprozesse.	Der Therapeut vertraut auf die eigene Weisung und Lösungskompetenz des Klienten. Er sieht sich als „Hebamme“ oder Prozessbegleiter, nicht als Reparatuer.
2. Wirklichkeit ist subjektiv konstruiert (Radikaler Konstruktivismus)	Es gibt keine objektive, für alle gleiche Realität. Jeder erschafft seine eigene subjektive „Landkarte“ der Wirklichkeit durch Wahrnehmung, Bewertung und innere Prozesse.	Fokus auf die Veränderung der inneren Landkarte (z.B. durch Trance, Reframing) statt auf die äußeren Umstände. Die Perspektive des Klienten wird absolut respektiert.
3. Jedes Verhalten/Symptom hat eine positive Absicht & Funktion	Hinter jedem (auch störenden) Verhalten oder Symptom steht die Absicht, etwas Wichtiges zu schützen oder ein Bedürfnis zu erfüllen . Es ist eine bisherige „Optimallösung“.	Arbeit mit dem Symptom, nicht dagegen. Ziel ist, die positive Absicht zu würdigen und flexiblere, passendere Wege zu finden, sie zu erfüllen.
4. Veränderung ist unvermeidlich und ständig im Gange	Stabilität ist eine Illusion; alles ist in ständigem Fluss. Das System ist immer in Bewegung und daher grundsätzlich veränderbar .	Der Therapeut aktiviert und nutzt diese natürlichen Veränderungsprozesse, statt etwas ganz Neues „machen“ zu müssen. Er folgt dem „Fluss des Systems“.
5. Menschen verfügen	Die für eine Lösung nötigen Fähigkeiten,	Aufgabe ist es, einen Rahmen zu

Vorannahme	Kurz erklärt	Praktische Konsequenz
über alle notwendigen Ressourcen	Stärken und Erinnerungen sind bereits im Unbewussten des Klienten vorhanden.	schaffen, in dem der Klient Zugang zu diesen Ressourcen findet und sie nutzbar machen kann (Ressourcenaktivierung).
6. Geist und Körper sind Teile eines kybernetischen Systems	Psyche und Körper bilden eine untrennbare feedback-Regelungseinheit ; sie beeinflussen sich wechselseitig. Ein veränderter Gedanke wirkt auf den Körper, eine körperliche Veränderung auf die Psyche.	Arbeit auf allen Wahrnehmungsebenen (bildlich, emotional, körperlich, kognitiv). Körperphänomene werden als Zugang zum Unbewussten genutzt.

☐ Warum sind diese Vorannahmen so wichtig?

Diese Grundüberzeugungen sind der „**operative Code**“ des Hypnosystemikers. Sie führen direkt zur beschriebenen **wertschätzenden, kooperativen Haltung**:

- Sie verhindern ein pathologisierendes „Experten-Denken“.
- Sie verschieben die Verantwortung für den Prozess **zurück zum Klienten**.
- Sie schaffen einen Raum von **Neugierde und Sicherheit**, in dem auch problematische Muster erkundet werden können.

Die Elemente, die ich nennen werde, sind: 1) Allparteilichkeit und Wertschätzung, 2) Ressourcenorientierung, 3) Neugier und Nichtwissen, 4) Prozessvertrauen, 5) Systemische Neutralität, 6) Arbeit mit dem Unbewussten. Diese leiten sich direkt aus den zuvor besprochenen Vorannahmen und Prinzipien ab.

Abschließend sollte ich betonen, dass diese Elemente eine innere Einstellung darstellen, die erlernt und kultiviert werden muss, und nicht nur eine Sammlung von Techniken.

Die **Grundhaltung** in der Hypnosystemik ist keine einfache Technik, sondern ein **kongruentes Bündel innerer Einstellungen**, aus dem heraus alle Methoden wirken. Nach Gunther Schmidt sind ihre zentralen Elemente:

☐ Elemente der hypnosystemischen Grundhaltung

Element	Kernaussage	Praktische Implikation & Umsetzung
1. Allparteilichkeit & Wertschätzung	Jedes Verhalten, jeder innere Teil und jedes Symptom wird als bisher beste Lösung gewürdigt und hat eine positive Absicht.	Der Berater begegnet allem mit Respekt, ohne zu bewerten. Er sucht nach dem „ guten Grund “ hinter problematischen Mustern.
2. Ressourcenorientierung	Der Klient verfügt bereits über alle notwendigen Ressourcen zur Lösung in seinem unbewussten Erfahrungsschatz.	Fokus liegt nicht auf der Problemanalyse, sondern auf der Aktivierung von Stärken, Fähigkeiten und Lösungserfahrungen („Was funktioniert schon?“).
3. Neugier & Nicht-Wissen	Der Berater hat kein vorab beseres Wissen über die Lösung. Er ist ein neugieriger Entdecker der einzigartigen Welt	Die Haltung ist fragen- und erkundend, nicht belehrend. Es werden viele zirkuläre und ressourcenaktivierende Fragen gestellt.

Element	Kernaussage	Praktische Implikation & Um- setzung
	des Klienten.	
4. Prozessvertrauen	Der Berater vertraut dem selbstorganisierenden Prozess des Klienten und folgt ihm, statt ihn zu führen.	Arbeit nach dem Prinzip des „ Utilisation “: Alles, was der Klient mitbringt (auch Widerstand), wird als Treibstoff für die Veränderung genutzt.
5. Systemische Neutralität	Der Berater bleibt neutral gegenüber bestimmten Lösungen oder Personen im System. Er ist „ allparteilich “.	Er fördert den Perspektivwechsel und die Wahrnehmung aller Beteiligten , ohne Partei zu ergreifen.
6. Arbeit mit dem Unbewussten	Das Unbewusste wird als wohlwollender, ressourcenvoller Verbündeter gesehen, mit dem kooperiert wird.	Nutzung von Trance, Metaphern und Symbolsprache , um Botschaften und Lösungen jenseits des bewussten Denkens zugänglich zu machen.

☐ Das verbindende Prinzip: Ko-Kreation statt Intervention

Diese Elemente fließen in der Haltung des **ko-kreativen Begleiters** zusammen. Der Hypnosystemiker sieht sich nicht als externen Experten, der „repariert“, sondern als **Gestalter eines sicheren Rahmens** („halbgerechter Raum“), in dem die Selbstheilungskräfte des Klientensystems wirksam werden können.

Praxisbeispiel: Umgang mit „Widerstand“

- **Traditionelle Haltung:** Der Widerstand des Klienten gegen Veränderung ist ein Hindernis, das überwunden werden muss.
- **Hypnosystemische Haltung** (integriert alle Elemente): Der Widerstand wird **wertschätzend (1)** als wichtiger **Schutz eines inneren Teils (6)** erkundet. Der Berater wird **neugierig (3)** auf dessen positive Absicht und nutzt diese Information, um gemeinsam mit dem Klienten eine Lösung zu finden, die **alle Teile respektiert (5)** und auf bereits vorhandenen **Ressourcen (2)** aufbaut, wobei er dem Prozess **vertraut (4)**.

Diese Haltung ist die Voraussetzung dafür, dass Methoden wie die **Teilearbeit („Inneres Team“)** oder **hypnotherapeutische Sprachmuster** nicht als manipulative Techniken, sondern als ehrliche Einladung zur Selbstexploration wirken.

Möchten Sie zu einem dieser sechs Elemente oder ihrer Umsetzung in einer spezifischen **Gesprächs- oder Fragetechnik** mehr erfahren?

1. Spezifische Kommunikations- & Fragetechniken

Die Grundhaltung drückt sich in einer bestimmten Art zu fragen und zu sprechen aus:

- **Die Sprache des „Vielleicht“ und des „Unbewussten“:** Nutzung von indirekten, einladenden Formulierungen („Vielleicht kann Ihr Unbewusstes Sie überraschen...“, „Es könnte sein, dass da ein Teil eine andere Meinung hat...“). Dies entspricht der **Arbeit mit dem Unbewussten und Neugier**.

- **Zirkuläre und ressourcenaktivierende Fragen:** Fragen, die den Blick weiten und auf Lösungen lenken („Was würde Ihr bester Freund an Ihrer Stelle tun?“, „Woran würden Sie merken, dass das Problem ein Stückchen kleiner wird?“). Dies ist direkter Ausdruck von **Ressourcenorientierung** und **systemischer Neutralität**.
- **Wertschätzendes Umschreiben (Reframing):** Ein problematisches Verhalten in einem neuen, verstehenden Rahmen sehen („Diese Angst zeigt also, wie sehr Ihnen Sicherheit wichtig ist“). Dies setzt **Allparteilichkeit** unmittelbar in Sprache um.

2. Gestaltung des Rahmens („Setting“)

Die Haltung prägt die gesamte Interaktion:

- **Der „halbgerechte Raum“:** Schaffung einer Atmosphäre, die sicher genug für Exploration und offen genug für alle Impulse ist. Der Berater übernimmt Verantwortung für diesen Rahmen, nicht für den Inhalt des Prozesses. Dies erfordert und zeigt **Prozessvertrauen**.
- **Utilisation:** Alles, was der Klient mitbringt (Stimmung, Widerstand, Körpersprache), wird bewusst als Material für die Arbeit aufgegriffen und genutzt. Dies ist die praktische Konsequenz aus **Allparteilichkeit** und dem Glauben an die **Ressourcen** des Systems.

3. Haltung in der Selbstanwendung (Für den Berater)

Die Grundhaltung gilt auch nach innen:

- **Eigenes „Inneres Team“ koordinieren:** Der Berater ist sich seiner eigenen inneren Anteile (z.B. „Retter“, „Zweifler“) bewusst und sorgt dafür, dass ein respektvoller, **wertschätzender** innerer Dialog herrscht.
- **Achtsamkeit für eigene Prozesse:** Die Fähigkeit, sich selbst in leichte Trancezustände zu versetzen, um präsent und intuitiv auf den Klienten reagieren zu können. Dies ist die persönliche Praxis der **Arbeit mit dem Unbewussten**.

Die **Arbeit mit dem Unbewussten** ist ein Kernstück der hypnosystemischen Praxis nach Gunther Schmidt. Sie basiert auf der Vorannahme, dass das Unbewusste ein **wohlwollender, ressourcenvoller und selbstorganisierter Verbündeter** ist. Das Ziel ist nicht Kontrolle, sondern **kooperative Kommunikation** mit diesem Teil.

Hier ist eine Übersicht, wie diese Arbeit praktisch umgesetzt wird:

☐ Methoden der Arbeit mit dem Unbewussten

Methode / Technik	Ziel & Funktionsweise	Typische Anwendung / Beispielformulierung
1. Indirekte, einladende Sprache	Umgehung des kritischen Bewusstseins und Anregung unbewusster Suchprozesse.	„Ihr Unbewusstes könnte Sie vielleicht überraschen und Ihnen eine neue Idee schenken...“ „Man weiß nicht, welcher Teil zuerst eine Lösung findet...“
2. Utilisation von Körpersignalen	Körpersymptome oder unwillkürliche Reaktionen als direkte	Ein Zucken, ein Seufzer oder eine Veränderung der Atmung wird aufge-

Methode / Technik	Ziel & Funktionsweise	Typische Anwendung / Beispielformulierung
	Botschaften des Unbewussten nutzen.	griffen: „Ah, das war interessant. Was möchte dieser tiefe Atemzug vielleicht sagen?“ Einladung zum inneren Dialog:
3. Arbeit mit dem „Inneren Team“ / Teilen	Konflikte als Dialog zwischen verschiedenen inneren Persönlichkeitsanteilen verstehen und führen.	„Wenn der Teil, der immer perfekt sein will, und der Teil, der einfach nur Ruhe braucht, miteinander sprechen könnten – was würden sie sich sagen?“
4. Trance-Induktion & Nutzung	Herbeiführung eines fokussierten, nach innen gerichteten Bewusstseinszustands, in dem Zugang zu unbewussten Ressourcen leichter fällt.	Durch Geschichten, Metaphern oder formale Induktion wird eine „Lösungstrance“ ermöglicht, z.B.: „Und während Sie hier sitzen, können Sie bemerken, wie sich eine angenehme Entspannung ausbreitet...“ Der Klient wird eingeladen, ein inneres Bild für sein Problem oder seine Ressource zu finden. Arbeit mit diesem Bild: „Wenn dieses schwere Gewicht eine Farbe hätte, welche wäre das?“
5. Symbol- & Metaphernarbeit	Nutzung von Symbolen, die das Unbewusste versteht und die komplexe Situationen verdichtet darstellen.	

☐ Die dahinterliegenden Prinzipien

Diese Techniken basieren auf spezifischen Grundsätzen:

1. **Das Prinzip der „unwillkürlichen Prozesse“:** Anerkennung, dass die wichtigsten Veränderungen (Heilung, Einsicht, Kreativität) **autonom und jenseits des willentlichen Steuerns** ablaufen. Die Aufgabe ist, günstige Bedingungen dafür zu schaffen.
2. **Trance ist ein natürliches Phänomen:** Trance ist kein passiver Zustand, sondern eine **fokussierte Aufmerksamkeit nach innen** (wie beim Tagträumen oder völligen Vertieftsein in eine Tätigkeit). Diese natürliche Fähigkeit wird therapeutisch genutzt.
3. **Der Körper als Übersetzer des Unbewussten:** Körperempfindungen werden als **unmittelbarer Ausdruck unbewusster Prozesse** verstanden und bieten einen direkten Zugang.

☐ Praxisbeispiel: Arbeit mit einem Körpersignal

Ein Klient berichtet von einem „Kloß im Hals“, wenn er seine Meinung sagen möchte.

- Ein hypnosystemisch arbeitender Therapeut würde dieses Signal nicht als störendes Symptom wegtherapieren wollen.
- Stattdessen würde er es **utilisieren** und als **Botschaft** ansehen: „Dieser Kloß im Hals scheint ja etwas Wichtiges zu bewahren. Vielleicht kann uns Ihr Unbewusstes durch ein inneres Bild zeigen, was da gesichert werden soll?“
- Der Klient beschreibt vielleicht das Bild eines **Schatzkästchens** oder eines **wütenden Kindes**. Die Arbeit würde dann mit diesem inneren Bild weitergehen, um die

dahinterliegenden Bedürfnisse (Schutz, Gehörtwerden) zu verstehen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden.

Die **Arbeit mit Metaphern** ist in der Hypnosystemik eine zentrale Methode, um mit dem Unbewussten zu kommunizieren. Sie nutzt die Tatsache, dass unser Gehirn in Geschichten, Bildern und Analogien denkt und komplexe innere Zustände oft metaphorisch ausdrückt (z.B. „Ich stehe mir selbst im Weg“, „Das lastet auf mir“).

☐ Warum Metaphern so wirksam sind

- **Brücke zum Unbewussten:** Metaphern sprechen direkt die **bildhafte und emotionale Verarbeitungsebene** an und umgehen oft den kritischen, analysierenden Verstand.
- **Verdichtung:** Eine komplexe Problemsituation kann in einem einzigen inneren Bild (z.B. „eine undurchdringliche Mauer“) **verdichtet und fassbar** werden.
- **Sicherer Abstand:** Die Arbeit findet zunächst „nur“ am Bild statt. Dies schafft einen **emotional entlasteten Raum**, in dem Neues ausprobiert werden kann.
- **Veränderbarkeit:** Ein inneres Bild lässt sich leichter verändern als ein direktes Glaubenssatz. Das Unbewusste kann **spielerisch neue Lösungen** im Bild generieren.

Praktische Durchführung: Die Schritte der Metaphernarbeit

Der Prozess folgt typischerweise einer kooperativen Exploration:

Schritt	Ziel & Aktivität des Begleiters	Typische Fragen & Formulierungen
1. Metaphorik des Problems erkunden	Die vom Klienten verwendete oder angebotene Metapher für sein Problem/ Gefühl finden und würdigen.	„Wenn dieses Gefühl (z.B. der Druck) eine Form oder ein Bild hätte, was wäre das?“ „Sie sagen, Sie 'kommen nicht voran'. Wie sieht diese Blockade für Sie innerlich aus?“
2. Die Metapher ausgestalten (Pacing)	Das Bild in allen sensorischen Details erforschen und damit vollständig in die Welt des Klienten eintreten.	„Wo genau befindet sich diese Mauer? Aus welchem Material ist sie? Wie hoch ist sie?“ „Was geschieht, wenn Sie diese Last auf Ihren Schultern spüren?“
3. Ressourcen & Veränderung einladen (Leading)	Das Unbewusste einladen, selbst eine positive Veränderung im Bild zu initiieren – aus der Logik der Metapher heraus.	„Was könnte aus der Sicht der Mauer selbst der nächste kleine Schritt sein?“ „Welche überraschende Hilfe könnte in diesem Bild auftauchen, wenn Sie ganz neugierig warten?“ „Was müsste geschehen, damit aus diesem steinernen Block vielleicht etwas Nützliches werden kann?“
4. Integration	Die im Bild gefundene Veränderung mit der realen Situation verknüpfen und würdigen.	„Was sagt Ihnen diese neue Möglichkeit im Bild über Ihren Umgang mit der Situation nächste Woche?“ „Wie kann Sie diese Erkenntnis aus der Bildwelt im Alltag begleiten?“

☐ Ausführliches Praxisbeispiel: Das „Hamsterrad“

Ein Klient beschreibt sein Gefühl im Beruf als „Ich laufe nur noch im Hamsterrad.“

1. **Erkunden & Ausgestalten:** Der Begleiter erkundet das Bild wertschätzend: „**Interessant. Dieses Hamsterrad... ist es aus Holz oder Metall? Laufen Sie darin oder stehen Sie daneben und schauen zu? Wie schnell dreht es sich?**“ Der Klient beschreibt ein **schnell laufendes, metallenes Rad, in dem er rennt**.
2. **Ressourcen einladen:** Der Begleiter kooperiert mit dem Unbewussten: „**Wenn dieses Hamsterrad für einen Moment eine Pause einlegen oder sich sogar verwandeln dürfte – was wäre aus seiner eigenen Logik heraus das Nächstmögliche?**“ Oder: „**Gibt es einen Teil in Ihnen, der weiß, wie man einen Hebel oder einen Schalter an diesem Rad findet?**“
3. **Veränderung geschieht:** Der Klient berichtet vielleicht, dass sich im Bild **plötzlich eine Tür im Rad öffnet** oder dass er **aussteigen und das Rad von außen betrachten** kann. Möglicherweise wird das Rad zum **Energierad**, das Strom erzeugt.
4. **Integration:** Der Begleiter würdigt: „**Sie sind ausgestiegen und sehen das Rad jetzt von außen. Was verändert dieser neue Blickwinkel für Ihre Entscheidung nächste Woche?**“ Die im Bild gewonnene **Handlungsfähigkeit und Distanz** wird so in die Alltagsrealität übertragen.

☐ **Besondere Form: Die therapeutische Metapher**

Eine verwandte Technik ist das **Erzählen einer Geschichte oder Parabel**, die strukturell der Problemsituation des Klienten gleicht, aber einen anderen Ausgang oder neue Wahlmöglichkeiten enthält. Das Unbewusste des Zuhörers überträgt die Botschaft **indirekt und ohne Widerstand** auf die eigene Situation.

Zusammenfassend ist die Metaphernarbeit die konsequente Umsetzung der Grundhaltung in Bildsprache: Sie ist **wertschätzend** (jedes Bild ist in Ordnung), **ressourcenorientiert** (Lösungen kommen aus dem Bild selbst), und sie **kooperiert mit dem Unbewussten** als weisen Gestalter.

Möchten Sie noch mehr zu einer **spezifischen Technik** innerhalb der Metaphernarbeit erfahren, z.B. zum „**Reframing von Metaphern**“ oder zum **konstruktiven Umgang mit besonders bedrohlichen inneren Bildern**?

☐ ☐ **Wichtige Zitate von Gunther Schmidt**

Zitat	Bedeutung & Kontext	Verbindung zur hypnosystemischen Grundhaltung
„Manche Menschen fahren durch die Gegend (zu Seminaren und Workshops) nur um zu entdecken, dass sie bereits alles in sich haben!“	Dies ist eine zentrale Grundannahme. Der Satz betont, dass der Klient alle notwendigen Ressourcen für Veränderung und Lösung bereits in sich trägt. Der Therapeut oder Coach hilft nur, diese (wieder) zu entdecken und spürbar zu machen.	Ressourcen- & Lösungsorientierung. Der Klient wird als Experte für seine Lösung gesehen.
„Die Wirklichkeit ist nicht etwas, das wir finden, sondern etwas, das wir erschaffen.“	Diese Aussage stammt aus dem Konstruktivismus. Sie besagt, dass unsere subjektive Realität durch unsere Wahrnehmung, unsere Aufmerksamkeitsfokussierung und unsere inneren Prozesse beständig aktiv konstruiert wird. Veränderung bedeutet somit, diese Konstruktionsprozesse bewusst zu	Kontext- & Systembewusstsein, Arbeit mit unwillkürlichen Prozessen. Die Aufmerksamkeit wird auf die Prozesse der Wirklichkeitsgestaltung gelenkt.

	beeinflussen.	
„Man geht so, wie es einem geht. Es geht einem so wie man geht.“	Dieses Zitat verdeutlicht die zirkuläre Wechselwirkung zwischen innerem Zustand (Gefühle, Gedanken) und äußerem Ausdruck (Verhalten, Körpersprache, Handeln). Beides beeinflusst sich gegenseitig in einem sich selbst verstärkenden Kreislauf.	Ein Grundsatz der systemischen Perspektive. Verhalten wird in Wechselwirkung mit dem Erleben betrachtet.

☐ Symptom-Verständnis in der Hypnosystemik

Hier ist der zentrale Perspektivwechsel im Überblick:

Aspekt	Traditionelle (pathologische) Sicht	Hypnosystemische (G. Schmidt) Sicht
Definition	Störung, Defekt, Fehlfunktion, das „beseitigt“ werden muss.	Ein Sinnvoller Lösungsversuch des Systems (Person/Umfeld), ein „Bote“ oder „weiser Wegweiser“.
Bedeutung & Ursprung	Zeichen einer Krankheit oder Störung <i>in</i> der Person.	Ausdruck eines ungelösten inneren oder zwischenmenschlichen Konflikts oder eines nicht erfüllten Bedürfnisses.
Herangehensweise	Symptom bekämpfen, kontrollieren oder eliminieren („gegen“).	Symptom wertschätzend verstehen , seine Funktion entschlüsseln und für die Lösung nutzen („mit“).

☐ Die drei Kernaspekte der hypnosystemischen Symptom-Bedeutung

Konkret bedeutet dies:

- Symptome als beste Lösung („bisherige Optimallösung“)**
Das Symptom ist die **bislang beste gefundene Möglichkeit** des Gesamtsystems (der Person mit ihren inneren Anteilen und ihrem Umfeld), mit einem Problem, einem Konflikt oder einer Überforderung umzugehen. Es hat also eine **schützende oder ausgleichende Funktion**. Beispiel: Eine Angstattacke kann den (unbewussten) Zweck erfüllen, vor einer als überwältigend empfundenen Situation zu bewahren.
- Symptome als Sensoren für Bedürfnisse („weise Wegweiser“)**
Das Symptom zeigt an, dass ein **wichtiges Bedürfnis nicht erfüllt** ist oder ein Teil der Persönlichkeit übergangen wurde (z.B. das Bedürfnis nach Ruhe, Anerkennung oder Abgrenzung). Es ist wie ein Warnlämpchen am Armaturenbrett.
- Symptome als Ausdruck innerer Dialoge („Teile-Kommunikation“)**
Symptome werden oft als Botschaften **konfligierender „innerer Teile“** oder Persönlichkeitsanteile verstanden. Ein Teil möchte z.B. perfekt sein („innerer Antreiber“), ein anderer Teil ist erschöpft und braucht Pause. Das Symptom (z.B. Migräne) kann der Kompromiss oder der lauteste Protest sein.

Praktische Konsequenz: Vom Kampf zur Kooperation

Diese Sichtweise führt zu einem vollkommen anderen **therapeutischen Vorgehen**:

- Nicht fragen:** „Wie können wir dieses lästige Symptom loswerden?“

- **Sondern fragen:** „Wozu ist dieses Symptom gut? Welches wichtige Anliegen oder welchen Schutz versucht es – bisher auf vielleicht unglückliche Weise – zu erfüllen?“
- **Arbeit mit dem Symptom:** Der Therapeut lädt ein, dem Symptom mit Neugierde und Wertschätzung zu begegnen. Durch Fragen wie „**Was müsste sich in Ihrem Leben ändern, damit dieses Symptom seine Aufgabe erledigt hat und gehen könnte?**“ werden Lösungsrichtungen erkundet, die das zugrundeliegende Bedürfnis **adäquater** erfüllen.

Beispiel Prüfungsangst (traditionell vs. hypnosystemisch):

- **Traditionell:** Die Angst ist ein Problem, das durch Entspannungstechniken oder Gedankenkontrolle reduziert werden muss.
- **Hypnosystemisch:** Die Angst wird als Botschaft gewürdigt. Mögliche „Bedeutungen“: Ein innerer Teil sagt: „Du bist überfordert und brauchst bessere Vorbereitung.“ Oder: „Eigentlich willst du diesen Weg gar nicht gehen.“ Oder: „Du hast große Angst vor der Bewertung durch andere.“ Die Arbeit zielt darauf ab, **diesen Dialog zu verstehen** und neue, kongruentere Lösungen für den Konflikt zu finden.

Zusammenfassend ist die **hypnosystemische Symptom-Bedeutung** ein radikaler Perspektivwechsel hin zu Respekt, Neugier und der Überzeugung, dass in jeder „Störung“ ein **sinnvoller Entwicklungsschritt** und ungenutztes Potenzial verborgen liegt.

☐ Weitere Punkte zur hypnosystemischen Symptom-Bedeutung

1. **Symptom als Ausdruck systemischer (Un-)Ordnung:** Das Symptom eines Einzelnen (z.B. eines Kindes) wird oft als **Hinweis auf eine Störung oder Spannung im größeren System** (wie der Familie) verstanden. Es übernimmt unbewusst eine Funktion für das Systemganze, z.B. indem es von anderen Konflikten ablenkt und so einen labilen Zusammenhalt bewahrt.
2. **Symptom als kreativer Ausdruck des Unbewussten:** Da der bewusste Verstand keine Lösung fand, hat das **unbewusste („autonome“) Selbst** eine eigene, oft symbolische „Lösung“ kreiert – das Symptom. Es ist somit ein kreativer, wenn auch leidvoller Ausdruck unbewusster Weisheit und Problemlösefähigkeit.
3. **Symptom als Widerstand ist Ressource:** Der sogenannte „Widerstand“ gegen Veränderung wird nicht bekämpft, sondern als **wichtiger Selbstschutz** gewürdigt. Dieser Teil hat triftige Gründe für sein Vorgehen. Die Arbeit besteht darin, diese Gründe zu verstehen und den widerstrebenden Teil in die Lösung einzubeziehen.
4. **Kooperation statt Elimination:** Das therapeutische Ziel ist nicht, das Symptom zu eliminieren, sondern mit ihm und den dahinterstehenden Anteilen **in Kooperation zu treten**. Durch diesen Dialog können die ursprünglichen Bedürfnisse erkannt und neue, passendere Wege zu ihrer Erfüllung gefunden werden – woraufhin das Symptom oft von selbst überflüssig wird.

☐ Weitere Elemente der hypnosystemischen Symptom-Bedeutung

Element	Kurzbeschreibung	Erläuterung & Praxisbezug
1. Symptom als Trancephänomen	Das Symptom wird als eine Form von „ Problem-Trance “ oder einseitiger Fo-	Die Aufmerksamkeit ist starr und unwillkürlich auf das Problemfeld gerichtet (z.B. Schmerz, Angst). Die therapeuti-

Element	Kurzbeschreibung	Erläuterung & Praxisbezug
	kussierung verstanden.	sche Arbeit zielt darauf ab, diesen Fokus zu erweitern und in eine flexible „Lösungstrance“ zu überführen.
2. Symptom als Selbstregulations-Signal	Es ist ein autonomes Feedback des Organismus, das auf eine Dysbalance im Gesamtsystem hinweist.	Vergleichbar mit Fieber als körperlichem Alarmsignal zeigt das psychische Symptom an, dass die bisherige Lebens- oder Erlebensweise nicht mehr passt und eine Neuorientierung nötig ist.
3. Symptom als lebendige Metapher	Die spezifische Form des Symptoms ist oft eine symbolisch-körperliche Darstellung eines inneren Konflikts.	Beispiele: Ein „Kloß im Hals“ kann für unausgesprochene Worte stehen; „schwere Schultern“ für übernommene Verantwortung. Die Arbeit besteht darin, diese Metapher zu decodieren und zu verwandeln.

ermöglichen.

☐ Zentrale Vorannahmen der Hypnosystemik (nach G. Schmidt & R. Knapp)

Hier sind die wichtigsten Grundannahmen zusammengefasst:

Vorannahme	Kurz erklärt	Praktische Konsequenz
1. Menschen sind autopoietische, selbstorganisierende Systeme	Jeder Mensch ist ein selbststeuerndes und selbstheilendes System , das stets nach Wachstum, Entwicklung und Integration strebt. Symptome sind Teil dieser Selbstorganisationsprozesse.	Der Therapeut vertraut auf die eigene Weisung und Lösungskompetenz des Klienten. Er sieht sich als „Hebamme“ oder Prozessbegleiter, nicht als Reparatuer.
2. Wirklichkeit ist subjektiv konstruiert (Radikaler Konstruktivismus)	Es gibt keine objektive, für alle gleiche Realität. Jeder erschafft seine eigene subjektive „Landkarte“ der Wirklichkeit durch Wahrnehmung, Bewertung und innere Prozesse.	Fokus auf die Veränderung der inneren Landkarte (z.B. durch Trance, Reframing) statt auf die äußeren Umstände. Die Perspektive des Klienten wird absolut respektiert.
3. Jedes Verhalten/Symptom hat eine positive Absicht & Funktion	Hinter jedem (auch störenden) Verhalten oder Symptom steht die Absicht, etwas Wichtiges zu schützen oder ein Bedürfnis zu erfüllen . Es ist eine bisherige „Optimallösung“.	Arbeit mit dem Symptom, nicht dagegen. Ziel ist, die positive Absicht zu würdigen und flexiblere, passendere Wege zu finden, sie zu erfüllen.
4. Veränderung ist unvermeidlich und ständig im Gange	Stabilität ist eine Illusion; alles ist in ständigem Fluss. Das System ist immer in Bewegung und daher grundsätzlich veränderbar .	Der Therapeut aktiviert und nutzt diese natürlichen Veränderungsprozesse, statt etwas ganz Neues „machen“ zu müssen. Er folgt dem „Fluss des Systems“.
5. Menschen verfügen über alle notwendigen Ressourcen	Die für eine Lösung nötigen Fähigkeiten, Stärken und Erinnerungen sind bereits im Unbewussten des	Aufgabe ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem der Klient Zugang zu diesen Ressourcen

Vorannahme	Kurz erklärt	Praktische Konsequenz
6. Geist und Körper sind Teile eines kybernetischen Systems	Klienten vorhanden.	findet und sie nutzbar machen kann (Ressourcenaktivierung).
	Psyche und Körper bilden eine untrennbare feedback-Regelungseinheit ; sie beeinflussen sich wechselseitig. Ein veränderter Gedanke wirkt auf den Körper, eine körperliche Veränderung auf die Psyche.	Arbeit auf allen Wahrnehmungsebenen (bildlich, emotional, körperlich, kognitiv). Körperphänomene werden als Zugang zum Unbewussten genutzt.

☐ Warum sind diese Vorannahmen so wichtig?

Diese Grundüberzeugungen sind der „**operative Code**“ des Hypnosystemikers. Sie führen direkt zur beschriebenen **wertschätzenden, kooperativen Haltung**:

- Sie verhindern ein pathologisierendes „Experten-Denken“.
- Sie verschieben die Verantwortung für den Prozess **zurück zum Klienten**.
- Sie schaffen einen Raum von **Neugierde und Sicherheit**, in dem auch problematische Muster erkundet werden können.

Beispiel in der Praxis: Bei einem Klienten mit Prüfungsangst würde ein Hypnosystemiker nicht annehmen, dass der Klient „ein Angstproblem hat, das behoben werden muss“ (traditionelle Sicht). Stattdessen geht er von den Vorannahmen aus: *Die Angst hat eine positive Funktion* (vielleicht Schutz vor Überforderung), *der Klient hat alle Ressourcen* (er kennt Zustände von Sicherheit), und *Veränderung ist möglich* (die aktuelle „Landkarte“ kann erweitert werden). Die Arbeit besteht dann darin, gemeinsam diese Funktion zu verstehen und die inneren Ressourcen für eine neue „Landkarte“ (z.B. „ich kann Herausforderungen bewältigen“) zu

☐ Elemente der hypnosystemischen Grundhaltung

Element	Kernaussage	Praktische Implikation & Umsetzung
1. Allparteilichkeit & Wertschätzung	Jedes Verhalten, jeder innere Teil und jedes Symptom wird als bisher beste Lösung gewürdigt und hat eine positive Absicht.	Der Berater begegnet allem mit Respekt, ohne zu bewerten. Er sucht nach dem „ guten Grund “ hinter problematischen Mustern.
2. Ressourcenorientierung	Der Klient verfügt bereits über alle notwendigen Ressourcen zur Lösung in seinem unbewussten Erfahrungsschatz.	Fokus liegt nicht auf der Problemanalyse, sondern auf der Aktivierung von Stärken, Fähigkeiten und Lösungserfahrungen („Was funktioniert schon?“).
3. Neugier & Nicht-Wissen	Der Berater hat kein vorab besseres Wissen über die Lösung. Er ist ein neugieriger Entdecker der einzigartigen Welt des Klienten.	Die Haltung ist fragen- und erkundend, nicht belehrend. Es werden viele zirkuläre und ressourcenaktivierende Fragen gestellt.
4. Prozessvertrauen	Der Berater vertraut dem	Arbeit nach dem Prinzip des „ Uti-

Element	Kernaussage	Praktische Implikation & Umsetzung
	selbstorganisierenden Prozess des Klienten und folgt ihm, statt ihn zu führen.	lisation“ : Alles, was der Klient mitbringt (auch Widerstand), wird als Treibstoff für die Veränderung genutzt.
5. Systemische Neutralität	Der Berater bleibt neutral gegenüber bestimmten Lösungen oder Personen im System. Er ist „ allparteilich “.	Er fördert den Perspektivwechsel und die Wahrnehmung aller Beteiligten , ohne Partei zu ergreifen.
6. Arbeit mit dem Unbewussten	Das Unbewusste wird als wohlwollender, ressourcenvoller Verbündeter gesehen, mit dem kooperiert wird.	Nutzung von Trance, Metaphern und Symbolsprache , um Botschaften und Lösungen jenseits des bewussten Denkens zugänglich zu machen.

☐ Das verbindende Prinzip: Ko-Kreation statt Intervention

Diese Elemente fließen in der Haltung des **ko-kreativen Begleiters** zusammen. Der Hypnosystemiker sieht sich nicht als externen Experten, der „repariert“, sondern als **Gestalter eines sicheren Rahmens** („halbgerechter Raum“), in dem die Selbstheilungskräfte des Klientensystems wirksam werden können.

Praxisbeispiel: Umgang mit „Widerstand“

- **Traditionelle Haltung**: Der Widerstand des Klienten gegen Veränderung ist ein Hindernis, das überwunden werden muss.
- **Hypnosystemische Haltung** (integriert alle Elemente): Der Widerstand wird **wertschätzend (1)** als wichtiger **Schutz eines inneren Teils (6)** erkundet. Der Berater wird **neugierig (3)** auf dessen positive Absicht und nutzt diese Information, um gemeinsam mit dem Klienten eine Lösung zu finden, die **alle Teile respektiert (5)** und auf bereits vorhandenen **Ressourcen (2)** aufbaut, wobei er dem Prozess **vertraut (4)**.

Diese Haltung ist die Voraussetzung dafür, dass Methoden wie die **Teilearbeit („Inneres Team“)** oder **hypnotherapeutische Sprachmuster** nicht als manipulative Techniken, sondern als ehrliche Einladung zur Selbstexploration wirken.

Möchten Sie zu einem dieser sechs Elemente oder ihrer Umsetzung in einer spezifischen **Gesprächs- oder Fragetechnik** mehr erfahren?

ja

Die **Arbeit mit dem Unbewussten** ist ein Kernstück der hypnosystemischen Praxis nach Gunther Schmidt. Sie basiert auf der Vorannahme, dass das Unbewusste ein **wohlwollender, ressourcenvoller und selbstorganisierter Verbündeter** ist. Das Ziel ist nicht Kontrolle, sondern **kooperative Kommunikation** mit diesem Teil.

Hier ist eine Übersicht, wie diese Arbeit praktisch umgesetzt wird:

☐ Methoden der Arbeit mit dem Unbewussten

Methode / Technik	Ziel & Funktionsweise	Typische Anwendung / Beispielformulierung
1. Indirekte, einladende Sprache	Umgehung des kritischen Bewusstseins und Anregung unbewusster Suchprozesse.	„Ihr Unbewusstes könnte Sie vielleicht überraschen und Ihnen eine neue Idee schenken...“ „Man weiß nicht, welcher Teil zuerst eine Lösung findet...“
2. Utilisation von Körpersignalen	Körpersymptome oder unwillkürliche Reaktionen als direkte Botschaften des Unbewussten nutzen.	Ein Zucken, ein Seufzer oder eine Veränderung der Atmung wird aufgegriffen: „Ah, das war interessant. Was möchte dieser tiefe Atemzug vielleicht sagen?“
3. Arbeit mit dem „Inneren Team“ / Teilen	Konflikte als Dialog zwischen verschiedenen inneren Persönlichkeitsanteilen verstehen und führen.	Einladung zum inneren Dialog: „Wenn der Teil, der immer perfekt sein will, und der Teil, der einfach nur Ruhe braucht, miteinander sprechen könnten – was würden sie sich sagen?“
4. Trance-Induktion & Nutzung	Herbeiführung eines fokussierten, nach innen gerichteten Bewusstseinszustands, in dem Zugang zu unbewussten Ressourcen leichter fällt.	Durch Geschichten, Metaphern oder formale Induktion wird eine „Lösungstrance“ ermöglicht, z.B.: „Und während Sie hier sitzen, können Sie bemerken, wie sich eine angenehme Entspannung ausbreitet...“
5. Symbol- & Metaphernarbeit	Nutzung von Symbolen, die das Unbewusste versteht und die komplexe Situationen verdichtet darstellen.	Der Klient wird eingeladen, ein inneres Bild für sein Problem oder seine Ressource zu finden. Arbeit mit diesem Bild: „Wenn dieses schwere Gewicht eine Farbe hätte, welche wäre das?“

☐ Die dahinterliegenden Prinzipien

Diese Techniken basieren auf spezifischen Grundsätzen:

1. **Das Prinzip der „unwillkürlichen Prozesse“:** Anerkennung, dass die wichtigsten Veränderungen (Heilung, Einsicht, Kreativität) **autonom und jenseits des willentlichen Steuerns** ablaufen. Die Aufgabe ist, günstige Bedingungen dafür zu schaffen.
2. **Trance ist ein natürliches Phänomen:** Trance ist kein passiver Zustand, sondern eine **fokussierte Aufmerksamkeit nach innen** (wie beim Tagträumen oder völligen Vertieftsein in eine Tätigkeit). Diese natürliche Fähigkeit wird therapeutisch genutzt.
3. **Der Körper als Übersetzer des Unbewussten:** Körperempfindungen werden als **unmittelbarer Ausdruck unbewusster Prozesse** verstanden und bieten einen direkten Zugang.

☐ Praxisbeispiel: Arbeit mit einem Körpersignal

Ein Klient berichtet von einem „Kloß im Hals“, wenn er seine Meinung sagen möchte.

- Ein hypnosystemisch arbeitender Therapeut würde dieses Signal nicht als störendes Symptom wegtherapieren wollen.
- Stattdessen würde er es **utilisieren** und als **Botschaft** ansehen: „**Dieser Kloß im Hals scheint ja etwas Wichtiges zu bewahren. Vielleicht kann uns Ihr Unbewusstes durch ein inneres Bild zeigen, was da gesichert werden soll?**“
- Der Klient beschreibt vielleicht das Bild eines **Schatzkästchens** oder eines **wütenden Kindes**. Die Arbeit würde dann mit diesem inneren Bild weitergehen, um die dahinterliegenden Bedürfnisse (Schutz, Gehörtwerden) zu verstehen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden.

Diese Art der Arbeit setzt die gesamte zuvor besprochene Grundhaltung – insbesondere **Wertschätzung, Neugier und Ressourcenorientierung** – in konkrete Handlung um.

Möchten Sie zu einer der genannten Methoden, wie etwa der **konkreten Gesprächsführung mit dem Inneren Team** oder der **Arbeit mit Metaphern**, noch vertiefende Details und Beispiele?

Arbeit mit Metaphern

Die **Arbeit mit Metaphern** ist in der Hypnosystemik eine zentrale Methode, um mit dem Unbewussten zu kommunizieren. Sie nutzt die Tatsache, dass unser Gehirn in Geschichten, Bildern und Analogien denkt und komplexe innere Zustände oft metaphorisch ausdrückt (z.B. „Ich stehe mir selbst im Weg“, „Das lastet auf mir“).

☐ Warum Metaphern so wirksam sind

- **Brücke zum Unbewussten:** Metaphern sprechen direkt die **bildhafte und emotionale Verarbeitungsebene** an und umgehen oft den kritischen, analysierenden Verstand.
- **Verdichtung:** Eine komplexe Problemsituation kann in einem einzigen inneren Bild (z.B. „eine undurchdringliche Mauer“) **verdichtet und fassbar** werden.
- **Sicherer Abstand:** Die Arbeit findet zunächst „nur“ am Bild statt. Dies schafft einen **emotional entlasteten Raum**, in dem Neues ausprobiert werden kann.
- **Veränderbarkeit:** Ein inneres Bild lässt sich leichter verändern als ein direktes Glaubenssatz. Das Unbewusste kann **spielerisch neue Lösungen** im Bild generieren.

☐ Praktische Durchführung: Die Schritte der Metaphernarbeit

Der Prozess folgt typischerweise einer kooperativen Exploration:

Schritt	Ziel & Aktivität des Begleiters	Typische Fragen & Formulierungen
1. Metaphorik des Problems erkunden	Die vom Klienten verwendete oder angebotene Metapher für sein Problem/ Gefühl finden und würdigen.	„Wenn dieses Gefühl (z.B. der Druck) eine Form oder ein Bild hätte, was wäre das?“ „Sie sagen, Sie 'kommen nicht voran'. Wie sieht diese Blockade für Sie innerlich aus?“
2. Die Metapher ausgestalten (Pacing)	Das Bild in allen sensorischen Details erforschen und damit vollständig in die Welt des Klienten eintreten.	„Wo genau befindet sich diese Mauer? Aus welchem Material ist sie? Wie hoch ist sie?“ „Was geschieht, wenn Sie diese Last auf Ihren Schultern spüren?“
3. Ressourcen & Ver-	Das Unbewusste einladen, selbst eine posi-	„Was könnte aus der Sicht der Mauer

Schritt	Ziel & Aktivität des Begleiters	Typische Fragen & Formulierungen
änderung einladen (Leading)	tive Veränderung im Bild zu initiieren – aus der Logik der Metapher heraus.	selbst der nächste kleine Schritt sein?“ „Welche überraschende Hilfe könnte in diesem Bild auftauchen, wenn Sie ganz neugierig warten?“ „Was müsste geschehen, damit aus diesem steinernen Block vielleicht etwas Nützliches werden kann?“
4. Integration	Die im Bild gefundene Veränderung mit der realen Situation verknüpfen und würdigen.	„Was sagt Ihnen diese neue Möglichkeit im Bild über Ihren Umgang mit der Situation nächste Woche?“ „Wie kann Sie diese Erkenntnis aus der Bildwelt im Alltag begleiten?“