

Handout

Problemtrancen entkommen durch hypnosystemische Fragetechniken

Was ist hypnosystemisch?

- Integration von Hypnotherapie nach Milton Erickson und systemisch-konstruktivistischen Ansätzen
- Unterscheidung und Integration von internalen und interaktionalen Erlebnisprozessen
- Annahme, dass Potential zur Problemlösung im Klienten vorhanden ist und dieses nur „gehoben“ und aktiviert werden muss
- Bedient sich u.a. an Konzepten der/des
Konstruktivismus, Kybernetik, Lösungsorientierung, Ressourcenorientierung, Unterschiedsbildung, Kontextberücksichtigung, Aufmerksamkeitsfokussierung, Willkürliche & unwillkürliche Prozesse, Arbeit auf allen Sinneskanälen, Arbeit mit Bewusstseinszuständen etc.

Probleme aus hypnosystemischer Sicht – Die Problemtrance

- Problem = Wahrgenommene Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Zustand
- „Ein Problem wird von denen, die es erleben, letztlich selbst-hypnotisch produziert durch die Art, wie sie ihre Wahrnehmung organisieren, wie sie Zielvisionen aufbauen und wie sie dabei versuchen, das Problem zu lösen.“ (Schmidt, 2005)
- Problemtrance = Aufmerksamkeitsfokussierung auf das Problem, aus welcher heraus es nur schwer möglich ist, an Lösungen zu denken und/oder lösungsdienliches Verhalten zu zeigen
- Daher => nicht Arbeit an Problemen, sondern eher Aktivierung (durch systematische Fokussierung der Aufmerksamkeit) der vorhandenen Kompetenzen

Methoden, um aus Problemtrance in die Lösungstrance zu kommen

- Hauptinstrument ist Sprache
- Pacing & Leading
 - Wertschätzendes Andocken an den Klienten & anschl. Änderung der Aufmerksamkeits-fokussierung
- Zielklärung (anstatt ausführliche Problemanalyse)
 - Sinnlich konkret WAS DA IST (nicht, was dann weg ist)
 - Was dann BEGINNT (nicht, was dann aufhört)
 - Wie dies internal und interaktional festgestellt werden kann (Sinneskanäle, Zirkuläre Fragen etc.)
 - Zielklärung wird zur Imagination des Zielerlebens
- Fragetechniken
 - Ressourcenorientierung, Lösungsorientierung, Skalierungsfragen etc.
- Arbeit auf unterschiedlichen, möglichst passenden, Sinneskanälen
 - VAGOK (visuell, auditiv, gustatorisch, olfaktorisch, kinästhetisch)
- Arbeit mit Körperhaltungen (u.a. zur Zielklärung)
 - Geist hat nicht nur Einfluss auf unseren Körper, sondern auch anders herum

Beispiele für lösungsorientierte Fragen & ressourcenorientierte Fragen:

- Was ist dann anders, als wenn es schlecht läuft?
- Wie vermeiden Sie, dass das Problem in dieser guten Phase auftritt?
- Was ist notwendig, damit ein reibungsloser Ablauf sichergestellt ist?
- Was muss passieren, damit diese gute Phase häufiger vorherrscht?
- Wer könnte Ihnen dabei helfen?
- Welche Ihrer Fähigkeiten sind hier besonders wertvoll?
- Welche ähnlichen Herausforderungen haben Sie in der Vergangenheit bereits bewältigt? Und wie?
- Woran liegt es, dass die Situation nicht noch schlimmer ist?

Beispiele für Fragen nach Ausnahmen und Ressourcen:

- Was machen Sie anders, wenn das Problem nicht auftritt?
- Wo ist das Problem bisher noch nicht in Erscheinung getreten?
- Wenn das Problem nicht besteht, wie geht es Ihnen dann? Wie fühlen Sie sich dann?

Beispiele für Skalierungsfragen:

- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie motiviert fühlen Sie sich?
- Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie gestresst sind Sie während einer Präsentation?
- Wie ordnen Sie die Schwierigkeit dieses Problems im Vergleich zu dem bereits gelösten ein?
- Was hat sich geändert, dass Sie seit dem letzten Mal eine Verbesserung von 5 auf 7 erreicht haben?
- Wie ist es Ihnen gelungen, auf eine 6 zu kommen?
- Was müsste passieren, damit Sie sich von einer 6 auf eine 8 steigern?

Literatur

Johannsen, Jaakko & Leipoldt, Thilo: *Handwerkszeug der systemischen Beratung - Das Buch zur Weiterbildung Systemisches Tool Camp*, BoD, 2016

Radatz, Sonja: *Beratung ohne Ratschlag: Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen*. Verlag Systemisches Management 2013

Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer-Verlag, 2005