



ICH LASS ES SCHREIBEN – Zieldienliches inneres Wissen durch Hypnowriting® greif- und nutzbar machen

Handout zum Workshop mit Ursula Neubauer

MENTALE(S) STÄRKEN – WÜRZBURG 2023

Hypnowriting® ist eine junge Vorgehensweise, die hypnosystemische, hypnotherapeutische und schreibtherapeutische Prozesse und Techniken miteinander verbindet. Von Hypnowriting® ist also dann die Rede, wenn ein Schreibprozess mit einer Trancereise bzw. Imagination/der Arbeit mit der Vorstellungskraft kombiniert wird (je nach Übung vor oder nach dem eigentlichen Schreibprozess).

Indem wir das tun, kann es gelingen, zielgerichtete innere Prozesse in Gang zu setzen und Ideen oder Erkenntnisse zugänglich, greifbar und längerfristig verfügbar zu machen.

Das SCHREIB-WIE im Hypnowriting®

Im Hypnowriting® bedienen wir uns immer eines Durchschreibmodus, der auch als Freewriting oder Automatisches Schreiben bekannt ist. Dabei wird in einem Fluss geschrieben, Sätze müssen nicht vollständig sein, es können auch Satzketten aufgeschrieben werden. Man kann Rechtschreibung oder andere Regeln vergessen und soll einfach aus sich hinausfließen lassen, was fließen möchte. Im Hypnowriting® kann es sich so anfühlen, als würde die Hand wie von selbst schreiben.



3 Übungen aus dem Hypnowriting®, um auf inneres Wissen zuzugreifen:

ANLEITUNG 1:

„NACHRICHT VON DER WEISEN INSTANZ©“

- begleite die Person, die gleich schreiben soll, in einen angenehmen, meditativen, tranceartigen Zustand
- am besten sind Stift und Papier für sie so hergerichtet, dass sie jederzeit anfangen kann zu schreiben
- lass sie dann im Körper erforschen, wo in ihr diese wissende, kluge Instanz sitzt, die zu ihrem Thema/Problem/ihrer Frage etwas Wertvolles zu sagen hat
- sie soll sich vorstellen, dort wären Antworten und Inputs in einem Gefäß gesammelt ...
- ... und diese Antworten und Hinweise dürfen sich jetzt anfangen auf den Weg zu machen ...
- ... aus diesem Gefäß heraus ...
- ... wie auf einer Pipeline ... oder einer Autobahn ...
- ... durch den ganzen Körper ...
- ... in Richtung des Armes der dominanten Hand ...
- ... in die Hand ...
- ... und über die Hand aufs Papier ...
- sobald die Person das Gefühl hat, die ersten Sätze sind da, kann sie sie im Durchschreibmodus aufs Papier fließen lassen ...
- lass die Person ca. 10 Minuten schreiben
- besprecht danach, was nun da ist (Vorlesen soll aber kein Muss sein, sondern nur eine Möglichkeit, oft reichen Sätze wie „Ist etwas Interessantes aufgetaucht?“, um inhaltlich weiterarbeiten zu können)



ANLEITUNG 2:

„DIALOG MIT DEM WISSENDEN WESEN©“

- begleite die Person, die gleich schreiben soll, in einen angenehmen, meditativen, tranceartigen Zustand
- erforsche mit ihr, wie ein weises, wissendes, hilfreiches Wesen, von dem sie sich unterstützende Anregungen oder Antworten verspricht, für sie aussieht bzw. lasst es auftauchen
- beschäftigt euch näher mit dieser Figur (wie schaut sie genau aus, welche Qualitäten hat sie, wie groß ist sie, wie heißt sie ...)
- am besten sind Stift und Papier so hergerichtet, dass der Schreibprozess im Anschluss an die Trancereise leicht und schnell beginnen kann
- lass die Person diese Begegnung mit dem wissenden Wesen möglichst so erleben, so dass sie sich vergewissern kann, dass diese Figur es gut mit ihr meint und ihr im schriftlichen Dialog gleich gerne zur Verfügung steht
- deine Klient*in/dein Coachee kann jetzt einen Dialog mit ihr schreiben ...
- dazu soll dieser Durchschreibmodus verwendet werden, bei dem man einige Zeit einfach schreibt, ohne den Stift vom Papier abzusetzen ...
- ... und es soll wirklich Frage, Antwort, Frage, Antwort aufgeschrieben werden...
- ... es kann sich anfühlen, als würde die Hand wie von selbst schreiben ...
- ... bespricht anschließend, was Interessantes oder Hilfreiches in diesem Dialog aufgetaucht ist



ANLEITUNG 3:

„KLÄRUNG OHNE ABLENKUNG©“

- Arbeit mit dem Bild mit den Seifenblasen (wird im Workshop ausgeteilt)
- bitte deine Klient*in/Coachee, sich das Bild mit den Seifenblasen eine Zeit lang anzuschauen ...
- ... um dann all die Zweifel, Meinungen anderer, das Schwierige, das Angstmachende, die Verunsicherungen etc., die dazu geführt haben, dass man z.B. in einer Entscheidung unsicher ist, in die Seifenblasen zu geben und davonschweben zu lassen
- ... dabei können gerne auch die Augen geschlossen werden ...
- ... und wenn all das, was gerade noch beengend oder einschränkend war, weg ist ...
- ... kann deine Klient*in zu schreiben beginnen (zu ihrem Thema, ihrer Fragestellung, zu der sie sich Klarheit wünscht)
- ... in dem Durchschreibmodus, bei dem man den Stift nicht mehr vom Papier absetzt, wenn man einmal begonnen hat zu schreiben ...
- zu welchen Erkenntnissen und Ideen kommt sie jetzt?



Weiterführende Literatur:

- Neubauer, Ursula: Gestärkt statt gestresst. Meine Hypnowriting® Tagebuchbox. 50 Schreibanleitungen für Entlastung und Veränderung, 2022
- Neubauer, Ursula & Conrad, Tobias: Schau gut auf dich. Wie dich Selbstfürsorge gesund und stark macht. 2019, Goldegg

- Cameron, Julia: Der Weg des Künstlers. 2009, Knauer
- Gross, Martina & Popper, Vera: Und die Maus hört ein Rauschen. Hypnosystemisches Erleben in Therapie, Coaching und Beratung. 2020, Carl Auer
- Heimes, Silke: Ich schreibe mich gesund. Mit dem 12-Wochen-Programm zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit. 2020, dtv
- Heimes, Silke: Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. 2012, Vandenhoeck & Ruprecht
- Pennebaker, James: Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. 2. Auflage, 2019, hogrefe
- Unterholzer, Carmen: Es lohnt sich einen Stift zu haben. 2017, Carl Auer
- Von Werder, Lutz: Lehrbuch des Kreativen Schreibens. Grundlagen – Technik – Praxis. 2016, marix
- Von Werder, Lutz, Schulte-Steinicke, Barbara & Schulte, Brigitte: Die heilende Kraft des Schreibens. 2011, patmos
- Winnewisser, Sylvia: Einfach die Seele frei schreiben. Wie sich therapeutisches Schreiben auf die Psyche auswirkt. 2010, humboldt