

META-SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSARBEIT

SCHEMA HYPNOSYSTEMISCH-, RESSOURCEN-UND LÖSUNGSORIENTIERTER
ARBEIT IM KONTEXT VON PSYCHOTHERAPIE, COACHING, BERATUNG ODER
AUCH TEAMENTWICKLUNG

W090 – KONGRESS MENTALES STÄRKEN 2023 – WÜRZBURG (D)



WERNER A. LEEB

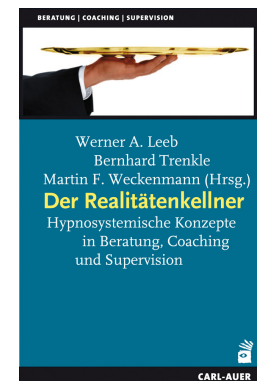
Jahrgang 1965; Studium der Betriebswirtschaft, Wirtschaftspädagogik, Psychologie;

- mehrjährige Lehrtätigkeit, Produktmanager & Lektor eines deutschen Fachverlags, Chefredakteur eines IT- & Managementmagazins;
- diverse Aus- und Weiterbildungen in Organisations- und Personalentwicklung, Beratung, Coaching & Training;
- Psychotherapeut in eigener Praxis (PCA, Hypnotherapie)
- seit 1999 selbständiger Unternehmensberater, Managementtrainer und Coach,
- seit 2001 Partner, von 2001-2008 Geschäftsführer, der Trigon Entwicklungsberatung Wien und seit 2020 Vorstand der Trigon Dach-Genossenschaft;
- Autor diverser Fachpublikationen
- CMC – Certified Management Consultant
- Senior Coach des ACC-Austrian Coaching Council sowie des IOBC-International Organization of Business Coaching
- ISO-17024 zertifizierter Coach (SystemCert)
- Mentor-Coach von Trigon



Werner A. Leeb,
Bernhard Trenkle,
Martin F. Weckenmann (Hrsg.)

Der Realitätenkellner
Hypnosystemische Konzepte in
Beratung, Coaching und Supervision
393 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2017
39,00 €
ISBN 978-3-89670-469-6



WIESO DIESES THEMA?

- **Forschungsfrage** war:
„Gibt es so etwas wie ein zugrunde liegendes „Schema der Interventionen und Lösungsarbeit“ bei den Ansätzen und Zugängen besonders erfolgreicher Therapeut:innen und/oder Berater:innen???“

→ insbesondere aus den Bereichen Hypnotherapie (Erickson, G. Schmidt, Bill O’Hanlon, Jeff Zeig et.al.) und Hypnosystemik (G. Schmidt, Ortwin Meiss et.al.)
- Sichtung zahlreicher „Therapie- und/oder Coaching-Sitzungen“ (aus Büchern, Videos, Audio-Mitschnitten, Demo’s auf Kongressen etc.)
- Suche nach einem „**roten Faden**“ bzw. einer „**Meta- bzw. Grundstruktur**“!
- Ableitung des „**Meta-Schema’s hypnosystemischer Lösungsarbeit**“



META-SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSRARBEIT

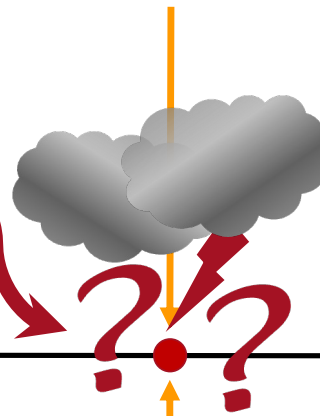
Vergangenheit ← Gegenwart → Zukunft

Wenn Klient:innen kommen:

- sind sie in einer „Problem-Trance“
- „haben“ ein Problem(-erleben)
- gibt es eine SOLL-IST-Diskrepanz
- liegen Ambi- oder Multivalenzen vor
- gibt es ein „inneres“ und/oder „äußeres“ Konflikterleben
- stehen oft Entscheidungen an
- u.v.m.

„Problem-fixierte“ Haltungen:

- Langwierige Beschreibungen der Probleme und vergangener (nicht beeinflussbarer) Ereignisse
- Permanentes Fragen nach Fehlern/Defiziten/Schuld
- Fragen nach Ursachen (vorwiegend WARUM?-Fragen)
- „Besserwissertum“ & „Verewigungen“
- Fragen, die keine Unterschiede aufzeigen und nur eigene Hypothesen bestätigen sollen
- Widerstand gegen Veränderung/Angebote
- Festschreibung des (negativen) Status-quo
- Wunsch nach fertigen „Patent-Rezepten“
- Jammern, jammern, jammern ...



Kurze Exploration IST-Zustand und Wertschätzung des „Problems“

**Problemzeit
Problem-Trance**

Mögliche Methoden & Interventionen:

- Sicherem und akzeptierenden Rahmen bieten
- Zuhören – zuhören – zuhören!
- Sammeln – sichten/sortieren – paraphrasieren und zusammenfassen
- Fragetechniken (Explorierende, diagnostisch-anamnestische Fragen, Kontext-Fragen, Struktur- u. Prozess-Fragen; Fragen in Bezug auf Emotionen und somatische Auswirkungen etc.)
- Kraftfeld-Analyse, „Leerer Stuhl“ etc.
- Bildgestaltung (figural, metaphorisch, analog-emotional, Bild-Karten, Situationslandschaft, usw.)
- Embodiment-orientierte Verfahren (Szenische Darstellung, Arbeit mit Ton/Stimme, Haltung, Karikatur etc.)



EXKURS: PROBLEM(-ERLEBEN) – „PROBLEM-TRANCE“

Merkmale von Problem-Trance/Erleben:

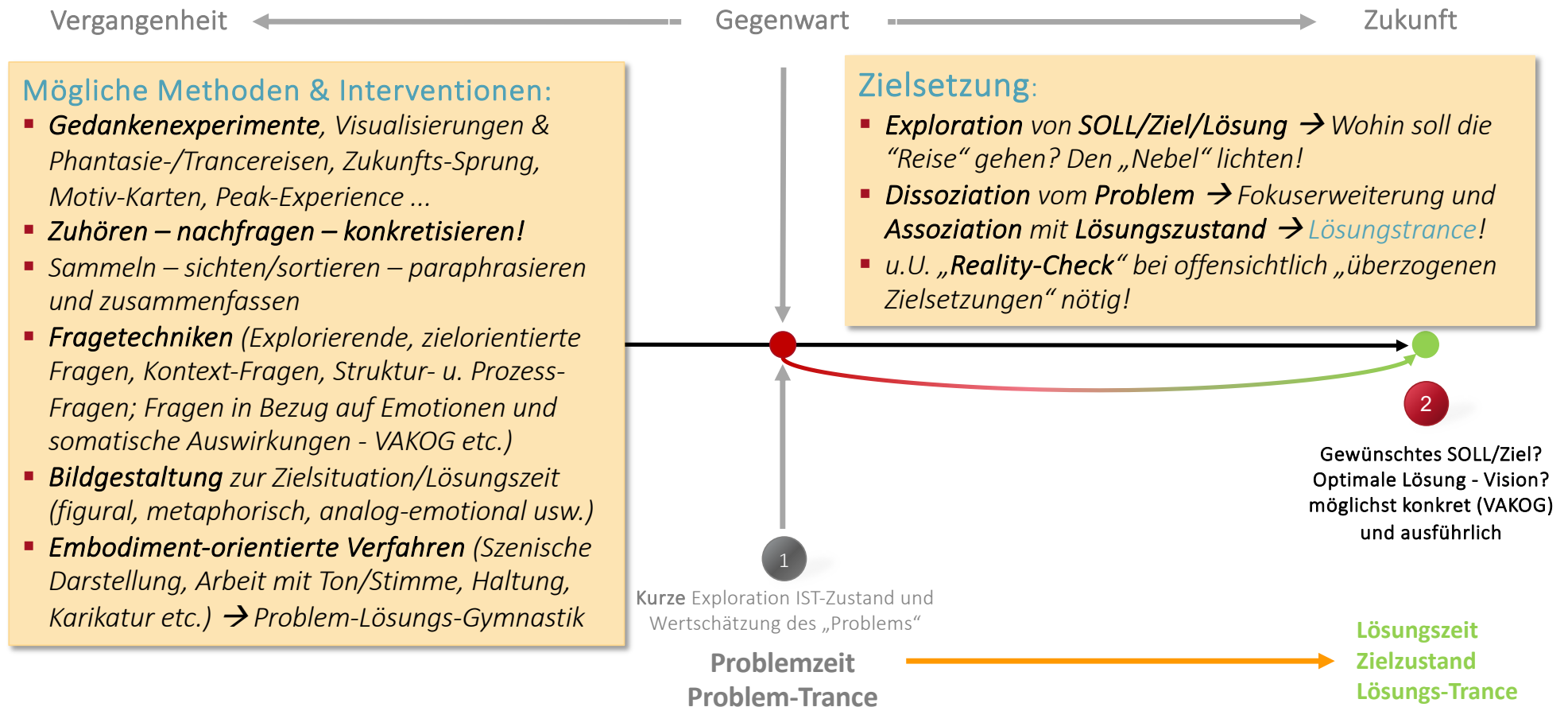
- „Probleme“ sind **keine „Wesenheiten“** - werden aber gerne so erlebt und beschrieben (übermächtig, groß, erdrückend, belastend... sind meist völlig „assoziiert“!)
- **Problemverhalten und -erleben** wird meist als „**unwillkürlich**“ beschrieben (ES passiert mir ...) und läuft den Wünschen des ICH (dem willkürlichen) zuwider
- **Wunsch**: Klienten wollen ihre „Probleme“ oft schnell „weg haben“

Was es stattdessen braucht:

- Das **Problem** (belastete Gegenwart und/oder Vergangenheit...) muss „**wertgeschätzt**“ werden
→ es zu haben (zu erhalten) bedeutet streng genommen eine Kompetenz!
- **Probleme entstehen gleichzeitig mit einer Lösungs-IDEE** - oder
- um ein **Problem-Erleben** haben zu können (**ein unerwünschtes IST**) muss bereits die (vage) **Vorstellung einer Lösung** (eines **erwünschten SOLL**) vorhanden sein! → Ambi-/Multivalenz!
- Diese (oder auch andere) Lösungen bzw. ein Weg dorthin können in der Problemtrance oft nicht gesehen werden (sind „dissoziiert“!)



META-SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSARBEIT

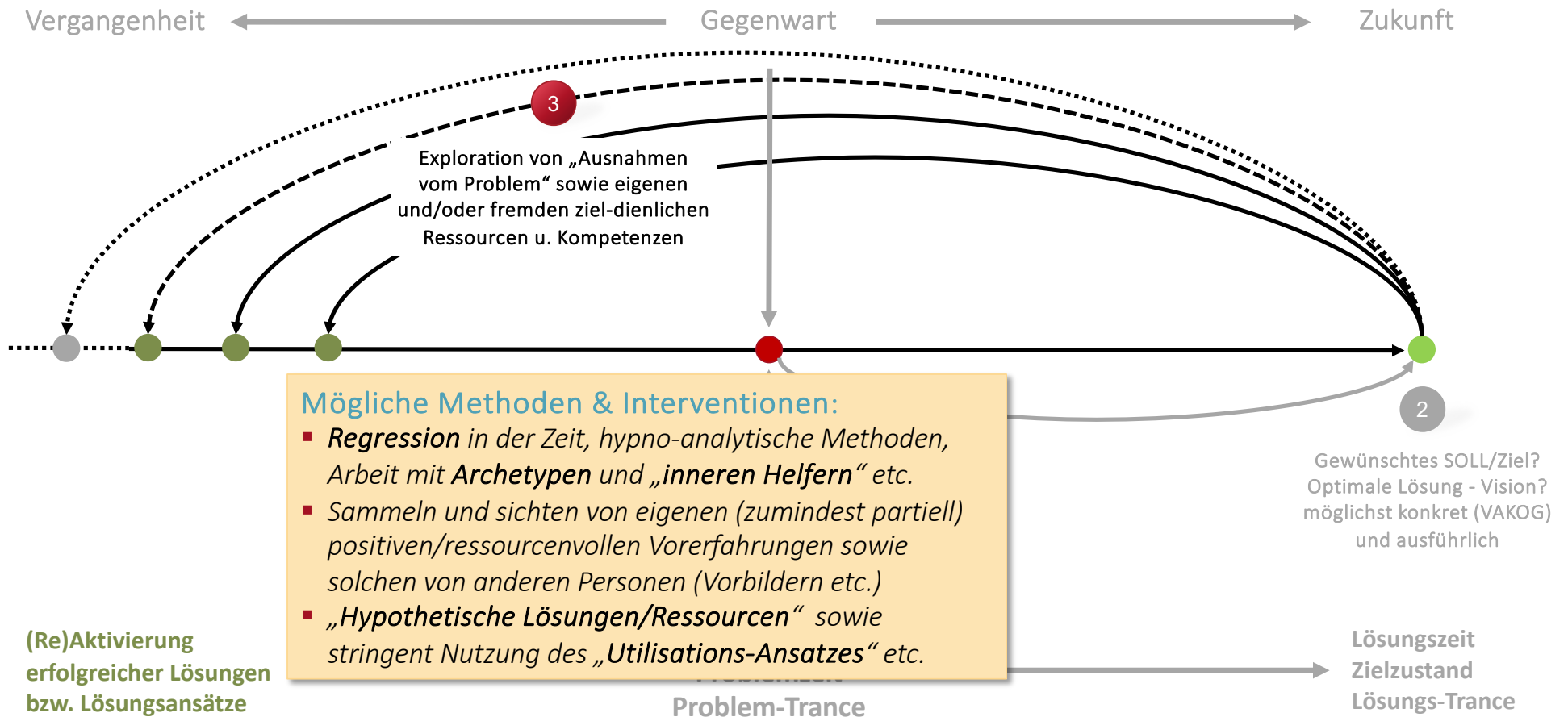


EBENEN DES TRANCE-ERLEBENS

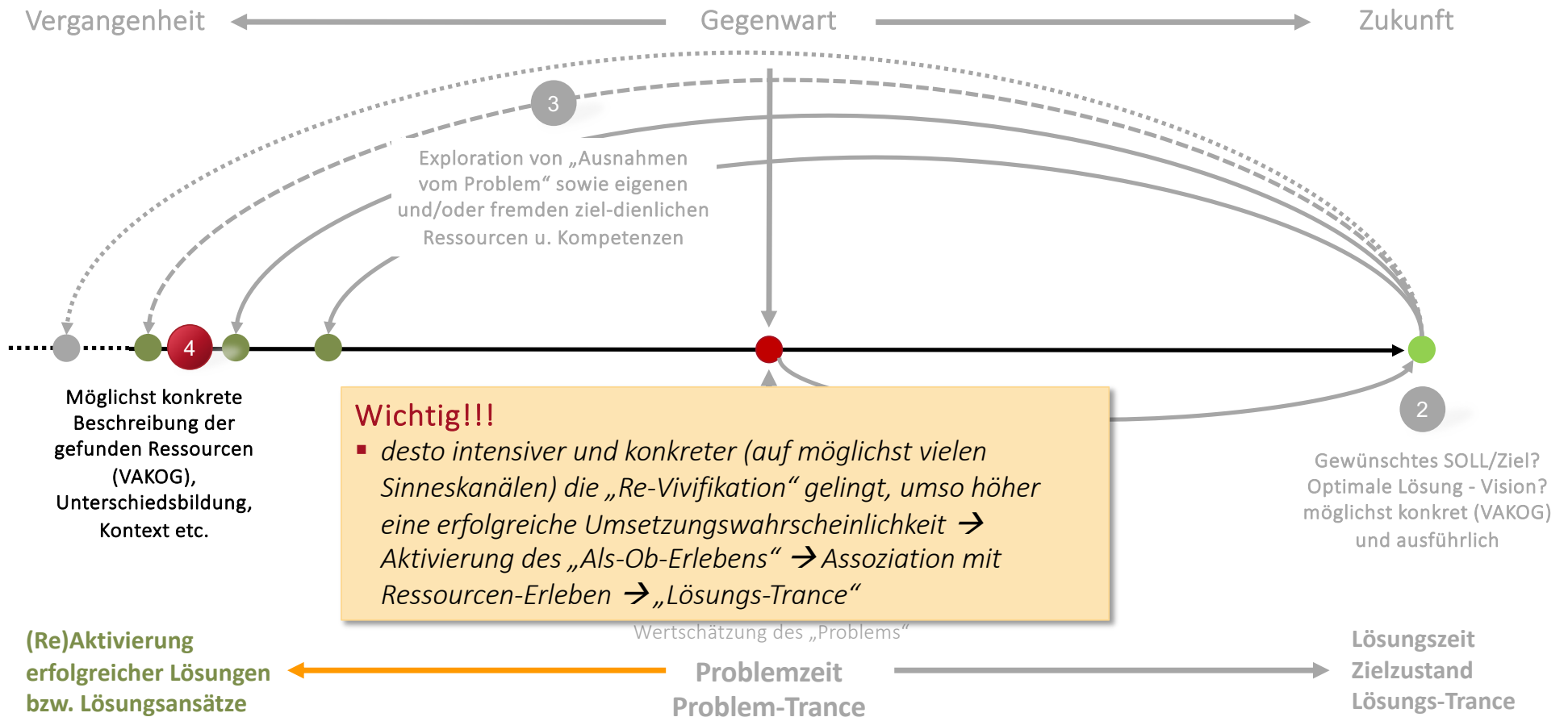
Problem-Trance		Lösungs-Trance
Langsam, gedrückt, schleppend, geringer oder angespannter Muskeltonus ...	Physiologische Ebene Körperkoordination	Energisch, flexibel, kraftvolle Bewegungen, hohe Amplitude ...
Flach, kurzatmig, seufzende, häufig Brust-/Schulteratmung ...	Atmung	Tief, entspannt, befreit, aus dem Bauch heraus
Angespannt bzw. verspannt, kleinräumig aber auch schlaff, matt	Bewegungsmuster	Dynamisch, ausladend, energisch, flexibel...
„Immer ich...“, „Es geht sowieso schief...“, „Mir gelingt nie etwas...“	Innere Dialoge/Stimmen	„Das bekomme ich schon hin!“, „Das ist mein Leben!“, „Hauptsache probiert!“ ...
Eng, gedrängt, bedrückt..	Raum-Erleben	Weit, großzügig,...
Maus vs. Tyrannosaurus rex; Krieg- und Kampfmetaphern; Mühsal und Plage ...	Metaphorisches Erleben	Gemeinsamer Tanz, ringen um beste Lösung; Surfen auf der Welle ...
Zu nahe - zu weit weg, überwältigend groß, bedrängend, erdrückend ...	Nähe/Distanz-Erleben	Gute, stimmige Distanz für das Erkennen des Gesamtmusters
Kleines Kind, trotztender Teenie, alt und gebrechlich	Alter-/Größen-Erleben	„Full size“, erwachsen,
Stark in der Vergangenheit oder stark in der Zukunft, im Problem verhaftet	Zeitwahrnehmung	Hier und Jetzt, „Als-ob-Erleben“ des visionierten SOLL-Zustands



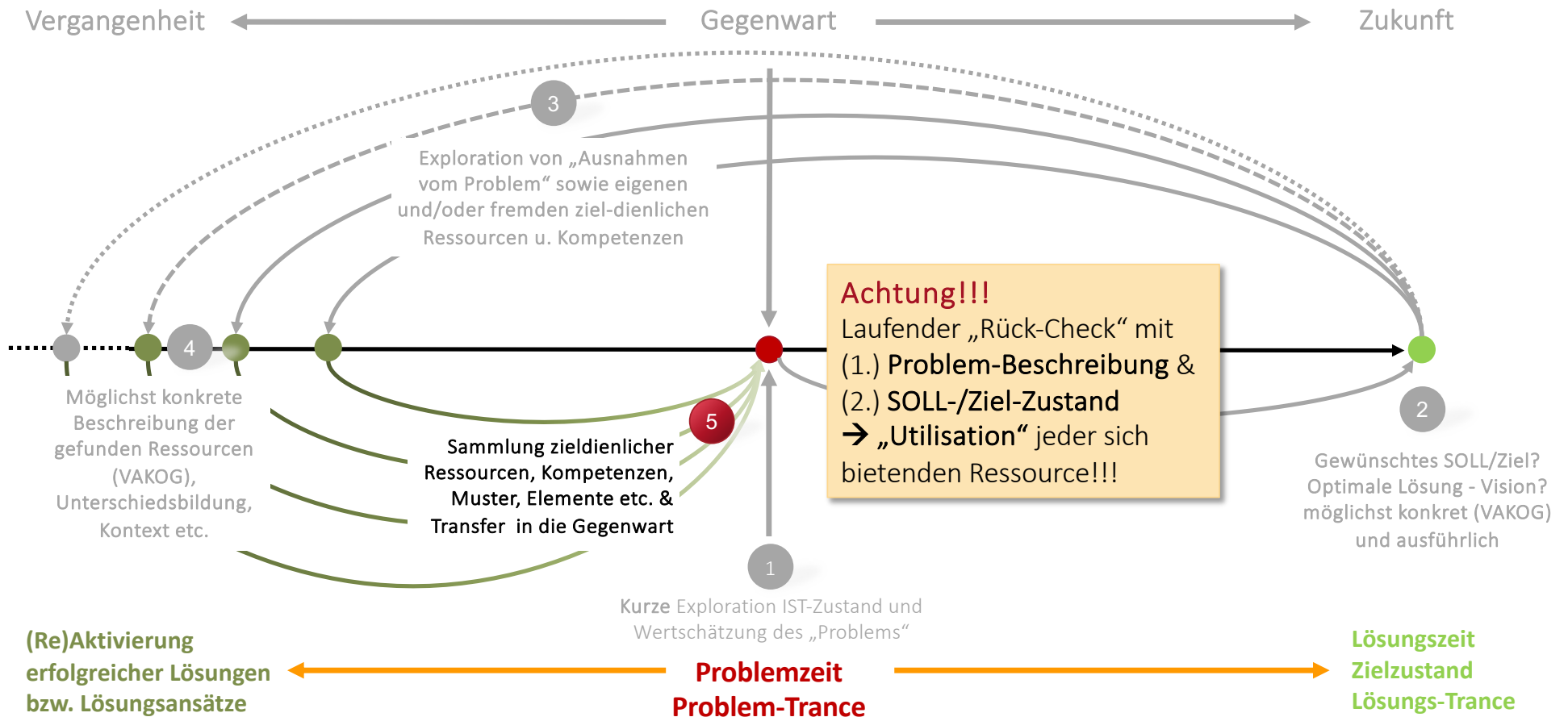
META- SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSRARBEIT



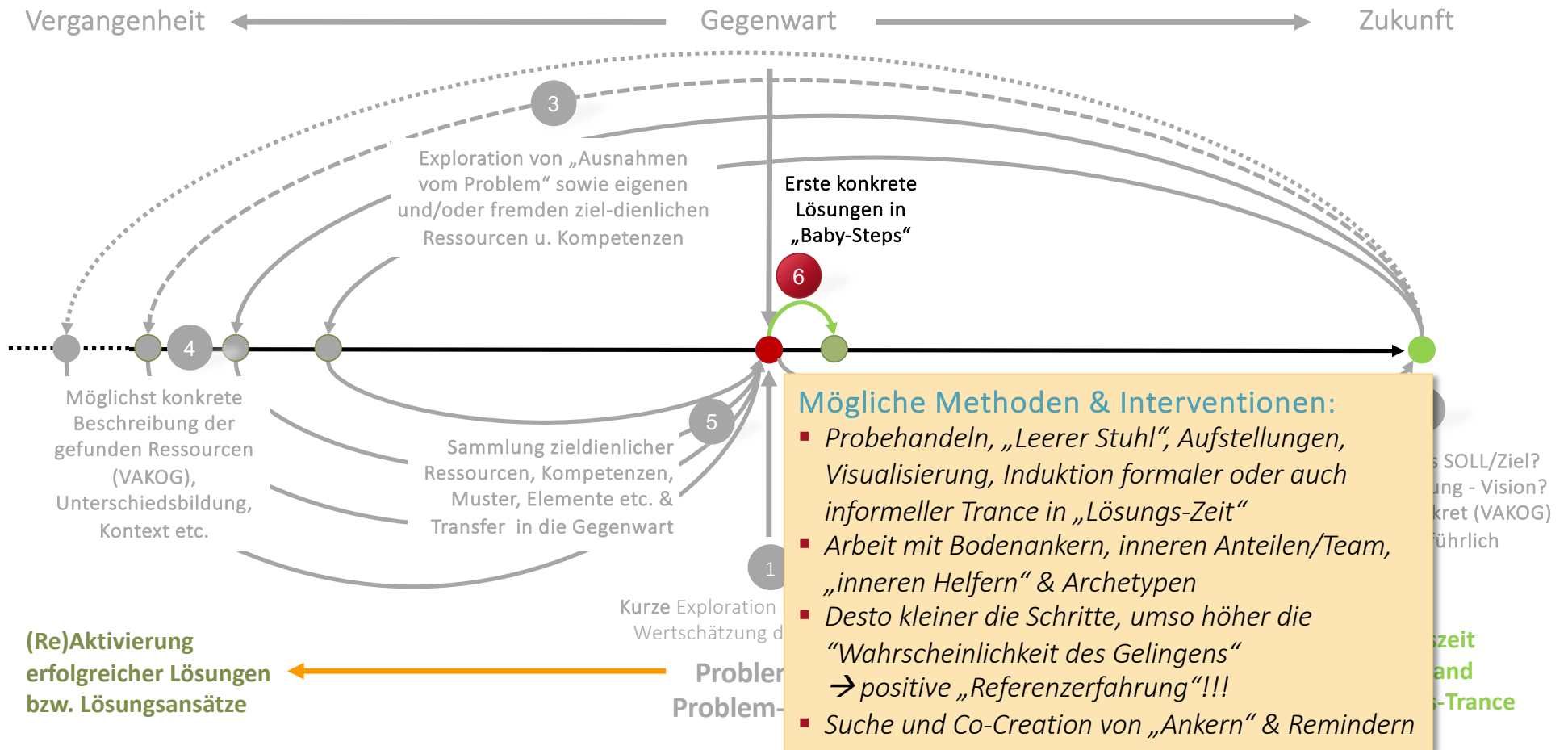
META- SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSRARBEIT



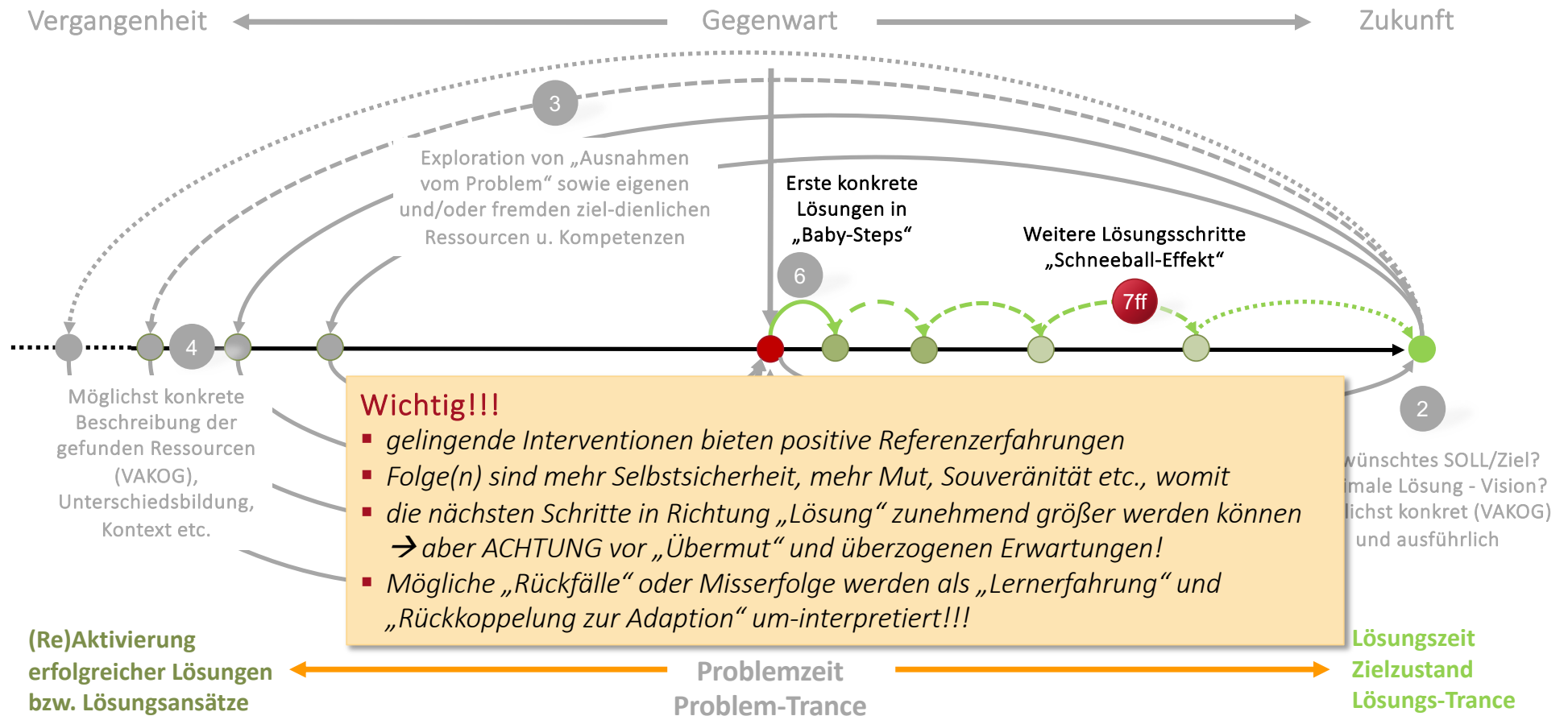
META- SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSRARBEIT



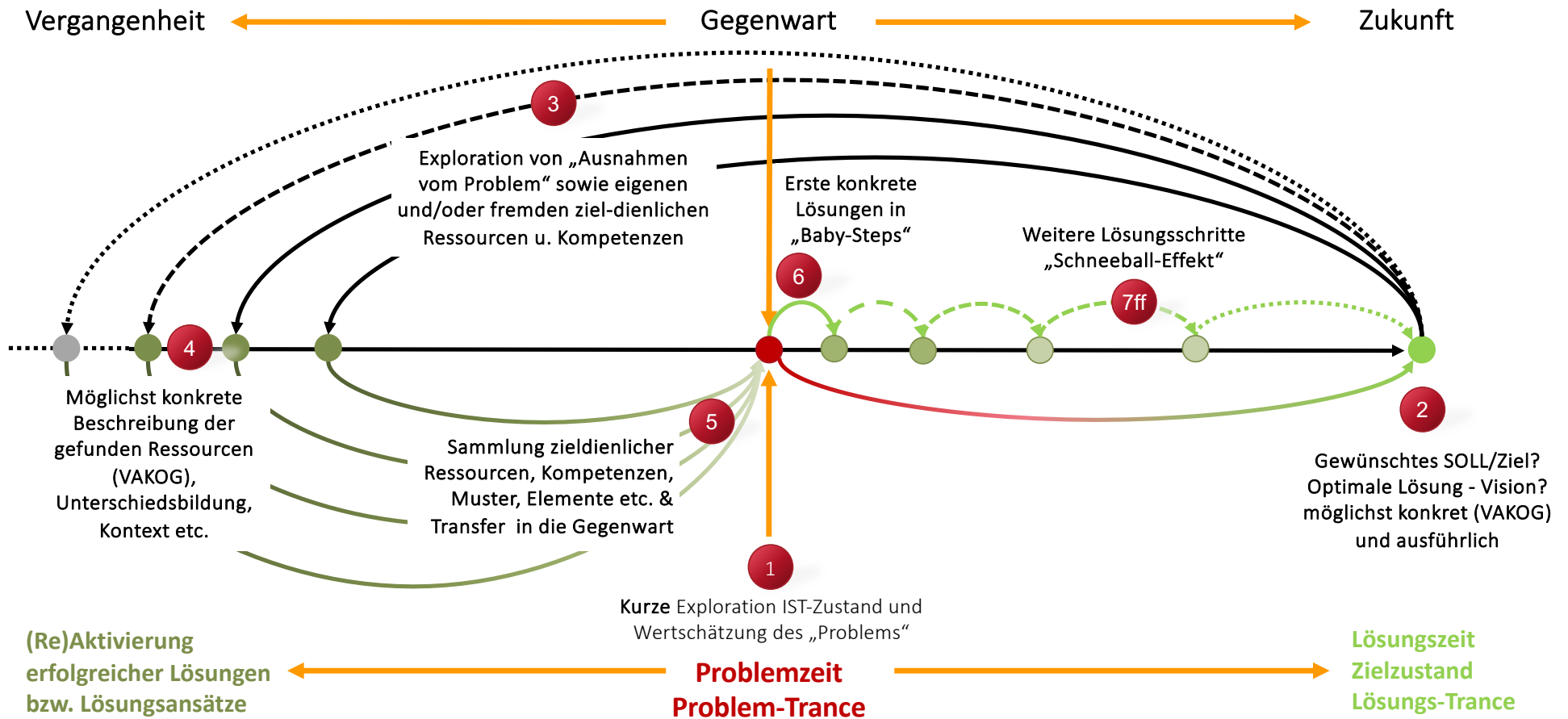
META- SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSRARBEIT



META- SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSRARBEIT



META- SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSRARBEIT



ERGÄNZENDE ANMERKUNG(EN):

- Dieses Meta-Schema wird nicht immer „linear-stringent“ und „einmalig“ durchlaufen, sondern bietet einen Bezugsrahmen
 - **in der Zeit:** Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft
 - **im Fokus:** mal auf das Problem/die Problembeschreibung – mal Lösungs- und Ressourcenorientierung – mal konkreter Interventions-Er/Bearbeitung
- Es kann/wird immer wieder Bezug genommen auf:
 - Ausgangsproblematik („leidvolles“ IST)
 - Zielsetzung (“angestrebtes“ SOLL)
 - das Delta (SOLL-IST-Vergleich, Skalierung etc.)
 - Ressourcen- und Kompetenzsuche – deren Sammlung und Sichtung
 - Ableitung zieldienlicher (nächster kleiner) Interventionen/Lösungsschritte





KONKRETE AUSWIRKUNGEN
FÜR
BERATUNGS- UND COACHING-PROZESSE



KONKRETE AUSWIRKUNGEN AUF BEGLEITUNG (1)

- „Energy flow´s where attention goes“
→ Re/Um-Fokussierung der Aufmerksamkeit, Reframing, Deframing
- Allparteilichkeit
→ gute Lösungen für alle – auch für alle inneren Anteile! Nichts “wegmachen“ oder „abwerten“!
Jeder Anteil hat/will eigentlich „etwas Gutes“!
- Fokussierung auf Lösung (Zukunft)
→ unter wertschätzender Utilisation der Probleme (Vergangenheit bzw. Status quo)
- Empathie (Pacing) und Wertschätzung
→ gegenüber ALLEN (auch inadäquaten) bisherigen Lösungsversuchen
- Betonung von Ressourcen
→ auch und vor allem in den Problemmustern
- Problemmuster/Phänomene/Symptome in zieldienliche Vernetzungen bringen
→ Metaphern/Anekdoten: z.B.: Patient, der sich für Jesus hält; herum rennender Klient)
- Skepsis/Widerstand der/s Coachee als Chance sehen/erkennen
→ würdigen, dazu auffordern, diese/n anzusprechen



KONKRETE AUSWIRKUNGEN AUF BEGLEITUNG (2)

- **Ambivalenzen begleiten**
→ nicht zwanghaft auflösen! Nicht jede Ambi-/Multi-Valenz lässt sich beseitigen!
- **Körper ist die ideale Brücke zwischen Willkürlichem und Unwillkürlichem**
→ „Wie man geht, so geht's einem – so, wie's einem geht, geht man!“
- **Ganzheitlichen Ansatz wählen**
→ Miteinbezug von allen Körperreaktionen, Empfindungen und inneren Anteilen in die Beratungsarbeit; Hilfreiche **Verbindung zwischen kognitivem und somatischem Selbst** fördern (S. Gilligan)
- **Imagination/Suggestion/Trance als unschätzbare Hilfen**
→ das Hirn unterscheidet nicht zwischen Erlebtem und Vorgestelltem
- **„Achtung auf die verwendete Sprache!“**
→ Sprache als vielfältige Quelle für Tranceinduktionen (positiven/negativen) – direkt und vor allem indirekt – sowohl beim Klienten als auch Berater – diese „produziert Realität“! (= Trigger für neuronale Muster – z.B. im Konflikt)



NUTZUNG DER ERGEBNISSE DER HIRNFORSCHUNG

Stamm- und Mittelhirn mit Wettbewerbsvorteil:

- Aus der Hirnforschung wissen wir heute, dass der Informationstransport aus dem Stamm- und Mittelhirn wesentlich dichter und schneller ist als der aus der Großhirnrinde
- Diese „nicht-sprachlichen Bahnungen“ im Hirn sind deshalb niemals umgehbar und sollten genutzt werden
- Unwillkürliche Prozesse laufen im Stamm- und Mittelhirn ab, sind niemals löschar und bilden einen riesigen Ressourcenschatz

Priming – neue Netzwerke bahnen:

- Alte, möglicherweise problembehaftete neuronale Netze können mit neuen, ressourcenreichen Netzen verbunden und/oder zieldienlich adaptiert werden
- Dies geht nur unter Einbeziehung der alten/vorhandenen Netze und von Körperreaktionen in Verbindung mit entsprechender „emotionaler Ladung“
- Trance erleichtert den Zugang zu den unwillkürlichen Prozessen, weil das bewusste Denken umgangen wird



INTERVENTIONS-PRINZIPIEN (ALLGEMEIN)

- Bieten eines **verlässlichen Rahmens** – Angebot von Sicherheit, Allparteilichkeit, Struktur und Regeln durch Begleiter – Commitment aller Parteien nötig!
- **Zielsetzung** der Parteien – Ziele/Wünsche realistisch? Überzogen? (SMART); Werden Konflikte als Bestandteile des Lebens akzeptiert?
- **Individuelle Bedeutung** des Problems – Wie/Wieso wird etwas als „Problem“ beschrieben/empfunden? Existentielle Frage? „Nutzen“ des Problems? ...
- **Abkühlen** vs. **Anwärmen** – z.B. bei „heißen“ bzw. „kalten“ Konflikten
- **Entkrampfung, Entspannung** – wertschätzender Humor (Provokation) sehr hilfreich! → Berater:in immer auch ein „Role-Model“
- Angebote zur **Umfokussierung, Reframing** bzw. **Fokuserweiterung** machen



INTERVENTIONS-PRINZIPIEN

ANGEBOT ZUR UMFOKUSSIERUNG BZW. FOKUSERWEITERUNG

- **Suche nach Ausnahmen** – Zeiten ohne Problem?
→ Unterschiedsbildung „damals vs. heute“, detaillierte Beschreibung/Reaktivierung ...
- **Utilisierung** „angebotener“ Verhaltensweisen, Muster
→ z.B. mit „Perfektion“ die Entspannung einplanen ...
- Arbeit an „**Trigger/n**“
→ Wahrnehmung & Interpretation, zeitliche Struktur, Rahmenbedingungen ...
- **Problem-Muster „erlebbar“ machen**
→ Szenische Darstellung, Psycho-Drama, Überzeichnung, Systembrett, Aufstellung ...
- **Muster-Adaptionen** – Änderungen im „Konflikt-Gewebe“ – Hebel können sein:
 - Ort – Raum – Kontext ...
 - Zeit – Takt – Dynamik – Ablauf ...
 - Wortwahl – Tonfall – Sprachmuster – Konjunktiv statt Indikativ ...
 - Verhalten – Reihenfolge ...
- u.v.m.



INTERVENTIONS-PRINZIPIEN

AM BEISPIEL KONFLIKT-SITUATION/-ERLEBEN

- **Annäherung** und **Abgleich** der „**Problem-Lösungs-Bilder**“
→ gemeinsame/unterschiedliche Sicht – „agree to differ“ – Haltung der Toleranz fördern: verstehen, heißt nicht einverstanden sein (müssen)!
- Gemeinsame Suche von „**Entlastungs-Metaphern**“ und „**-Mustern**“
→ Vermeidung von (Selbst-) Überforderung!
- Gemeinsame Suche nach ersten „**Lösungsansätzen**“
→ „Experimente“ mit Musteränderungen etc. – erlebbar machen, aktivieren über VAKOG und Emotion;
Kontext berücksichtigen und einbinden!!!
- Konkrete **Vereinbarung** von **Maßnahmen** (auch stufenweise)
→ so viel Eigenverantwortung wie möglich bei Parteien/Klienten!!!
- u.U. Vereinbarung eines gegenseitigen „**Erinnerungs-Signals**“
→ unauffällig, Recht & Pflicht für alle Parteien – **HUMOR** ;-)) (= Trigger!!!)
- u.U. neuer **Termin** für **Nachjustierung, Reflexion** etc.



WAS DARAN IST HYPNOSYSTEMISCH?

- **Stringente Nutzung des Utilisationsansatzes** (Erickson)
- **Formelle (selten) und informelle (häufig) Trancearbeit**
 - **Formell:** braucht Kontext, der dies akzeptieren kann (in Organisationen eher selten) – z.B. Zeitprogression/-regression, Body-check...
 - **Informell:** lässt sich fast in jedem Kontext einsetzen - Einladung zu „Visualisierung“, Gedanken-Experiment, konkretisierte Beschreibung von Situation, Erleben, Wahrnehmung, Details etc. ...
- **Nutzung des „methodischen Bauchladens“ im Sinne des Klienten(-Systems)**
 - Nutzung von Methoden aus:
 - Systemischem Ansatz (lt. Watzlawick sind > 80% der syst. Methodik von Erickson entlehnt)
 - Gestalt, Psychodrama, Transaktionsanalyse u.v.m.
- **Berater:in als „Realitätenkellner:in“**
 - Unterstützung beim Abbau von Rigidität, Aufbau von „Selbsttoleranz“ und Integration abgewerteter/abgewehrter Anteile etc.



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

KONTAKT-MÖGLICHKEIT:

WERNER A. LEEB

MOBIL: +43 664 400 2802

MAIL: WERNER.LEEB@TRIGON.AT

WEB: WWW.WERNER.LEEB.TRIGON.AT

WWW.PSYCHOTHERAPIE-LEEB.AT

