

**Grundlagen der Hypnosetherapie**  
**(akkreditiert durch die Psychotherapiekammer Niedersachsen mit 32 Fortbildungspunkten)**

In diesem Workshop werden Grundprinzipien und Techniken der Hypnosetherapie trainiert und vermittelt. Ausgehend von den Arbeiten des wohl bekanntesten Hypnotherapeuten und Psychiaters MILTON ERICKSON (1901-1980), welcher viele kreative und innovative Methoden der Hypnotherapie entwickelte, werden viele praktische Übungen erprobt. Erickson legte viel Wert darauf, dass die Studierenden der Hypnose selbst vielseitige Erfahrungen innerhalb der therapeutischen Trancearbeit machen. Für die TherapeutInnen gilt es, einen Zustand zu entwickeln, welcher durch Entspannung, Offenheit, Konzentration und auch Humor gekennzeichnet ist. Dieses sind essentielle Grundeigenschaften für die ericksonsche Hypnosearbeit. Es geht weniger um ein intellektuelles Verstehen dieser Arbeit, sondern ein durch die Erfahrung gewonnenes Verständnis.

Innerhalb des Workshops wird ein 4 Schritte Modell der Trancearbeit vorgestellt, welches durch viele Übungen exploriert wird. Als Folge dieser Selbsterfahrung wird den TeilnehmerInnen von "innen" her klar, wie Hypnosetherapie funktionieren kann. Als Mittelpunkt des ericksonschen Ansatzes wird der "Utilisationsansatz" betrachtet. Dieser besagt, dass die TherapeutIn lernt, die ihm präsentierten Problemmuster als Grundlage zur positiven Veränderung zu nutzen. Kurz gesagt: Man lernt (für sich und für andere), aus dem Problem heraus eine Lösung zu entwickeln.

Außerdem wird eingegangen auf die Arbeiten von Dr. STEPHEN GILLIGAN, einem langjährigen Schüler Milton Ericksons, und dessen Weiterentwicklungen (generative Trancearbeit, Einbezug der Wichtigkeit der somatischen Ebene, Achtsamkeitsentwicklung, positive Verbindung zwischen der bewussten und unbewussten Ebene) des ericksonschen Ansatzes.

Inhalte des Workshops:

Gruppentranzen

eine positive Beziehung zum eigenen Unbewussten aufbauen

bei anderen einen positiven Trancezustand zu induzieren

Selbsthypnose lernen und nutzen

Utilisationsansatz in verschiedenen Bereichen einsetzen lernen

Hypnosetechniken (Altersregression, Armlevitation, Einsatz von Geschichten, Metaphorik,

Zukunftsorientierung, Gegensätze nutzen, indirekte Kommunikation)

Problemmuster als Basis zur Lösungsentwicklung

Hypnosetherapie bei Kindern

Hypnosetherapie bei körperlichen Symptomen

Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern

konstruktive Verbindung zum Unbewussten herstellen lernen

4 Schritte Modell der Hypnose

ericksonsche Sprachmuster zur Tranceentwicklung

genügend Raum für Fragen der TeilnehmerInnen

Mitzubringen für diese Ausbildung ist die Bereitschaft, Neugierde und Offenheit, auf eine völlig neue und weise Weise zu lernen.

In den Kursgebühren enthalten ist ein Skript zu den Inhalten der Ausbildung mit einer Übungs-CD zur Selbsthypnose.

Die Hypnoseausbildung umfasst 32 Unterrichtsstunden à 45 Minuten.

