

**Mit Hypnotherapie Süchte und ungesunde Problemmuster tranceformieren**  
**(akkreditiert von der Psychotherapiekammer Niedersachsen mit 17 Fortbildungspunkten)**

In diesem Seminar werden hypnotherapeutische Methoden und Übungen angeboten, die zur Transformation von Süchten beitragen können. Im Mittelpunkt steht das Prinzip der „kreativen Akzeptanz“ des Erickson Schülers Dr. Stephen Gilligan. Es geht davon aus, dass hinter jedem Symptom (Sucht, Depression, Ängste, ungesundes Verhalten, einschränkende Glaubenssätze etc.) eine nicht entdeckte positive Botschaft steht. Viele Menschen, die eine Form des Suchtverhaltens entwickeln stellen Fragen wie:

- „Warum rauche ich, obwohl ich weiß, dass es Schwachsinn ist?“
- „Warum mache ich mir ständig Sorgen, obwohl ich weiß, dass es nichts bringt?“
- „Wieso lasse ich mich immer wieder auf verletzende Beziehungen ein?“

Oder verallgemeinert ausgedrückt:

- „Warum kann ich nicht aufhören X zu tun/ denken, obwohl ich weiß, dass es keinen Sinn macht?“

Im Sinne der hypnotherapeutischen Arbeit macht es eben doch Sinn, sonst würde das Suchtmuster nicht auftauchen. So ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zur Veränderung, dieses grundlegende positive Bedürfnis zu erkennen, zu würdigen und zu fühlen. Fragen wie „Was ist das Gute am Rauchen? Was gibt es Dir?“ werden gestellt. Da im bewussten Zustand oft Antworten wie „Da hab ich gar nichts von. Das gibt mir doch nur Schlechtes“ genannt werden, wird der Zustand der hypnotischen Trance genutzt, um einen tieferen und positiven Kontakt zu der (Sehn-)Sucht zu erhalten. Danach wird Trance weiter genutzt, um nach Lösungen zu suchen, wie diese Sehnsucht auf vielfältige Weise ausgedrückt werden kann. Dieses Mal aber auf eine *gesunde* (!), das Selbst stärkende und fördernde Weise. Ist einmal ein neues Lösungsmuster für das gleiche Bedürfnis entdeckt und wird gelebt, dann ist es auch keine Mühe mehr oder Bedarf starker Willenskraft, um die Sucht „nicht zu tun“. Die Sucht wird einfach überflüssig, da sie adäquat ersetzt wurde. Es wird der Satz frei nach Gilligan vermittelt:

- „In Hypnose nehmen wir nichts weg, wir fügen etwas Neues hinzu, was das Ganze verändern lässt“

Inhalte des Seminars:

- Suchtmodell der generativen Trancearbeit nach Dr. Gilligan
- Utilisationsansatz nach Milton Erickson
- Verschiedene Trancemethoden wie das „somatisches Modellieren“ zum Einsatz bei Süchten und Problemmustern
- Partnerübungen zum Thema Süchte, Sehnsüchte und Visionen
- Verbindung mit den drei positiven Elementen: Zentrieren, Ziele, Ressourcen
- Überblick über aktuell oft auftauchende Süchte (Mediensucht, Alkohol, Rauchen, ungesunde Beziehungen, Essen..) in der westlichen Welt
- Suchtentstehung und Umwandlung aus hypnotherapeutischer Sicht („Warum produziert das Unbewusste so ein scheinbar negatives Muster? Wie bringe ich es dazu, etwas anderes zu produzieren?“)
- Gruppentrance
- Audio CD mit der Trance „somatisches Modellieren“