

Stärkende und heilende Ego-States aktivieren

Dr. med. Charlotte Wirl

www.hypno-therapie.at

charlotte.wirl@gmx.at



Milton H. Erickson

„Das Bewusste ist klug,
das Unbewusste ist weise“

Hypnotherapie

- Ressourcenorientiert
(Ressourcen im Klienten/ der Klientin selbst!)
- Lösungsorientiert
- Zielorientiert
- Utilisation
- Innere Kind = neugierig =
Entwicklungspotential

Hypnotherapie

Jedes Individuum
ist einzigartig

- wertschätzend
- Annehmend - abholend

ZIEL

Das Ziel wird

- Positiv formuliert
 - „Was möchten Sie statt dessen?“
- - „realistisch“
- - steht unter eigener Kontrolle -
Autonomie

ZIEL

- Ökonomisch =
„Ist es der Mühe wert?“
- Was geben Sie dafür auf? – Ist das durch
anderes ersetzbar?
- Wie wird sich das Leben dadurch
verändern?

ZIEL

- Stimmen Sie den Folgen, Konsequenzen, zu?
- Ist die Bilanz positiv zu Gunsten des Zieles?
- Steht das im Einklang mit Ihrem Weltbild?

ZIEL

- Zeitrahmen
 - „Wie lange geben Sie sich dafür Zeit?“
- Erkennen des Ziels
 - Woran werden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Erste Schritt
 - Was ist der erste Schritt?

ZIEL

- Vorhandene Ressourcen
 - Welche Ressourcen sind zur Erreichung des Ziels bereits vorhanden?
- weitere Ressourcen
 - Welche weiteren Ressourcen werden noch gebraucht?

Innere „Sätze“ - Suggestionen

Negative Suggestionen –
welche negativen Suggestionen können im
Zusammenhang mit dem Thema
vorhanden sein?

Positive Suggestionen – „Statt dessen“
welche positiven Suggestionen können
Ihnen GUT tun?

Suggestionen

- Positiver Satz
- In Trance: Vertiefung
- Positiver, neuer Satz:
- Worte verändert bis optimal
- „lebendig werden“ – VAOGK – Gestalt annehmen – Vertiefen
- mit Ressourcenerlebnissen kombinieren

Hypnotherapeutische Praxis

- Fallbeispiel Kinderwunsch:
- 1. Sitzung:
- „Innere Sätze“ – neuer innerer Satz
- Trance: Ressourcenstate:
Koppelung mit pos. Erfahrungen
(Verknüpfung) – emot. Erleben des neuen
Satzes - Verankerung

Hypnotherapeutische Praxis

2. Sitzung:

Trance: Ressourcenst. – Erlebnisse –

Weise Frau (Altersprogression) – kleines

Mädchen (Altersregression) –

Verknüpfung: Inneres Wissen –

Lebensfreude, Lebendigkeit - Wachstum

Hypnotherapeutische Praxis

- Unbewusste: Erlebnisse, o. k. fühlt, Fähigkeiten
- Weise Frau – „alter ego“ – Sie in Zukunft –
- JETZT - inneres Wissen vorhanden
- Kleines Mädchen – im Hier & JETZT lebt
- Aus d. Zukunft etwas reicht – Symbol – Wissen des Lebens – Liebe des Lebens – Sie selbst und Ihr Körper wunderbar

Hypnotherapeutische Praxis

- Kleines Mädchen – Lebensfreude –
- Hier und JETZT ganz in diesen Augenblicken leben, genießen
- Eins mit der Natur –
- Rhythmus des Lebens
- Spüren wie wächst und gedeiht – Lebendigkeit, Lebensfreude

Hypnotherapeutische Praxis

- 3. Sitzung: (Impl.): Trance: Das „Neue“ begrüßen und weitere Gäste
- 4. Sitzung: Trance: Gäste:
 - emot. Gefühl – Verbundenheit, neue Seele;
 - Loslassen; Vertrauen; Angst; Zurücklehnen, Genießen,:
 - Aussehen; Name, wofür steht, Wunsch, Gutes möchte, Fragen, weitere Kommunikation

Hypnotherapeutische Praxis

- 5. Sitzung:

Trance – Geschichte: weise Frau, kleines Mädchen - Botschaften:

Es wird, was wird,
selbstverständlich,
natürlich, ganz von selbst
Körper – ganz von selbst
Ich bin okay, weil ich ich bin

Hypnotherapeutische Praxis

- 6. Sitzung:
Trance - Metapher des kleinen und des großen Bäumchens (Progression), eingebettet in eine Reise. Botschaft:
- Neugierig auf neue Reise
- Wird ganz selbstverständlich eine gute Mutter sein

Hypnotherapeutische Praxis

- 7. Sitzung:
Trance – Geburtsvorbereitung:
Metaphern, Vertrauen

„Kern- Ich“ – stärkende ego – states

- Die Innere Stärke
- Innere Weisheit
- Liebe
- Innere Heiler/ Heilerin
- Lebensenergie
- Weise Frau/ weiser Mann

weitere stärkende ego – states

- Freude,
- Innere Zuversicht,
- Hoffnung,
- Inneres Lächeln oder Tanz,
- Neugierde,
- Innerer Stolz,
- Innere Würde

Hypnotherapeutische Praxis

Onkologie: Kraft-, Helferwesen

- Aussehen,
- Lokalisation,
- VAKOG, Tätigkeit
- Namen
- Kraft spüren – Emotionen auslöst –
Körperliche Repräsentanz

Hypnotherapeutische Praxis

- Trance: Geladene Gäste
- Zuversicht, Liebe, Hoffnung, Innere Heilerin, Freude, Lebensenergie, Lachen oder Tanz

Fragen an den ego state

- Ist es möglich mit ... direkt zu sprechen?
- Wie ist der/ Dein Name?
- männl. oder weibl. oder sächlich
- Wie alt?
- Wie lange ist (bist Du) schon in Ihrem/seinem Leben?
- Was möchte denn Gutes?
- Was ist sein/Dein Wunsch, seine Absicht?.
- Was will ... im Leben dieses Mädchens/ Person?

Die „Liebe“

- Wie sieht sie aus? – Gestalt, männlich, weiblich, sächlich...
- Wie alt ist sie?
- Wann ist sie in Ihr Leben getreten?
- Durch wen/mit wem ist sie in Ihr Leben getreten?
- In welchen Situationen?
- Durch/mit wem – weitere Personen/Erlebnisse ist sie in Ihr Leben getreten?

Die „Liebe“

- Mit wem/ durch wen ist sie jetzt in Ihrem Leben?
- Wann/ in welchen Situationen möchten Sie jetzt die Liebe an Ihrer Seite wissen?
- In welchen zukünftigen Situationen möchten Sie der Liebe begegnen?
- In welchen zukünftigen Situationen möchten Sie die Liebe an Ihrer Seite wissen?
- Durch/ mit welche/n weiteren Menschen wird Ihnen die Liebe begegnen?
- In welcher neuer Form wird Ihnen die Liebe begegnen?

Progression

- Trance – gewünschte Zukunft = Jetzt
(„Wunderfrage in Trance“)
- Sie sehen sich im Spiegel:
- Wie ist Ihre Körperhaltung,
- die Mimik (Gesichtsausdruck, Augen, Mund)

Progression

- Wie ist die Kleidung?
- Das Auftreten im Ganzen?
- Was gefällt Ihnen ganz Besonders?
- Gibt es etwas, woran Sie die Zielerreichung erkennen können?

Progression

- Wenn Sie Ihre Stimme hören können, wie klingt Ihre Stimme?
- Gibt es etwas, was Sie zu sich selbst jetzt sagen?
- Sie sind diese Person:
- Wie fühlen sich das an (mit dieser Haltung, dieser Mimik, diesem Ausdruck?)

Progression

- Welche Emotion, welches Gefühl ist in Ihnen drinnen?
- Wie/wo genau spüren Sie es?
- Angebot, diese Emotion zu verändern, zu gestalten und zu vertiefen
- Ressourcen, die zur Erreichung geführt haben aktivieren
- Genießen

Hypnotherapeutische Praxis

- Bsp. K.

- **Coaching**

1. Schritt: Zieldefinition (einschl. körperl. Wahrnehmung)
2. Schritt: Schritt: Ress. Trance (Ort, wohl fühlt)
3. Schritt: Aufgabe: Positiv an sich sieht
4. Schritt: Familienaufstellung, - Geschichte, Intervention

Hypnotherapeutische Praxis

- 5. Schritt/ Aufgabe: Symbol erarbeiten
- 6. Schritt: Ritualerarbeitung für Symbol
- 7. Schritt: Trance: Altersprogression mit Handkatalepsie
- 8. Schritt/ Aufgabe: Collage

Hypnotherapeutische Praxis

- 9. Schritt: Heilungstrance (Entzündung)
- 10. Schritt: Abschlusssitzung,
- Altersprogression

Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und viel
FREUDE!

Dr. med. Charlotte Wirl

www.hypno-therapie.at

charlotte.wirl@gmx.at