

## Hypnose Grundausbildung PREMIUM - Seminar-Struktur - Dozenten: Miguel Gahn und Rosemarie Dypka

- **Dieses Seminar ist in Hamburg als Bildungsurlaub anerkannt** -

### 3 Tage Intensiv-Kursus in Kleinstgruppen ab 3 Teilnehmern

**Nur für Profis: Teilnehmer aus therapeutischen, beratenden, pädagogischen Berufen.**

Die Grundausbildung PREMIUM beinhaltet eine 6-monatige kostenlose Begleitung durch uns (telefonisch oder per Mail) bei allen Fragen, die sich nach dem Seminar ergeben.

## DAS LERNEN SIE IN DER GRUNDAUSBILDUNG

### Emotionales Konto und Trance-Induktionen

**Das emotionale Konto:** Ereignisse und Emotionen werden als Gesamterlebnis in unserem Erfahrungsgedächtnis gespeichert. Die Erinnerung an einen Mitschüler oder eine Lehrerin – der Name genügt, und es tauchen gute oder schlechte Gefühle auf. Begleitet von Gedanken, die das Ganze kommentieren. Wir verbuchen Erlebnisse auf unserem emotionalen Konto im Minus oder im Plus. Sind wir im Minus, reagiert unser Bedrohungssystem, wir fühlen uns schlecht.

Um ins Plus zu kommen, muss das Belohnungszentrum angesprochen werden. Dafür braucht das Gehirn Informationen, auf die der Körper reagieren kann. Für eine wirksame Kommunikation mit dem Gehirn sind positive Worte und erstrebenswerte Visionen notwendig. Der Körper hört zu, wenn wir denken, und reagiert darauf. Er stellt einen Zustand her, der zu den Gedanken passt.

Wesentlich für die Hypnose ist der sichere Umgang mit verschiedenen Trancetechniken. Dieses Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Kompetenz. Sie lernen, sicher und effektiv in hypnotische Bewusstseinszustände zu erzeugen. Bei der strukturierten Hypnose wird vor der eigentlichen Hypnose ein längerer und intensiverer Trancezustand eingeleitet. Anhand von Fallbeispielen stellen wir dar, wie und warum sich Trancen auf das Behandlungsziel auswirken.

### Hypnose und Sprache

Mit wenigen zutreffenden Worten lassen sich erstaunlich positive Reaktionen hervorrufen. Wenn Sprache zielführend eingesetzt wird, kann sie zaubern und heilen. Sie lernen außer hypnotischen Sprachmustern wie Sie die Sprache des Klienten wirksam einsetzen können.

Sprache ist mehr als nur Kommunikation mit anderen, viel wichtiger ist die Kommunikation, die jeder mit sich selbst hat. In diesem Seminar geht es um die Anwendung der Sprache in zwei Bereichen: Sprache als diagnostisches Instrument und die präzise Anwendung von Sprache, um das gewünschte Ziel zu beschreiben. Auf dieser Basis lässt sich mit Klienten die zukünftige Lösung des Problems erreichen. Diese Lösung kann man in Worte fassen – als ob man eine „Bedienungsanleitung“ für zukünftiges Handeln formuliert.

### Innere Bilder und emotionale Verknüpfungen

Innere Bilder repräsentieren die innere Wirklichkeit. Sie gehört zu unserer Vorstellungskraft, und die lässt sich mit Hypnose bildhaft und emotional erfahren und bewusst verändern. Eine wirkungsvolle Art, Probleme zu lösen, Heilung zu bewirken und Erfolge zu gestalten.

Weit vor unserer Sprachentwicklung erleben wir die Welt und uns selbst durch sinnliche Wahrnehmungen: über Fühlen, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen. Sämtliche Wahrnehmungen werden bewertet und kognitiv verarbeitet. All das verbindet sich miteinander und gibt uns innere Repräsentationen der Außenwelt. Diese werden im Erfahrungsgedächtnis gespeichert.

Erfahrungen bilden sich also quasi mit dem Rücken zur Zukunft, Visionen brauchen eine andere Blickrichtung. In der Hypnose arbeiten wir mit diesen inneren Vorstellungen, die manchmal deutlich bildhaften Charakter haben, aber ebenso können es Gefühle oder Phantasien sein. Die Anwendung von Metaphern, Symbolen und Dialogen in der Hypnose ermöglichen Veränderungen in tieferen Bewusstseinssebenen. Das gelingt nur, wenn die Visionen das Belohnungssystem aktivieren (z.B. mit Dopamin). Dann ergeben sich Veränderungen: im Denken, in der Wahrnehmung, in der emotionalen Verarbeitung, im Handeln.

<b>1. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer • Vorstellung • Wünsche und Ziele im beruflichen und privaten Kontext)</li> <li>• Einführung in die Seminarthematik</li> <li>• Aufbau einer Hypnose und Verarbeitungsmechanismen (das emotionale Konto, vegetatives Nervensystem, Bewusstseinsformen, Hirnphysiologie)</li> <li>• Demo Erstgespräch und Demo einer Hypnose an einem externen Klienten</li> <li>• Demo Trance-Induktionen an Teilnehmern</li> <li>• Übungen in Triaden: Erstgespräch und Setting</li> <li>• Übungen: verschiedene Trance-Induktionen</li> <li>• Feedback im Plenum</li> <li>• Stress vs. Entspannung sichtbar machen: Biodots Stresspunkte</li> <li>• Trance-Techniken und Übungen (Rückzugsort, Ergänzungen, Vertiefung, weiche Formulierungen, Worte und Bilder)</li> </ul>
<b>2. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gegenseitige Übungen, Erstgespräch, Diagnose, Vorgehensweise</li> <li>• Feedback im Plenum</li> <li>• Hypnose und Sprache</li> <li>• Zielorientierung - Zielformulierungen - Technik</li> <li>• Demo der Methode an einem Klienten</li> <li>• Interview-Übung: Kongruenz und wertschätzende Kommunikation</li> <li>• Feedback im Plenum</li> <li>• Übung: Sprache und negative Energie</li> <li>• frustfreie Sprache und positive Energie</li> <li>• Wie das Unterbewusstsein arbeitet - Unterbewusstsein und Langzeitgedächtnis</li> <li>• Einflussmöglichkeiten durch Sprache und Demo der Methode</li> <li>• Eisberg-Modell - Tiefen- und Oberflächenstruktur der Sprache</li> <li>• Übungen mit wechselnden Rollen am eigenen Thema (Klient, Therapeut, Beobachter)</li> <li>• Darstellung im Plenum • Umgang mit dem Flipchart Ergänzungen • Korrekturen</li> <li>• Vorbereitung auf innere Bilder (Beispiele: innere Experten, innere Vorstellungen)</li> </ul>
<b>3. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selektive Wahrnehmung</li> <li>• Bedrohungs- und Belohnungssystem</li> <li>• Weg von der Problemfixierung – hin zur Lösungsorientierung</li> <li>• Konzentration auf das Ziel, Ressourcenmanagement, Visionen</li> <li>• Gestaltung und Umgang mit inneren Bildern</li> <li>• Demo an einem Klienten: innere Bilder • emotionale Verknüpfung • dialogische Begleitung • Fallbesprechungen</li> <li>• Kontra-Indikationen - Schaden durch Hypnose</li> <li>• Übungen mit wechselnden Rollen am eigenen Thema (Trance - Zielformulierungen - inneres Bild – dialogische Begleitung - emotionale Verknüpfung)</li> <li>• Assoziation und Dissoziation</li> <li>• das emotionale Konto - was schwächt, was stärkt</li> <li>• Bilder, Symbole, Metaphern in der Arbeit mit Hypnose</li> <li>• Fallbeispiele</li> <li>• Integration des Seminarthemas in den beruflichen Alltag</li> <li>• Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung</li> </ul>
<b>Didaktik und Methoden:</b>  - Änderungen vorbehalten -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzvorträge (Theorie und Praxis)</li> <li>- Demo der Techniken</li> <li>- Übungen in Triaden bzw. Diaden</li> <li>- Feedback-Runden</li> <li>- Besprechung und Diskussion der Ergebnisse</li> <li>- Arbeit am Flipchart (auch für die Teilnehmer)</li> <li>- Praxis-Fall-Beispiele Handouts</li> </ul>