

# Hypnose-Akademie

## Hamburg

### Hypnocoaching

mit Rosemarie Dypka + Miguel Gahn

- Bildungsurlaub beantragt -

**Die strukturierte Hypnose lässt sich besonders effektiv im Coaching einsetzen. Sie lernen die nichttherapeutische Anwendung von Hypnose-Techniken und verwandten mentalen Techniken.**

Sicher haben Sie schon mal bei Sportlern gewundert, dass sie nach einer schwächeren Phase plötzlich unerwartet gute Höchstleistungen bringen. Der Unterschied ist oftmals so eklatant, dass man an Doping glauben könnte. Dem widersprechen sie, indem sie nach einem Sieg ihren Mentaltrainern danken.

Mental heißt das Denken betreffend, zum Geist gehörig. Der Geist kann Gedanken in Handlungen umsetzen. Wenn ein Trainer oder Coach solche Mentaltechniken bei anderen anwenden, spricht man von Hypnose.

Oft sind es ehemalige Misserfolge, die Selbstzweifel bewirken. Sie rufen die Angst hervor, dass sich die Niederlage wiederholen könnte. Dann blockieren die Muskeln, der Körper verspannt sich, es kommt zu einer Angsthaltung. Der Körper hört zu, wenn wir denken. Denkt jemand gleichzeitig an eine bevorstehende Situation und gleichzeitig ans mögliche Versagen, weiß der Körper nicht, was er tun soll.

Sie lernen in diesem Seminar, die Worte, mit denen Menschen ihr Problem erklären, zu deuten. Daraus lässt sich die innere Einstellung, die Haltung, identifizieren. Bestimmte Verhaltensweisen, Vermeidungen, Ängste, Phantasien und Emotionen werden durch diese inneren „Wahrheiten“ erklärbar.

Wir können unseren Klienten anhand ihrer eigenen Worte verdeutlichen, warum sie so oder so in der Außenwelt wirken und handeln. Oder welche Ängste und Blockaden entstehen und Handlungen verhindern. Begleitet von schwächenden Emotionen sind dies individuelle Defizit-Erfahrungen. Sie führen zu Sorgen und Unzufriedenheit. Der Mensch fühlt sich dann eher schlecht und verbraucht seine Ressourcen, ohne Erfolge zu erleben.

Die Kunst der Hypnose besteht darin, die Kommunikation, die Klienten mit sich selbst haben vom Negativen zum Konkreten und Gewollten zu gestalten. Mit dem Hypnocoaching werden zukünftige Handlungen geplant und Erfolge in einem geistigen Rollenspiel vorweg erlebt. Es geht um Selbstwahrnehmung, Selbstverbesserung - die Selbstwirksamkeit wird erhöht. Und es geht um die Mitarbeit des Unterbewusstseins, das viel mehr Möglichkeiten kennt, als wir uns vorstellen können. Das Belohnungszentrum wird aktiviert (z.B. durch Dopamin). Es entsteht Motivation und Orientierung. Dadurch erleben die Klienten positive Emotionen, Erfolg, Anerkennung und Lebensfreude.

# Hypnose-Akademie

## Hamburg

So können sie auf ihre individuelle Weise angstfrei nach außen wirken und alle ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten nutzen. Auch hierbei geht es um die Kommunikation mit sich selbst, indem Sprache und inneres Erleben zielführend eingesetzt werden.

**Voraussetzungen:**

Erfahrungen einen beratenden, menschenorientierten Beruf und kommunikative Fähigkeiten sind von Vorteil

### Seminar-Struktur Hypnocoaching

- Änderungen möglich -

<b>Montag</b>	<b>Rosemarie Dypka + Miguel Gahn</b>
13.00 – 14.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Teilnehmer/Innenvorstellung (Wünsche und Ziele im beruflichen und privaten Kontext)
14.00 – 15.00 Uhr	<b>Rosemarie Dypka</b> Einführung in die Seminarthematik Hypnose und mentale Techniken Möglichkeiten und Grenzen mentale Fitness, mentale Illness Demonstration und Übungen
15.00 – 16.00 Uhr	Hypnose-Techniken im Coaching —am Beispiel Personalführung —am Beispiel Sport —am Beispiel Zielorientierung —am Beispiel Motivation —Abgrenzung zur Therapie
16.00 – 16.30 Uhr	PAUSE
16.30 – 17.00 Uhr	Augenblicksbilanz Übung
17.00 – 18.00 Uhr	Das emotionale Konto - Physiologie - körperlicher Status und Leistungsfähigkeit - sympthikotone und parasympthikotone Emotionen - was schwächt, was stärkt - Demo und Übungen
18.00 – 19.30 Uhr	Trancen und Trance-Phänomene: —Alltagstrancen —Problem-Trancen —angeleitete Trancen —Übungen in Diaden bzw. Triaden —Visionen, Visualisierungen, Imaginationen
	- kurze Pausen nach Bedarf -

# Hypnose-Akademie

## Hamburg

<p><b>Dienstag</b></p> <p>09.00 – 10.00 Uhr</p> <p>10.00 – 12.30 Uhr</p> <p>13.00 – 14.00 Uhr</p> <p>14.00 – 15.00 Uhr</p> <p>15.00 – 16.00 Uhr</p> <p>16.00 – 17.30 Uhr</p>	<p><b>Miguel Gahn</b> <b>Die Idee der Erfolgshypnosen</b></p> <p>Erfolgsbewusstsein und Flow</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Konzept nach Csikszentmihályi</li> <li>—zukünftige Handlungen planen</li> <li>—vorweggenommene Erfolge erleben</li> </ul> <p>unterschiedliche Wahrnehmungssysteme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—VAKOG</li> <li>—Wahrnehmungstypen</li> <li>—Demo: Gruppenübung Sinne</li> </ul> <p>PAUSE</p> <p>die Erfolgspyramide</p> <p>Ideomotorik</p> <p>Aufbau einer Erfolgshypnose</p> <p>Demo</p> <p>Kommunikation mit dem Unbewussten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Demo: Handlevitation</li> <li>—Übung: Erfolgsfarbe</li> <li>—der Erfolgsschalter (Selbsthypnose-Übung)</li> <li>—hilfreiche Werkzeuge und Ergänzungen</li> </ul> <p>Übungen, Feedback, Diskussion</p>
<p><b>Mittwoch</b></p> <p>09.00 – 10.30 Uhr</p> <p>10.30 – 12.00 Uhr</p> <p>12.00 – 13.00 Uhr</p> <p>13.00 – 16.00 Uhr</p> <p>16.00 – 17.30 Uhr</p>	<p><b>Miguel Gahn</b> <b>Schatten, Blockaden, Umgang mit Störungen</b></p> <p>Schattenkonzept nach C.G. Jung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Umgang mit Schattenteilen (Angst, Trauer, Hilflosigkeit, Selbstschädigendes Verhalten, Selbstsabotage)</li> <li>—Veränderungskonzepte</li> </ul> <p>Aggression &amp; Co</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—in der Therapie</li> <li>—im Coaching</li> <li>—in der Personal-Entwicklung</li> <li>—in der Organisations-Entwicklung</li> <li>—Sicherheitsvorkehrungen</li> </ul> <p>PAUSE</p> <p>Reise nach Innen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Ort der Kraft</li> <li>—Expedition zum Schatten</li> <li>—Der Angst einen Platz geben</li> <li>—Arbeit mit dem Schattenteil</li> <li>—den Schatten erspüren</li> </ul> <p>Demo und Gruppenarbeit</p> <p>Motivation und Orientierung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—den Schweinehund meistern</li> <li>—persönliche Entwicklung</li> <li>—Auflösen von Blockaden</li> <li>—Integration des Schattens und Heben eines inneren Schatzes</li> <li>—freisetzen ungenutzter Energien</li> </ul>

# Hypnose-Akademie

## Hamburg

<b>Donnerstag</b>	<b>Rosemarie Dypka</b>
09.00 – 10.30 Uhr	Zielsetzungstechniken Salutogenese und Kohärenzgefühl Demo Diskussion
10.30 – 11.00 Uhr	Sprache und negative Energie frustfreie Sprache und positive Energie
11.00 – 12.00	Tiefen- und Oberflächenstruktur der Sprache Eisberg-Modell Übungen mit wechselnden Rollen am eigenen Thema (Klient, Therapeut, Beobachter) Darstellung der Ergebnisse am Flipchart im Plenum – Ergänzungen/Korrekturen
12.00 – 13.00 Uhr	Pacing und Leading Ja-Haltung Interview-Technik Wie das Unterbewusstsein arbeitet Unterbewusstsein und Langzeitgedächtnis Störungen und Einflussmöglichkeiten durch Sprache Demo der Methode, Übungen Feedback im Plenum
13.00 – 14.00 Uhr	PAUSE
14.30 – 16.00 Uhr	Coaching-Tools: —AIDA, USP, Cluster —soziales Atom —Disney Modell Zielsetzungstechniken Zielformulierungen und Fall-Beispiele Selektive Wahrnehmung
16.00 – 17.30 Uhr	Gestaltung und Umgang mit inneren Vorstellungen —„Kopfkino“ —Innere Experten Demo: innere Bilder und dialogische Begleitung Fallbesprechungen Übungen mit wechselnden Rollen am eigenen Thema
	- kurze Pausen nach Bedarf -
<b>Freitag</b>	<b>Rosemarie Dypka</b>
09.00 – 10.30 Uhr	emotionale Verarbeitung + emotionale Verknüpfung Assoziation + Dissoziation Übungen
10.30 – 11.30 Uhr	Der größte Wissensvernichter: Stress Stresstyp A + B
11.30 - 13.00 Uhr	Frage-Techniken —die gute Frage

# Hypnose-Akademie

## Hamburg

13.00 – 14.00 Uhr	—unproduktive Fragen, Verhörfragen, Fangfragen
14.00 – 15.00 Uhr	—W-Fragen
	—zirkuläre, systemische, hypothetische, paradoxe Fragen
	—die Wunderfrage
15.00 – 15.30 Uhr	PAUSE
	Aktives Zuhören
	gewaltfreie Kommunikation
	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung
Programmänderungen vorbehalten	
<b>Didaktik und Methoden:</b>	
- Kurzvorträge	
- Demo der Techniken	
- Übungen in Triaden bzw. Diaden	
- Feedback-Runden	
- Besprechung und Diskussion der Ergebnisse	
- Arbeit am Flipchart (auch für die Teilnehmer)	
- Praxis-Fall-Beispiele	
- Handouts	