

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

## Seminar-Struktur Hypnocoaching

Dozenten: Miguel Gahn, Rosemarie Dypka und andere

<b>Montag</b>	<b>Rosemarie Dypka + Miguel Gahn</b> Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Teilnehmer/Innenvorstellung (Wünsche und Ziele im beruflichen und privaten Kontext)
13.00 – 14.00 Uhr	
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 Hypnose-Techniken im Coaching
15.00 – 16.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>- am Beispiel Personalführung</li><li>- am Beispiel Sport</li><li>- am Beispiel Zielorientierung</li><li>- am Beispiel Motivation</li><li>- Abgrenzung zur Therapie</li></ul>
16.00 – 16.30 Uhr	PAUSE
16.30 – 17.00 Uhr	Augenblicksbilanz Übung
17.00 – 18.00 Uhr	Das emotionale Konto <ul style="list-style-type: none"><li>- Physiologie</li><li>- körperlicher Status und Leistungsfähigkeit</li><li>- sympathikotone und parasympathikotone Emotionen</li><li>- was schwächt, was stärkt</li><li>- Demo und Übungen</li></ul>
18.00 – 19.30 Uhr	Trancen und Trance-Phänomene: <ul style="list-style-type: none"><li>- Alltagstrancen</li><li>- Problem-Trancen</li><li>- angeleitete Trancen</li><li>- Übungen in Diaden bzw. Triaden</li><li>- Visionen, Visualisierungen, Imaginationen</li></ul>
	- kurze Pausen nach Bedarf -
<b>Dienstag</b>	<b>Miguel Gahn</b> <b>Die Idee der Erfolgshypnos</b>
09.00 – 10.00 Uhr	Erfolgsbewusstsein und Flow <ul style="list-style-type: none"><li>- Konzept nach Csikszentmihályi</li><li>- zukünftige Handlungen planen</li><li>- vorweggenommene Erfolge erleben</li></ul>
10.00 – 12.30 Uhr	unterschiedliche Wahrnehmungssysteme <ul style="list-style-type: none"><li>- VAKOG</li><li>- Wahrnehmungstypen</li><li>- Demo: Gruppenübung Sinne</li></ul>
13.00 – 14.00 Uhr	PAUSE
14.00 – 15.00 Uhr	die Erfolgspyramide Ideomotorik
15.00 – 16.00 Uhr	Aufbau einer Erfolgshypnose Demo

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

16.00 – 17.30 Uhr	<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>- kurze Pausen nach Bedarf -</p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>Miguel Gahn</b> <b>Schatten, Blockaden, Umgang mit Störungen</b></p>
09.00 – 10.30 Uhr	<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>
10.30 – 12.00 Uhr	<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>
12.00 – 13.00 Uhr	<p>PAUSE</p>
13.00 – 16.00 Uhr	<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>
16.00 – 17.30 Uhr	<p>Demo und Gruppenarbeit 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> <p>- kurze Pausen nach Bedarf -</p>
<b>Donnerstag</b>	<p><b>Rosemarie Dypka</b></p>
09.00 – 10.30 Uhr	<p>Zielsetzungstechniken Salutogenese und Kohärenzgefühl Demo, Diskussion</p>
10.30 – 11.00 Uhr	<p>Sprache und negative Energie frustfreie Sprache und positive Energie</p>
11.00 – 12.00	<p>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</p>
12.00 – 13.00 Uhr	<p>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</p>

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

13.00 – 14.00 Uhr 14.30 – 16.00 Uhr	PAUSE Coaching-Tools: <ul style="list-style-type: none"><li>- AIDA, USP, Cluster</li><li>- soziales Atom</li><li>- Disney Modell</li></ul> Zielsetzungstechniken Zielformulierungen und Fall-Beispiele Selektive Wahrnehmung
16.00 – 17.30 Uhr	Gestaltung und Umgang mit inneren Vorstellungen <ul style="list-style-type: none"><li>- „Kopfkino“</li><li>- Innere Experten</li></ul> 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 <ul style="list-style-type: none"><li>- die gute Frage</li><li>- unproduktive Fragen, Verhörfragen, Fangfragen</li><li>- W-Fragen</li><li>- zirkuläre, systemische, hypothetische, paradoxe Fragen</li><li>- die Wunderfrage</li></ul>
13.00 – 14.00 Uhr	PAUSE
14.00 – 15.00 Uhr	Aktives Zuhören gewaltfreie Kommunikation
15.00 – 15.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung  - kurze Pausen nach Bedarf -  - Programmänderungen vorbehalten -

## Coaching und Hypnose

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.

## Leitbild und Lernziele

Unser Ziel ist es, eine verantwortungsvolle, zeitgemäße, praxisorientierte Ausbildung für die Anwendung der Hypnose zu bieten.

Die Hypnose-Akademie Hamburg ist ein Zusammenschluss von Fachleuten, die Hypnose im Rahmen ihrer Praxistätigkeit anwenden und über jahrelange Erfahrung im therapeutischen, coachenden und lehrenden Bereich verfügen.

Wir bieten eine zeitgemäße, praxisorientierte und fundierte Ausbildung. Wir vermitteln theoretisches Wissen, Selbsterfahrung und die Anwendung der Hypnose. Die Seminare sind so aufgebaut, dass Sie durch theoretischen Input die Wirkweisen verstehen. Und dann durch praktische Übungen und Fallbeispiele einen sicheren Umgang mit dieser zeitgemäßen Methode erwerben. Ihr Wissen können Sie danach direkt in Ihrer eigenen Arbeit anwenden.

### Lernziele unserer Ausbildung:

- Wertschätzendes lösungsorientiertes Denken
- klientenzentrierte Grundhaltung des Therapeuten (Kongruenz nach Rogers)
- mentale Techniken verstehen und anwenden
- Verstehen der Wirkmechanismen bei Hypnosen und erklären können
- Wissen, wie Worte konnotiert sind (im Negativen wie im Positiven)
- Wissen, wie Sprache und innere Vorstellungen wirken
- Die Sprache der Klienten als Abbildung der Selbstkommunikation zielorientiert gestalten
- therapeutisch präzise Anwendung (Theorie, Fallbeispiele, Übungen, Zielformulierungen)
- Stresskompetenz und emotionale Kompetenz beim Klienten fördern
- Wie das vegetative Nervensystem funktioniert
- Nervensystem und Hirnphysiologie (ergotrope und trophotrope Abläufe) verstehen
- weg von der Problemfixierung, hin zur Lösungsorientierung bei Patienten/Klienten
- Beherrschung der Hypnosetechniken (Trance-Induktion, Sprachmuster, innere Dialoge, emotionale Verknüpfung)
- Emotionale und physiologische Wechselwirkungen verstehen und lösungsorientiert anwenden
- Einbildungskraft und Vorstellungsvermögen schöpferisch gestalten und dialogisch begleiten
- Veränderungen im Denken, Handeln und Erleben unterstützen

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

- vernachlässigte Fähigkeiten mobilisieren, verborgene Ressourcen aktivieren
- neues Handlungslernen generieren

## Schwerpunkte unserer Ausbildung:

- Praktische Übungen: Hypnose ist ein „Handwerk“, das man beherrschen sollte
- Wir beobachten und korrigieren unsere Teilnehmer bei den Übungen
- Ziel: eine sichere Anwendung in Therapie und Coaching ermöglichen
- Was immer man tut, man sollte wissen, warum man es tut

## Zielgruppe

Die Seminare sind konzipiert für Teilnehmer, die mit Menschen arbeiten. Sie sind geeignet für medizinische, pädagogische, beratende, leitende, coachende und therapeutische Berufe, die die Hypnose in der beruflichen Anwendung kennenlernen und anwenden wollen.



## Anmeldung

**Am besten gleich anmelden**

- per Post
  - per Mail
- [info@hypnose-akademie.de](mailto:info@hypnose-akademie.de)**
- telefonisch 040 47 33 38 oder 0176 242 160 16