

## Seminar-Struktur Hypnose Grundausbildung 3 Wochenenden Freitag/Samstag • 36 Unterrichtsstunden

Dozenten: HP Sandra Luka, HP Nicole Tychsen, HP Miguel Gahn, HP Rosemarie Dypka

<p><b>1. Freitag</b> <b>18.00 – 21:00 Uhr</b></p> <p>Pausen nach Bedarf</p>	<p><b>Trancen</b></p> <p>Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer, Teilnehmer/Innenvorstellung (Wünsche und Ziele im beruflichen und privaten Kontext)</p> <p>Einführung in die Seminarthematik</p> <p>Aufbau einer Hypnose</p> <p>Demo Erstgespräch, Auftragsklärung</p> <p>Das emotionale Konto</p> <p>Demo einer Hypnose</p>
<p><b>1. Samstag</b> <b>10:00 – 18:00 Uhr</b></p> <p>Pausen nach Bedarf</p>	<p><b>Trancen</b></p> <p>Verarbeitungsmechanismen</p> <p>das emotionale Konto</p> <p>vegetatives Nervensystem</p> <p>ergotrope und trophotrope Abläufe</p> <p>Demo Trance-Induktionen</p> <p>Übungen in Triaden: Erstgespräch und Setting</p> <p>Übungen: verschiedene Trance-Induktionen</p> <p>Feedback im Plenum</p> <p>Stress vs. Entspannung: Biodots Stresspunkte</p> <p>Bewusstseinsformen, Hirnwellen</p> <p>Hirn-Hemisphären</p> <p>Trance-Techniken und Übungen (Rückzugsort, Ergänzungen, Vertiefung, weiche Formulierungen, Worte, Bilder)</p> <p>gegenseitige Übungen</p> <p>Feedback im Plenum</p>
<p><b>2. Freitag</b> <b>18.00 – 21:00 Uhr</b></p> <p>Pausen nach Bedarf</p>	<p><b>Hypnose und Sprache</b></p> <p>Zielformulierungen - Technik</p> <p>Interview-Übung: Kongruenz und wertschätzende Kommunikation</p> <p>Feedback im Plenum Übung: Sprache und negative Energie</p> <p>Feedback im Plenum</p> <p>frustfreie Sprache und positive Energie</p> <p>Gewaltfreie Kommunikation</p> <p>Wie das Unterbewusstsein arbeitet</p> <p>Unterbewusstsein und Langzeitgedächtnis</p>
<p><b>2. Samstag</b> <b>10:00 – 18:00 Uhr</b></p> <p>Pausen nach Bedarf</p>	<p><b>Hypnose und Sprache</b></p> <p>Einflussmöglichkeiten durch Sprache und Demo der Methode</p> <p>Eisberg-Modell</p> <p>Tiefen- und Oberflächenstruktur der Sprache</p> <p>Die Sprache des Klienten lernen</p> <p>Übungen mit wechselnden Rollen am eigenen Thema (Klient, Therapeut, Beobachter)</p> <p>Darstellung der Ergebnisse am Flipchart im Plenum – Ergänzungen/Korrekturen</p> <p>Übungen mit wechselnden Rollen am eigenen Thema (Klient, Therapeut, Beobachter)</p> <p>Darstellung der Ergebnisse am Flipchart im Plenum – Ergänzungen/Korrekturen</p> <p>Übungen mit wechselnden Rollen am eigenen Thema (Klient, Therapeut, Beobachter)</p> <p>Darstellung der Ergebnisse am Flipchart im Plenum – Ergänzungen/Korrekturen</p> <p>frustfreie Sprache vs. verbale Gewalt (GfK)</p> <p>Zielformulierungen und Fall-Beispiele</p>

# Hypnose Akademie Hamburg

<b>3. Freitag</b> <b>18.00 – 21:00 Uhr</b>  Pausen nach Bedarf	<b>Innere Bilder – emotionale Verknüpfung</b> Selektive Wahrnehmung Bedrohungs- und Belohnungssystem Konzentration auf das Ziel, Ressourcenmanagement Gestaltung und Umgang mit inneren Bildern Demo: innere Bilder und dialogische Begleitung Fallbesprechungen Kontra-Indikationen
<b>3. Samstag</b> <b>10:00 – 18:00 Uhr</b>  Pausen nach Bedarf	<b>Innere Bilder – emotionale Verknüpfung</b> Schaden durch Hypnose Übungen mit wechselnden Rollen am eigenen Thema (Trance - Zielformulierungen für das Unterbewusstsein - inneres Bild – dialogische Begleitung - emotionale Verknüpfung) Meditation emotionale Verarbeitung + emotionale Verknüpfung Assoziation + Dissoziation Stresstyp A + B das emotionale Konto - was schwächt, was stärkt Bilder, Symbole, Metaphern visuelle Täuschungen Übungen Fallbeispiele (Flugangst, Vortrag, Spastik, Gewicht) Fallbeispiele (Ton-Dokumente) Integration des Seminarthemas in den beruflichen Alltag Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

- Programmänderungen vorbehalten -

## Didaktik und Methoden:

- Kurzvorträge
- Demo der Techniken
- Übungen der Teilnehmer miteinander in Triaden bzw. Diaden
- Feedback-Runden
- Besprechung und Diskussion der Ergebnisse
- Arbeit am Flipchart (auch für die Teilnehmer)
- Praxis-Fall-Beispiele
- Handouts

## Lernziele:

- wertschätzendes lösungsorientiertes Denken
- klientenzentrierte Grundhaltung des Therapeuten
- Kongruenz nach Rogers
- die Sprache des Klienten lernen
- mentale Techniken verstehen und anwenden können
- Verstehen der Wirkmechanismen bei Hypnosen
- wissen, wie Sprache und innere Vorstellungen wirken
- Verstehen, wie das vegetative Nervensystem funktioniert und auf Vorstellungen reagiert
- Nerven- und Hirnphysiologie berücksichtigen können
- ergotrope und trophotrope Abläufe verstehen
- Stresskompetenz und emotionale Kompetenz beim Klienten fördern
- weg von der Problemfixierung, hin zur Lösungsorientierung bei Patienten/Klienten
- Beherrschung der Hypnosetechniken (Trance-Induktion, Sprachmuster, innere Dialoge, emotionale Verknüpfung, Kontraindikationen)
- Veränderungen im Denken, Handeln und Erleben unterstützen können
- vernachlässigte Fähigkeiten mobilisieren, verborgene Ressourcen aktivieren
- neues Handlungslernen generieren

↓↓ ... am besten gleich anmelden ... ↓↓