



# HIRNLEUCHTEN

## Hypnosystemisches Coaching

Hypnosystemisches Coaching verbindet zwei wirkungsvolle Therapie- bzw. Coaching-Ansätze. Das verraten uns die beiden Wortstämme „hypno“ und „systemisch“ ja bereits.

Aus der Perspektive von uns Menschen richtet der Teil „hypno“ den Blick nach innen. Wie wirkt das im Außen Erlebte auf uns? Wie gehen wir damit um? Demgegenüber richtet „systemisch“ den Blick nach außen. Also beispielsweise auf die Interaktion mit anderen Menschen, in Gruppen, in Teams.

Dieser ganzheitliche Ansatz, Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten, ist von Dr. Gunther Schmidt über viele Jahre entwickelt worden. Wichtig bei diesem Ansatz ist das Verständnis, wie Probleme erzeugt werden:

- Probleme werden, so die Prämisse, selbsthypnotisch erzeugt, durch die Art und Weise wie Menschen (in der Regel unbewusst) ihre Wahrnehmung organisieren.
- Das bedeutet, dass aus hypnosystemischer Perspektive davon ausgegangen wird, dass wir uns ständig selbsthypnotisieren, indem wir unsere Aufmerksamkeit selektiv auf bestimmte Aspekte unserer Wirklichkeit richten und auf andere nicht.
- Wenn wir ein Problem erleben, befinden wir uns, dieser Sichtweise zufolge, in einer Art *Problemtrance*, das heißt wir hypnotisieren uns selbst ganz autonom in das Problemerleben hinein. Wir richten dann (in der Regel unbewusst) unsere ganze Aufmerksamkeit auf das Problem (z. B. Überforderung und Stress). Dadurch bekommen wir einen Tunnelblick, haben eine bestimmte Art innere Dialoge zu führen („*ich bin schwach, klein, unfähig und werde das niemals schaffen*“), haben eine entsprechende Körperhaltung, Mimik, Gestik, Atmung – das alles „hilft“ uns in der Problemtrance zu bleiben. Wir sind dann von unserem Problem so hypnotisiert und unsere Wahrnehmung ist so eingeschränkt, dass Lösungen nicht mehr sichtbar sind.

Die Frage, mit der sich der hypnosystemische Ansatz beschäftigt, ist deshalb die, wie wir Menschen darin unterstützen können, von einer Problemtrance in eine Lösungstrance zu kommen. Bei der Arbeit nach hypnosystemischen Konzepten werden Menschen also darin unterstützt, zu lernen, wie sie ihre Wahrnehmung bewusst so organisieren und beeinflussen können, dass ein positives Erleben erzeugt wird.

**Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, die Einflussmöglichkeiten auf das eigene Erleben und Verhalten nachhaltig zu erhöhen und wunschgemäß erfolgreich zu gestalten.**

Mehr Informationen gibt es unter:

<https://www.carl-auer.de/media/carl-auer/sample/LP/978-3-89670-470-2.pdf>