



MIT LEEREM MAGEN IST NICHT GUT ARBEITEN

Hypnosystemische Vorgehensweisen, um die Liebe in der Paartherapie zu nähren

Kevin J. Hall, BSc, MSc



W · I · S · H
MINDSCIENCE

[Photo](#) by Peggy and Marco Lachmann-Anker / [CC0 1.0](#)



PRÄSENTATION ALS PDF ZUM HERUNTERLADEN UNTER

www.wish.wien/oeas

DIE ENTWICKLUNG VON PAARTHERAPIE

- Selbstorganisierende Kräfte der Paardynamik sorgen für Engpässe in der Paartherapie
- Therapieforschung vor 10 Jahren: systemische, lösungsorientierte, tiefenpsychologische und verhaltenstherapeutische Ansätze mit 40%iger Erfolgsquote
- Dann kamen John Gottmann, Susan Johnson und Co. (EFT-C)
- Wichtige Erkenntnisse für die Wirksamkeit von Therapie:
 - Emotionale Regulierung (Beruhigung des Organismus)
 - „Significant emotional experiences“ (Bindungserlebnisse) als salutogenetische Kraft

HYPNOSYSTEMIK MACHT DAHER SINN!

- Entspannung als Nebenwirkung von Hypnose
- Hypnosystemische Vorgehensweisen sind erlebnisnah (Erickson – „be experiential“)
- Arbeit mit unbewussten (ES-haften) Anteilen ist emotionsfokussiert
- Systemische Arbeitsweisen berücksichtigen interaktionelle Prozesse
- „Die Dynamik des Unglücks
- Hypnosystemischer Arbeitsweisen:
 - Haltung
 - Choreografie
 - Interventionstechniken



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Keith Knapp / [CC BY-SA 3.0](#)



LANDKARTEN DER PAARTHERAPIE

LANDKARTEN DER PAARTHERAPIE

HALTUNG

Hypnosystemisch
Ericksonsche
Konstruktivistisch

MODEL

Systemische
Bindungstheoretische
Hypnosystemische
Ericksonsche
Emotionsfokssierte
Modelle

TECHNIK

Hypnosystemische
Ericksonsche
Lösungsorientierte
Emotionsfokusierte
Therapie



W · I · S · H
MINDSCIENCE

[Photo](#) von Mohammed Hassan / [CC0 1.0](#)



DIE HYPNOSYSTEMISCHE HALTUNG

DIE HYPNOSYSTEMISCHE HALTUNG

1. Augenhöhe und Herzhöhe
 - Neutralität/Allparteilichkeit
 - Kooperationsorientierung
2. Wertschätzend forschend
 - Neugier
 - Kompetenzorientierung
3. Austausch von subjektiven Wirklichkeiten
4. Akzeptanz von Unterschiedlichkeiten
 - „Wir können den Wind nicht ändern, aber das Segel anders setzen“ (Aristoteles)
 - Paarbeziehungen als gelebte Ambivalenz
 - Weg vom Spielfeld auf der Tribüne und auf das Spielfeld herunterschauen
 - Feststellung und Nutzbarmachung von Unterschieden

DIE HYPNOSYSTEMISCHE HALTUNG

5. KlientInnen als ExpertInnen für eigene Prozesse
 - Prinzipien der Ästhetik und Schönheit
6. Fortwährende Feedbackschleifen
7. Transparenz über eigene Wirklichkeitskonstruktionen, Hypnothesen und Interventionen
 - Menschen sind eher bereit, etwas zu tun, wenn sie wissen, **wofür** es ist.

DIE HYPNOSYSTEMISCHE HALTUNG

8. Vertrauensvorschuss, Vorannahme von „guten“ Gründen
 - Sonnenfinsternis-Metapher
 - Spontanes Vertrauen vs. „durchschauendes Vertrauen“
 - Widerstand als kreative Rückmeldung, die Dinge sollen so bleiben, wie sie sind
9. Angebot von alternativen Sichtweisen und Realitäten
 - Flexibilität - mehrere Optionen sind immer besser!

10. HALTUNG DER UTILISIERUNG

"3 types of faith" (J. Zeig, pers. Mit.):

1. The therapist has a reference in his own life for being able to handle situations like this
2. The client has a resource in his history that can help him
3. You can utilise everything available in this moment



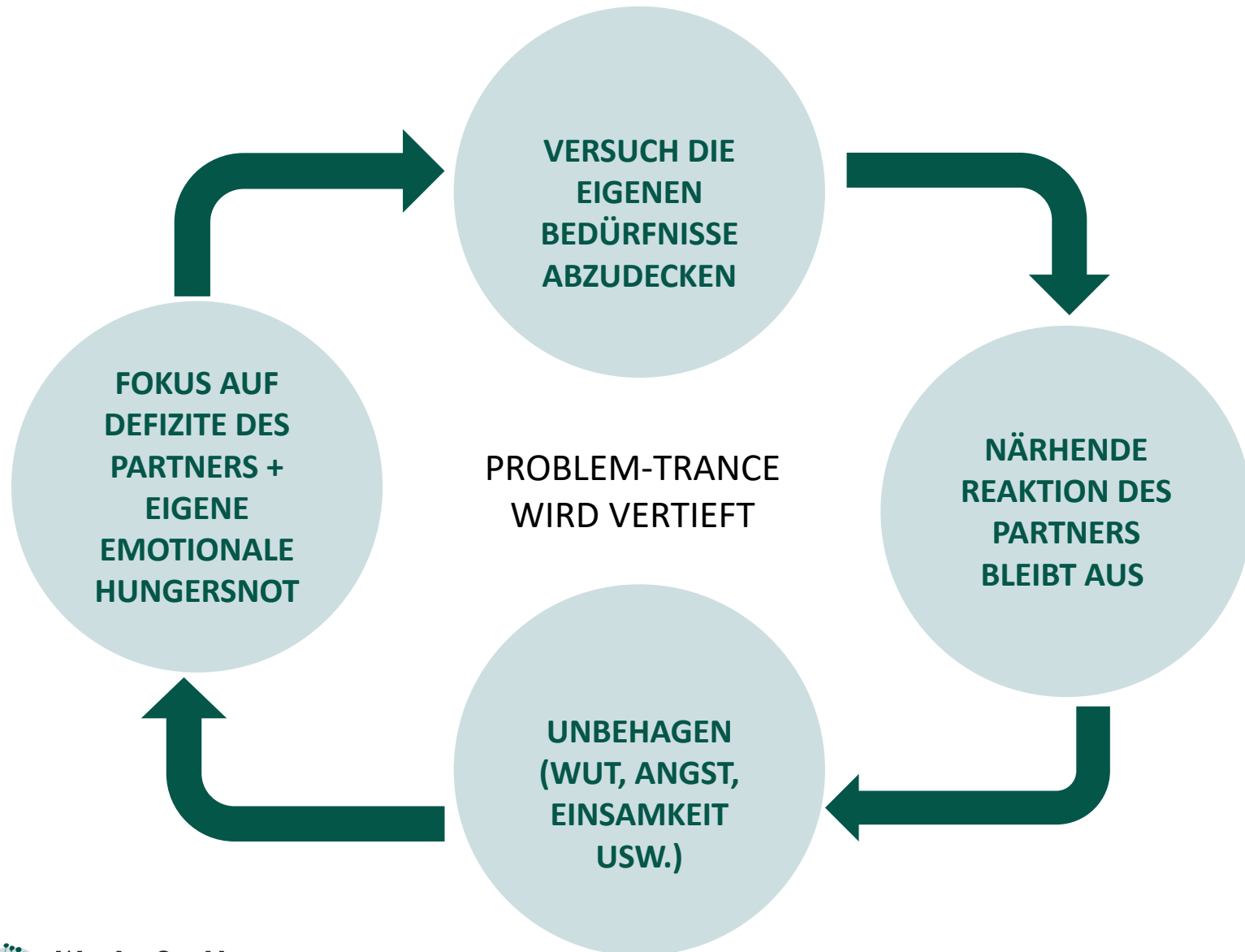
W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Lars Plöger / [CC0 1.0](#)



THEORETISCHE MODELLE DES PAAR (UN-) GLÜCKS

SELBSTORGANISIERENDE KRÄFTE DES UNGLÜCKS



WOFÜR SETZT SICH JEMAND EIN?

- Aufmerksamkeit zu schenken/erhalten
- Körperliche Bedürfnisse (z.B. Ernährung, Schlaf, Bewegung)
- Sinn und Bedeutung im Leben (z.B. Kinderwunsch)
- Einen Beitrag leisten zu können (z.B. bei gemeinsamen Projekten)
- Herausforderung und Kreativität (z.B. im Gespräch, Sexualität)
- Intimität und Nähe
- Kontrolle und Einfluss
- Status und Anerkennung
- Sicherheit (z.B. Verlass und Trost!)

BINDUNG ALS QUELLE DER BEDÜRFNIS-ABDECKUNG

- Bindung ist ein wesentlicher Motivator
 - Eine sichere emotionale Bindung ist wie ein sicherer Hafen (Trost, Sicherheit, Überleben) bzw.
 - Ein Basislager, von dem aus man seine Welt explorieren kann
 - Und fördert daher Autonomie und Selbstbewusstsein
- Emotionale Verfügbarkeit und Flexibilität stärken die Bindung
 - “Kann ich mich auf dich verlassen, wenn ich dich brauche”?
- Dialektische Perspektive: Angst vor Isolation und Bindungsverlust.
 - **“Emotions are the music of the attachment dance”**
(Sue Johnson)

DIE WIRKUNG VON ANGST & UNSICHERHEIT

- Angst und Unsicherheit aktivieren Bindungsbedürfnisse und -verhalten
- Wenn Trost, Nähe, Beruhigung usw. ausbleiben, dann mündet das in Trennungsstress, Hilflosigkeit, Wut, Verzweiflung usw.
- Bindungsstile beeinflussen Bindungsverhalten bzw. ob ein Ereignis als Bedrohung wahrgenommen wird und die Bewältigungsstrategien, die gewählt werden
 - Angst und Vermeidung bzw. Angriff und Rückzug.

ISOLATION & VERLUST SIND BEDROHLICH

- Vernachlässigung, Verlust, Ablehnung, Verlassen-Werden in der Kindheit
 - können traumatisierend wirken
 - wirken sich negativ auf Resilienz aus
- Individuen, die glauben, dass auf Bezugspersonen Verlass ist, “will be much less prone to either intense or chronic fear than will an individual who has no such confidence” (Bowlby)
- Hilflosigkeit, Angst und Verzweiflung eines traumatisierten Menschen **wirken existentiell**. Es werden Flucht/Kampf/Freeze Reaktionen ausgelöst.



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Myriam / [CC0 1.0](#)



DIE ROLLE VON EMOTIONEN IN BEZIEHUNGEN

PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE EMOTIONEN

[Photo](#) von Matty Simpson / [CC0 1.0](#)

Bewusste („ICH-Welt“ bekannte) Gefühle
Z.B. Wut, Enttäuschung
Bodyguards

Affekt (ES-Welt)
Z.B. Einsamkeit, Isolation,
Verzweiflung

EMOTIONEN

PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE EMOTIONEN

- **Emotion** als Oberbegriff
 - **Affekt** - unbewusste Anteile der Emotionen
 - **Gefühl** - bewusster Anteil
- Zwei Stufen der Emotionen (EFT):
 - **Primäre Emotionen** – tiefere, vulnerablere, sanftere Emotionen wie Traurigkeit, Verletzung, Angst, Scham, Einsamkeit. Anziehende Tendenz.
 - **Sekundäre Emotionen** – reaktive Emotionen wie etwa Wut, Ärger, Eifersucht, Ressentiment, Frust. Wegstoßende Tendenz.

EMOTIONS: THE MUSIC OF THE ATTACHMENT DANCE

„The balance of positive and negative emotions is our key index of the magic [in a relationship] „ (John Gottman)



[Photo](#) von OpenClipart-Vectors / [CC0 1.0](#)

DIE BALANCE VON +/- EMOTIONEN

Forschung von John Gottmann:

- Verhältnis von positiven und negativen Emotionen **bei unglücklichen / instabilen Paaren** während eines Konflikts: **0,8 : 1**
- Verhältnis von positiven und negativen Emotionen **bei glücklichen / stabilen Paaren** während eines Konflikts: **5 : 1**
- „Roach Hotel Model: they check into negativity but they don't check out“ (John Gottmann)

MODELL VON SELBST + ANDEREN = EMOTION

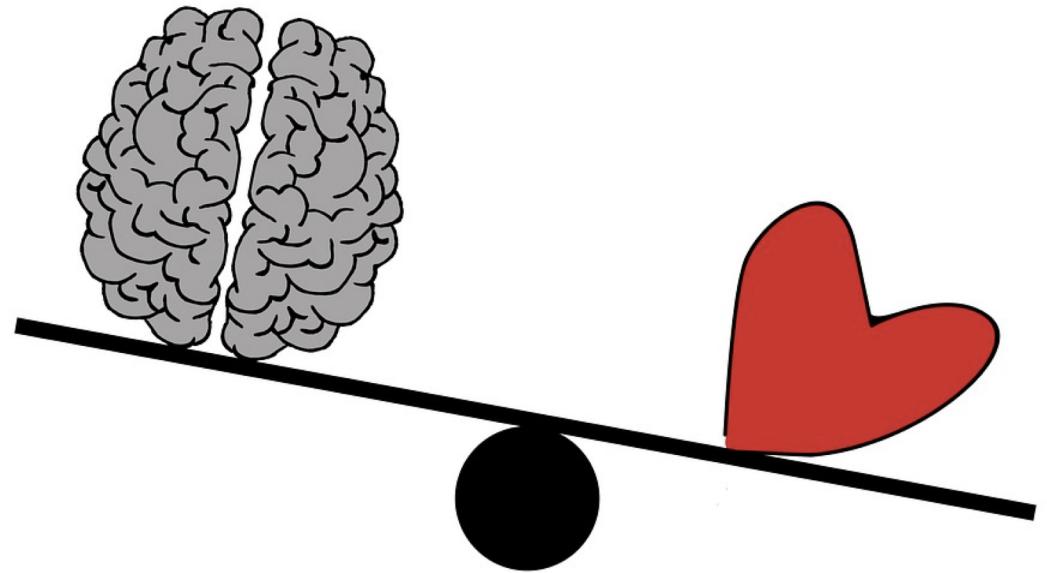
	Selbstbild positiv	Selbstbild negativ
Bild vom Partner positiv	Sicher gebunden	Unsicher-ambivalent; ängstlich-verstrickt
Bild vom Partner negativ	Unsicher-abweisend	Ängstlich-vermeidend

EMOTIONEN

Leute neigen dazu diese Konzepte durch homöostatische Leistungen aufrechtzuerhalten



W · I · S · H
MINDSCIENCE



EMOTIONALER WIDERSTAND ALS HOMÖOSTATISCHE LEISTUNG

WIDERSTAND

- Eine kreative Rückmeldung, dass etwas in der Beziehung gleich bleiben soll, z.B. Selbstbild, Bild von dem Partner
- Wir sind ausgestattet, damit wir Homöostase gegen die Kräfte der Natur aufrechterhalten, z.B. Körpertemperatur
- Wir haben die Tendenz, eher auf Vertrautheit als Innovation positiv zu reagieren (Jeff Zeig pers. Mit.)
- Widerstand ist ein Interaktionsmuster, das auch in der Therapiebeziehung besteht

“Resistance does not exist solely inside the patient but also inside the therapist. If the therapist were actually speaking the person’s experiential language and actually pacing the experience of the client there would not be resistance” (Jeff Zeig, pers. Mit.).

- “People use emotions to defend against intellect” (Erickson 1973 pers. Mit. zit. von Jeff Zeig)

WIE WIDERSTAND AUSGEÜBT WIRD

- In Handlungen
- Auf mündliche / verbale Weise
- Durch Einstellungen
- Auf interaktionale Weise (relationally)
- Durch Nichtbefolgung von (therapeutischen) Anweisungen und Vereinbarungen
- Durch die Übererfüllung von (therapeutischen) Anweisungen und Vereinbarungen

Personen können auf einer Ebene kooperieren und auf einer anderen Ebene Widerstand leisten.



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Bild von Monika P. / [CC0 1.0](#)



AKZEPTANZ VON UNTESCHIEDLICHKEITEN

AKZEPTANZ VON UNTERSCHIEDLICHKEITEN

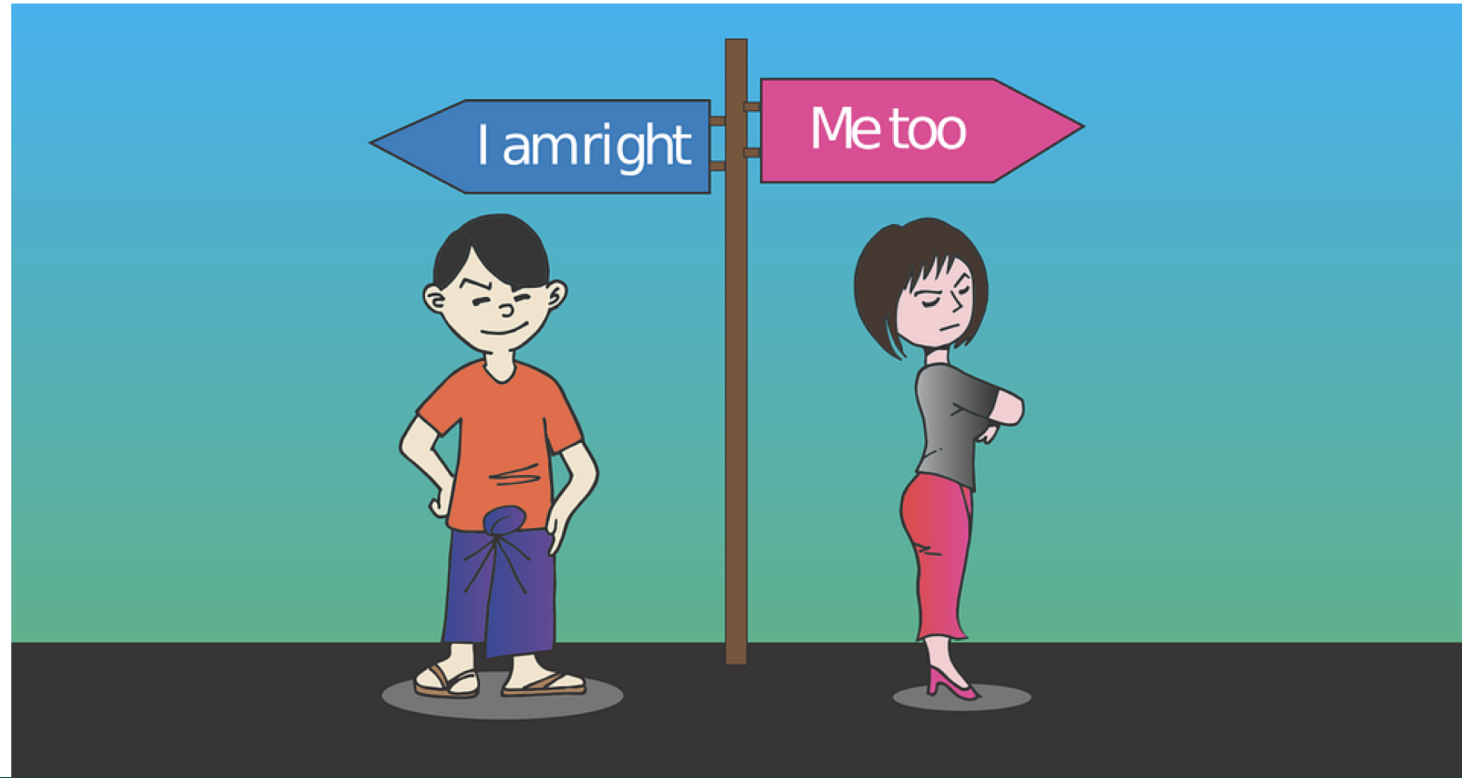
Wir können den Wind nicht ändern, aber das Segel anders setzen“
(Aristoteles)

- Paarbeziehungen sind gelebte Ambivalenz (jedes Mitglied bietet etwas Unterschiedliches an)
- Beziehungen sind konflikthaft wegen der erlebten emotionalen Unverfügbarkeit und nicht wegen unterschiedlicher Werte und Interessen
- Denn unterschiedliche Werte und Interessen sind nicht mehr problematisch, wenn der Partner für uns da ist
- Dann können wir Unterschieden wertschätzen und nutzbar machen
- Aber ... damit wir für unsere Partner da sein können, müssen wir sie so akzeptieren, so wie sie sind:
 - Niemand will als „Monster“ dargestellt werden
 - Dem Partner vehement überzeugen zu versuchen, anders zu tun/sein führt zu und aktiviert Bindungsverletzungen und Widerstand bzw. Schutzmechanismen

AKZEPTANZ VON UNTERSCHIEDLICHKEITEN

Es ist keine Lösung, andere davon zu überzeugen von ihrem Standpunkt wegzurücken, sondern eine Metaposition einzunehmen:

- (i) Weg vom Spielfeld (mitten im Kampf) auf der Tribüne und
- (ii) Auf das Spielfeld herunterschauen (Zyklus erkennen)
- (iii) Umgang mit den Unterschieden – „wir sitzen hier zusammen und schauen auf dem gemeinsam Feind – der Paardynamik“ - herunter



DER FEIND – DIE PAARDYNAMIK

KONFLIKTMUSTER LAUT S. JOHNSON

- Angriff / Rückzug - "Protest polka"
 - Variation: Reaktiver Angriff / Rückzug
- Rückzug / Rückzug - "Freeze and flee"
- Angriff / Angriff - "Find the bad guy"
- Komplexe Zyklen

BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Partner 1 - Verfolgerin

Anklagen, vorwürfen

Handlungsebene

Kritisieren, abwerten,
nörgeln, „bohren“

Sekundäre Emotion

Wut und Enttäuschung

Primäre Emotion

Angst vor Isolation und
Verlust

Bindungsbedürfnisse

Nähe, emotionale Bindung
Zum Partner

Partner 2 - Vermeider

Rückzug und Verteidigen

Handlungsebene

Schweigen, nur Äußerliches erzählen,
Viele Überstunden arbeiten

Sekundäre Emotion

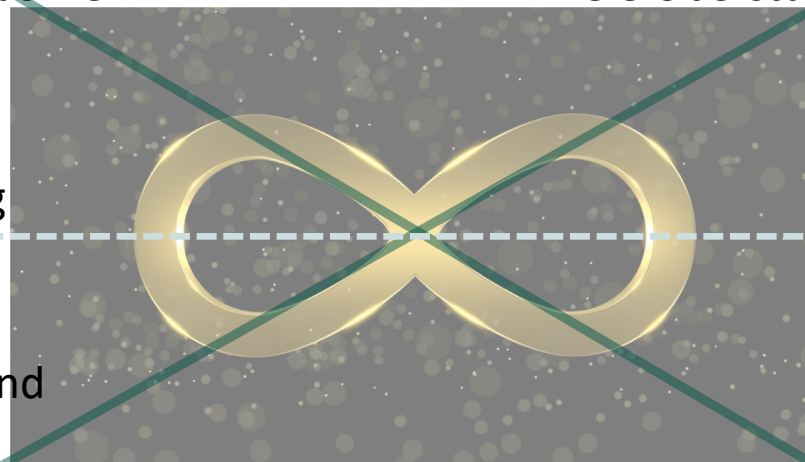
Leere, Taubheit,
„Wurstigkeit“

Primäre Emotion

Wertlosigkeit

Bindungsbedürfnisse

Angenommen und
akzeptiert werden



[Unendlich Symbol](#) von Peter Lomas / CC0 1.0

WAS MACHEN ZUFRIEDENE PAARE ANDERS?

Photo von Henry Washington / [CC0 1.0](#)

Zufriedene Paare können:

- Stress regulieren – weniger Intensität, Schreien usw.
- Deeskalieren
- Sie sind einander emotional zugewandt
- Ausdruck von eher primären (sanfteren) Emotionen statt reaktiven Emotionen
- Akzeptanz von Unterschieden



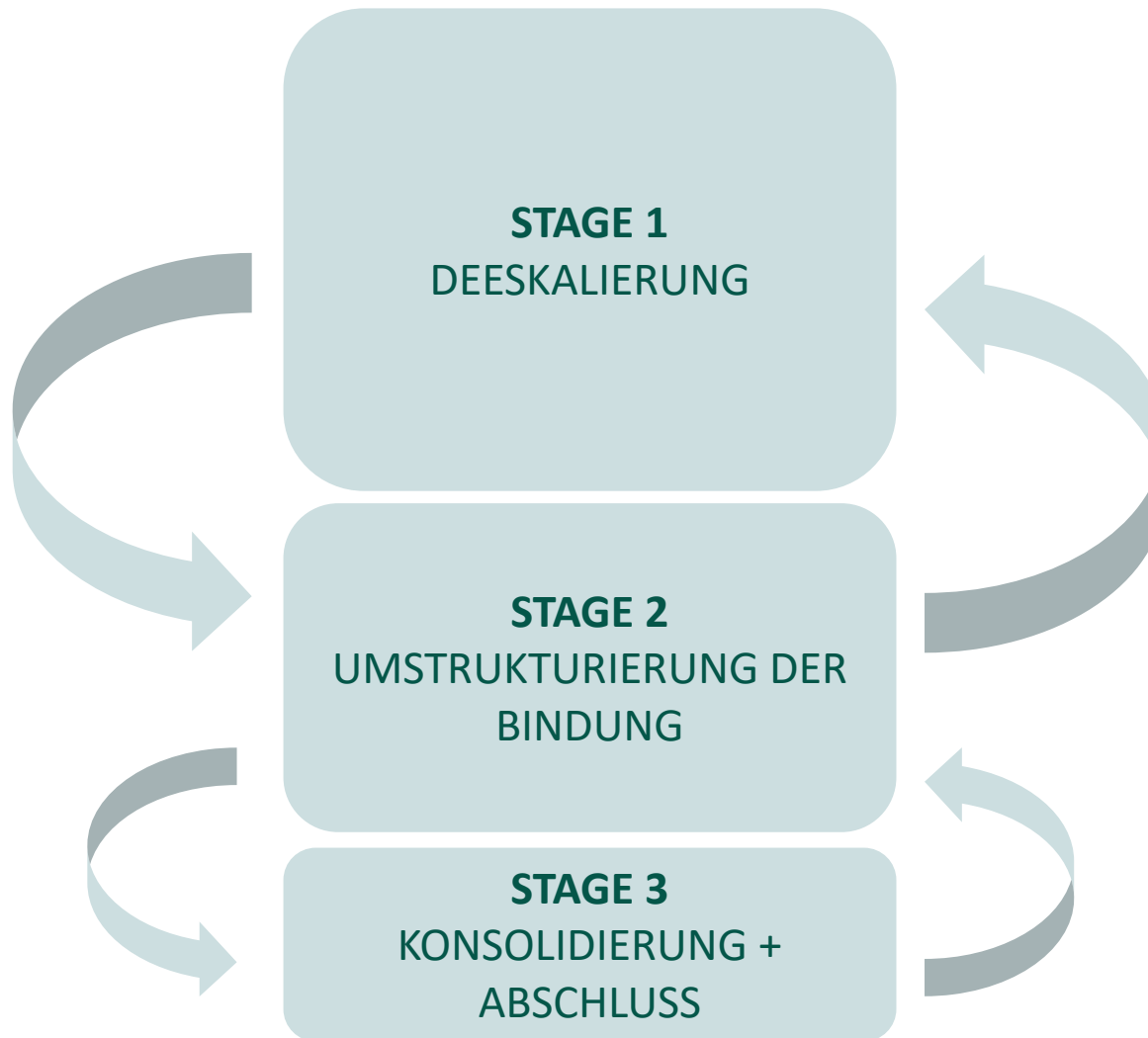
W · I · S · H
MINDSCIENCE

[Bild](#) von Gerd Altmann / [CC0 1.0](#)



CHOREOGRAFIE

ETAPPEN DER PARTHERAPIE



ETAPPEN DER PARTHERAPIE

STAGE 1 DEESKALIERUNG

- Allianz aufbauen
- Zyklus erläutern
- Zugang zur ES-Ebene
- Externalisierung /
Utilisierung von Zyklus

STAGE 2 UMSTRUKTURIERUNG DER BINDUNG

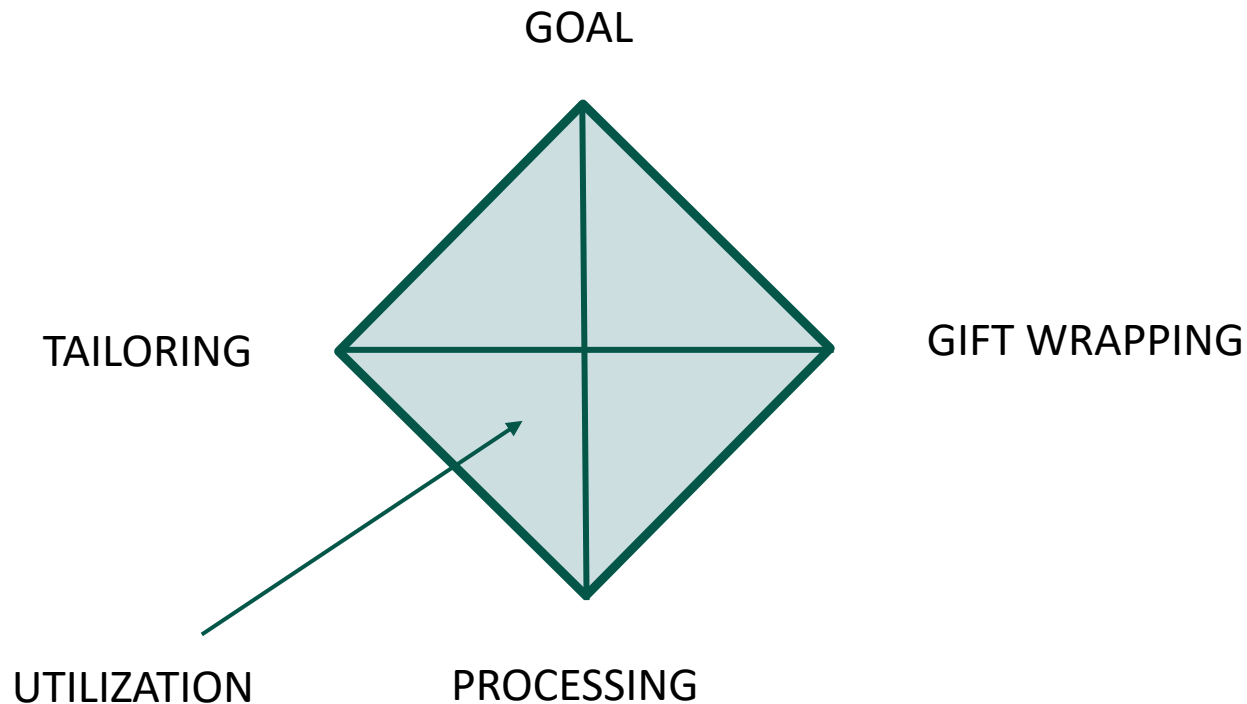
- Zu Anteilen stehen
- Verantwortung für
Beiträge übernehmen
- Um Unterstützung bitten
und annehmen

STAGE 3 KONSOLIDIERUNG + ABSCHLUSS

- Neue Lösungen
überprüfen
- Abschlussrituale

COREOGRAFIE INNERHALB DER SITZUNG

THE ERICKSONIAN DIAMOND



STRATEGISCHE ZIELE VON INTERVENTIONEN

- Emotionale Veränderung durch:
 - “Expanding emotions” (Sue Johnson), z.B. Zugang zu primären Emotionen verschaffen
 - „Softening“ – weicher werden, weniger Bedarf für Bodyguards
 - Stressregulierungsfähigkeiten aufbauen
 - Die Vermittlung von Hoffnung (Aufmerksamkeitsfokussierung, Streutechnik, Skalierung)
- Wiederaufbau Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit, Kompromissfähigkeit,
- Bindungsfähigkeit fördern
- Orientierung an individuelle / persönliche Ziele des Pares (vgl. K. Grossmann), wenn „die Möglichkeiten in der externen Welt erschöpft sind ... „(vgl. R. Bartl)

GIFT-WRAPPING: DIE KUNST DER INDIREKTION

- Dekonstruktion, zirkuläre Fragen, lösungsorientierte Fragen, reflexive Fragen scheitern oft
- KlientInnen klammern an negativen Konzepten, weil ...
 - Hirnaufnahmen mit MRI zeigen, dass die Emotionszentren und nicht die kognitiven Zentren aktiviert werden!
 - Überzeugungen werden von starken unbewussten Emotionen und Impulsen gefestigt
 - Hoffnung, Angst, Scham, Wut etc. untermauern Überzeugungen eher als die Logik

GIFT-WRAPPING: DAS ERLEBEN VON KONZEPTEN

- KlientInnen wissen nicht, wie sie Konzepte “entglauben” sollen.
- Sie wissen nicht, wie sie ihre emotionalen Beziehungen zu ihren Ideen verändern sollen.
- Wenn KlientInnen über negative Ideen reden, dann kann man das verstehen als, “so fühle ich mich, können Sie mir bitte helfen, mich anders zu fühlen?”
- Die Veränderung von Gefühlen mit Logik ist schwierig. Besser ist der Einsatz von viscerale Komponenten wie
 - Überraschung
 - Humor
 - Trance (Geschichten, Anekdoten, Hypnose)
 - Aufstellungen

STRATEGISCHE ZIELE WERDEN VERPACKT

- Gift-Wrapping = limbische Sprache
- z.B. in einer Geschichte, einem Symbol, einer Aufstellung, ein Enactment, in einer Hypnose-Ritual
- Bestenfalls rekursiv, „similar to the way that a theme is presented and developed in a piece of music“ (J. Zeig)
 - z.B. eine direkte Suggestion innerhalb einer indirekten Suggestion innerhalb einer Geschichte innerhalb einer Trance
- Paare verpacken Probleme in Symptome z.B. Einsamkeit als Wut verkleidet. Protest wird benutzt, um Sicherheit wieder zu etablieren. Utilisierung über Wiederverwerten des Geschenkepapiers, z.B. Therapeut beschimpft dem Zyklus, um Sicherheit wieder zu etablieren.

TAILORING

Pacing-Strategien

	Ankläger	Beschwichtiger	Rationalisierer	Verwirrer
Haltung	Aggressiv, konkurrenzorientiert	Entgegenkommend, beziehungsorientiert	Emotionslos, sachlich, kontrolliert	Chaotisch, von sich ablenkend
Grundgefühl	Erfolglos, einsam	Wertlos	Emotional verletzbar	Ungeliebt
„Pacing“-Haltung	„Ich achte Dich“	„Ich bin für Dich da“	„Ich schütze Deine Integrität“	„Du wirst mir nicht zu viel“
Allgemeine „Pacing“-Reaktionen	Kritik teilen, bewundern, bestätigen, sich beeindrucken lassen, Kontrolle überlassen	Unterstützen, Nähe, harmonische Beziehung, Aufträge geben, Kontrolle übernehmen	Distanz wahren, Emotionalität vermeiden, nicht werten, sachliche Diskussion	Aufmerksam bleiben, Chaos tolerieren, sich faszinieren lassen, flexible Angebote

PROCESSING - ERICKSONSCHE HYPNOTHERAPIE

- Der Therapeut sollte in kleinen Schritten voranschreiten („orienting towards“), intervenieren und dann die Veränderung festigen („follow through“). Somit wird die Therapie „a significant emotional experience around which change can constellate“ (Zeig).
- It is my belief that like good art, therapy should be alive. Therapy is a *symbol drama* of change, the imperative of which is, “By living this experience you will be different.” Dynamic changes precede dynamic understandings. (J. Zeig)

PROCESSING – SIFT (ERICKSONSCHE THERAPIE)

(1) SETUP (BÜHNENAUFBAU)

- Prehypnotische Suggestionen (Seeding)
- Reaktionsbereitschaft aufbauen (Pacing, Yes-Set, wofür)

(2) INTERVENE

- Präsentation der Hauptintervention, z.B. Enactment, Trance, Geschichte

(3) FOLLOW THROUGH (TYING THE BOW)

- Austausch
- Integration
- Zusammenfassung
- Hausaufgaben
- Komplimente

PROCESSING – SIFT (ERICKSONSCHE THERAPIE)

GOALS

UTILISATION
TAILORING
GIFT-WRAPPING

(1) SETUP (BÜHNENAUFBAU)

- Prehypnotische Suggestionen (Seeding)
- Reaktionsbereitschaft aufbauen (Pacing, Yes-Set, wofür)

(2) INTERVENE

- Präsentation der Hauptintervention, z.B. Enactment, Trance, Geschichte

(3) FOLLOW THROUGH (TYING THE BOW)

- Austausch
- Integration
- Zusammenfassen
- Hausaufgaben
- Komplimente

VGL. JEFFERY ZEIG

BEISPIEL VON SIFT

Strategisches Ziel: Entwicklung eines günstigeren Selbstbildes

Utilisierung: (Selbst-)Zweifel, andere haben tendenziell recht. Man *so//* daran zweifeln, dass man die Dinge „richtig“ sieht. Sehr selbstbestimmte Leute wirken „außerirdisch“

Seed (Setup): (Selbst-)Reflexion statt Verzweiflung, Perspektiven, Blickwinkel, „merken, wie das Licht anders fallen kann“, ich kann nicht bei mir selber sein (derzeit bin ich kein attraktiver Ort zu sein)

Wofür (Setup): Ich glaube, eine Geschichte könnte für Sie sehr wertvoll sein und Sie in dieser Richtung stärken, in der Sie sich entwickeln möchten

Intervention: Geschichte vom Tempel der tausend Spiegel

Follow-Through: Das nächste Mal wenn Sie in den Spiegel schauen, werden Sie vielleicht an den Tempel der tausend Spiegeln denken und an diese zwei Hunde und sich selber fragen, wie würden Sie, wenn Sie ein Hund in der Geschichte wären, hereinspazieren (wollen)?

SIFT IN DER PAARTHERAPIE (ERSTE ETAPPE)

STRATEGISCHE ZIELE: Deeskalation, emotionale Zuwendung, (Selbst-)Regulierung

UTILISATION: Zyklus
als Co-Therapeut

TAILORING: Pacing-
Strategien

GIFT-WRAPPING:
Enactment, Trance,
Geschichten usw.

(1) SETUP (BÜHNENAUFBAU)

- Pacing + Yes Set über Prozess-Reflexion und Validation
- Seed Zyklus als Feind
- Wofür / Auftrag: Bindungs-Frame

(2) INTERVENE

- Präsentation der Hauptintervention
- Verarbeitung: wie war es für beide?

(3) FOLLOW THROUGH (TYING THE BOW)

- Zusammenfassung, Integration
- Validation, Reflexion,
- Hausaufgabe



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Bernd Müller / [CC0 1.0](#)



SETUP - ERFAHRUNG DES PAAR PACEN

Die Erfahrung des Paares „pacen“

- Je aufgeregter das Paar, um so mehr Fokus auf Beruhigung!
- “Yes Set” etablieren (z.B. Pacing und Leading, interaktionale Elemente beschreiben) und Allianz stärken.
- „Share the cognitive load“ (Rebecca Jorgenssen)

RAVE (Rebecca Jorgenssen)

Reflect – Mit dem Paar über die Erfahrung reflektieren. Dem Paar helfen, die Erfahrung zu ordnen (Zyklus durchleuchten). Orientierung und Sinn anbieten durch den Rahmen der Erfahrung in Bezug auf Bindung

Accept – Akzeptanz kommunizieren. Neugier, Offenheit, Verspieltheit, Neutralität. Auf verbale und nicht-verbale Ebene.

Validate – Die Erfahrung des Paares validieren. Verständnis und Wertschätzung zum Ausdruck bringen.

Explore – Im letzten Schritt dem Paar helfen, ihre Emotionen zu explorieren (durch Spiegelung von Gefühlen, “empathic conjecture”, “evocative responding”)

R-I-S-S-S-C (SUSAN JOHNSON)

R: REPEAT key words and phrases for emphasis.

I: IMAGES for emotions rather than abstract labels

S: Frame responses in **SIMPLE** and concise phrases.

S: SLOW the process of the session. Pace speech to enable deepening of emotional experience

S: SOFT and soothing tone of voice to encourage a client to deepen experience.

C: Use **CLIENT** words and phrases in a supportive/validating way.



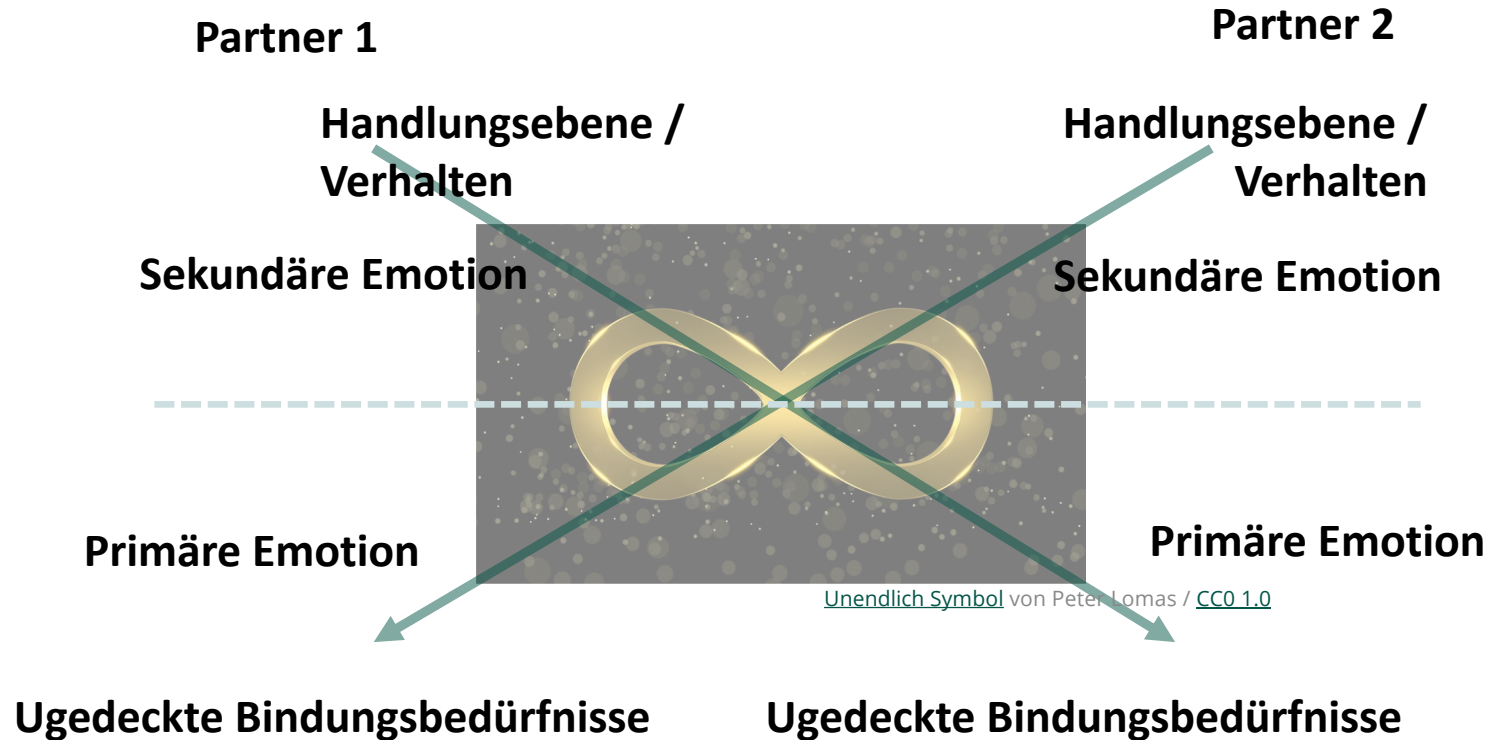
W · I · S · H
MINDSCIENCE

[Photo](#) von Bobby Clegg / [CC BY 3.0](#)



PROZESS-REFLEXION (ENGPASS EXPLIZIT MACHEN)

ZYKLUS / ENGPASS EXPLIZIT MACHEN



- Zyklus beschreiben (Pacing)
- Helfen Unterbrechungsmöglichkeiten zu finden (Leading)
- Therapie-Prozess kommentieren (Ähnlichkeiten?) – wie sich das Paar zu einer neuen Position bewegt
- Alles in Zusammenhang mit Bindungsbedürfnissen setzen (Karotte)

BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Partner 1 - Verfolgerin

Anklagen, vorwürfen

Partner 2 - Vermeider

Rückzug und Verteidigen

Handlungsebene

Kritisieren, abwerten,
nörgeln, „bohren“

Handlungsebene

Schweigen, nur Äußerliches erzählen,
Viele Überstunden arbeiten

Sekundäre Emotion

Wut und Enttäuschung

Sekundäre Emotion

Leere, Taubheit,
„Wurstigkeit“

Primäre Emotion

Angst vor Isolation und
Verlust

Primäre Emotion

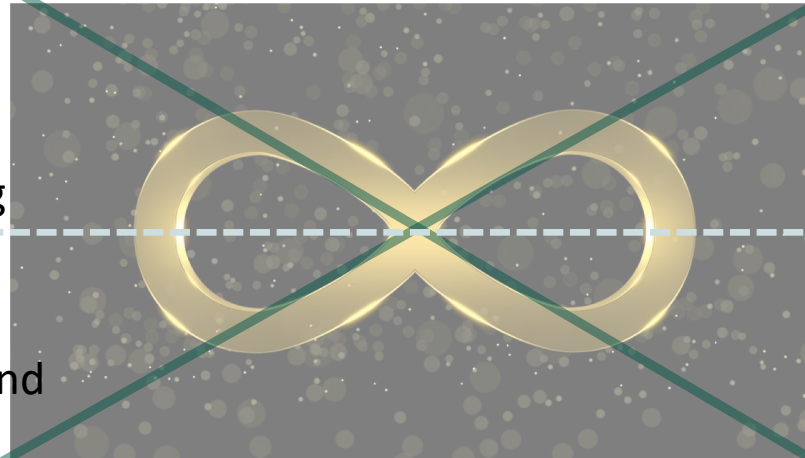
Wertlosigkeit

Bindungsbedürfnisse

Nähe, emotionale Bindung
Zum Partner

Bindungsbedürfnisse

Angenommen und
akzeptiert werden



[Unendlich Symbol](#) von Peter Lomas / CC0 1.0

PACING-TRACKING BEISPIELE

- “Ich höre Sie / erlebe Sie so ... wenn Sie merken, es ist wieder vieles im Haushalt zu tun ... dann fühlen Sie sich von Ihrem Mann im Stich gelassen ...”
- „... Und wenn Ihre Frau herein kommt und sich über den Haushalt beschwert ... und Sie sind müde von der Arbeit ... dann denken Sie >>nicht schon wieder<< und schalten ab ... es baut sich eine Mauer auf“
- „... Und dann ärgern Sie sich richtig, wenn Ihr Mann abschaltet ... es ist so als wäre er weg ... Sie bleiben draußen alleine in der Kälte “
- „... Ach so, es ist nicht, dass die Gefühle Ihre Frau Sie nicht interessieren, aber sie macht es für Sie nicht gerade einfach, wenn sie nachbohrt ...”



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Amaya Eguizábal / [CC BY](#)



VALIDATION UND BINDUNGS-FRAME

VORANNAHME VON „GUTEN“ GRÜNDEN

- Mensch ist beziehungs- und bindungsorientiert
- Liebe ist vorhanden (Partner als wichtiger Mensch)
- Handlungen sind im Dienst der Beziehung, z.B. das Ringen um emotionale Verfügbarkeit
- Oder im Namen der eigenen Sicherheit / Selbstschutz
- Paare handeln vordergründig nicht, um einander oder die Beziehung zu schädigen

HUNGERSNOT BEDEUTET NOT-ERNÄHRUNG

- Hungersnot (mangelnde Zuwendung, Fürsorge) heißt Noternährung mit anfänglich viel therapeutischer Unterstützung
- Verwendung von „Proxy Voice“

Beispiele im Gespräch:

Und Sie machen sich Sorgen, weil diese Frau, die neben Ihnen sitzt *wichtig* ist ... aber Sie kommen mit Ihrer Sorgen nicht an Das muss für Sie schlimm sein ... Ah ha ... Das ist ja beängstigend, weil ... Können Sie mir mehr über Ihre Ängste erzählen ... Ah ha ... Sie haben Angst sie zu verlieren Und sie ist so wichtig ... Das wäre ja richtig schlimm, nicht wahr?

REFRAME ALS BINDUNGSKOMPETENZ

	Bild vom Selbst als kompetent und verlässlich	Bild vom Selbst durch Skepsis geprägt
Bild vom Partner als kompetent und verlässlich	Kompetenz in bezogener Individuation	Anpassungs- und Unterordnungskompetenzen
Bild vom Partner durch Skepsis geprägt	Kompetenz in Selbstfürsorge und Führung	Kompetenzen in Absicherungs-Instrumenten

SETUP

- Aufgabe der Therapie ist es hier, dem Paar beim Austausch von Wirklichkeiten zu unterstützen (Wertschätzung von Unterschieden)
- Reframing/Kompetenzorientierung und Ausdruck von primären Emotionen hier wichtig!

BEISPIELE VON DEM REFRAME

- Und das können Sie wirklich gut
 - Sich anpassen und unterordnen, man braucht solche Menschen ... wenn jeder Häuptling wäre, würde vieles nicht funktionieren
 - Sie haben eine Grundschule in Autonomie und Abgrenzung absolvieren *müssen*
 - Wenn Beziehungen gefährlich wirken, muss man wie die Nomaden die Lebenseinstellung so anpassen es gibt keinen sicheren Basislager ... Es gibt höchstens einen für den Abend, für ein Paar Wochen und dann muss man weiter ... oder bestenfalls gibt es mehrere, falls einen ausfällt ...

ANGRIFF UND WIDERSTAND ALS KOMPETENZ

Wut/Klagen/Kritik:

- Lösungsversuch Unerreichbarkeit, Unverfügbarkeit, Trennungen zu verwalten
- Eine Protestreaktion gegen emotionale Isolation und Verlassen sein
- Lösungsversuch Antwort zu finden, für Modelle des Selbst als "nicht lebenswert"

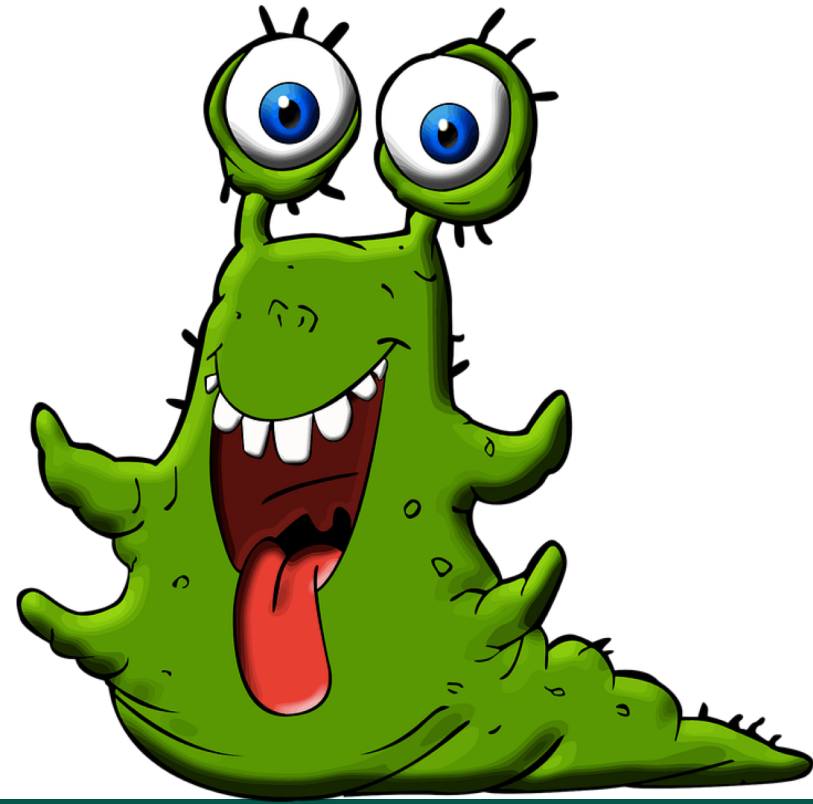
Vermeidungsverhalten:

- Lösungsversuch, die Intensität der Interaktion (Eskalation, Konfrontation, Ablehnung, Kränkung usw.) zu drosseln
- Lösungsversuch, dem Partner nicht zu belasten
- Lösungsversuch Antwort zu finden, für Modelle des Selbst als "nicht lebenswert"



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von OpenClipart-Vectors [CC0](#)



DER ENGPASS ALS FEIND

UTILISIERUNG DES ZYKLEN ALS CO-THERAPEUT

- Zyklus ist Schuld an Eskalationen / alles, was in der Sitzung schief geht
- Den Engpass explizit machen; Widerstand als Kompetenz umdeuten (Utilisierung).
- Paar hinter dem Problem vereinen: Engpass und negative Interaktionszyklen als "Feinde" des Paares und ihren Wunsch nach Bindung umdeuten.

SEEDING EINER EXTERNALISIERUNGSKONZEPT

Idee: Es ist nicht mein Partner, der Schuld daran ist, es ist etwas das *mit uns passiert* (von der ICH-Welt zu der ES-Welt)
...

- Und steckst du in der Wut
- Dann wirst du gefangen ... Wut packt dich an und lässt dich nicht mehr los
- Und dann überstülpt euch diese Dynamik
- Und plötzlich findet ihr euch in ...
- Und dann landet ihr an einem dunklen Ort, von dem ihr nicht mehr wisst, wie man wieder heraus kann
- Und dann passiert es ... Dieser Kreislauf ... und es nicht wirklich wichtig, wo wir hier mit der Beschreibung anfangen, weil es ein Eigenerleben hat, nicht wahr...
- Es dreht sich einfach dieser Kreis ... und eines führt ganz automatisiert zum anderen

DEN ZYKLUS ALS FEIND

Seeding:

- Streit in der Sitzung: ah und das was hier passiert ist Teil von diesem Kreis, in dem Sie gefangen sind, oder.... Sie fühlen sich x und dann Sie tun y ...
- Metapher des Paares aufgreifen
- Es ist wie ...
 - ein Brei, der sich über alles legt ... Nimmt Bewegungsmöglichkeiten und Raum ein ... Steht überall im Wege, nimmt Luft weg
 - ein schattiges Wesen
 - eine dunkle Wolke
 - ein Parasit, ein Klotz am Bein
 - Schädlinge, die Blumen(-Strauß der Hochzeit), Ernte usw. attackieren

DER ZYKLUS ALS FEIND

- Wie sieht das Ding aus, das euch angreift ... wie sollen wir es nennen ...
- Wenn es ein Maler ein Bild von dem Ding machen würde, es würde so aussehen, wie ... (wofür - es ist wichtig den Dingen ein Namen und ein Gesicht zu geben, dann weiß man wogegen man zu kämpfen hat...)



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Dasnk / CC BY 3.0



WOFÜR? – AUFTRAG HOLEN

AUFTRAG HOLEN – ANGEBOTE MACHEN

- Die Beziehung als sicherer Hafen (Trost, Nähe, Beruhigung, Sicherheit).
- Eine sichere emotionale Bindung ist wie eine Basislager, von dem aus man seine Welt explorieren kann.
- Wenn wir gegenseitig die Frage, "Kann ich mich auf dich verlassen, wenn ich dich brauche?", bejahen könnten
- Die Beziehung als Tanz, bei der die Musik der Liebe und nicht die Musik der Zorn abspielt ... Walze statt „Sunday Bloody Sunday“
- Gemeinsam dem Feind (den Zyklus) bekämpfen

BEISPIELE FUER SPRACHFIGUREN

- Viele Paare sagen, Sie wollen so etwas wie eine Beziehung, die sicher anfühlt, so wie ein sicherer Basislager, zu der sie immer zurückkommen können. Sind Sie auch der Meinung, dass so etwas interessant sein könnte?
- Erfahrungsgemäß berichten die meisten Paare von Mustern, die immer wieder vorkommen, wenn Sie streiten und wenn sie in der Beziehung leiden ...
- Es macht dann Sinn diese Muster gemeinsam anzuschauen, damit wir alle ein klares Bild haben, von dem was hier passiert und
- ... Damit wir schauen können, welche Alternativen dazu es gibt ...



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Sheila Sund / [CC BY 2.0](#)



(HAUPT-)INTERVENTIONSTECHNIK

ZYKLUS HYPNOSYSTEMISCH ERGÄNZEN

Wenn du dich so ärgerst / über dein Frau so denkst ...
... Wie geht es dir (Kompetenzerleben) ... Lassen wir es
überprüfen, ob du optimal aufgestellt bist, um
Botschaft x zu vermitteln bzw. y zu erreichen ...
... Wie atmest du?
... Welche Körperhaltung nimmst du ein ...?
... Wie ist dein Gefühl für Flexibilität ... ?
... Wie sicher fühlst du dich?
... Wie ist dein Gefühl von Abstand um dich herum?
... Welche innere Bilder machst du von dir ... und
deinem Partner ...?
... An was erinnerst du dich?
... Welche Bilder von der Zukunft machst du dir?

SKULPTUREN (V. SATIR)

Stellen wir uns einmal vor, ein Bildhauer würde hier eine Skulptur von diesem Zyklus machen, wie könnte diese aussehen?



Superreasonable

Irrelevant

Leveling

Placating

Blaming

INTERAKTIONSZYKLUS DURCHLEUCHTEN

Schutzverhalten von A:

- Welches Verhalten zeigt A in der Konfliktsituation?
- Welche Botschaft bekommt A von B?
- Bild / Metapher dafür finden (Eisblock, Flammenwerfer, Raketen usw.)
- Anliegen / Wunsch / Vulnerabilität hinter dem Verhalten?

Innerliche Reaktion auf B:

- Wie wirkt dies auf B (Gefühl)? Zu wem wird er dann?
- Welche Botschaft bekommt B von A?
- Woher kennt er/sie ggf. dieses Gefühl?
- Anliegen / Wunsch / Vulnerabilität hinter dem Verhalten?

EINFLUSSNEHMEN AUF DEN FEIND

Verändern der Figur

- Was macht sie größer, was macht sie kleiner?
- Was macht sie aggressiver, wann wird sie friedlich?

Kommunikation mit der Figur

- Was willst Du, warum bist Du da?
- Wieso tust Du das, was Du tust? Was tust Du für mich?
- In welchen Situationen kommst Du? Wann kannst Du gehen?
- Was willst Du von mir?“

Umgang mit der Figur

- Wie kann man sie richtig einladen, einen Platz im Wohnzimmer zwischen Ihnen einzunehmen?
- Wenn sie an der Tür läutet / klopft, was soll man tun?

STELLVERTRETER-TECHNIK (O. MEISS)

1. Orientiere KlientIn auf sich
2. Frage nach einem Stellvertreter
 - “Erlauben Sie sich vorzustellen, Sie könnten eine Person / ein Wesen / ein Tier sehen, der genau die gleichen Symptomatik, Problem, Gefühlen hätten seien Sie mal neugierig, was ganz von alleine erscheint”
3. Beschreibung von außen
 - Wie sieht er aus, wie steht er? Wo will er dahin?
 - Was fühlt er, wie geht es ihm?
 - Was bräuchte er?
4. Fragen nach einer Person / Wesen, das das Problem nie kriegen könnte
 - Was fühlt er?
 - Von Ressourcenperson auf die andere Person schauen und Ratschläge geben lassen

PERSPEKTIVENWECHSEL MIT DEM HASUGAST

Vorbereitung über Truismen

„Jeder Mensch ist in der Lage, sich in andere Menschen hineinzudenken, wie man sich in Personen hineindenkt, wenn man Bücher liest, und die Welt durch deren Augen wahrnimmt, aus deren Perspektive, wie in diese Person ein Stück hineinschlüpft und wahrnimmt, was man da fühlen kann. Was Kinder schon tun, wenn sie sich vorstellen jemand anders zu sein“ (O. Meiss).

Positionswechsel und Identifikation mit dem „ungebetenen Hausgast“

- Was nimmt man wahr, wenn man aus dessen Perspektive auf diesen Menschen schaut, dem man da so zusetzt?
- Was ist das für ein Mensch? Was ist mit ihm los?
- Warum ist es so einfach, sich da breitzumachen?“
- Wann hat man richtig Lust, diesen Menschen zu ärgern oder ihm noch mehr zuzusetzen?
- Wann würde man eher von ihm ablassen, und wie hätte er sich verändert, wenn man sich entschließen würde, ganz von ihm abzulassen?

ABSTAND GEWINNEN

1. Klient auf sich orientieren
2. Platz zwischen den Augen vorstellen
3. Platz zwischen den Ohren vorstellen
4. Zwischen den Wänden in diesem Raum
5. Platz über diesem Gebäude
6. Platz zwischen dem Erde und dem Mond
7. Platz in der Galaxis
8. Platz in dem Universum
9. Suggestionen: Können Sie jetzt beginnen ... sich loszulösen ... von der Idee, Spannung ist irgendwie notwendig oder machen Sie sich an der Idee fest, Entspannung ist nötig ? Können Sie jetzt beginnen wahrzunehmen, dass alles das in der Beziehung passiert, bloß der Ausdruck von Bedürfnissen sind oder beharren Sie darauf, dass Bedürfnisse einen breiteren Fokus benötigen und diese Bedürfnisse und eine andere Art von Aufmerksamkeit brauchen?

THERATERMETAPHER

Wofür (Utilisierung): Es kann für Sie sehr wertvoll sein, sich zurückziehen, ein paar Momente nichts machen zu müssen und über die persönliche Position zu reflektieren

Vehikel:

- Imaginativ in die Rolle von Theaterbesuchern schlüpfen
- Sitzen alleine in der Loge und aus versteckter Sicht eine Beobachterrolle einnehmen
- Den Zyklus betrachten (wie wird es inszeniert - als ungebetener Hausgast, Bühnenkulisse?)
- Was will ich gleich / anders machen?



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Manfred Antranias / [CC0 1.0](#)



AUFBAU VON ALTERNATIVEN VERHALTENSΜÖGLICHKEITEN

ANGEBOT VON ALTERNATIVEN REALITÄTEN

- Seeding: Hoffnung, Flexibilität (Vorteil von mehreren Optionen)
- Hoffnung:
 - Normalisierung
 - Therapeut trägt die Hoffnung für das Paar (erlauben Sie mir hier die Hoffnung für Sie zu tragen?)
 - Komplimente („Sie machen hier vieles Richtiges“)
- Sehnsüchte evozieren
 - „... und dann bleibst du in deiner Wut stecken und kommst nicht mehr heraus ... Weil du noch keine andere Alternative gefunden hast das ist schwer für dich“
 - „... Und du könntest nie an deine Frau wenden und sie über dein Schmerz erzählen ...“
 - „und war es für dich im Laufe deine Beziehung möglich auf ihre Frau zuzugehen ihre Hand zu nehmen und sich trösten zu lassen?“

ERSTE IDEEN ZU ALTERNATIVEN EINBAUEN

- Lösungsorientierte Fragen
 - Wie könnte A/B ihren Wunsch jeweils anders kommunizieren?
 - Wie könnte A/B anders mit dem Verhalten von A/B umgehen?
 - Unter welchen Umständen wäre A/B bereits auf das Anliegen von A/B einzugehen?

SEHNSUCHTSTRANCE - VORBEREITUNG

- **Forschungsanekdote.** Paare, die lernen, miteinander zu entspannen **Aktivierung von Alpha-Wellen**, erleben mehr Zufriedenheit. Entspannung fördert Klarheit, Kreativität und Sicherheitsgefühl.
- **Katze-Metapher.** Unsere Katze sitzt zwischen uns und ihr Schwanz wedelt von einer Person zur anderen, während wir fernschauen. Sie ist eine Erinnerung an unsere Verbundenheit und die Wichtigkeit, Zeit und Platz jeden Abend zu haben, Anschluss zueinander zu finden.
- **Ressourcen abfragen:** Wie/wo das Paar gemeinsam (oder zu Not alleine) entspannen kann

SEHNSUCHTSTRANCE

1. **Induktion** (formal / informal). Utilisierung Ressourcen von Vorbereitung.
2. **Pacing**. Sie sitzen hier beide heute und beschäftigen sich mit der Frage, wie Sie Gefühle des Ärgers, Grolls, Ressentiments usw. beseitigen können, um sich wieder einander anzunähern..... um Gefühle der Verbundenheit. Leidenschaft, Zärtlichkeit usw., die Sie einmal hatten..... vielleicht immer noch haben.... diese Gefühle wieder zu finden.
3. **Leading**. Suggestion A/B abwechselnd.
 - Während Sie sich entspannen, können Sie im Kontakt mit deiner Sehnsucht nach x,y,z kommen
 - Während Sie sich entspannen, können Sie im Kontakt mit Erinnerungen aus der Vergangenheit kommen.... glückliche Momente der Vergangenheit.... wie das damals war, Bindungsbedürfnisse x,y,z erfüllt zu bekommen.
4. **Reorientierung** und evl. Nachgespräch.

STELLVERTRETER

- (Zufriedenstellende) Lebenssituation wie eine Landschaft entstehen lassen
- VAKOG beschreiben lassen
- Wenn es ein Tier gäbe, das zu dieser Landschaft passen würde, was wäre das?
- Wie würde sich das Tier dann verhalten?

Weitere Varianten

- Landschaft und Tier entstehen lassen, die zu der Zeit passen, wo sie sich kennen gelernt haben
- Bei sexueller Lustlosigkeit: die Beziehung wie ein Blumenstrauch sehen
- Schneeball-Metapher für Motivation

WEITERE METAPHERN FÜR BEZIEHUNGEN

- Eine Maschine
- Eine Investition (vgl. Delfinanekdote, G. Bateson)
- Eine Reise
- Ein Behältnis
- Ein lebendes Wesen
- Ein Garten
- Eine Speise
- Eine Tanz
- Bewohner von entfernten Planeten, die zusammen kommen



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Monicore / [CC0 1.0](#)



TYING THE BOW

FOLLOW-THROUGH, SITZUNGSABSCHLUSS

- Zusammenfassen (Status, Validation)
 - „Sie haben heute, etwas Neues gemacht“
 - Es gibt offene Fragen ...
 - Sie haben es beide nicht so einfach ...
- Integration (Übertragung in den Alltag)
- Hausaufgaben
 - Metapher Beziehung als Bankkonto (wie kann ich einzahlen/abbuchen?)
 - Beobachtungsaufgaben (Hitze aufdrehen versus Zyklus erkennen und etwas anders tun) ... Evt. indirekt in einer Trance verpacken
 - Münze werfen

BEISPIELE – SITZUNGSABSCHLUSS

“und wie können wir das dann unterbrechen ...?” (Verfolger stellt Frage, Rückzieher schweigt)

Danke für die sehr gute Frage Frau M. Kritisch ist für Sie folgendes zu tun: das nächste Mal, wenn Sie Sturmwolken in der Nähe sehen, es ist kritisch, dass Sie Ihren Mann in die Augen schauen und an etwas erinnern, dass ich Ihnen in ein paar Momenten sagen werde Und Sie Herr M. ... Das nächste Mal, wenn Sie Sturmwolken in der Nähe spüren, ist es wichtig zu merken, dass hier Anerkennung äußerst wichtig ist, für etwas das ich Ihnen gleich sagen werde und dann ziehen Sie sich kurz mal in sich zurück und denken Sie daran ...

.... Und bevor ich das sage, können Sie beide darauf vorbereiten, in dem Sie jetzt oder gleich die Augen zumachen, wenn Sie das richtig verinnerlichen möchten, was wirklich wichtig ist zu erinnern, dass nächste Mal, wenn Sturmwolken am Horizont sind ..

DER ZYKLUS ALS UNGEBETENER HAUSGAST

„... Sich zu erinnern und vielleicht erlauben Sie sich jetzt zu erinnern und zu spüren, wieviel Raum diese Gefühle (Ressentiment, Ärger, Hilflosigkeit usw.) einnehmen, wie sie Nähe, Intimität, Liebe und Freundschaft erschweren, Sie einschränken, Ihnen Möglichkeiten rauben. So als hätte man einen ungebetenen Hausgast, der da ist, ohne dass man ihn eingeladen hat, und der sich überall breitmacht, allen Platz beansprucht, einem überall im Wege steht und einen behindert, sogar manchmal die Luft zum Atmen nimmt.“ (Basiert auf O. Meiss)

Und dann bewusst zu werden, dass Sie innerlich die Entscheidung treffen können, ob Sie ihn willkommen heißen möchten oder sein Leben schwer machen ... Ich will das nicht zulassen.... ich wehre mich gegen ihn ... Wenn er sagt, drehe mal die Hitze auf ... Du weißt, wie das geht ... dass Sie bewusst werden, dass Sie immer die Option haben, „nein“ zu sagen

SEQUENZINDUKTION

- Induktion als Therapie nützen, z.B. Paarzyklus läuft wie folgend ab:
 1. Hr. D. kritisiert
 2. Fr. D. fühlt sich nicht gut genug
 3. Fr. D. zerlegt die Kritik
 4. Hr. D. sucht intellektueller Beweis
 5. Fr. D. zerlegt den Beweis
 6. Hr. D. wird ärgerlich
 7. Fr. D. macht sich zu
 8. Hr. D. wird wütend, Fr. D. weint

SEQUENZINDUKTION

Induktion als Therapie nützen, z.B. Paarzyklus läuft wie folgend ab:

Ich möchte Ihnen heute etwas mitgeben... Sie arbeiten ja so schwer hier und vielleicht gestatten Sie auch, dass wir hier etwas für Ihr Wohlbefinden tun, dass Sie heute gut gehen können. Und um das zu bekommen, was ich für Sie vorbereitet haben brauchen Sie nur 5 Minuten lang meinen Wörtern zu folgen ... Sie müssen dabei sonst nichts machen ... Sie haben so vieles schon geleistet und sich jetzt gestatten, sich einfach die Zeit hier zu nehmen, vielleicht mal vorab sich bequem zu machen

1. Und einen kritischen Blick nach Innen zu werfen, dass es Ihnen wirklich gut geht
2. Und sich die Frage dabei zu stellen, ob es für Sie wirklich gut genug ist
3. Und sich dabei vorzustellen, alle Spannungen werden in kleinen Teilen zerlegt und über die Fingerspitzen ausgeatmet ...
4. Und bewusst nach innen den Beweis zu suchen, dass es tatsächlich funktioniert hat
5. Während sie unbewusst weiter nach Restspannungen suchen und diese in kleinen Teilen zerlegen ...
6. Es wird ja ärgerlich, wenn Sie etwas übersehen haben, damit Sie Erleichterung und Entlastung noch intensiver spüren können
7. Und Sie können jetzt oder später die Augen zumachen, wenn Sie ungestört, hier weiter
8. Nachspüren möchten ... Wie Sie mit jedem Ausatmen mehr und mehr Entspannung erleben können ...



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Manfred Antranias / [CC0 1.0](#)



UMGANG MIT WIDERSTAND UND ENGPÄSSEN

TIPPS BEI ENGPÄSSEN

- Schwache Allianz mit einem/beiden Partner(n) – genug Pacing & Leading?
- Bei Ärger - genug Verständnis über der Lage des Klienten bzw. dem Interaktionszyklus?
- Bindungsverletzungen / Traumatisierungen vorhanden?
- Referenzmodell für eine sichere Beziehung vorhanden?
- Das „mini mini mini“ Prinzip (Martina Gross, pers. Mit.)

METAPHOR DES TODES

- Gedankenexperiment, „eine Zeit als ihr miteinander in Resonanz wart und die Verbindung zwischen euch gespürt habt ...
- Gedankenexperiment – es ändert sich gar nichts, der Tod kommt am Ende des Lebens und fragt wieso haben Sie nichts verändert?
- „Wow, Sie sind das schlimmste Paar, das mir jemals begegnet ist ...“
- So wie sie tun, gebe ich Ihnen wenig Hoffnung ... ein bisschen aber immerhin wenig ... wollen Sie wirklich mit “find the bad guy weitermachen”?

SEHNSÜCHTE/RESSOURCEN ERWECKEN

- Generische Muster für Umgang (Utilisierung) mit Widerstand
 - Widerstand verstehen, anerkennen, validieren („es ist für dich so schwer anderen zuzuwenden und um Hilfe zu bitten“ ...)
 - Widerstand anregen („... Und kannst du jetzt deine Frau in die Augen schauen und sagen, >>ich könnte nie auf dich zugehen ...<<„
 - Widerstand modifizieren (“... und ich habe so eine Angst, dich zu verlieren, weil ich das nicht kann ..“)
- Ressourcensuche: Und es gibt vielleicht Erinnerungen von Zeiten als es anders war ... Sie konnten um Ihre Bedürfnisse gut kümmern *und* haben sich gefreut für Ihr Partner/Kinder/Freunde da zu sein

SELBSTCOACHING

„Nun, lass uns so tun, als ob ... du ein Therapeut bist, der mit Leuten arbeitet. Das Allerwichtigste, ... wenn du so tust, als ob..., ist, zu wissen, ..., dass du es eigentlich nicht bist... Du tust nur so, als ob ... Und wenn du in dem So-tun-als-ob wirklich gut bist, dann werden die Leute, mit denen du arbeitest, so tun, als würden sie sich verändern. Und sie werden vergessen, dass sie nur so tun, als ob ... für den Rest ihres Lebens. Hauptsache, du lässt dich dadurch nicht täuschen.“

M. Erickson an John Grinder, „Frogs into princes“ bzw. „Therapie in Trance“ bei Klett-Cotta.



W · I · S · H
MINDSCIENCE



LITERATURTIPPS

LITERATURLISTE – HYPNOSE / HYPNOTHERAPIE

- Hypnosetherapie, Walter und Bärbel Bongartz
- Im Atelier der Hypnose, Agnes Kaiser Rekkas
- Klinische Hypnose und Hypnotherapie, Agnes Kaiser Rekkas
- Hypnose lernen – Anleitungen zur Selbsthypnose, Dirk Revenstorf & Reinhold Zeyer
- Handbook of Medical and Psychological Hypnosis, Gary R. Elkins (Hrsg.)
- Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin, Dirk Revenstorf & Burkard Pater (Hrsg.)
- The Induction of Hypnosis, Jeffrey K. Zeig
- Therapie in Trance, John Grinder & Richard Bandler

LITERATURLISTE – PAARTHERAPIE

- Partnerschaftsprobleme?, Schindler, Hahlweg, Revenstorf
- Langsame Paartherapie, Konrad Grossmann
- The Practice of Emotionally Focussed Couples Therapy, Susan M. Johnson
- Becoming an Emotionally Focussed Couple Therapist, Susan M. Johnson
- The Couple's Hypnotic Dance, Carol J. Kershaw
- Die 7 Geheimnisse der Glücklichen Ehe, John. M. Gottman
- Paartherapie – Bewegende Interventionen, M. El Hachimi, L. Stephan



W · I · S · H
MINDSCIENCE

Photo von Ingela Skullman / [CC0 1.0](#)



DANKE FÜR DIE GEMEINSAM VERBRACHTE ZEIT