

# Selbstcoaching & Selbsthypnose

## 20 Übungen zur Selbsthilfe



Karl Wimmer, Oktober 2018

### Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Einleitung: Grundannahmen zu Selbstcoaching und Selbsthypnose</b> .....	2
<b>1 Negative Emotionen „weschmelzen“ und Ressourcen „übertragen“</b> .....	3
<b>2 „Torteknik“ Basisübung und Anwendung</b> .....	4
<b>3 „HerzIntelligenz-Methode“</b> .....	5
<b>4 Arbeit mit dem „inneren Team“</b> .....	6
<b>5 Polaritätencoaching – konstruktiver Umgang mit Widersprüchen</b> .....	7
<b>6 Entscheidungsfindung mit dem „Tetralemma“</b> .....	8
<b>7 Walt Disney – Kreativitätsstrategie</b> .....	9-10
<b>8 Veränderung von Glaubenssätzen (Beliefs)</b> .....	11-12
<b>9 Arbeit mit der „Time Line“</b> .....	13
<b>10 Das Haus am rechten Ufer – Mentaltechnik</b> .....	14-15
<b>11 Das „Tribünnenmodell“</b> .....	16
<b>12 Realselbst – „Höheres Selbst“</b> .....	17
<b>13 Achtsames Erforschen von Persönlichkeitsanteilen</b> .....	18
<b>14 3D-Selbsthypnose</b> .....	19-20
<b>15 KUPONO-Prozess</b> .....	21-22
<b>16 Selbsthypnose zur geistig-seelisch-körperlichen Entspannung</b> .....	23
<b>17 Gesundheitsbild</b> .....	24
<b>18 Selbsthypnose und imaginäre Körperreisen</b> .....	25-26
<b>19 Autogenes Training</b> .....	27
<b>20 Progressive Muskelentspannung</b> .....	28
<b>Literatur</b> .....	29
<b>Autor</b> .....	29

## Einleitung: Grundannahmen zu Selbstcoaching und Selbsthypnose<sup>1</sup>

1. Menschen sind **autonome**, sich selbst organisierende Wesen. Ihre Auffassung von der Wirklichkeit - d.h. was sie wahrnehmen, erleben und empfinden - konstruieren sie selbst auf der Grundlage ihrer Sinnesempfindungen, Bedürfnisse, Erfahrungen und Erinnerungen (konstruktivistische Erkenntnislehre).
2. Das menschliche Leben vollzieht sich in wiederkehrenden **Mustern**. Muster sind vernetzte Elemente des subjektiven Erlebens und Handelns: Gedanken, Gefühle, Handlungen und damit verbundene körperliche Zustände.
3. Diese Muster dienen - aus der Sicht des Handelnden - dem Erreichen von **Zielen** bzw. der Lösung aktueller Aufgaben oder Probleme.
4. Muster enthalten einerseits **willkürliche** (bewusste) und andererseits **unwillkürliche** (unbewusste) Elemente. Psychisch leidvolle Situationen entstehen oft aus Widersprüchen zwischen willkürlichen und unwillkürlichen Elementen. Das „Ich“ empfindet sich dabei oft als Opfer der unwillkürlichen Elemente, des „Es“. („Ich“ will abnehmen, aber „es“ passiert mir immer wieder, dass ich zu viel esse.)
5. Unwillkürliche Anteile des Erlebens und Verhaltens wirken **schneller** als willkürliche. Deshalb übernehmen sie oft die Regie, d.h. sie steuern das Verhalten so, wie ein „Autopilot“ ein Flugzeug.
6. Selbstcoaching und Selbsthypnose kann dabei helfen, den Zugriff auf zieldienliche Ressourcen und Handlungsmuster zu erleichtern bzw. zu fördern. Dabei helfen die beiden folgenden Annahmen:
7. **Veränderungen** einzelner Elemente eines Musters führen oft zur Veränderung des gesamten Musters („Mobile“-Metapher: Bewegt man ein Teil des Mobiles, so dreht sich allmählich das gesamte Mobile)
8. Unwillkürliche Verhaltens- und Erlebensbestandteile sind meist begleitet von **inneren Bildern** (Imaginationen). Daher sind sie auch über gezielt eingesetzte innere Bilder gut zu beeinflussen.
9. Selbsthypnose<sup>2</sup> steht meist mit einer (leichten) Trance in Zusammenhang. *Trance-Phänomene* werden als Fokussierung der Aufmerksamkeit gesehen. Eine solche Fokussierung tritt auch bei der Hypnose auf. Dennoch geht es bei der Selbsthypnose nicht um Hypnose im klassischen Sinn, sondern um eine bewusste Fokussierung von Aufmerksamkeit - eben auf zieldienliche Muster und Ressourcen. Milton Erickson<sup>3</sup>, der Begründer der Hypnotherapie, pflegte in der Tradition der Schamanen zu sagen: „Energy flows where attention goes.“ Das bedeutet: **Unsere Handlungsenergie fließt zum Fokus unserer Aufmerksamkeit.**
10. Zweck von Selbstcoaching und Selbsthypnose ist somit die **Fokussierung der Aufmerksamkeit** auf Aspekte des Erlebens und Verhaltens, die dem Veränderungsziel **dienlich** sind.
11. Was für jemanden zieldienlich ist, hängt vom situativen **Kontext** ab. So kann ein bestimmtes Verhalten, z. B. Scherzen und Lachen, in einem situativen Kontext, etwa einer Geburtstagsfeier, zieldienlich sein, in einem anderen Kontext eher nicht, etwa in einer Kirche im Rahmen einer Trauerfeier.
12. **Menschen verfügen in den meisten Fällen über alle Ressourcen, die sie zum Erreichen ihres Ziels brauchen (Potenzial-Hypothese).**
13. Als „problematisch“ etikettiertes Verhalten und Erleben wird in der hypno-systemischen Sicht wertschätzend betrachtet, als Versuch einer Problemlösung - die eben manchmal „zu einem hohen Preis“ führt („Folgekosten“).
14. Eine „**Problemtrance**“ wird von einer bestimmten Art der **Körperkoordination** (Atmung, Haltung, innere Wahrnehmung, Alterserleben, Zeiterleben...) begleitet. Die „**Lösungstrance**“ auch. Wird der Unterschied zwischen den entsprechenden mentalen und Körperhaltungen deutlich herausgearbeitet (Unterschiedsbildung) kann der Coachee mehr Kontrolle über sein Verhalten gewinnen. Die „Problem-Haltung“ wird dann zum Auslöser der „Lösungs-Haltung“ und ermöglicht bewussteres (willkürlicheres) zieldienliches Handeln.
15. Zusammenfassend gesagt, ermöglicht die Anwendung von Selbstcoaching- und Selbsthypnosemethoden einen verstärkten Zugriff auf die eigenen Ressourcen zur Lösung eines Problems bzw. zum Erreichen eines Veränderungs- oder Entwicklungsziels.

<sup>1</sup> Vgl. dazu Gunther Schmidt: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*; Carl Auer-Verlag.

<sup>2</sup> Selbsthypnose oder Auto-Hypnose ist eine Form, ein Prozess oder das Ergebnis eines selbst-induzierten hypnotischen (= tranceähnlichen) Zustandes. (Vgl. <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-hypnosis>).

<sup>3</sup> **Milton H. Erickson** (1901-1980) war ein amerikanischer Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut, der die moderne Hypnose und Hypnotherapie maßgeblich prägte und ihren Einsatz in der Psychotherapie förderte.

# 1 Negative Emotionen „weschmelzen“ und Ressourcen „übertragen“

## 1. Negative Emotionen „weschmelzen“ - Ablauf:

Nehmen Sie sich dazu eine ungestörte Auszeit von ca. 15 - 20 Minuten.

1. Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Rücken in eine bequeme Position und beobachten Sie eine Weile ihren Atem. Schließen Sie bei den einzelnen Übungssequenzen immer wieder für eine Weile die Augen, um noch tiefer mit der Innenwelt in Kontakt zu kommen.
2. Rufen Sie sich eine negative Situation oder Erinnerung ins Gedächtnis, an der Sie „arbeiten“ möchten. Schätzen Sie in diesem Zusammenhang ihre Befindlichkeit / ihren Stresslevel ein (0 = kein Stress, 10 = höchster Stress).
3. Benennen Sie nun die wichtigste „negative“ Emotion, die Sie mit dieser Situation verbinden (z.B. Enttäuschung, Frust, Kränkung, Ärger, Angst, Verunsicherung, Unruhe, ...).
4. Lokalisieren Sie nun diese Emotion in Ihrem Körper und betrachten Sie sie ganz genau in allen Details - wo sitzt sie, wie drückt sie sich aus, welche Größe, welche Form, welche Farbe hat sie, wie sind ihre Ränder beschaffen, ist sie weich oder hart, spitz oder stumpf, hell oder dunkel, ...?
5. Beobachten Sie, wie sie sich verändert, während Sie sie einfach nur betrachten während Sie ruhig atmen ...
6. Orientieren Sie sich allmählich wieder mit „weichem Blick“ nach außen.
7. Nehmen Sie den Unterschied im Erleben (vorher - jetzt) wahr.

Anmerkung: Meist reicht schon das achtsame „erforschen“ der Emotion, dass sie sich mehr und mehr neutralisiert oder vielleicht sogar ganz auflöst. Mitunter kann die Veränderung zusätzlich mental unterstützt werden, z.B. indem man die Emotion weicher, transparenter, heller, durchlässiger, ... werden lässt.

## 2. „Emotionstransfer“ / Ressourcen übertragen - Ablauf:

Nehmen Sie sich dazu eine ungestörte Auszeit von ca. 15 - 20 Minuten.

1. Machen Sie sich eine für Sie relevante, „negative“ Situation bewusst und schaffen Sie sich im Raum einen Platz, an dem Sie Szenen, Bilder, Eindrücke dieser Situation wie in einem Kino ablaufen lassen; erleben Sie diese körperlich mit allen Sinnessystemen.
2. Steigen Sie dann aus diesem Platz ganz bewusst heraus und betrachten Sie sich in dieser Szene von außen. Fragen Sie sich: Was brauche ich im Umgang mit dieser Situation (welche persönliche/n Ressource/n: z.B. Sicherheit, Selbstvertrauen, Klarheit, Ruhe, Gelassenheit, ...)?
3. Stellen Sie sich nun auf einen „Ressourcenplatz“ und holen Sie sich Erfahrungen herbei, ein denen Sie diese persönlichen Ressourcen bereits erlebt haben. „Laden Sie sich damit auf so gut es geht und verankern Sie diese Ressourcen in Ihrem Körper. Wo und wie drückt sich bei Ihnen Selbstsicherheit, Ruhe, Klarheit etc. aus?
4. Gehen Sie nun mit diesen Ressourcen wieder in die ursprüngliche Problemsituation und erleben Sie den Unterschied. Was gelingt Ihnen jetzt besser? Wie reagieren andere jetzt anders auf Sie?
5. Wiederholen Sie das „Ressourcenaufladen“ und den „Ressourcentransfer“ so lange (bzw. immer wieder), bis Sie zu einem befriedigenden Ergebnis gelangen.

## 2 Tor-Technik

Die „Tor-Technik“ ist eine mentale Methode zur Einflussnahme auf innere Prozesse (Gedanken, Emotionen, ...) durch bewusstes Fokussieren auf ausgewählte Wörter/Begriffe. Das Wort / der Begriff ist quasi der „Toröffner“ für die dahinterliegenden, sich mit diesem Wort verbindenden Assoziationen, Bilder, Erinnerungen, Emotionen, ...

### 1. Basismethode - Ablauf:

Nehmen Sie sich dazu eine ungestörte Auszeit von ca. 15 - 20 Minuten.

1. Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Rücken in eine bequeme Position und schätzen Sie Ihre momentane Befindlichkeit ein.
2. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie eine Weile Ihre Gedanken (etwa 20 - 30 Sekunden lang).
3. Gehen Sie nun gedanklich eine Liste von ca. 10 für Sie positive Wörter durch (z.B. Freude, Liebe, Glück, Wertschätzung, Klarheit, Mut, Zuversicht, Leichtigkeit, Ruhe, Stille, Gelassenheit, Akzeptanz, Bescheidenheit, Mitgefühl, Natur, Universum, Unendlichkeit, Licht, ...).
4. Suchen Sie achtsam jenes Wort heraus, das Ihre Aufmerksamkeit am stärksten anzieht.
5. Betrachten Sie nun dieses Wort genau, meditieren Sie eine Zeitlang darüber - am besten mit geschlossenen Augen - und erspüren Sie seine tiefere Bedeutung und Wirkung.
6. Orientieren Sie sich allmählich wieder mit „weichem Blick“ nach außen
7. Nehmen Sie den Unterschied im Erleben (vorher - jetzt) wahr.

### 2. Angewandte Tortechnik - Ablauf:

Nehmen Sie sich dazu eine ungestörte Auszeit von ca. 15 - 20 Minuten.

1. Machen Sie sich eine für Sie relevante, „negative“ Situation bewusst; meditieren Sie kurz über diese Situation und bewerten Sie den zugehörigen Stresspegel (0 bis 10).
2. Listen Sie innerlich oder auf einem Blatt Papier alle Wörter/Begriffe auf, die Sie mit dieser Situation verbinden (z.B. Enttäuschung, Kränkung, Ärger, Angst, Verunsicherung,...)
3. Erstellen Sie nun (innerlich oder äußerlich) eine Liste von ressourcenvollen Begriffen, die im Umgang mit dieser Situation hilfreich sein können (z.B. Sicherheit, Zuversicht, Vertrauen, Klarheit, Ruhe, Leichtigkeit, Mut, Abstand, Akzeptanz, Demut, ...).
4. Meditieren Sie nun über den in diesem Zusammenhang „stärksten“ Begriff und erspüren sie dessen Wirkung.
5. Blenden Sie nun innerlich zur ursprünglichen Situation (Pkt. 1.) zurück und nehmen Sie den Unterschied wahr.
6. Wiederholen Sie die Schritte 4. - 5. mehrmals (eventuell mit einem weiteren kraftvollen Begriff) - so lange, bis Sie einen deutlichen Unterschied im reduzierten Stresspegel wahrnehmen können.

### 3 „HerzIntelligenz-Methode“

„Und hier ist mein Geheimnis, es ist sehr einfach: Man sieht nur mit dem Herzen gut; das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.“ (Saint-Exupéry)

Aufgrund moderner Forschungen wissen wir heute, dass sich der Herzrhythmus sofort ändert, wenn wir uns auf den Herzbereich konzentrieren und ein Grundgefühl des Herzens wie Liebe, Wertschätzung oder Anteilnahme aktivieren. Wenn der Herzrhythmus kohärent wird, setzen Veränderungen im Nervensystem und in der Biochemie ein, die sich praktisch auf jedes Organ im Körper auswirken. Grundgefühle des Herzens beeinflussen beide Äste des vegetativen Nervensystems. Zusätzlich verbessert sich das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus, so dass sie effizienter zusammenarbeiten. Nicht nur Heilreaktionen sind die Folge, sondern auch Klarheit und Besonnenheit in Denken und Handeln.

#### Ablauf:

Schaffen Sie sich zur Durchführung ein wenig Abstand, eine kurze Auszeit.

1. Erkennen Sie den Stress in einer bestimmten Situation / zu einem bestimmten Thema und bewerten Sie dessen Intensität (zwischen 0 = kein Stress und 10 = höchster Stress)

Derzeitige Stresssituation: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bewertung des Stresspegels: \_\_\_\_\_  
(zwischen 0 und 10)

Kopf- und Emotionsreaktion: \_\_\_\_\_  
(Am liebsten möchte ich ...)

2. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit weg vom Verstand oder Gefühlswirrwarr hin zu Ihrer Herzgegend. Stellen Sie sich vor, Sie atmen mit Ihrem Herzen und bringen so Ihre Energie in diesen Bereich. Machen Sie das mindestens 10 Sekunden lang.
3. Erinnern Sie sich an ein positives (fröhliches, liebe-volles) Gefühl oder eine positive Zeit in Ihrem Leben und erleben Sie dieses Gefühl so intensiv wie möglich.
4. Fragen Sie mit Hilfe Ihrer Intuition und mit Ihrem gesunden Menschenverstand aufrichtig Ihr Herz, welche Reaktion auf diese Situation angebracht wäre, eine Reaktion, die Ihren künftigen Stress verringert.
5. Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens.  
Intuitive Reaktion des Herzens (Lösungsvorschlag des Herzens):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Neubewertung: \_\_\_\_\_  
(zwischen 0 und 10)

Wiederholen Sie den Ablauf, wann immer Sie eine Möglichkeit dazu finden.

Literaturtipp: Doc Childre & Howard Martin: *Die HerzIntelligenz-Methode*; VAK

## 4 Arbeit mit dem „inneren Team“

*Wenn das Innere vorbereitet ist, dann kann das Äußere folgen.  
Es geschieht dann fast wie von selbst.  
(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)*

Bei der Arbeit mit dem „inneren Team“ geht es darum, inneren Dispositionen und Kräfte, die in einer bestimmten (belastenden) Situation wirken, zu diagnostizieren, in ihrer Wechselwirkung zu betrachten und dieses „Team“ neu zu positionieren, so dass die Kräfte und Ressourcen im Sinne einer Lösungsorientierung möglichst optimal zum Ausdruck kommen.

### Ablauf:

1. Thema/Situation benennen, das/die Sie bearbeiten möchten: \_\_\_\_\_
2. Das „innere Team“ diagnostizieren, d.h. jene inneren Kräfte und Wirkfaktoren, die in dieser Situation wirksam sind (z.B. „ZweiflerIn“, „Selbstsichere“, „AntreiberIn“, „Gelassene“, ...).
3. Die inneren Stimmen / Botschaften dieser „Teammitglieder“ erkunden (Was sagt der/die ZweiflerIn, AntreiberIn, ...?).

„Teammitglied“	Botschaft / Aussage

4. Die „Teammitglieder“ am Boden mittels Symbolen aufstellen bzw. auflegen (z.B. mittels Papierblätter) und zwar in ihren wahrgenommenen Relationen zueinander.
5. Prozessarbeit: Intuitives Verändern der Positionen durch „erspüren“ der Stimmigkeit: was ist hilfreich im Sinne einer Lösung, welche weiteren Kräfte, Ressourcen braucht es?
6. (Sich) so lange neu positionieren, bis das Gefühl der Stimmigkeit gegeben ist. Dann dieses Bild und das damit verbundene Gefühl integrieren, d.h. mental und körperlich verankern und „mitnehmen“.

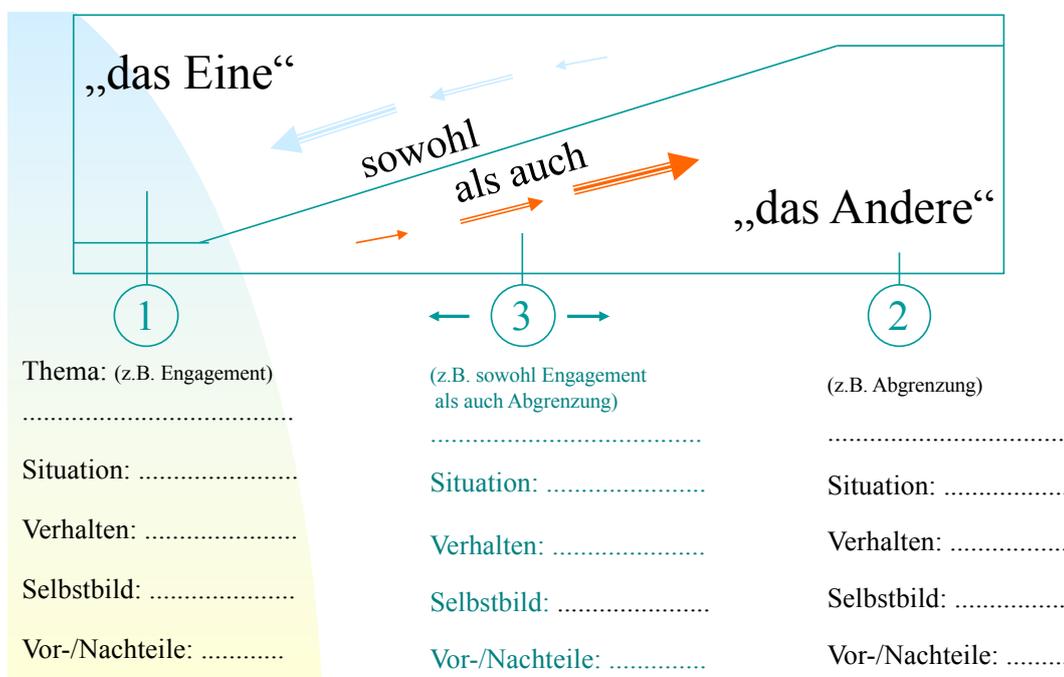
Literaturtipp: Friedemann Schulz von Thun: *Miteinander reden 3 - Das innere Team*; Rowohlt

## 5 Polaritätencoaching – konstruktiver Umgang mit Widersprüchen

Das Agieren in beruflichen Kontexten kann gewissermaßen als Balanceakt, als ein „Spiel“ mit Gegensätzen gesehen werden. In den seltensten Fällen geht es dabei um ein entweder-oder, sondern vielmehr um ein sowohl-als auch. Wie viel von der einen Seite und wie viel von der jeweils anderen Seite sinnvoll und angemessen ist, kann nicht generell festgelegt werden, sondern muss situativ „gefunden“ werden. Beispiele von Polaritäten:



Übung: Greifen Sie ein für Sie relevantes Widerspruchspaar heraus und positionieren Sie die entsprechenden Gegensätze und einen „Balancewert“ mit Sesseln oder Bodenankern:

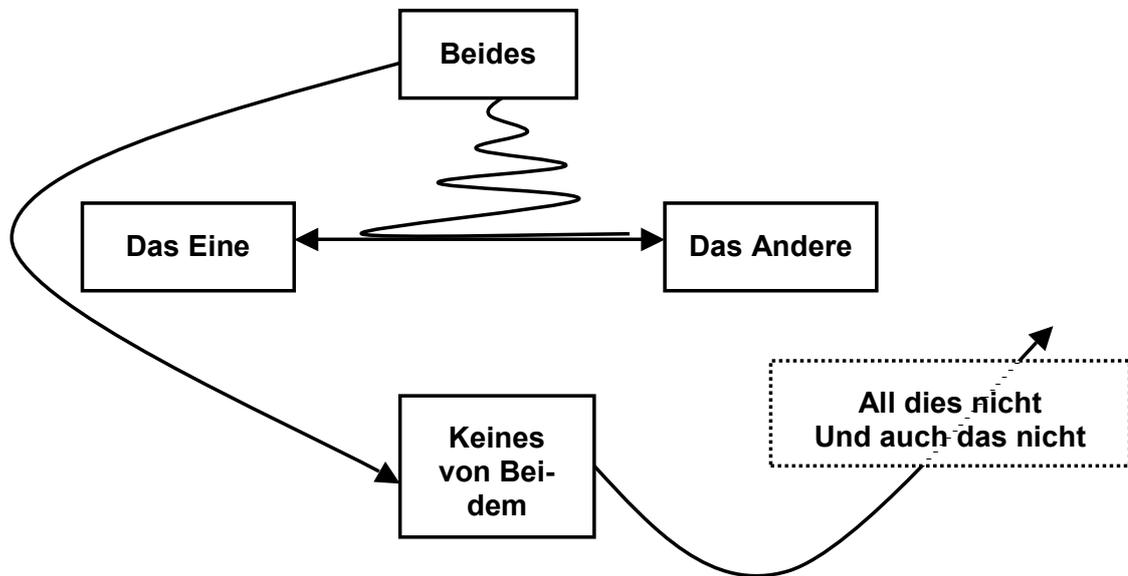


Versetzen Sie sich abwechselnd in die Positionen 1 und 2 und „erleben“ Sie diese „Extrem“-Positionen so intensiv wie möglich. Dann suchen sie sich im Rahmen der Position 3 jene Balanceposition, die in Bezug auf die entsprechende Realsituation als ausgewogenste Position erlebt wird. Verankern Sie abschließend diese „Erfahrung“ zu intensiv wie möglich.

## 6 Tetralemma

### Tetralemma (nach Kibéd)

Folgende Stationen werden bei einem Entscheidungsprozess durchlaufen. Der Kunde kann dies als eine „Gedankenreise“ durchführen oder auch die verschiedenen Positionen auf Zettel notieren, auf den Boden legen und sich darauf stellen. Dies verstärkt die Intuition, da der Körper direkter angesprochen ist. Bei den einzelnen Positionen immer notieren, welche Ideen, Assoziationen, Symbole innerlich auftauchen.



#### Das Eine - Das Andere

Zwei sich widersprechende Alternativen ("das Eine" und "das Andere") und stehen etwa für Fragen, wie „soll ich das Projekt starten oder nicht“, „ist diese Investition lohnend oder nicht“.

#### Beides

In dieser Position erfolgt ein Kontakt zu der übersehenen Verbindung der scheinbar unvereinbaren Positionen: Welche gemeinsame Werte stehen hinter den Alternativen, welche gemeinsame Ziele gilt es zu erreichen.

#### Keines von Beidem

Diese Position beleuchtet den Kontext der Entscheidungssituation und beleuchtet das Thema systemisch: "In welcher Zeit entstand das Dilemma", "Für welche Entwicklung war dieses Dilemma nützlich" oder "von welchem eigentlichen Problem lenkt das Dilemma ab". Hier eröffnen sich neue Alternativen, "dritte Wege", die neue Optionen und Handlungsmöglichkeiten bieten.

#### All dies nicht - und auch das nicht

Eine etwas verwirrende Position, die den Klienten mit einer Energie in Verbindung bringt, wo Veränderung immer auch einen spontanen, unberechenbaren Faktor mit einschließt. Dieser kann zwar nicht festgelegt, aber durchaus von uns erahnt werden.

Literaturtipps: Matthias Varga von Kibéd & Insa Sparrer: *Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen*; Carl Auer  
Renate Daimler: *Basics der Systemischen Strukturaufstellungen*; Kösel

## 7 Walt Disney - Kreativitätsstrategie

nach Robert Dilts

Robert Dilts entwickelte ein Modell der Strategie von Walt Disney, der ein erstaunlich kreativer und erfolgreicher Mann war. Walt Disney hatte eine ebenso einfache wie erfolgreiche Strategie: Zuerst entwickelte er einen Traum oder eine Vision des gesamten Films. Dann betrachtete er seinen Plan auf realistische Weise und schließlich warf er einen weiteren Blick aus der Perspektive eines kritischen Zuschauers darauf.

Disney benutzte also drei unterschiedliche Positionen: den **Träumer**, den **Realisten** und den **Kritiker**. Hier ist die Strategie, die Sie formal anwenden können:

### 1. Wahl eines Problems bzw. eines Ziels

Wählen Sie das Problem, mit dem Sie sich auseinandersetzen wollen; es kann so schwierig sein, wie Sie mögen. Denken Sie jedoch jetzt noch nicht weiter darüber nach sondern suchen Sie sich zunächst drei Plätze im Raum vor Ihnen aus, auf die Sie sich stellen können: einen für Ihren Träumer, einen für Ihren Kritiker und einen für Ihren Realisten. Sowie einen vierten Platz, von dem aus Sie als integrierte, ganze Person alle drei Plätze sehen können (unbeteiligte Position).

### 2. Position des Träumers

Denken Sie an eine Zeit oder eine Situation, als Sie wirklich kreativ waren, als Ihr Träumer wirklich ein paar kreative Wahlmöglichkeiten entwickelt hatte. Gehen Sie in die Träumerposition vor Ihnen und erleben Sie diese Zeit noch einmal voll nach. Damit ankern Sie Ihre Ressourcen und Ihre Strategie als Träumer an diesem konkreten Platz.

Wenn es Ihnen schwerfällt, Zugang zu einem kreativen Beispielfall zu bekommen, finden Sie einfach in Ihrer Phantasie eine Entsprechung, d.h. tun Sie so, als ob Sie das einmal gekonnt hätten oder stellen Sie sich eine besonders kreative Person vor und übernehmen in Ihrer Vorstellung deren kreatives Denken.

Machen Sie keine Korrektur oder Bewertung. Wenn Sie so viel geträumt haben, wie Sie wollen, machen Sie wieder den Schritt heraus auf die unbeteiligte Position.

### 3. Realistische Position

Denken Sie an eine Zeit oder eine Situation, als Sie in Bezug auf einen Plan sehr sorgfältig und realistisch waren; das kann Ihr eigener Plan gewesen sein oder der von jemand anderem. Eine Zeit, zu der Sie einen Plan auf elegante und effektive Weise in die Tat umgesetzt haben. Wenn dies schwierig ist, denken Sie an eine Person, von der Sie diese Fähigkeit übernehmen könnten. Fragen Sie sie entweder, wie er oder sie über das Umsetzen von Plänen denkt, oder tun Sie so, als seien Sie diese Person. "Wenn ich X wäre, wie würde ich diese Pläne in die Tat umsetzen?" Verhalten Sie sich so, als wären Sie X.

Wenn Sie bereit sind, gehen Sie in die Realist-Position hinein. Sie ankern Ihren Realist-Zustand und die Ressourcen an dieser Stelle am Boden. Wenn Sie Ihre Erfahrung noch einmal voll durchlebt haben, gehen Sie auf die unbeteiligte Position zurück.

#### 4. Kritiker-Position

Erinnern Sie sich an eine Zeit oder eine Situation, als Sie einen Plan auf konstruktive Weise kritisiert haben, als Sie die Schwächen, aber auch die Stärken sahen und die Probleme identifizierten. Es kann eins Ihrer eigenen Projekte gewesen sein oder ein Projekt eines Kollegen. Noch einmal, wenn dies schwierig ist, modellieren Sie einen guten Kritiker, den Sie kennen.

Wenn Sie ein Bezugsbeispiel haben, machen Sie den Schritt auf die dritte Stelle, die Sie festgelegt haben und erleben Sie die Erfahrung noch einmal vollkommen nach. Wenn Sie damit fertig sind, kommen Sie wieder heraus.

Sie haben nun den Träumer, den Kritiker und den Realisten an drei verschiedenen Plätzen im Raum geankert. Sie können drei unterschiedliche Plätze im Arbeitszimmer wählen oder auch drei separate Räume. Wahrscheinlich stellen Sie fest, dass der Zugang zu einer der Positionen Ihnen viel leichter fällt als zu den anderen. Vielleicht können Sie daraus ein paar Schlüsse ziehen, Folgerungen für Ihre eigenen Pläne ableiten. Jeder dieser Positionen ist in der Tat eine Strategie für sich.

#### 5. Träumer-Position mit dem eigentlichen Problem bzw. Ziel

Nehmen Sie nun das Problem oder Ziel, mit dem Sie arbeiten wollen. Stellen Sie sich auf die Position des Träumers und lassen Sie Ihren Geist frei. Der Träumer braucht nicht realistisch zu sein. Träume sind normalerweise visuell (bildhaft), und Ihr Träumer wird wahrscheinlich visuell konstruierte Gedanken entwickeln. Lassen Sie Ihre Gedanken nicht von der Realität lähmen.

Wenn Sie mit diesem "Mega-Brainstorming" fertig sind, gehen Sie auf die unbeteiligte Position zurück.

#### 6. Realist-Position

Gehen Sie in die Position des Realisten und denken Sie über den Plan nach, den Sie erträumt haben. Organisieren Sie Ihre Ideen. Lassen Sie den Realisten in Ihnen als "den Mann oder die Frau der Tat" Fragen beantworten wie: "Wie könnte ich das verwirklichen, in die Tat umsetzen? Was müsste ich verändern, damit es Wirklichkeit werden kann? ... "

Wenn Sie zufrieden sind, gehen Sie wieder auf die neutrale Position.

#### 7. Kritiker-Position

Gehen Sie als nächstes in die Position des Kritikers, überprüfen und bewerten Sie den Plan. Der Kritiker fragt: "Was fehlt? Was kommt für mich dabei heraus?" Wenn bei dem Plan die Mitarbeit anderer Leute erforderlich ist: "Was könnte es diesen Leuten bringen, was steckt für sie in diesem Plan, was hätten sie davon?" "Ist es interessant? Zahlt es sich - für mich und die anderen - aus?"

#### 8. Gegebenenfalls Korrektur

Gehen Sie zurück in den Träumer und verändern Sie den Plan auf kreative Weise, um all das einzubauen, was Sie vom Realisten und Kritiker erfahren haben. Gehen Sie weiter durch die drei Positionen, bis der Plan in jeder Position kongruent ist und passt. Versichern Sie sich, dass das Ziel von einer Position zur anderen konstant bleibt.

## 8 Veränderung von Glaubenssätzen (Beliefs)

nach Robert McDonald und Robert Dilts

### **WIRKWEISE**

Der Coachee durchläuft den natürlichen Prozess von der Infragestellung einer Überzeugung über die Neubildung bis hin zur Festigung einer neuen Überzeugung im Schnelldurchgang. Durch das Auflegen von Bodenankern wird der Prozess gesteuert und unbewusst verstärkt. Die physische Bewegung im Raum dient als zusätzlicher Anker für das Entfernen von alten bzw. das Annähern an neue Überzeugungen.

### **ÜBERSICHT**

1) Einschränkung der Glaubenssatz 2) Vorbereitung der Bodenanker 3) Neuen Glaubenssatz finden 4) Bodenanker etablieren 5) Glauben in Zweifel transformieren und im Museum ablegen 6) Gewünschten Glaubenssatz in Glauben transformieren und am heiligen Ort stärken 7) Vom heiligen Ort zum gegenwärtigen Glauben 8) Future Pace

### **ABLAUF**

#### **1) Einschränkung der Glaubenssatz herausarbeiten.**

#### **2) Vorbereitung der Bodenanker Folgende Bodenanker (z.B. DIN A4 Zettel) werden kreisförmig im Uhrzeigersinn ausgelegt:**

a) Gegenwärtiger Glaubenssatz b) Offenheit für Zweifel c) Museum alter Glaubenssätze  
d) Gewünschter Glaubenssatz e) Offenheit für Glauben f) Der heilige Ort

#### **3) Neuen Glaubenssatz finden: Welcher "bessere" Glaubenssatz soll in Zukunft den ursprünglichen ersetzen? Hier muss der Coach besonders auf die „Ökologie“ (Stimmigkeit) des neuen Glaubenssatzes achten.**

#### **4) Bodenanker etablieren**

Nun etablieren Coach und Coachee reihum die Bodenanker. Der Coachee stellt sich dafür auf den jeweiligen Anker und denkt an eine konkrete Situation, die zu der Beschriftung des Bodenankers passt. Der Coach unterstützt hier durch Nachfragen, vor allem VAKOG-Fragen (visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch):

a) Gegenwärtiger Glaubenssatz: Wie/wo genau nimmt der Coachee den alten Glaubenssatz wahr? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

b) Offenheit für Zweifel: Der Coachee denkt an eine Situation, in der er offen war für Zweifel. Er hat z.B. etwas Unangenehmes über sich geglaubt (z.B. "Ich bin schlecht in Mathematik") und dann ist etwas passiert, was diesen Glauben ins Wanken gebracht hat. Wie wusste er, dass der Glaubenssatz "ins Wanken" geraten ist? Wo genau im Körper kannst Du diesen Zweifel spüren? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

c) Museum alter Glaubenssätze: Der Coachee denkt an dieser Stelle an alle möglichen GS, die er bereits abgelegt hat (Weihnachtsmann o.ä., oder auch GS, die bereits durch Coaching bearbeitet wurden). Wie genau weißt Du, dass diese GS aussortiert sind? Wo im Körper kannst Du das spüren? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

d) Gewünschter Glaubenssatz: Der Coachee denkt hier an den neuen Glaubenssatz, den er installieren möchte. Wie/wo genau nimmst Du den neuen Glaubenssatz wahr? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Überprüfen Sie als Coach auch noch einmal,

ob alle Teile Ihres inneren Systems mit dem neuen Glaubenssatz einverstanden sind. Separator.

e) Offenheit für Glauben: Der Coachee denkt an dieser Stelle an Situationen, in denen er offen war für Glauben. Vielleicht hat er mal geglaubt, eine bestimmte Eigenschaft oder Fähigkeit nicht zu besitzen - und irgendwann - langsam aber sicher gemerkt, dass sie möglicherweise doch vorhanden ist und angefangen, an diese neue Eigenschaft oder Fähigkeit in sich zu glauben. Wie/wo genau nimmt er diesen Glauben wahr? Welche Bilder/ Töne/ Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

f) Der heilige Ort: Der Coachee denkt an diesem Platz an eine Überzeugung, die ihm heilig ist (z.B.: Kinder sollen nicht geschlagen werden o.ä.). Wie/wo genau nimmt er diese Überzeugung wahr? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

### **5) Glauben in Zweifel transformieren und im Museum ablegen**

a) Der Coachee geht nun in Pos. a) und vergegenwärtigt sich den gegenwärtigen (= alten) Glaubenssatz.

b) Nun nimmt er diesen Glaubenssatz und geht damit langsam in Pos. b) - und erlebt dabei, wie der Glaubenssatz durch den Zweifel aufgeweicht wird.

c) Nun geht der Coachee langsam in Pos. c) und legt den alten Glaubenssatz zu anderen, bereits abgelegten Glaubenssätzen.

### **6) Gewünschten Glaubenssatz in Glauben transformieren und am heiligen Ort starkmachen**

a) Der Coachee geht nun in Pos. d) und vergegenwärtigt sich den gewünschten (= neuen) Glaubenssatz.

b) Nun nimmt er den neuen Glaubenssatz und geht damit langsam in Pos. e) - und erlebt dabei, wie der GS durch den Glauben gestärkt wird.

c) Nun nimmt er den neuen GS und geht damit langsam in Pos. f) - und erlebt dabei, wie der Glaubenssatz durch den heiligen Ort noch um ein Vielfaches gestärkt wird.

### **7) Vom heiligen Ort zum gegenwärtigen Glauben**

Der Coachee macht sich bewusst, wie genau er den neuen (nun heiligen) Glauben im Körper spürt - und geht dann in die Ausgangsposition (Pos. a) und spürt dabei, wie der neue, heilige Glauben an die Stelle des gegenwärtigen (alten) Glaubenssatz tritt. Hier ist es möglich, mehrfach zwischen Pos. a) und f) hin und her zu wechseln - und zwar so lange, bis 100% sichergestellt ist, dass der gewünschte Glaubenssatz sicher installiert ist - und somit eindeutig ein gegenwärtiger Glaubenssatz ist.

### **8) Future Pace**

Der Coachee geht gedanklich in die Zukunft und nimmt vorweg, was durch den neuen Glaubenssatz für ihn möglich wird.

## 9 Arbeit mit der Time Line

### NLP-Arbeit nach James Tad und Wyatt Woodsmall

Man kann mit verschiedenen Time-Line-Arten arbeiten:

- *Äußere Time Line*: Die Zeitlinie am Boden ist ein räumlicher Anker für die unterschiedlichen Ereignisse im Leben einer Person. Sobald diese eine bestimmte als Lebensabschnitt definierte Stelle auf dieser Linie betritt, werden die entsprechenden Erinnerungen oder Phantasien aktiviert.
- *Innere Time Line*: Die innere Time-Line verkörpert den persönlichen Fluss der Zeit von der Vergangenheit bis zur Zukunft. Die innere Time-Linie ist eine visuelle Linie (ergänzt beispielsweise durch auditive und kinästhetische Qualitäten) in einem gedachten, meist dreidimensionalen Raum. Orte auf dieser Linie haben einen systematischen Zeit-Bezug. Die innere Time-Line und die zeitliche Konstruktion von Ereignissen (die dauernde Zuordnung zu dieser Linie) ist meist unbewusster Natur.

NLP-Übung mittels Time Line: Ein Ziel in der Zukunft verankern.

**Vergangenheit**

**Gegenwart**

**Zukunft**

----->

#### Ablauf:

1. Überlegen Sie sich, welches Ziel Sie in der Zukunft verankern wollen. Achten Sie darauf, dass Ihr Ziel „wohlgeformt“ ist, d. h. positiv formuliert, visuell klar vorstellbar usw.
2. Visualisieren Sie das Ziel und optimieren das Bild mit Hilfe der Submodalitäten (VAKOG), so dass es wirklich attraktiv für Sie ist.
3. Gehen Sie auf die Gegenwartskarte und von dort in Richtung Zukunft, wo Sie meinen, wo die Stelle für Ihr Ziel ist. Platzieren Sie das Zielbild auf Ihrer Zeitlinie.
4. Begeben Sie sich direkt in Ihre Zielvorstellung. Stellen Sie sich auf diesen Ort und erleben real live wie Sie Ihr Ziel gerade erreichen.
5. Gehen Sie von diesem Zielzeitpunkt aus rückwärts auf der Zeitlinie in Richtung Gegenwart und erleben, was alles passiert ist, damit Sie dieses Ziel erreicht haben. Sammeln die Ressourcen und Erfahrungen ein, die das Spätere ermöglicht haben.
6. Schließlich erreichen Sie die Gegenwart, blicken sich um und schauen in Ihre Zukunft. Spüren Sie, wie sie Sie lockt? Genießen Sie das einen Moment. Diese Zukunft gehört Ihnen!

Literaturtipps: James Tad & Wyatt Woodsmall: *Time Line - NLP-Konzepte*. Junfermann

James Tad: *Time Coaching - Programmieren Sie Ihre Zukunft ... jetzt*. Junfermann

## 10 Das Haus am rechten Ufer

### MindStore-Visualisierungsmethode nach Jack Black

Um unsere Ziele zu erarbeiten und wirksam werden zu lassen, ist es hilfreich, dass wir die entsprechenden konstruktiven Gedanken möglichst in einem entspannten (Alpha-)Zustand entwickeln und „weitergeben“. Das Schaffen unterstützender innerer Bedingungen und „Kontexte“ ist dabei eine wichtige und hilfreiche Voraussetzung.

Die MINDSTORE-Methode erweist sich dabei als ausgesprochen hilfreiche mentale Technik, die universell einsetzbar und je nach Themenbereich beliebig „ausbaubar“ ist. Hier sei ein einfaches Basisschema dargestellt:

1. Herstellen eines möglichst tiefen Entspannungszustandes z.B. durch sukzessives Entspannen des gesamten Körpers von der Kopfhaut bis zu den Zehen
2. Die eigentliche Visualisierungsarbeit - Aufbau von unterstützenden Visualisierungskontexten/-bildern: Sie gehen am rechten Ufer eines Flusses entlang und wenden sich dann nach rechts (Fluss im Rücken). Dort sehen Sie eine saftige grüne Wiese, einen strahlend blauen Himmel und ein Haus mit einem roten Dach (mit Ausnahme der vorgegebenen Dachfarbe können Sie sich die Fassade dieses Haus selbst kreieren). Im Inneren befindet sich ein Korridor, in dem Sie ein Symbol Ihres Erfolges (Bild etc.) gut sichtbar platzieren. Dann gibt es einen „Konditionierungsraum“, der zwei zentrale Gegebenheiten aufweist: erstens eine imaginäre Dusche, aus der das reinste nur vorstellbare Quellwasser strömt, welches alle körperlichen und seelisch-emotionalen „Unreinheiten“ fortspült. Zweitens eine Plattform, aus der ein Lichtstrahl oder eine Lichtsäule von unten her nach oben flutet und den ganzen Körper außen und innen von den Fußsohlen bis zur Kopfspitze durchströmt, energetisiert und mitunter auch Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen) auflösen vermag. Des Weiteren gibt es den „Regieraum“ (auch diesen Raum können Sie sich nach Form und Farbe, mit Pflanzen etc. selbst gestalten). Die zentrale Ausrüstung des Regieraums besteht aus drei Leinwänden (oder Bildschirmen), die sich an einer Wand nebeneinander befinden. Über den Leinwänden sind Beschriftungen angebracht:

Zukunft	Gegenwart	Vergangenheit
---------	-----------	---------------

Auf der den Leinwänden gegenüberliegenden Seite befindet sich ein Regiestuhl und eine Fernbedienung, mit der Sie via Projektor Bilder oder Filme auf die Leinwände projizieren können. Auf die mittlere Leinwand „Gegenwart“ werden Bilder oder Videos projiziert und im Detail betrachtet, die ein gegenwärtig relevantes (Problem-) Thema im Detail „beleuchten“. Schwierige Situationen können so differenziert betrachtet und wichtige Erkenntnisse daraus gewonnen werden. Auf die rechte Leinwand „Vergangenheit“ werden in Bezug dazu vergangene Situationen, Szenen dargestellt, z.B. Entstehungszusammenhänge dieses Problems oder aber auch ähnliche Problemsituationen dahingehend untersucht, was sich damals für die Lösung oder den Umgang mit diesem Problem bewährt hat. Die entsprechenden Bilder zu „Gegenwart“ und „Vergangenheit“ werden so genau wie möglich untersucht und dann auf einen winzigen Punkt verkleinert und als Minibild „eingefroren“ so als würden sie in der Ferne verschwinden. Dann folgt die Arbeit auf der „Zukunftsleinwand“. Sie betrachten jetzt die Lösung des Problems (nicht den Weg zur

Lösung, sondern Bilder über den bereits gelösten Zustand). Angenommen Sie haben ein körperliches Problem und können Ihren geliebten Sport nicht mehr ausüben, dann sehen Sie sich jetzt, wie das Problem gelöst ist, und sie wieder Schi fahren, Tennis spielen etc. Oder Sie haben ein Problem, wo Sie sich in einer bestimmten Situation unsicher, nervös, ängstlich fühlen, dann betrachten Sie den Lösungszustand, wie Sie dort sicher, souverän, zuversichtlich auftreten. Vergrößern Sie die entsprechenden Bilder, machen Sie sie heller, klarer, deutlicher, eindrucksvoller. Sie brauchen ab jetzt die mittlere und rechte Leinwand nicht mehr - sie schalten diese ganz ab, sondern betrachten so oft wie möglich, die Szenen und Bilder auf der Lösungsleinwand. Speichern Sie dazu insbesondere eine Art Schlüsselbild, eine Schlüsselszene, die Sie immer wieder innerlich betrachten, auch unabhängig von Ihrer gezielten Regiearbeit!

Schließlich gibt es im Regieraum neben Ihrem Regiestuhl noch einen „Universum-Videorecorder“ oder -Beamer, mit dem Sie folgendes machen: Sie nehmen den Lösungszustand (eine Szene oder ein Bild, das den Lösungszustand repräsentiert) auf ein Video auf, legen es in diesen Universum-Recorder und strahlen es in die Welt hinaus. Durch „Zufall“ werden Menschen in Ihr Leben kommen und sich Situationen ergeben, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu verwirklichen.

Sie können dann auch noch weitere Räume im „Haus am rechten Ufer“ anlegen, z.B. einen „Gesellschaftsraum“, in dem Sie sich mit Leuten treffen, die Sie unterstützen können, das können auch bereits verstorbene Menschen sein wie Einstein, Albert Schweitzer, eine themenrelevante Selbsthilfegruppe usw., die Sie befragen können und die Ihnen imaginär mit Rat und Tat zur Seite stehen. Oder Sie können einen speziellen Tiefenentspannungsraum einrichten, der so ausgestattet ist, dass Sie in eine angenehme, erholsame, heilsame Tiefenentspannung gleiten vermögen. U.v.a.m. - Kreativität kennt keine Grenzen!

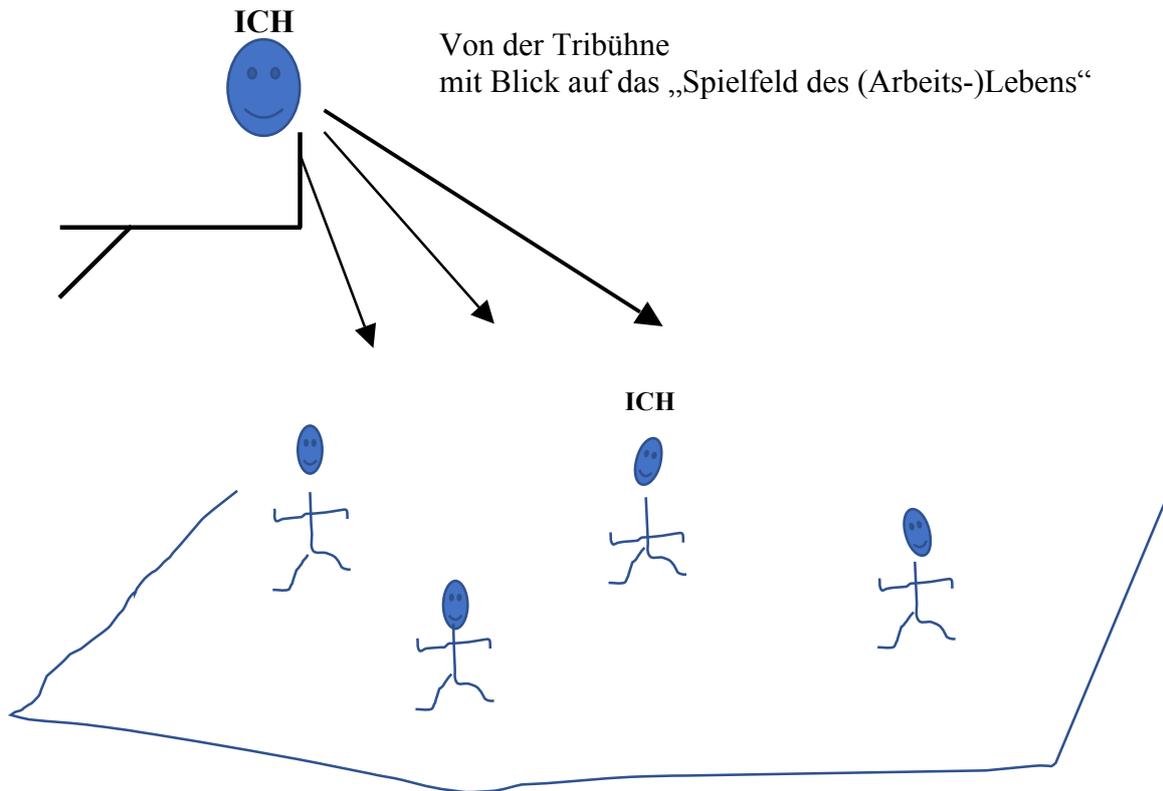
3. Das Zurückkommen: Nach „getaner Arbeit“ verlassen Sie das Haus am rechten Ufer wieder indem Sie im Korridor am markanten Symbol Ihres Erfolges vorbeigehen und es nochmals betrachten. Draußen atmen Sie wieder den Duft der frischen grünen Wiese, spüren die Weite des blauen Horizontes und kommen wieder am rechten Ufer Ihres Flusses an.

Nun zählen Sie langsam von eins bis sieben und kommen damit Schritt für Schritt aus der Tiefenentspannung wieder zurück ins „Hier und Jetzt“. Bei „vier“ machen Sie sich bewusst, dass Sie die Hälfte überschritten haben und beginnen, sich etwas zu räkeln zu strecken und darauf vorzubereiten, dass Sie mit „sechs“ nochmals gut durchatmen und mit „sieben“ vollkommen klar und erfrischt wieder im Raum anwesend sind.

Anmerkung: Führen Sie das Mentaltraining mit Ihre relevanten Themen und Zielen so oft wie möglich durch, Sie werden feststellen: *Es funktioniert!* Natürlich nicht immer als alleiniges Mittel der Wahl, aber als unterstützende, ergänzende Maßnahme jedenfalls. Ganz gleich, ob es sich um Gesundheitsthemen, emotional-psychische Themen, Beziehungsthemen oder Karrierefragen oder was auch immer, handelt. Viele Studien und Erfahrungen belegen die Kraft dieser mentalen Visualisationsmethode(n).

Literaturtipp: Jack Black: *MindStore. Die Macht der Visualisierung*; Sensei-Verlag

## 11 Das Tribünen-Modell



### Übung:

Szenen aus dem (Arbeits-)Leben auswählen – mit Blick von der Tribüne:

- Wer läuft da herum?
- Welche Verhaltensweisen zeigen sich?
  - wer macht was?
  - was ist besonders auffallend?
- Wie geht es den einzelnen SpielerInnen?
  - körperlich (Haltung, Dynamik, Ausdruck, ...)
  - mental (Gedanken, Glaubenssätze, innere Dialoge, ...)
  - Gefühl (Angst, Wut, Zorn, Enttäuschung, Freude, Mut, Zuversicht, ...)
- Welche Rolle spielt der/die Spieler/in mit der Bezeichnung ICH?
  - Was wären interessante Rollenänderungen?
  - Welche neuen Verhaltensweisen könnten ausprobiert und eingeübt werden?

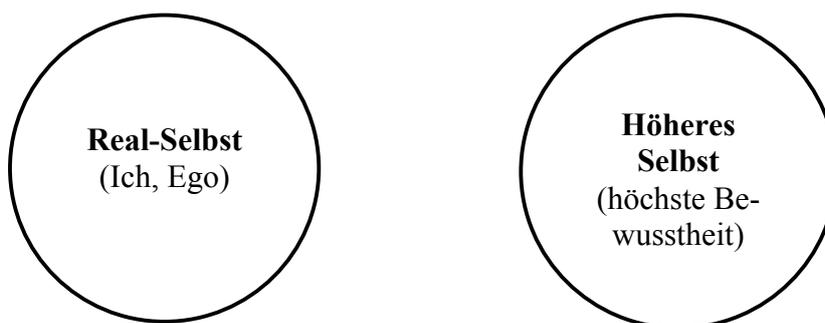
## 12 Real-Selbst - Höheres Selbst

*Du wirst Zeit deines Lebens von dem inneren, lernenden Wesen gelenkt,  
von dem verspielten geistigen Geschöpf, das dein wahres Selbst ist.  
(Richard Bach: Illusionen)*

Das „**Real-Selbst**“ (das Ich oder Ego bzw. das „Alltagsselbst“) ist jene Form unseres Selbst, die uns im Alltag begleitet und unser alltägliches Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten beinhaltet.

Das „**Höhere Selbst**“ (oder Ideal-Selbst) ist jene Instanz, die unseren vollkommenen Entwicklungszustand repräsentiert, der völlig frei ist von Schatten der Vergangenheit, von Schmerz und emotionalen wie mentalen Bewertungen. Es ist ein (imaginärer) Zustand höchster Gesundheit, Lebenskraft sowie höchster Bewusstheit und Verbundenheit mit allem Sein. Dieses „in sich ruhende Selbst“, unsere höchste Bewusstheitsinstanz können wir imaginär visualisieren und intuitiv „befragen“.

Dazu ist es hilfreich, sich am Boden zwei Plätze zu organisieren, einen Platz für das „Real-Selbst“ und einen Platz für das „Höhere Selbst“:



Im Real- Selbst machen wir uns unsere momentane Befindlichkeit, unseren momentanen Lebenszustand mit allen Sinnen bewusst. Im „Höheren-Selbst-Zustand“ imaginieren wir unsere Verbundenheit mit Erde und Kosmos und allen Energien. Wir imaginieren ein vollkommenes Ruhen im Sein und einen Zustand höchster Bewusstheit. Alle Organe, alle Zellen leben in einem Zustand höchster Vitalität.

Wir können nun zwischen diesen beiden Positionen mehrmals wechseln, sie so intensiv wie möglich erspüren und aus der jeweiligen Position intuitiv Beziehung zum anderen Selbst-Zustand aufnehmen. Welche Fragen hat das Real-Selbst an das Höhere Selbst? Welche Botschaften hat das Höhere Selbst an das Real-Selbst? usw.

Dem kreativen Experimentieren sind dabei keine Grenzen gesetzt - und es ergeben sich immer wertvolle Anhaltspunkte und Lösungsimpulse für die Lebensgestaltung und den Umgang mit den derzeitigen Herausforderungen.

Literaturtipp: Mathias Wais: *Ich bin, was ich werden könnte. Entwicklungschancen des Lebenslaufs*; Mayer

### 13 Achtsames Erforschen von Persönlichkeitsanteilen

Dabei geht es darum, seine „Licht- und Schattenseiten“ achtsam zu erkunden, miteinander in Beziehung zu setzen, Verdrängtes zu integrieren und seine Innenwelt in eine ausgewogene Balance zu bringen.

#### Ablauf:

1. Benennung der „Lichtseiten“/„Stärken“ meiner Person (was ich gerne sehe an mir).
2. Benennung der „Schattenseiten“/„Schwächen“ (was ich nicht so gerne sehe an mir).
3. Die „guten Absichten“ der Schattenanteile erkunden (wobei helfen sie mir)?
4. Licht- und Schattenanteile einander gegenüberstellen und in Balance bringen.

„Lichtanteile“ - meine „Stärken“ (Was ich gerne sehe/erlebe an mir)	„Schattenanteile“ - meine „Schwächen“ (Was ich nicht so gerne sehe/erlebe an mir)
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Wähle einen Anteil daraus aus:

---



Erkenne und beschreibe die „gute Absicht“ in bzw. hinter diesem Teil:

- ➔ wozu nützt(e) er mir?
- ➔ wovor beschützt(e) er mich?
- ➔ was wollte/will er mir mitteilen?
- ➔ was braucht dieser Teil von mir?

Zu welchem „Lichtanteil“/welcher „Stärke“ gehört dieser „Schattenanteil“ - was ist die dazugehörige andere Ressourcenseite?

Wie treten diese Anteile nach außen hin (im Verhalten) in Erscheinung (Beispiele dazu)?

Was unterstützt Sie im Ausgleich dieser Anteile, in der Herstellung der Balance?

Machen Sie sich bewusst: Licht- und Schattenseiten gehören zusammen, sind Teile eines größeren Ganzen, so wie Yin & Yang, Tag & Nacht, Freude & Trauer, Mut & Angst, Glück & Verzweiflung...

## 14 3D-Selbsthypnose

Die Arbeit mit Ressourcen stellt allgemein einen der wichtigsten Bereiche in der Hypnosearbeit dar. Mit Hilfe der 3D-(Selbst-)Hypnose baut man besonders starke Ressourcen auf, die einem in Bezug auf ein gewähltes Ziel sehr stark unterstützen können.

### Ziel:

Die 3D-(Selbst-)Hypnose kann eigentlich immer angewandt werden, z.B. wenn man ganz allgemein unterstützt werden möchte bei einem bestimmten Bedürfnis oder wenn man gezielt Unterstützung sucht in Bezug auf ein spezifisches Ziel (Veränderung etc.).

### Ablauf/Anleitung:

Lassen Sie mehr und mehr eine gute Entspannung eintreten, sinken Sie tiefer und tiefer ...  
Machen Sie sich Ihr Bedürfnis oder Ihr Ziel bewusst, welches sie stärken bzw. erreichen möchten.

Nun wünschen Sie sich etwas an Ihre **rechte Seite** herbei, das Sie bei der Erreichung dieses Zieles unterstützen könnte. Welche Vorstellung auch immer dabei auftaucht, es ist gut so. Das mag ein Bild aus der Natur sein, ein bestimmtes Tier, ein geliebter Mensch – oder was auch immer ... Es kann etwas aus der Gegenwart sein oder aus der Vergangenheit oder auch zeitlos. Jemand, oder etwas, der oder das Sie stärken und unterstützen könnte ...

Nun wünschen Sie sich etwas an Ihre **linke Seite** herbei ... Was immer es auch ist, es ist richtig ... Das braucht auch gar nicht zur rechten Seite passen und könnte vielleicht ein Gegenstand oder ein besonderer Ort sein, vielleicht auch eine bestimmte Musik oder ein ganz bestimmtes Gefühl. Machen Sie sich auch diese Ressource kraftvoll mit allen Sinnen bewusst ...

Nun stellen Sie sich etwas **unter Ihnen** vor. Vielleicht etwas, das Ihnen in Bezug auf Ihr Ziel ein festes Fundament sein könnte, eine tragende Kraft. Oder was immer es sein mag ...

Dann stellen Sie sich etwas **über Ihnen** vor, eine Ressource über Ihnen, die sie geleitet, vielleicht schützt ...

Nun etwas **hinter Ihnen** ... Was Sie von hinten stützen könnte, oder Ihnen den Rücken freihalten? Vielleicht etwas, was aus der Vergangenheit noch da ist? Was auch immer auftaucht, es ist gut so ...

Und schließlich stellen Sie sich etwas vor, das **vor Ihnen** ist, eine starke Ressource, die Sie dabei unterstützt ... Vielleicht auch etwas aus der Zukunft, auf das man sich so richtig freuen kann ... Was auch immer es ist, es ist gut und richtig ...

Nun machen Sie sich bewusst, dass Sie **mitten im Zentrum all dieser Ressourcen** stehen, die Sie geleiten, unterstützen, stärken, ...

Machen Sie sich weiters bewusst, dass all diese Ressourcen nicht nur um Sie herum sind, sondern auch **ihn Ihnen**, bis tief in Ihr Innerstes hinein verbunden ...

Erspüren Sie nun jede einzelne dieser Ressourcen, die Wirkungen im Einzelnen, aber auch in Verbindung miteinander. Nehmen Sie sich viel Zeit dazu und erfahren Sie diese Ressourcen in ihrer Wirkung so intensiv wie möglich ...

Machen Sie sich nochmals bewusst, wie jede dieser Ressourcen aussieht, wie es sich anfühlt, sie neben sich zu haben, und sie ebenso tief im Inneren zu spüren. Erleben Sie, welche Ressourcen besonders gut für Sie miteinander harmonieren und was das für Gefühle auslöst und welcher Impuls daraus erwächst ...

Und Sie dürfen sich erlauben, dieses Gefühl in Ihren Alltag mitzunehmen ... und Sie müssen sich dabei gar nicht aktiv daran erinnern, was Sie gerade erlebt haben, denn ganz tief in Ihnen, da wird dieses angenehme Gefühl der Sicherheit, der Kraft seinen Platz finden ...

Kommen Sie dann nach und nach mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz bewusst in die Außenwelt ...

## 15 KUPONO-Prozess

Dabei handelt es sich um einen Prozess der Selbsthypnose, um sicherer / entschiedener in Bezug auf ein bestimmtes Thema / Ziel zu werden.

	4 Zentren		mentaler Zusammenhang mit
1.	Hüfte / Genitalien	→	KÖNNEN
2.	Bauch	→	WOLLEN
3.	Herz	→	DÜRFEN / was mir ZUSTEHT
4.	Schulter	→	SEIN / IDENTITÄT

### Ablauf:

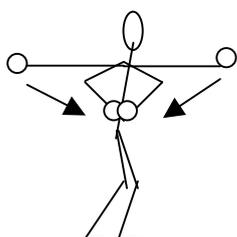
- Thema oder Ziel formulieren, um das es geht. Z.B. "Nein sagen" -> Ziel: bewusste Grenzen und Prioritäten setzen
- inneres Zentrieren, z.B. durch Atemvisualisierung: Einatmen am Scheitel - Ausatmen Nabel (3- 5 Atemzüge)

#### 1. Ebene des KÖNNENS (= Hüft-Bereich):



Fäuste an die Hüften, Knie leicht durchgebeugt  
 3 Mal laut sagen: "Ich KANN selbstbewusst auf meine Grenzen achten!"  
 - dabei etwas Schönes anschauen  
 3 Mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).  
 (beim Sagen Fäuste anspannen, dann jeweils entspannen)

#### 2. Ebene des WOLLENS (= Bauch-Bereich):



in rechte Hand: Vorstellung der Teile, die bereits wollen  
 in linke Hand: die Teile (Symbole dafür), die noch nicht wollen



Hände zusammenführen, dabei beobachten (innerlich), wie sich WOLLEN und NICHT-WOLLEN zusammenfügen.  
 Hände auf WILLENSZENTRUM (Bauch) legen, dann  
 3 Mal laut sagen: "Ich WILL selbstbewusst auf meine Grenzen achten!"  
 - dabei etwas Schönes anschauen  
 3 Mal innerlich (leise) sagen: ich WILL ... - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).

3. Ebene der ERLAUBNIS / was mir ZUSTEHT (= Herz-Bereich):



Hände übers Herz:

3 Mal laut sagen: "Ich DARF eine bewusste Abgrenzung leben!" (oder: es steht mir zu) - dabei etwas Schönes anschauen

3 Mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).

4. Ebene der IDENTITÄT / der HALTUNG (= Schulter-Bereich):



Leichte Fäuste - auf gegenüberliegende Schulter (Arme überkreuzt):

3 Mal laut sagen: "Meine Grenze IST bewusst und angemessen!" (oder: Ich LEBE bewusste und angemessene Grenzen!) - dabei etwas Schönes anschauen

3 Mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).

(ich BIN ... ich HABE ... es IST ... ich LEBE ... etc.)

Sich noch mal bewusst wahrnehmen (atmen - alle 4 Zentren erspüren) und sich dann lösen.

## 16 Selbsthypnose zur geistig-seelisch-körperlichen Entspannung

Neben körperlicher Anspannung findet sich oft innere, psychische Anspannung. Selbsthypnose kann ein Weg sein, beides zu lösen und wieder in Balance zu kommen.

- Beginnen Sie Ihre Selbsthypnose damit, dass Sie bewusst auf Ihr Atmen achten. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und achten dann auf das Ausatmen. Atmen Sie bewusst aus. Bei den nächsten vier bis fünf Atemzügen achten Sie jedes Mal auf Ihr Ausatmen. Nehmen Sie das Ausströmen der Atemluft wahr, und stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper jedes Mal ein Stück Spannung ausatmet und Sie mit diesem Ausatmen auch Gedanken, die Sie nicht mehr brauchen, ausströmen lassen. Mit jedem Ausatmen können Sie so einen anderen Teil Ihrer Sorgen und Belastungen abgeben, hinausatmen.
- Achten Sie als nächstes auf die zunehmende Körperschwere und das Gefühl, als ob Ihr Körper dabei im Stuhl (oder Bett) etwas einsinkt. Gehen Sie mit Ihrer Wahrnehmung in die Hände. Überprüfen Sie, wie fest sich die Hände anfühlen, und stellen Sie fest, dass möglicherweise die eine dabei sich zunehmend leicht anfühlt - aber die andere wie an der Unterlage angewachsen. Mit jedem Ausatmen lassen Sie in der Vorstellung einen Teil der Spannung durch diesen Arm, die Hand und die Finger in die Unterlage (Sessellehne) strömen.
- Als nächstes können Sie bewusst auf Ihr Einatmen achten. Ihre Lungen nehmen frische Luft auf, Stellen Sie sich vor, wie Sie gleichzeitig mit dem Einatmen all die Dinge in sich aufnehmen, die Sie zur Bewältigung der Situation brauchen: Kraft, Energie, Ausdauer, Zuversicht ...
- Erlauben Sie dann den Gedanken, dass sie wieder auftauchen, einer nach dem anderen. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Gedanken wie Wolken am Himmel vorüberziehen, wie Vögel oder wie Treibholz in einem Fluss. Jeder einzelne Gedanke für sich kann während der Länge eines Atemzuges langsam vorüberziehen. Nehmen Sie wahr, was für Gefühle jeweils damit verbunden sind. Lassen Sie sie mit dem Gedanken mitgehen, mit dem Gedanken wegschwimmen.

Sie können diese Übung mehrmals täglich für sich durchführen. Mit einiger Übung können Sie so Ihre Gedanken nutzen, um in einen Trancezustand einzutreten und Ihre Stressgedanken und Ihr Ausatmen als Auslöser für Entspannung zu nutzen.

Literaturtipp: Dirk Revenstorf & Reinhold Zeyer: *Hypnose lernen. Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose*; Carl Auer

## 17 Gesundheitsbild (GB) nach Harry Merl

**Das Gesundheitsbild** lässt sich definieren als eine *persönliche, gestalthafte, sinnlich komplette Vorstellung eines 1. zukünftigen, 2. ökologisch erstrebenswerten und 3. ohnehin physiologische permanent angesteuerten Zustand, der 4. im Jetzt, d.h. als bereits erreicht erlebt werden kann.*

### Anleitung:

#### 1. Einführung (Anfangssuggestion) und bildliche Herstellung

Entspannung (Trance) herbeiführen (Atmung, ...), dann:

"Wenn der/die gesunde ..... vor dir steht: Wie sieht er/sie aus, wie ist seine/ihre Haltung?"

"Welche Frisur hat der/die Gesunde, der/die aufrecht vor dir steht?"

"Wie sieht die Frisur aus, die Haarfarbe, die Augen, der Mund (Make up, Schmuck?) ...?"

"Kleidung: Form und Farben, Ober- und Unterbekleidung an Ober- und Unterkörper an Beinen und Füßen (Strümpfe oder Socken, Schuhe) ...?"

"Wie hört sich die Stimme des/der gesunden ..... an (Tonhöhe, Lautstärke, ...)?"

"Wo spürst du die Gesundheit, Freiheit etc. im Körper?"

"Welchen Geruch hat der/die gesunde ..... ?"

#### 2. Räumliche Her-Stellung

"Stell dir nun hier im Raum eine Linie vor, quasi als Maßstab, stell dir einen bestimmten Ausgangspunkt vor und stell dir vor, wie weit entfernt das Bild (GB) davon ist."

"Markiere diesen Platz durch ein Blatt Papier".

#### 3. Auf das Bild zugehen

"Geh´ nun langsam den Weg zu dem Bild hin!"

"Lass´ alle Gefühle und Gedanken, die dabei kommen, einfach zu ohne dich dadurch im Zugehen auf das Bild beirren zu lassen."

"Beobachte dabei, welche Hindernisse sich in den Weg stellen, ohne dich davon abhalten zu lassen, dein Ziel zu erreichen." Und

"Steige schließlich in das Bild hinein, schlüpfe hinein wie in einen Mantel!"

#### 4. Im Gesundheitsbild "angekommen"

"Was kann dieser/diese gesunde ..... in diesem Zustand machen?" Und

"Was kann er/sie der Welt geben?"

"Wer wird sich über diesen Zustand freuen?"

"Wer hätte etwas gegen diesen Zustand einzuwenden und würde sogar darunter leiden, und würdest du deswegen darauf verzichten?"

#### 5. Nochmaliges (mehrmaliges) gehen des Weges

"Steig heraus aus dem Bild und geh´ den vorhin begangenen Weg nochmals in deinem Tempo. (Eventuell mehrmals)"

"Beobachte dabei, ob sich diesmal (bzw. von Mal zu Mal) etwas verändert."

#### 6. Namen finden und Verankerung

"Finde nun zu dem guten Zustand einen passenden "Namen", mit dem du ihn immer wieder "herbei-rufen" kannst."

"Gib´ dir nun noch selber einen "Tipp", wie du jeden Tag diesen Zustand erreichen kannst."

#### eventuell 7. Future-Pace (eigenes Üben zur Sicherung)

"Du kannst dir zu Hause einen für dich günstigen Platz aussuchen, in dem du diese Übung für dich öfters (ev. täglich) ausführst, d.h. GB vorstellen, Blatt Papier, das es markiert auflegen und dann darauf zuzugehen und "einzusteigen"."

Literaturtipps: Harry Merl: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; heugl solution press

## 18 Selbsthypnose und imaginäre Körperreisen

Imaginäre Körperreisen sind ein sehr hilfreiches Mittel, um bei körperlichen Störungen eine Verbesserung der Symptomatik erreichen zu können. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Symptomatik vorwiegend psychisch, wie z.B. beim Reizdarmsyndrom, gemischt psychosomatisch, wie z.B. bei chronischen Schmerzen, oder vorwiegend somatisch, wie z.B. bei Autoimmunerkrankungen ist. Diese Technik kann auch ganz gezielt eingesetzt werden, um Schmerzen direkt zu behandeln. Da die Körperreise Möglichkeiten bietet, die ursächlichen Auslöser der Symptome mit zu ergründen, können mit dieser Technik auch Beschwerden effektiv behandelt werden, die tiefer im Unbewussten verankert sind.

### Ziel:

Verminderung der Symptomschwere bis hin zur Bearbeitung der Ursache des Symptoms.

### Ablauf:

Erlauben Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist, sich mehr und mehr zu entspannen, tiefer und tiefer zu sinken ... Nehmen Sie mehr und mehr Kontakt mit Ihrer Innenwelt auf und lassen Sie sich von Ihrer inneren Weisheit zu einem inneren Wohlfühlort führen. Suchen Sie diesen inneren Wohlfühlort auf und kosten Sie diesen Wohlfühlzustand eine Weile aus ... Vom Wohlfühlort aus gehen Sie dann auf eine kleine Reise, die in die Natur führt. Je nachdem, was Sie in der Natur am liebsten mögen (Waldlichtung, Bergwiese, Strand am Meer ...). Machen Sie sich mit diesem Ort vertraut und finden Sie dort in Ihrer Vorstellung einen Platz, auf dem Sie es sich wirklich gemütlich einrichten ...

Nun stellen Sie sich vor, dass Sie dort einen schönen Spiegel finden, in dem Sie sich betrachten. Dieser Spiegel ist aber kein normaler Spiegel, sondern ein Zauberspiegel, in dem Sie Ihr Spiegelbild Stück für Stück immer weiter verkleinern können. Soweit verkleinern können, bis Sie am Ende so klein sind, dass Sie in der Vorstellung in den eigenen Körper hineinschlüpfen können. Finden sie dazu ein geeignetes Transportmittel, mit dem Sie Ihren Körper erkunden möchten (ein Mini-Fahrzeug, ein Schiffchen, ein Mini-U-Boot etc.). Sie können sich aber auch ganz direkt dorthin bewegen, wo ein mögliches Problem (z.B. Schmerzen) liegt. Die Art, wie Sie Ihren Körper, seine Organe, seine Zellen usw. wahrnehmen, bleibt völlig Ihnen überlassen ...

Wenn Sie an der Symptomstelle angekommen sind, können Sie sich dort umschaun, herausfinden, was vielleicht falsch läuft und wo etwas verändert werden kann. Sie können dann entweder direkt am Ort des Geschehens eingreifen, oder Hilfe in Form der „Körperfeuerwehr“ holen. Sie können auch mit einzelnen Körperteilen oder Zellen ins Gespräch kommen und sie fragen, was ihnen fehlt und wie Sie ihnen helfen können. Sie können die Zellen z.B. auch fragen, was denn dazu geführt hat, dass es ihnen so schlecht geht. Sie können sich aber auch vom Ort des Geschehens entfernen, wenn die Veränderungen z.B. von einer höheren Stelle angeordnet oder aufrechterhalten werden. Dann können Sie sich z.B. an die „Versorgung“ wenden, um hier Verbesserungen zu erreichen, die sich dann auf den ganzen Körper auswirken, oder Sie können in die „Schaltzentrale“ gehen (meist der Kopf), um hier zu schauen, was wann und warum falsch geschaltet wurde.

Ein sehr spannender Ort, um Ursachenforschung bezüglich der Erkrankung betreiben zu können, ist das „Archiv des Lebens“. Hier kann man z.B. in die Schaltzentrale hinten ein kleines Türchen einbauen, hinter dem alle Erinnerungen gelagert sind, die man sich auf ei-

nem Monitor anschauen kann. Hier können Sie auch in die Zeit zurückgehen, als die Symptome begannen und „neugierig sein“, worauf man dabei stößt und was hier aktuell korrigiert oder repariert werden kann ...

Wenn Sie hier aktiv „Heilungsarbeit“ vorgenommen haben oder diese mit inneren Instanzen vereinbart haben, dann bedanken Sie sich bei den entsprechenden Stellen, vereinbaren vielleicht ein erneutes Treffen und kommen nach mit dem Fokus Ihrer Aufmerksamkeit und mit Ihrem Bewusstsein wieder nach außen in die äußere Welt ...

**Anmerkung:**

Die imaginäre Körperreise verknüpft auf diese Art die Möglichkeit, direkt im Körper etwas zu verändern, da man ja mit Zellen, Muskeln, Herz, etc. direkt in Kommunikation tritt, mit der Möglichkeit, langfristig Veränderungen zu induzieren, indem z.B. eine Körperfeuerwehr oder ein Zellen-Notarzt-System aufgebaut wird, welches ganz automatisch die Symptome behandelt. Schlussendlich kann über die Kommunikation mit der „Schaltzentrale“ oder die Arbeit im „Archiv des Lebens“ die Ursache eines Symptoms aufgedeckt und bearbeitet werden.

## 19 Autogenes Training

(nach J. H. Schultz)

### Vorbereitung:

- Einige Minuten ungestörte Ruhe
- Anfangs Lieblingsplatz, später überall
- Rückenlage oder entspanntes Sitzen (Droschkenkutscherhaltung, aufrechte Sitzhaltung, Flegelhaltung)

### Verfahren:

- Sitzhaltung oder Liegeposition einnehmen, Augen schließen
- Suggestions-Formeln sprechen
- Jeder Schritt so lange, bis Sie ihn wirklich beherrschen
- Rücknahme: Arme fest! - Tief ein- und ausatmen! - Augen auf!
- Dreimal täglich

### Suggestions-Formeln (Grundlagen-Beispiele):

- Ruhe-Übung: „Ich bin ganz ruhig.“
- Schwere-Übung: „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer.“  
Oder: „Beide Arme sind ganz schwer.“
- Wärme-Übung: „Ruhe - Schwere - rechter (linker) Arm warm.“  
Oder: „Arme und Beine warm.“
- Atem-Übung: „Ruhe - Schwere - Wärme - Es atmet mich oder es atmet in mir.“

### Kontraindikation:

Beachten Sie: Bei starken seelischen Belastungen ist das Autogene Training meist auch nicht das Mittel der Wahl! Hier braucht es (zunächst) psychische Klärung und Entspannung, etwa durch professionelle Psychotherapie oder Lebensberatung.

Literaturtipps: Dietrich Langen: *Autogenes Training*; GU  
Delia Grasberger: *Autogenes Training* (mit CD); GU  
Arnd Stein: *Autogenes Training* (CD); vtm

## 20 Progressive Muskelentspannung

(nach E. Jacobson)

### Vorbereitung:

- ca. eine halbe bis eine Stunde ungestörte Zeit;
- bequeme Rückenlage (im Fortgeschrittenen-Stadium auch im Sesselsitz möglich);
- tiefe, freie Bauch- und Zwerchfellatmung;
- Augen geschlossen.

### Verfahren:

- Muskel oder Muskelpartien anspannen und Spannung jeweils für mind. 4 Sekunden halten;
- Spannung stets abrupt lösen;
- körperliche Reaktion jeweils ein bis zwei Minuten nachspüren (im Fortgeschrittenen-Stadium reichen auch dreißig Sekunden);
- jede Übung einmal wiederholen;
- regelmäßig üben, möglichst täglich, mind. aber dreimal pro Woche.

### Ablauf (Beispiel):

1. Füße + Beine (Zehenfaust, Zehen spreizen, Füße spitzen, Zehen hochziehen, Unterschenkel, Oberschenkel)
2. Becken (Gesäß, Beckenbodenmuskel)
3. Bauch (vorwölben einziehen)
4. Rücken (buckeln, Hohlkreuz)
5. Brustraum (tief ein- und ausatmen)
6. Schultern (nach vorn, hinten, oben spannen)
7. Arme + Hände (Oberarme, Unterarme und Fäuste)
8. Gesicht (Grimassen, Stirnfalten, Zähne blecken)
9. Abschluss: Den ganzen Körper noch zweimal anspannen und entspannen.

### Wichtig:

Eventuelle Schmerzsignale des Körpers beachten und keinesfalls übergehen! Bei starken seelischen Belastungen ist die progressive Relaxation meist nicht das Mittel der Wahl! Hier braucht es psychische Klärung und Entspannung, wie etwa durch professionelle Psychotherapie oder Lebensberatung.

Literaturtipps: Wilhelm Johnen: *Muskelentspannung nach Jacobson*; GU  
Anja & Aljoscha Schwarz: *Muskelentspannung nach Jacobson* (mit CD); blv

## Literatur

- Alman, Brian M. / Lambrou, Peter T.: *Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie*; Carl Auer.
- Becker, Jan: *Du kannst schaffen, was du willst. Die Kunst der Selbsthypnose*; Piper.
- Black, Jack: *MindStore. Die Macht der Visualisierung*; Sensei.
- Blumrich, Beate: *Geführte Selbsthypnose. Wenn nichts hilft, zaubere!* Nymphenburger.
- Childre, Doc / Martin, Howard: *Die HerzIntelligenz-Methode*; VAK.
- Daimler, Renate: *Basics der Systemischen Strukturaufstellungen*; Kösel.
- Dießner, Helmut: *Praxiskurs Selbst-Coaching*; Junfermann.
- Grasberger, Delia: *Autogenes Training* (mit CD); Gräfe & Unzer.
- Johnen, Wilhelm: *Muskelentspannung nach Jacobson*; Gräfe & Unzer.
- Langen, Dietrich: *Autogenes Training*; Gräfe & Unzer.
- Merl, Harry: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; heugl solution press.
- Powell, Cherith / Forde, Greg: *Selbsthypnose leicht gemacht*; Mosaik.
- Prohaska, Sabine: *Lösungsorientiertes Selbstcoaching. Ihrem Ziel näherkommen*; Junfermann.
- Reinlassöder, R./Fuhrmann, B.: *Jetzt geht's! Erfolg und Lebensfreude mit Selbstcoaching*; Carl Auer.
- Revenstorf, Dirk / Zeyer, Reinhold: *Hypnose lernen. Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose*; Carl Auer Verlag.
- Rossi, Ernest: *20 Minuten Pause. Wie Sie den Zusammenbruch verhindern können*; Junfermann.
- Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*; Carl Auer.
- Schulz von Thun, Friedemann: *Miteinander reden 3 - Das innere Team*; Rowohlt.
- Schwarz, Anja & Aljoscha: *Muskelentspannung nach Jacobson* (mit CD); blv.
- Seemann, Hanne: *Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen. Über den Umgang mit psychosomatischen Schmerzen*; Pfeiffer.
- Stein, Arnd: *Autogenes Training* (CD); vtm.
- Tad, James: *Time Coaching - Programmieren Sie Ihre Zukunft ... jetzt*. Junfermann.
- Tad, James / Woodsmall, Wyatt: *Time Line - NLP-Konzepte*. Junfermann.
- Varga von Kibéd, Matthias / Sparrer, Insa: *Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen*; Carl Auer.
- Wais, Mathias: *Ich bin, was ich werden könnte. Entwicklungschancen des Lebenslaufs*; Mayer.
- Werner, Matthias: *Selbsthypnose. Entdecke deine Möglichkeiten*; Independently published.
- Wolinsky, Stephen: *Die alltägliche Trance*; Lüchow.
- Wimmer, Karl: *Wie wirkt Hypnose?* In: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)  
 Dsb.: *Selbstmanagement und Selbstcoaching. Den eigenen Lebensweg aktiv gestalten*; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)

## Autor

Mag. Karl Wimmer, Jg. 1950, studierte im zweiten Bildungsweg Sozial- und Wirtschaftswissenschaften: Betriebswirtschaftslehre, Wirtschafts- und Berufspädagogik und ist selbständiger (Organisations-) Berater, Trainer, Coach, Supervisor, Systemischer Therapeut und Hypnotherapeut; Trainings- und Beratungsarbeit mit Schwerpunkten in den Bereichen: Gesundheits-, Persönlichkeits-, Interaktions- und Organisationsentwicklung.

Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstraße 35 • 4020 Linz / Austria

Phon: +43 676 3838201

Mail: [karl@wimmer-partner.at](mailto:karl@wimmer-partner.at)

Web: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)

Bitte beachten Sie: Der Text dient Ihrer individuell-persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung bedarf im Sinne der Autorenrechte einer entsprechenden Vereinbarung. Bitte nehmen Sie in diesem Fall Kontakt mit dem Autor auf.