

Hypnosystemisches Coaching und PEP

nach Dr. Gunther Schmidt und Dr. Michael Bohne

01

Hypnosystemisches Coaching

nach Dr. Gunther Schmidt

Das Besondere am hypnosystemischen Konzept ist, dass nicht nur auf der bewussten Ebene gearbeitet wird, sondern größtenteils die unbewussten Prozesse miteinbezogen werden, denn diese sind immer schneller als die bewussten, willkürlichen.

Erleben wird immer in der Gegenwart durch Aufmerksamkeitsfokussierung erzeugt. Die Art, wie jemand die Welt betrachtet, prägt sein Erleben. Niemand sieht, wie es „wirklich“ ist. Es entstehen stets individuelle Realitätskonstruktionen.

Daraus ergeben sich im Beratungskontext andere Fragestellungen:

Welche Art der Wirklichkeitserzeugung wäre zielführend für das Gewünschte?

Welche Ressourcen können aktiviert werden, um eine Lösung zu ermöglichen?

Jede emotional bedeutsame Erfahrung wird als neuronales Muster im unbewussten Reservoir gespeichert. Dadurch entsteht eine große Bandbreite an verfügbaren Kompetenzen.

In Problemsituationen ist der Fokus jedoch oft stark eingeeengt – auf genau eine dieser vielen Möglichkeiten.

Durch hypnosystemische Interventionen können hilfreiche, bereits vorhandene Kompetenzen wieder zugänglich gemacht werden. Die notwendigen Ressourcen für Entwicklung sind im System schon vorhanden. Denn ein Problem entsteht nur, wenn eine Diskrepanz zwischen aktuellem Erleben und möglicher Lösung besteht – und diese ist als Ziel meist schon bekannt: „So will ich es nicht mehr, sondern...“ Aber der Weg dorthin ist oft blockiert.

Kurz gesagt

Hypnosystemische Arbeit öffnet den Zugang zu den im Unbewussten vorhandenen, noch „schlummernden“, hilfreichen Ressourcen und Kompetenzen.

Als Symptom – vor allem eines, unter dem man leidet – wird immer ein Prozess erlebt, der auf bewusster Ebene nicht gewollt ist, sich aber dennoch unwillkürlich durchsetzt. Dies kann als eine Art „Problemtrance“ verstanden werden.

Trance bedeutet im Kontext des hypnosystemischen Konzeptes Aufmerksamkeitsfokussierung. Sie wird dann hilfreich, wenn Unterschiede in das Problem-stabilisierende Muster eingebracht werden (Lösungstrance).

In Trance herrscht unwillkürliches Erleben vor. Dabei wirken verschiedene sinnliche Ebenen zusammen: innere Bilder, innere Dialoge, Körperempfindungen usw.

02

PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie)

nach Dr. Michael Bohne

PEP verbindet Elemente psychologischer Beratung mit körperorientierten Methoden (Klopftechniken).

Gefühle sind in einem sehr alten Hirnareal, dem limbischen System, verankert. Bei Angst oder Stress wird dieses stark aktiviert, während kognitive Einsichten oft nicht ausreichend regulierend wirken können.

Es läuft ein automatisiertes biologisches Programm ab – ein Frühwarnsystem, das in bestimmten Alltagssituationen häufig zu früh oder zu stark reagiert.

Durch das Beklopfen bestimmter Körperpunkte in Verbindung mit der Aufmerksamkeit auf das belastende Thema kann sich dieser Zustand spürbar verändern.

Dies führt zu einer schnellen Reduktion von Stress und Angst und macht die Methode auch als Selbsthilfe im Alltag nutzbar.

Wenn die Wirkung begrenzt bleibt, wird überprüft, ob Lösungsblockaden durch dysfunktionale Beziehungsmuster, die sogenannten „Big Five“, vorliegen.

Diese können durch gezielte Interventionen bearbeitet werden.

Das Konzept wurde erweitert durch:

- **den Kognitions-Kongruenz-Test**
(zum Aufspüren unbewusster hinderlicher Muster und Glaubenssätze)
- **das Selbstwerttraining**
(Sichtbarmachen der Selbstwerträuber, Neutralisieren dieser und Entwickeln von Selbstwertspendern in Form von Kraftsätzen)

Kurz zusammengefasst

PEP kann helfen, Stress und Angst schnell zu reduzieren, hinderliche Muster sichtbar zu machen und vorhandene Selbsthilfekompetenzen im Alltag nutzbar werden zu lassen.