

SOMPSYNET

1. TAG DER PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT, BASEL 20. MAI 2021

Selbsthypnose als Aktivierung verborgener Ressourcen

MENS SANA IN CORPORE SANO

ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!

«*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*»

**(*Beten* sollte man darum, dass ein gesunder Geist in einem
gesunden Körper sei!)**

(Juvenal, Satiren)

SELBSTHYPNOSE

Beten?

- **Wendung nach innen**
- **Ruhe (Zustand des Lernens)**
- **Zustand von Nicht-wollen**

SELBSTHYPNOSE im weiteren Sinn

alle Methoden, die von rationalem Denken weg nach innen wenden:

- **Autogenes Training**
 - standardisiert 6 Übungen
 - Oberstufe psychotherapeutisch
- **Progressive Muskelrelaxation**
 - Entspannung über Anspannung und Wahrnehmung
- **Meditation**
 - Leere
- **Achtsamkeitstraining**
 - Erwartungslose Beobachtung
- **Selbsthypnose**
 - Bilder und Ressourcensuche

SELBSTHYPNOSE im engeren Sinn

alle Methoden, die ein bestimmtes Thema zum Ziel haben:

- **einfache Kurzentspannungen zur momentanen Erholung**
- **Persönlichkeitsentwicklung**
- **«Selbstpsychotherapie»: bewusste Suche nach verborgenen Ressourcen**

SELBSTHYPNOSE : PRINZIP

1. **Wendung nach innen (meist Augenschluss, aber auch mit offenen Augen möglich)**
2. **Herstellung von Ruhe**
3. **Öffnung für Unerwartetes, offene Erwartung**
4. **Bilder oder Körpergefühl**
5. **Zurücknahme**

RESSOURCEN

- **bekannte:**
 - **Hobbies, soziales Umfeld, schöne Erinnerungen, Musik...**
- **verborgene:**
 - **noch unbekannt, nicht ausgeschöpft, überraschend, vergessen...**

1. Die 3D-Methode

1. Körperspaziergang o.ä.
2. **6 Fragen:** was hätte ich am liebsten **jetzt...** (überraschen lassen)
 1. ...rechts neben mir
 2. ...links neben mir
 3. ...hinter mir
 4. ...unter mir
 5. ...über mir
 6. ...vor mir
3. bewusst werden: ich bin in der **Mitte** eines helfenden Raums (paradox: gleichzeitig **ausserhalb und innerhalb** von mir)
4. die 6 einzelnen **unterschiedlichen Wirkungen** der Wünsche **auf mich** spüren
5. (fakultativ: die 6 einzelnen unterschiedlichen Wirkungen der Wünsche **auf mein Problem** spüren)

Wichtig:

- die Formulierung „**jetzt**“ (→ kann jedes Mal etwas Anderes sein)
- **nicht** versuchen, sich die Dinge **vorzustellen** (Imaginationsdruck vermeiden), wünschen reicht
- völlig offen lassen, was kommt oder was man möchte (**keinen logischen Zusammenhang** zwischen den Bildern suchen)
- kann auch mit **offenen Augen** gemacht werden

2. Die Altersretrogression

1. sich auf Problem (Situation mit emotionalem **Hindernis**) **einstellen**
2. **Körperspaziergang** o.ä.
3. in Gedanken zu einem Zeitpunkt X fliegen, wenn das **Problem gelöst** ist
4. **Körperwahrnehmung** der Erleichterung etc.
5. **zurück zu Schritt unmittelbar vorher** → **Körpergefühl**
6. **wie 5.**, usw., achten dass Körpergefühl gut bleibt
7. in der Regel zurück zum **jetzt**

3. Den Raum füllen

1. mit offenen Augen: **den äusseren Raum betrachten**
2. Augenschluss: **Bild des Aussenraums** aus der Erinnerung innerlich **reproduzieren**
3. den **persönlich beanspruchten Raum** (Volumen) wahrnehmen (wie gross?)
4. **den gesamten, äusseren Raum mit der eigenen Präsenz füllen**
5. im Zimmer befindliche **Lebewesen** ebenfalls den **Raum füllen** lassen (Pflanzen, Tiere, Menschen...)
6. auch **andere Räume** mit der eigenen **Präsenz füllen**