

Einführung in die Hypnotherapie nach Milton H. Erickson

GK I und II
Zürich 2012

Dr. phil. Peter Hain

Grundhaltung und Grundzüge der Hypnotherapie

(Milton H. Erickson 1901 - 1980)

- **Positives Menschenbild** (human. Grundhaltung, vgl. C. Rogers)
- „**klientorientiert**“ (Einzigartigkeit)
- **Veränderungsoptimismus**
- Das „**Unbewusste**“ ist definiert als Quelle für **Ressourcen**
- **Natürlichkeit** der **Tranceerfahrung**
- Hypnotherapie ist **situations - und prozess** - orientiert
(direktiv und gewährend)
 - **ressourcen - und lösungsorientiert**
 - **strategisch** (Abgrenzung zu C. Rogers)
 - **kooperativ** (Beziehung Th. - Kl.- „Symptom“)

Symptome werden als „**Verhalten**“, das zu einem bestimmten Zeitpunkt **Sinn** macht(e) und eine grundsätzlich **gute Absicht** verfolgte, interpretiert und **gewürdigt**.

Ein weiteres Charakteristikum ist der reflektierte Einsatz von **direkten und indirekten Suggestionen** und die Arbeit mit KlientInnen in einem **veränderten Bewusstseinszustand**, der Hypnose oder **hypnotisch induzierten Trance**.

Trancezustände können im therapeutischen Gespräch als **Konversationstrance** auftreten oder durch **Induktion** eingeleitet werden.

„Hypnose“ ← → „Hypnotherapie“

Anwendungsgebiete

- **Psychotherapie**
- **Trauma & PTSD**
- **„Psychosomatik“**
- **Krebs - und Aidsbehandlung**
- **Stress -, Angst -, Gewohnheitsbewältigung**
- **Schmerzkontrolle, Anästhesie, Wundheilung**
- **Zahnmedizin**
- **Spitalbetreuung (z.B. vor und nach Operationen)**
- **Mentales Training, Sport**
- **„Alltag“ und Selbsthypnose**

Literatur zur Thematik

- Hain,P., (1993). Inframing - Bitte einsteigen.....und die Türen öffnen! In: Mrochen,S., et al. (Hrsg.), Die Pupille des Bettnässers. Heidelberg: Carl Auer.
- Hain,P., (1996). Humor als therapeutische Intervention. In: Peter,B.& Kraiker,C.(Hrsg), Hypnose und Kognition, Band 13 (1+2), 251-256.
- Hain,P., (2009). Humor und Hypnotherapie. In: Revenstorf,D.& Peter,B.,(Hrsg.). Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. Heidelberg: Springer.
- Hain,P., (2000). Humor. In: Stumm,G.,&Pritz,A.,(Hrsg.). Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer.
- Hain,P., (2001). Das Geheimnis therapeutischer Wirkung. Heidelberg: Carl Auer
- Hain,P., (2011) Kampf, Krampf und Lösung. In: Leeb,W.,& Trenkle,B., (Hrsg.) Der Realitätenkellner. Heidelberg: C. Auer.
- Hain,P., (2012) Entlassung auf Bewährung. In: Wild,B.,(Hrsg.) Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Berlin: Schattauer.