



M.E.G. Wandlitz

*Regionalstelle der Milton H. Erickson
Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.*

Selbsthypnose

1./2. März 2019

„Jede Hypnose ist Selbsthypnose.“

Dieser Spruch bedeutet, dass jedes Fremdangebot die eigene individuelle Aufnahme des Gegenübers durchläuft und in der Person seine Verarbeitung findet.

Und auch: Jedes Selbstmanagement ist Hypnose.

Das heißt, dass wir uns automatisch mit unseren Einstellungen selbsthypnotisch beeinflussen. Diese wirken als Fokus und Fixierungen, spiegeln sich in unseren Gedanken und Worten wider, beeinflussen weiter unsere Stimmung und Gefühle. Man kann dann von „Zuständen“ oder von einem bestimmten Modus sprechen. Diese sind als solche hypnotisch in ihrer Konsequenz, gleich ob günstig oder ungünstig.

Insofern ist es bedeutsam und zu überprüfen was unser persönliches Koordinatensystem ist.

Von welchen Punkten wird es geprägt? Was sind unsere Ausrichtungen? Was unsere Ziele, Annahmen, Vorstellungen von dem, was möglich ist oder sein oder werden soll?

Wozu Selbsthypnose?

So verstanden ist Selbsthypnose dann keine Programm-Technik, die wir diszipliniert zu erlernen haben. Es ist ein Umgang mit dem Leben, den wir für uns ausarbeiten.



Anmeldungen unter: info@meg-wandlitz.de



M.E.G. Wandlitz

*Regionalstelle der Milton H. Erickson
Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.*

Was wir lernen können, ist, uns auf uns zu zentrieren und uns in unsere Vorstellungen auszurichten. Und: Gerade in Krisen-, in Krankheitszeiten, in „schweren“ Zeiten ist das eine bedeutsame Hilfe, um wieder vorzudringen zu dem, was uns wichtig ist. Das gibt uns wieder eine übergeordnete, uns selbst führende Position. Zudem wirken in dem Zustand der Trance aber auch unsere unwillkürlichen intuitiven Möglichkeiten mit. Mit diesem erweitern wir uns.

Im Seminar werden wir uns mit Selbsthypnose als Form und Selbsthypnose als Einstellung beschäftigen. Wir werden lernen, uns indirekt mental oder direkt in einer Form von Übungen selbsthypnotisch besser zu führen. Die verschiedenen Arten und Durchführungen der Selbsthypnose können dann unterschiedlich sein, die Essenz bleibt jedoch gleich.

Die Grundmuster der Selbsthypnose.

Welche Hilfen und Herangehensweisen habe ich, um von außen nach innen zu mir zu kommen z.B. mehr visuelle, auditive, kinästhetische Zugänge, schnelle und geruhsame usw.

Wie komme ich zu den Ausrichtungen und Inhalten der Selbsthypnose?

Wohin soll es gehen? Wie ist es in der Vorstellung schon denkbar, dass es gut gehen würde und gut ist? Was sind Anker dafür? Was hilft in besonderen Situationen? Lebensphasen?

Was sind meine Bilder und Metaphern? Was meine guten Vorstellungen?



Anmeldungen unter: info@meg-wandlitz.de



M.E.G. Wandlitz

*Regionalstelle der Milton H. Erickson
Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.*



Anne M. Lang Dipl. Psych., PP

Verhaltenstherapeutin (KV Nordrhein)

Tiefenpsychologische Therapeutin (KV
Nordrhein)

Systemische Therapeutin, Systemische
Lehrtherapeutin (Pt-Kammer NRW)

Lehrende der DGSF

M.E.G. Ausbilderin für alle 4 M.E.G.- Curricula

Leiterin der beiden Bonner AML Fach-Institute:

AML Institut Systeme DGSF und Milton Erickson

Institut M.E.G.

www.institut-systeme.de

Anne.M.Lang@t-online.de



Anmeldungen unter: info@meg-wandlitz.de