**Übung 1: Konversationshypnose**

**Lernziele:** Entwickeln von ersten Fähigkeiten für die Anwendung von Konversationshypnose

**Setting:**

 1. Paar arbeitet zusammen: Therapeut/in und Patient/in 10 Min

 2. Nachbesprechung

 a) Therapeut/In: was ist gut gelungen/ anders machen 1 Min

 b) Patient/in an Therapeut/in: Feedback 1 Min

 c) Gruppe: Feedback 1 Min

 d) Moderatorin Feedback 2 Min

**Schritte:**

1. **Lieblingstätigkeit beschreiben lassen**  2 Min

 T bittet P detailliert eine liebste, absorbierende, *intensive Aktivität*

 oder ein Interesse zu beschreiben

1. **Pacing**

 T schliesst sich durch Pacing in Sprache, Gestik, Mimik P an

1. **Leading**

T beginnt mit Leading und beginnt *intensive Absorption* zu formen*:*

*„Du darfst beginnen die Aktivität zu geniessen, als ob du sie jetzt erlebst“*

*oder*

*„während du die Aktivität beschreibst, kannst du sie geniessen, als ob du sie gerade jetzt wirklich erlebst/tust.“*

1. **Pacing**

T schliesst sich P durch Pacing an und kommentiert Einstellen der Trance: Blick/Atem/Veränderungen der Stimme/ideomotorische Zeichen

1. **Hypnotisch sein:** Schlüsselschritt

T macht Leading und wechselt ganz in Modus „**hypnotisch zu sein**“ , während er P’s Fähigkeit der Aufmerksamkeitseinengung, der Fokussierung nach innen und der inneren Absorption (=Tranceerlebnis) wertschätzend kommentiert.

1. Suggestion & Reorientierung

T gibt eine Suggestion von Geniessen und lädt zur Reorientierung ein.

**Schlüsselelemente:**

* *Ziel für T:* Wechsel zu **hypnotisch sein** findet statt
* Mit Absicht **keine** Suggestion für Augenschluss oder Relaxation geben.

Damit wird gelernt, dass auf diese beiden Elemente für die Hypnoseerfahrung verzichtet werden kann.

* Befähigung von T in Abstimmung und Adaptation an P zu sein während T zugleich P befähigt in der Aktivität absorbiert zu sein.