**Übung 3: Posthypnotische Suggestion**

**Lernziele:** - Herausforderung erfragen

 **-** Zieldefinition

 **-** Stellen der «Wie?»-Frage

 - Verknüpfung mit einer Ressource

 **-** Ziel- und ressourcenorientierte posthypnotische Suggestion

**Setting:** **Z**u zweit in der 6er Gruppe

 Therapeut/in und Patient/in 5 Min

 **Nachbesprechung:**

 Therapeut/in: Gelungenes/ Spielraum nach oben 1 Min

 Patient/in an Therapeut/in: Feedback 1 Min

 Gruppe: Feedback 1 Min

 Moderierende: Feedback 1 Min

**Vorbereitung:**

Therapeut/in (T) stellt Fragen an Patient/in (P) und schreibt Antworten in Notizfelder

**A:** «**Kleine Herausforderung**-**Frage?»**

Welche kleine Herausforderung gibt es in Deinem Alltag, die Du gerne verändert hättest?

 *Bsp: 1. Vergessen des Hausschlüssels*

 *2. Zu schnelles Autofahren*

 *3.Ungenügende Merkfähigkeit für Namen*

**B:** «**Was-stattdessen-Frage?**»

 Was möchtest Du stattdessen? Welches Ziel möchtest Du erreichen?

 *Bsp: 1. Schlüssel mitnehmen.*

 *2. Sicheres & langsames Autofahren*

 *3. Erinnerung an Namen*

**C:** «**Wie-Frage?»**

Wie wirst Du Dein Ziel erreichen?

 *Bsp: 1. Mit Blick zurück*

 *2. Slow-down-Engel fährt mit*

*3. Eselsbrücken-Memokarten schreiben*

**D:** «**Wann-Frage?»**

Wann wirst Du C nutzen?

 *Bsp: 1. Wenn die Türfalle berührt wird, dann C*

 *2. Wenn der Sicherheitsgurt angezogen, dann C*

 *3. Wenn Person sich vorstellt, dann C*

**E:** «**Welche Veränderung-Frage» und posthypnotische Suggestion?»**

Welche Veränderung bemerkst Du, wenn du D und C nutzt, damit B gelingt?

 *Bsp: 1. Hand kribbelt angenehm* ***und*** *greift automatisch nach dem Schlüssel.*

 *2. Warme Ruhe durchströmt rechten Fuss* ***und*** *sicheres Fahren in angemessenem Tempo.*

 *3. Einstellen eines Gefühls der Leichtigkeit im Kopf ein,* ***so dass*** *Eselsbrücken*

 *der Memokarten einfach erinnert werden und Zuhören in Vorstellungsrunde gelingt*

**F: Zusammenführen der erarbeiteten Schritte**

 Wenn D....dann C....dann B..... und schliesslich E

 Bsp: *Immer wenn Du* ***D*** *machst, dann erinnerst Du Dich an* ***C****, damit Du das Ziel* ***B*** *meisterst, weil Du Dich automatisch an Deinen Lösungsweg erinnerst und die Veränderung* ***E*** *wahrnimmst, so dass Du Dein Ziel besser und besser erreichst.*

**Durchführung der Übung 3**

**1.Blitzinduktion**

Dreimal tief durchatmen und Augen schliessen oder offenlassen

**2. Zeichen geben**

Du darfst mir ein Zeichen geben, sobald Du bei Dir angekommen bist

**3. Wohlige Befindlichkeit geniessen**

 Du darfst Dir einen Moment Zeit nehmen und geniessen...... sehr schön......

**4. Nächster Schritt**

Und wenn Du für den nächsten Schritt bereit bist, darfst Du mir ein Zeichen geben.....

 sehr schön..... und du darfst jetzt meiner Stimme folgen.......

**5. Ressourcenorientierte posthypnotische Suggestion nutzen und anbieten (siehe F)**

*Bsp: 1. Immer wenn Du die Türfalle berührst, dann wirfst Du den Blich zurück und erinnerst*

 *dich den Schlüssel mitzunehmen... und dann kribbelt es so angenehm in Deiner rechten*

 *Hand* ***und*** *automatisch macht diese Hand den Kontrollgriff zum Schlüssel* ***und*** *nimmt ihn*

 *mit.*

 *2. Beim Anlegen der Sicherheitsgurte siehst Du den Slow-down-Engel auf dem*

 *Beifahrersitz* ***und*** *eine warme Ruhe durchströmt Deinen rechten Fuss,* ***sodass*** *er das*

 *Gaspedal vorsichtig und**im richtigen Tempo bedient,* ***sodass*** *Du sicher ans Ziel kommst.*

 *3. Sobald sich jemand Dir vorstellt, notiert sich der Name mit Eselsbrücke direkt auf Deiner*

 *inneren Memokarte* ***und*** *es stellt sich eine grosse Leichtigkeit in Deinem Kopf ein,* ***sodass***

 *Dir der Name der Person so einfach und zeitgerecht zufällt, damit Du die Person mit*

 *passendem Namen lächelnd begrüssen kannst.*

**6. Reorientierung**

Und wenn Du fertigt bist, dann bist Du fertig

**7. Feedback**