**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**