Ressourcen nutzen- Utilisation, Reframing, Zukunftsorientierung

Dr. med. Camilla Ceppi Cozzio

Workshop Kinderärzte Schweiz 26.-27.10.2018

Lernziel 1

- Utilisation als Teilschritt der Lösungsstrategie utilisieren

Lernziel 2

- Sprachgebrauch und Reframing als zielführende Arbeitsinstrument einsetzen können

Lernziel 3

- Wissen wie posthypnotische Suggestionen formuliert und mit dem Kontext verknüpft werden

Lernziel 4

- Kennen und Anwenden der Wunderfrage

Wenn man die Überzeugung teilt, dass der Kinder- und Jugendarzt lebenslang ein Spracharzt ist, so ist es überaus sinnvoll, über die Effektivität, den Durchdringungsgrad und die Struktur der eigenen Gespräche nachzudenken.

Wolfgang Kölfen

Haltung gegenüber Kind

Zuhören, Zuhören, Zuhören

Wertschätzung, Wertschätzung, Wertschätzung

Kindliche Perspektive

Anschluss an die Welt des Kindes

Arbeit mit dem Kind, nicht über das Kind hinweg

Milton Erickson, 1958

Utilisation

Verwendung jedes Verhaltens,
welches der Klient zeigt,
um dieses als Basis zu nehmen,
um in Hypnose zu gehen

Yapko M.: Trancework 2012

Utilisation

Prämissen

- Was wirklich geschieht ist, ist Sache des Patienten
- Wie wir die Patienten dabei unterstützen ist wichtig
- Handlung im besten Interesses des Kindes und seiner Familie

Hypnotische Sprache

- Patienten/Klienten *hören*
  während der Hypnose
  genau hin,
  deshalb ist es wichtig,
  achtsam während
  der Hypnose zu sprechen

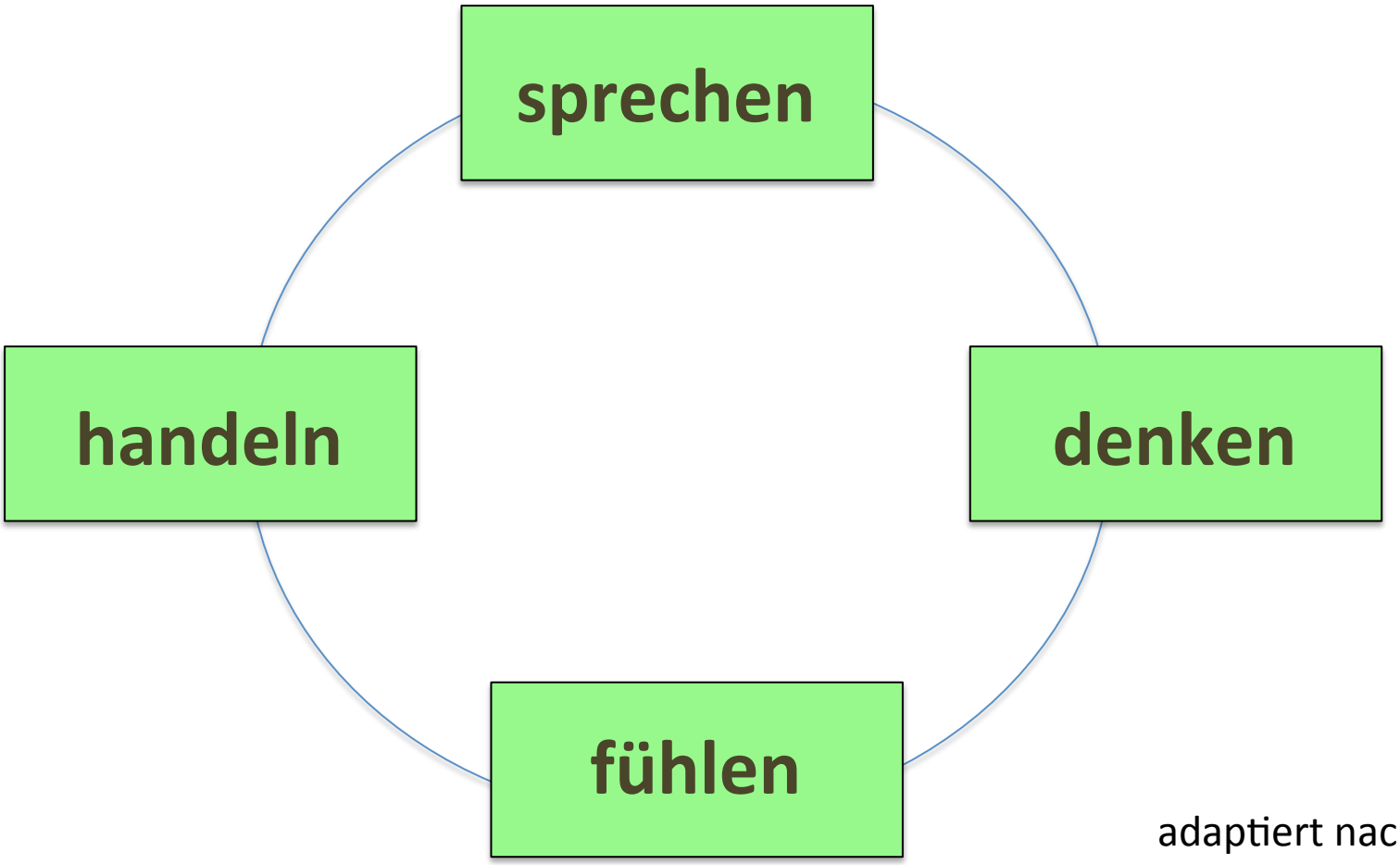
Therapeutischer Sprachgebrauch
Ziele

- **Evozieren von positiven Erwartungen**

  - Ich werde nicht überrascht sein, wenn ...

  - Wird es nicht grossartig sein, wenn Du X ...., weil Du Y .....

In anderen Worten



adaptiert nach
D.P. Kohen

Direkte und indirekte Suggestionen

Struktur: **Du kannst X machen**

- *Direkt:* Du kannst X erleben
- *Indirekt:* Ich kenne ein Kind, das X erlebte
- *Autoritär:* Du wirst X machen
- *Erlaubend:* Du kannst Dir erlauben X zu erleben

Yapko M.: Trancework 2012

Direkte Suggestion
Indikation

- Direkte Adressierung der Schwierigkeit oder der erwünschten Antwort
- Zurverfügungstellen von direkten, spezifischen Anweisungen

Direkte Suggestion
Augenschluss

- Schliesse deine Augen
- Bitte schliesse deine Augen
- Du kannst deine Augen schliessen
- **Lass deine Augen sich schliessen**
- Ich möchte, dass du deine Augen schliesst

Yapko M.: Trancework 2012

Direkte Suggestion

- **Zeitregression:**

  Du kannst in deiner Erinnerung zurückgehen und dich an dein Lieblingsfest erinnern

- **Zeitverzerrung:**

  Erlebe jede Minute als ob es eine Stunde wäre

- **Analgesie:**

  Du wirst fähig sein deine Hand in den nächsten Sekunden empfindungslos zu machen

Indirekte Suggestion

- Beziehen sich weniger offensichtlichen und bemerkbar auf die Herausforderung oder die erwünschte Antwort

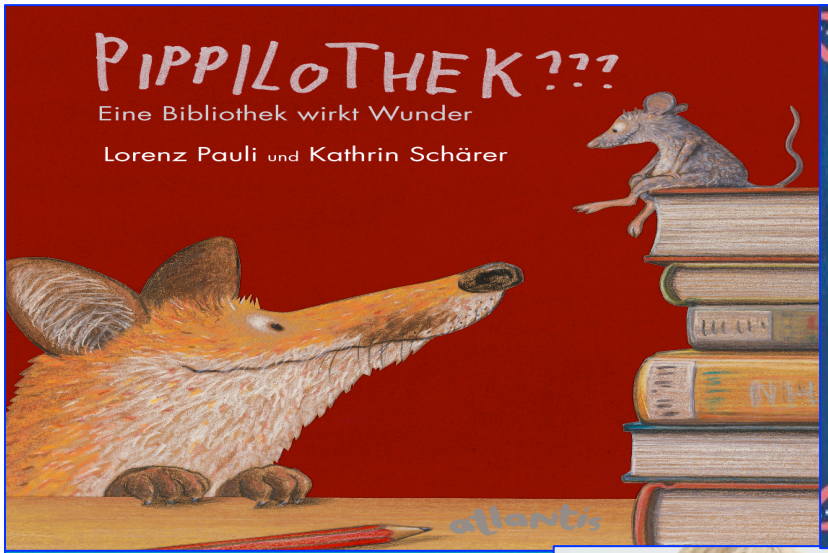
Indirekte Suggestion

Ich kannte jemand, der erlebte X

- Wirkung auf Suchprozesse durch Hervorrufen von unbewussten Assoziationen, die den Weg für Veränderungen bereiten

Yapko M.: Trancework 2012

Indirekte Suggestionen



Versteckte und eingebettet Suggestionen

Yapko M.: Trancework 2012

Suggestion
Ego-Strengthening

- Zuversicht
- Vertrauen
- Kompetenz
- Gelassenheit
- Freude
- Wohlbefinden
- Zufriedenheit

Während Hypnose mehrfach wiederholen

Ego-Strengthening

- Du kannst stolz auf Dich sein
- Das hast du gut gelöst
- Du hast so hart daran gearbeitet
- Das ist es
- Du weißt genau, was zu tun ist
- Du bist auf dem richtigen Weg

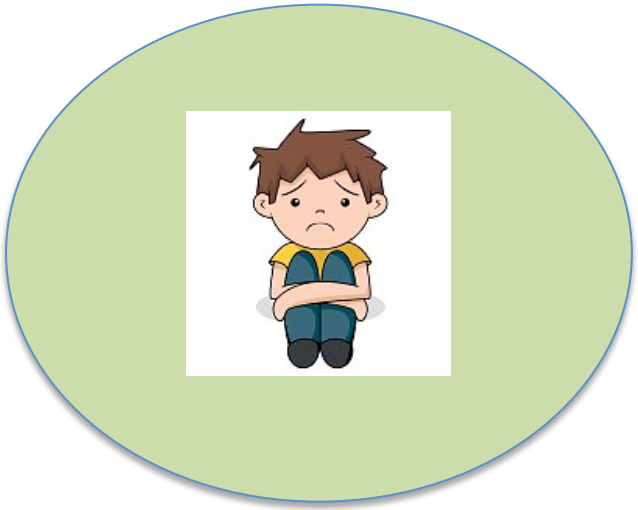
Ego-Strengthening

- Video „ich schaffs IMG 0_836“ (AblageFo)

Zukunftsorientierung

was könnte **dann anders** sein?

Mal angenommen, dass
das was wir hier machen,
nützlich sein könnte,



Suggestionen:
Zukunftsorientierung

- Wie merkst Du, dass es dir nützlich ist?
- Wie merken andere Menschen, dass es für dich nützlich ist?

Suggestionen:
Zukunftsorientierung

- Es interessiert mich, was du mir nächstes Mal berichten wirst, wie du gemerkt hast, dass der Schnupfen schon bald vorbei ist.

Reframing

Etwas umdeuten oder

in einen anderen Rahmen stellen,

um mit diesem Bedeutungs- oder Perspektivenwechsel

einen Wechsel im Erleben

der betreffenden Person

zu bewirken

Wofür ist das,
was Sie momentan als schlecht ansehen,
denn eigentlich gut ?

Therapieplanung

Gewünschtes Out-come

Ankerzeichen

Kontext

Posthypnotische Suggestion

Therapieplanung

- Aktuelle Fragestellung
- Spezifisches Ziel
  - Kind
  - Eltern
  - Coach
- Graduierung

Mögliche Ziele

Ich-Stärkung

Ruhe bewahren

Kontrollfähigkeit

Realistische Einschätzung

Ressourcenbildung für Coping & Meisterschaft

Distanz kreieren/Dissoziation

Hypnoanalgesie

Posthypnotische Suggestion

- Später wenn Du in der Situation **A** bist

  wirst Du fähig sein **B** und **C** zu machen

Yapko M.: Trancework 2012

Posthypnotische Suggestion

- Video MSchlaf IMG_1515 (AblageFo)

Ankerzeichen

- Während du deinen Kopf auf das Kissen legst, darfst du an deinen Lieblingsort gehen und dich gut ausruhen
- Und du kannst diese neue Fähigkeit, die du hier erlebst hast, mitnehmen und jedes Mal nutzen, wenn du zum Arzt gehst und wissen, wie du dir helfen kannst ruhig zu bleiben

Ankerzeichen

- Wenn sich der Zeigefinger und der Daumen berühren, wirst du fähig sein ruhig durchzuatmen und Kontrolle zu behalten und...
- Jedes Mal wenn du das Klicken des Autogurtes hörst, wirst du fähig sein dich zu erinnern und die Bauchatmung zu üben

Wunderfrage

Nehmen wir einmal an, du gehst nach dem Coaching irgendwann nach Hause. Du schläfst abends ein und über Nacht passiert ein Wunder. Das Problem, das du lösen wolltest, ist schon gelöst, oder das Ziel, das

du erreichen wolltest und weswegen du hier bist, ist schon erreicht worden. Einfach so. Du hast es nicht einmal gemerkt. Und du

weisst auch nicht, dass und wie das Wunder geschehen ist; weil du geschlafen hast!

Woran wirst du am Morgen, wenn du aufwachst, als erstes erkennen, dass ein Wunder passiert ist?

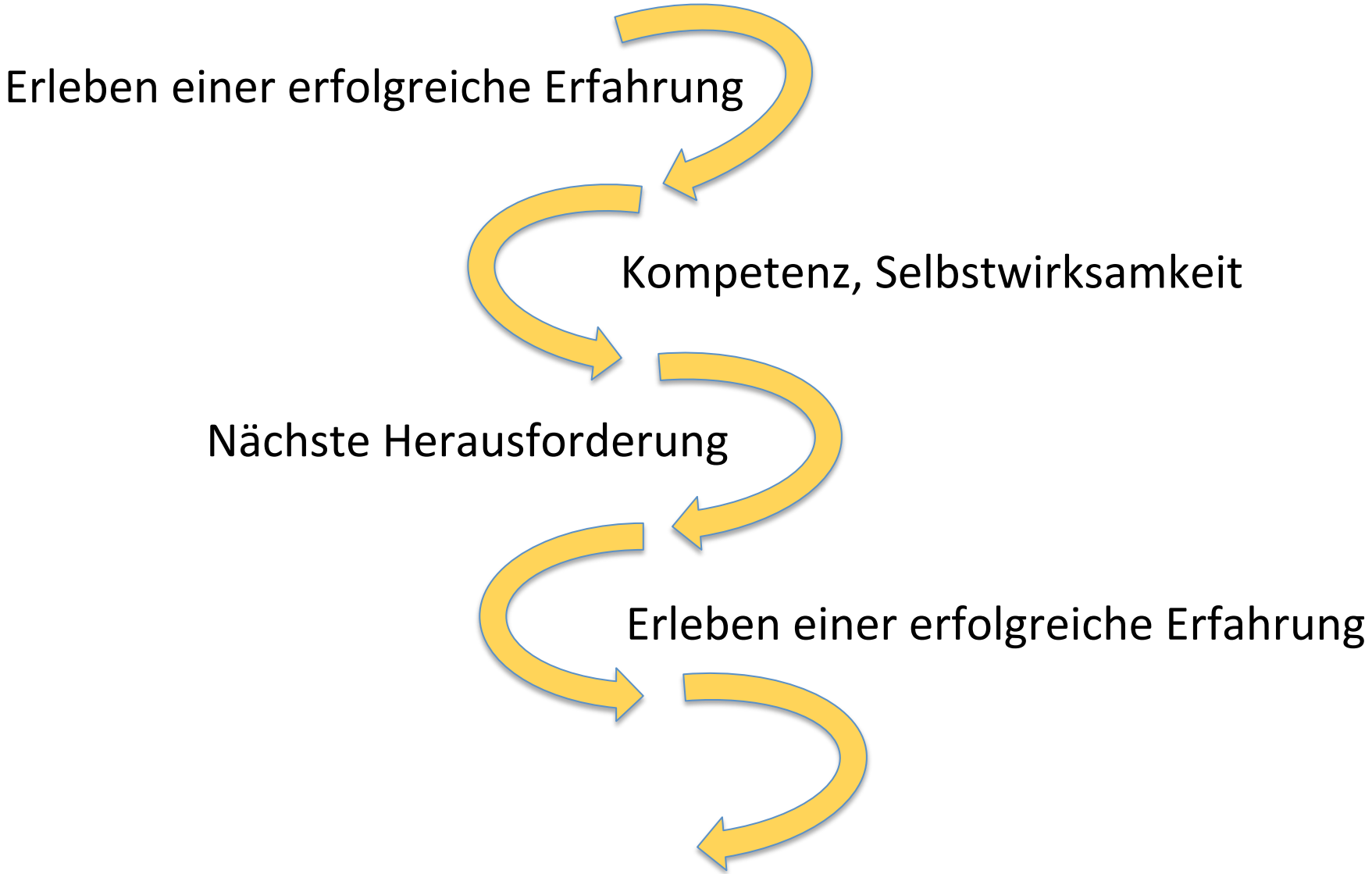
Und woran kannst du es noch erkennen?

Wichtigkeit der Ausnahme

- Ausnahme von der Regel
- In Ausnahme liegt die Ressource
- Kinder kennen Ausnahmen

Ausser.....

Erfolg fördert Selbstwirksamkeit



Danke für Ihre Aufmerksamkeit