**Glossar**

Aktiv-Wach-Hypnose Trance mit körperlicher Aktivität

Alltagstrance Trancezustand, den jeder kennt und im Alltag erlebt wird: z.B. Tagtraum, Dösen.

Altersprogression Methode der Zeitprojektion: therapeutische Verfahren werden genutzt, um künftige Lebenssituationen in der Vorstellung zu erleben und sie therapeutische zu nutzen. Trancephänomen.

Altersregression Zurückschreiten mit Hilfe therapeutischer Verfahren auf zeitlich zurückliegende Vorstellungsinhalte (z.B. Erlebnisse), um diese abzuklären und gegebenenfalls in aktuelle Problemlösungen zu integrieren. Trancephänomen.

Amnesie Trancephänomen: zeitlich begrenzter Erinnerungsverlust aufgrund unvorhersehbarer (z.B. Schock durch Unfall) oder therapeutisch geplanter Ereignisse (kann mittels Suggestion gezielt erzeugt werden)

Analgesie Schmerzlosigkeit bzw. Verminderung der Schmerzempfindlichkeit mittels medikamentöser bzw. anderer Massnahmen (z.B. durch Hypnotherapie). Trancephänomen.

Ankern Verknüpfen (verankern) therapeutisch relevanter Aspekte (z.B. Symptome) mit Orten, Erfahrungsbereichen oder Körperregionen des Klienten.

Anästhesie Hypnotische Ausschaltung, Verminderung oder Verlust von Sinneswahrnehmungen, Empfindungslosigkeit.

Armlevitation Unwillkürliches Heben des Armes oder der Hand (Handlevitation), welches zumeist von Therapeuten induziert wird und als Zeichen tiefer Trance gedeutet werden kann.

Assoziation Erlebnis und Verarbeitungsart: Prozess des Zusammenfügens ursprünglich nebeneinander bestehender Bewusstseinsinhalte oder Handlungseinheiten, welcher therapeutisch genutzt werden kann, um die individuellen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Erlaubt Selbstwahrnehmung, sowie visuelle, akustische, kinästhetische, haptische und olfaktorische Wahrnehmung.

Dissoziation Erlebnis- und Verarbeitungsart: Abspalten von Funktionen im Hirn, die normalerweise verbunden sind. Möglichkeit des Abspaltens negativer Gefühle und Empfindungen. Möglichkeit des Perspektivenwechsels.

Fokussierung Beschränkung der Aufmerksamkeit auf wenige, in der Hypnose zumeist innerlich repräsentierte Wahrnehmungssysteme.

Fraktionierung Induktions- und Vertiefungsmethode: mehrfache Unterbrechung der Trance.

Handlevitation siehe Armlevitation

Hypnose Veränderter Bewusstseinszustand, der sich durch veränderte kognitive Verarbeitungsprozesse auszeichnet (Bewusstsein, Wahrnehmen, Erinnern, Aufmerksamkeit etc.) zumeist begleitet von physiologischen Reaktionen (z.B. verringerter Blutdruck, reduzierter Sauerstoffverbrauch etc.).

Hypnotherapie Psychotherapeutisches Verfahren, das hypnotische Trance nutzt um Verhaltensveränderungen zu ermöglichen, gedankliche neue Strukturen zu knüpfen, affektive Muster zu verändern, emotional belastende Ereignisse und Empfindungen zu re-strukturieren und physiologische/biochemische Veränderungen für Heilungsprozesse zu fördern.

Katalepsie Bewegungsstarre

Leading Aktive Führung der verbalen und nonverbalen Kommunikation oder Kooperation durch den Therapeuten. Gegenstück von Pacing.

Lieblingsort Erinnerter oder imaginäre Ort, wo sich der Patient sicher, geborgen, geliebt, kompetent, stark, geschützt und beschwerdefrei erlebt.

Metapher Übertragung eines Sachverhalts aus seinem eigentlichen Bedeutungsgehalt in einen anderen, ohne dass der Vergleich explizit ausgesprochen wird.

Musterunterbrechung Unterbrechung gewohnter Wahrnehmungs- oder Denkmuster oder aber Abspaltung bisheriger Symptomenmuster.

Nonverbales Pacing Angleichen der Körperhaltung, des Atem- und des Sprechrhythmus.

Ordeal Schwere Prüfung, Qual: Aufforderung an einen Patienten, statt des symptomatischen Verhaltens etwas zu tun, das für ihn unangenehmer als das Problemverhalten ist.

Pacing Angleichen, spiegeln, mitgehen.

Pacing bedeutet, dass sich aufmerksame Einstellen auf den Gesprächspartner, in dem man sich ihm auf natürliche Weise anschliesst und angleicht.

Ziel des Pacing ist es Kontakt mit dem Patienten aufzubauen, zu stabilisieren und zu vertiefen.

* Pacing des Verhaltens: Angleichung der Haltung, Gestik, Mimik, des Sprechtempos, der Bewegungsrhythmik und Atemtempo
* Pacing der Sprache: Verwendung von Redewendungen, Sprachausdrücken, Satzfragmenten des Patienten
* Pacing der Wahrnehmungsmodalität: Angleichung an und Verwendung von visuellen, auditiven, kinästhetischen
* Pacing auf der Ebene der Glaubenssätze und Werte: Aufnahme und Ausrichtunggemäss Zielen und Erwartungen des Partners.
* Pacing auf der Ebene der Identität: Ernstnehmen und Eingehen auf das Selbstbild des Patienten.

Paradoxe Intervention Therapeutische Strategie, durch welche der Patient aufgefordert wird, etwas ihm widersinnig erscheinendes oder Gegenteiliges zu seinen bisherigen Problemlösungen zu tun.

Positive Suggestion Anregung oder Angebot, welches positiv formuliert wird.

Rapport Vertrauensvolle, von wechselseitiger empathischer Aufmerksamkeit getragene Beziehung, d.h. guter Kontakt zwischen zwei Menschen.

Ratifizierung der Trance Feedback Prozess während einer Trance. Dem Kind werden beobachtete Veränderungen zurückgemeldet, die für die Trance charakteristisch sind. Die Ratifizierung bezweckt und bewirkt in der Regel eine Vertiefung der Trance.

Reframing Umdeuten (verschieben des Bezugsrahmens) von problemrelevanten Sichtweisen durch Perspektivenwechsel. Kognitiv -emotionale Deutungsmuster und Kontextvariabeln werden so umstrukturiert und verändert, dass Lösungsmöglichkeiten sichtbar und erreichbar werden.

Selbsthypnose Selbsthilfetechnik für den Patienten

Selbstwirksamkeit Individuelle, unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, in einer bestimmten Situation eine angemessene Leistung zu erbringen. Bestimmt, wie sich Menschen fühlen, denken, sich motivieren, handeln.

Show- oder Bühnenhypnose Hypnose, die sich auf nicht-therapeutische Ziele fokussiert. Dient mehrheitlich zur Unterhaltung des Publikums.

Suggestibilität Fähigkeit Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen.

Suggestibilitätstest Methode, die den Grad der Suggestibilität messen, vorwiegend in der Forschung genutzt: z.B. Standford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS).

Suggestion Übertragung eines Bewusstseinsinhaltes von einer Person auf eine andere. Dies kann durch eine **direkte Suggestion**(eindeutige) Anweisung (z.B. in Trance) erfolgen oder aber **indirekte Suggestion**, d.h. über verschlüsselte verbale oder nonverbale Informationen.

Suggestion, posthypnotische Direkt oder indirektes Angebot an eine sich in Hypnose befindliche Person, zu einem später (posthypnotischen) Zweitpunkt in einer vereinbartenWeise wahrzunehmen, zu denken oder zu handeln. Die posthypnotische Suggestion (PHS) wird abgestimmt auf das therapeutische Ziel, so dass der Klient fähig wird eine Verhaltensänderung zu erreichen.

Symptomverschreibung Aufforderung symptomatisches Verhalten willentlich und gezielt auszuführen.

Trance Veränderter Bewusstseinszustand, der in der Hypnose und anderen Situationen, wie körperlicher Aktivitäten (Tanzen, Rudern, Jogging) oder Entspannung (Meditation) etc. auftreten kann. Er zeichnet sich im Gegensatz zum normalen Wachbewusstsein durch eine hochfokussierte Konzentration auf einen bestimmten Vorgang bei gleichzeitig sehr tiefer Entspannung und unter Ausschaltung des logisch reflektierenden Verstandes aus.

Tranceinduktion Einleitung einer hypnotischen Trance durch eine spezifische therapeutische Strategie, um den normalen Bewusstseinszustand zu verändern und einen Trancezustand zu erreichen.

Trancelogik Psychische Verarbeitungsprozesse während der Trance, in denen die Regeln des Wachbewusstseins und die Naturgesetze gelockert oder weitgehend aufgelöst sind.

Trancetiefe Intensitätsgrad der Trance

Utilisation Nutzung, Nutzbarmachung.

Erkennen und Nutzen individueller Fähigkeiten, Ressourcen und bisheriger Problemlösungsstrategien, auch der Symptome zu therapeutischen Zwecken.

Milton Erickson führte 1959 den Begriff ein.

VAKOG Abkürzung für die fünf Sinnesmodalitäten (**V**isuell, **A**uditiv, **K**inästhetisch, **O**lfaktorisch, **G**ustatorisch).

Verbales Pacing Aufgreifen, wiederholen und zitieren von Begriffen, Schlüsselwörtern und Metaphern des Patienten.

Vertiefung Methode, die dem Therapeuten ermöglicht den Trancezustand zu vertiefen.

Zeitverzerrung Veränderung der subjektiven Zeiterfahrung. Trancephänomen.