Let‘s fresh up the keypoints

Dr. med. Mercedes Ogal

Workshop Kinderärzte Schweiz am 22. & 23. März 2019

Trance ist natürlich

Alle Kinder können Hypnose nutzen - weil sie es eh schon tun

Hypnose mit Kindern bedeutet die bewusste Nutzung der natürlich eintretenden Trance

Definitionen zur Hypnose

Definition Hypnose

Ein Bewusstseinszustand mit fokussierter Aufmerksamkeit und reduzierter peripherer Wahrnehmung - mit verstärkter Fähigkeit Suggestionen aufzunehmen und darauf zu reagieren.

Hypnotherapie:

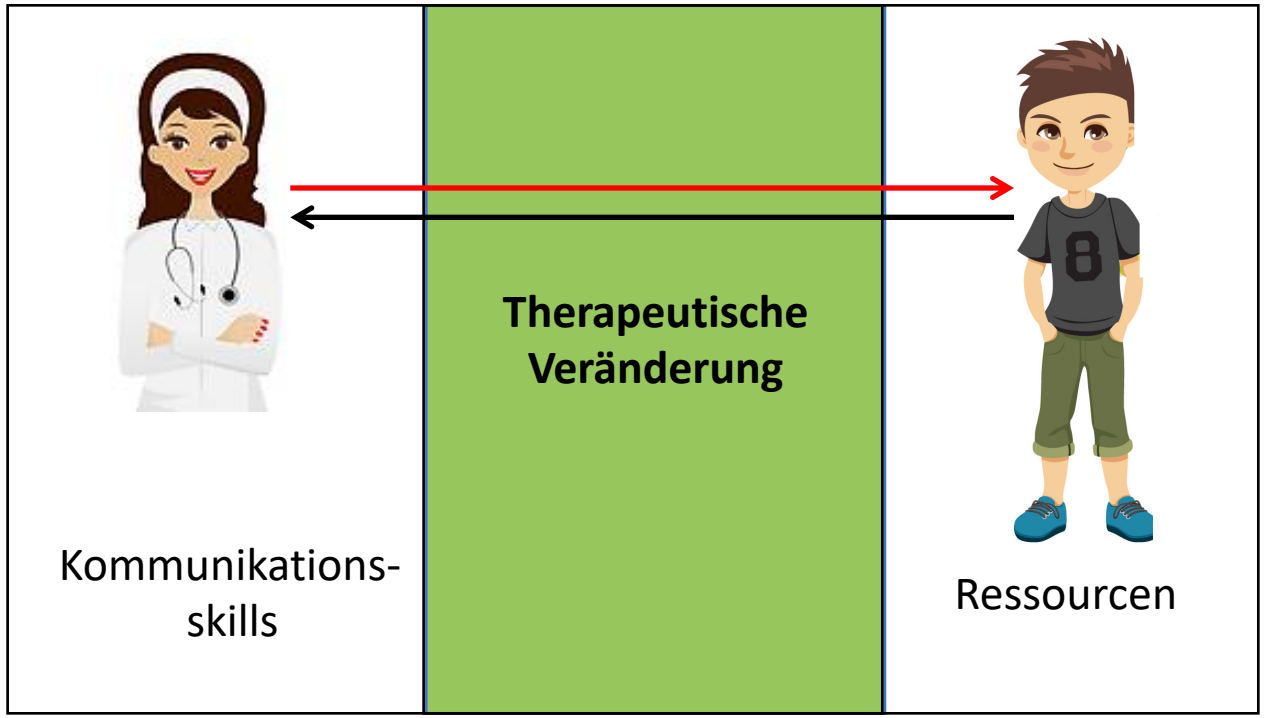
Therapeutischer Gebrauch von Hypnose für die Behandlung von medizinischen oder psychologischen Krankheiten oder Themen

Medizinische Hypnose

- Patientenbezogene Kommunikationsform auf verbaler und nonverbaler Ebene
- Bereitstellung neuer Informationen
- Coaching des Patienten in Trance zu gehen
- Förderung des Selbsthilfepotenzials

Therapeutischer Gebrauch der Sprache, damit **Veränderungen** geschehen

Medizinische Hypnose



Clinical hypnosis is a **set of communication skills** that a clinician uses to help **a client use** his or her own experiential **resources** for the purpose of ***therapeutic* change**.

Hope A. and Sugarman L.I. 2015

Hypnose ist ein **aktiver**, alternativer Bewusstseinszustand, der oft, jedoch nicht immer Entspannung beinhaltet

und während dessen die **Konzentration**

so **gesteigert** ist,

dass **Suggestionen** akzeptiert werden,

so dass natürliche und mentale Fähigkeiten

optimal genutzt werden können.

Olness K. & Kohen D.

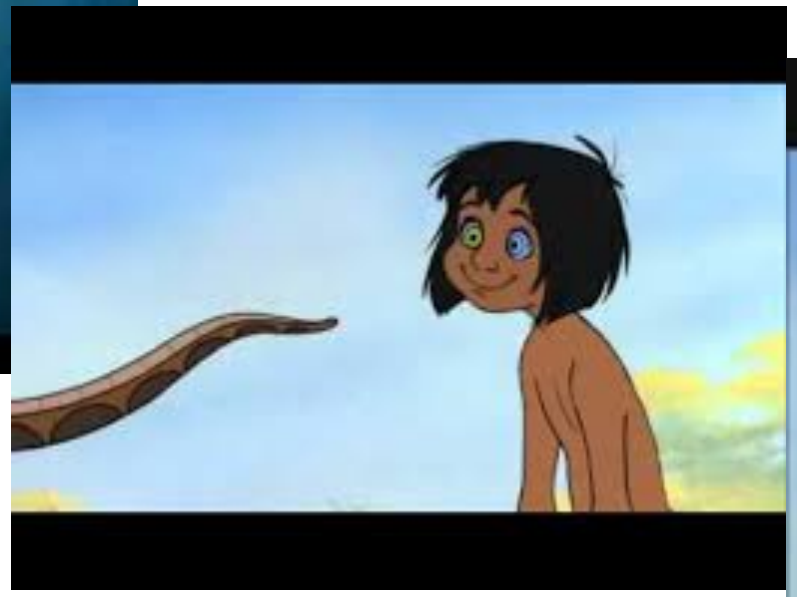
Welche Ziele hat die medizinische Hypnose?

Ziele der Hypnose

- Selbstregulation
- Ressourcen
  - Nutzen
  - Aktivierung
- Coping
- Autonomie
- Reframing

Lernerfahrung führt zu gesunden, adaptiven Mustern

Welche kognitiven und körperlichen Veränderungen treten während einer Hypnose ein?



Kognitive hypnotische Phänomene

Selektive Aufmerksamkeit/Konzentration

Trance Logik

Dissoziation/Assoziation

Empfänglichkeit für Suggestionen

Entspannung

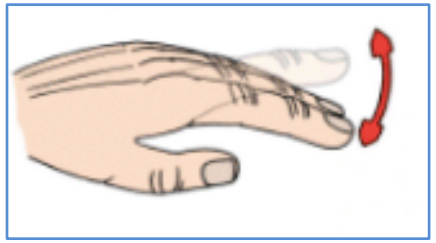
Kognitive Flexibilität

Versteckter Beobachter

Konkretes Denken

Körperliche Indikatoren für eine Trance

- Verminderte Aussenorientierung
- Wenn die Augen offen sind
- Muskelentspannung
- Verminderung physischer Bewegungen
- Veränderung der Atmung, der Hautfarbe im Gesicht (Glättung)
- Verlangsamter Puls, event. Sprechhemmung
- Spontane ideomotorische Bewegungen
- Ideosenosorisches Verhalten (Wärme-, Kältegefühl u.a.)



- (nach M. Vogt, NIK Bremen)

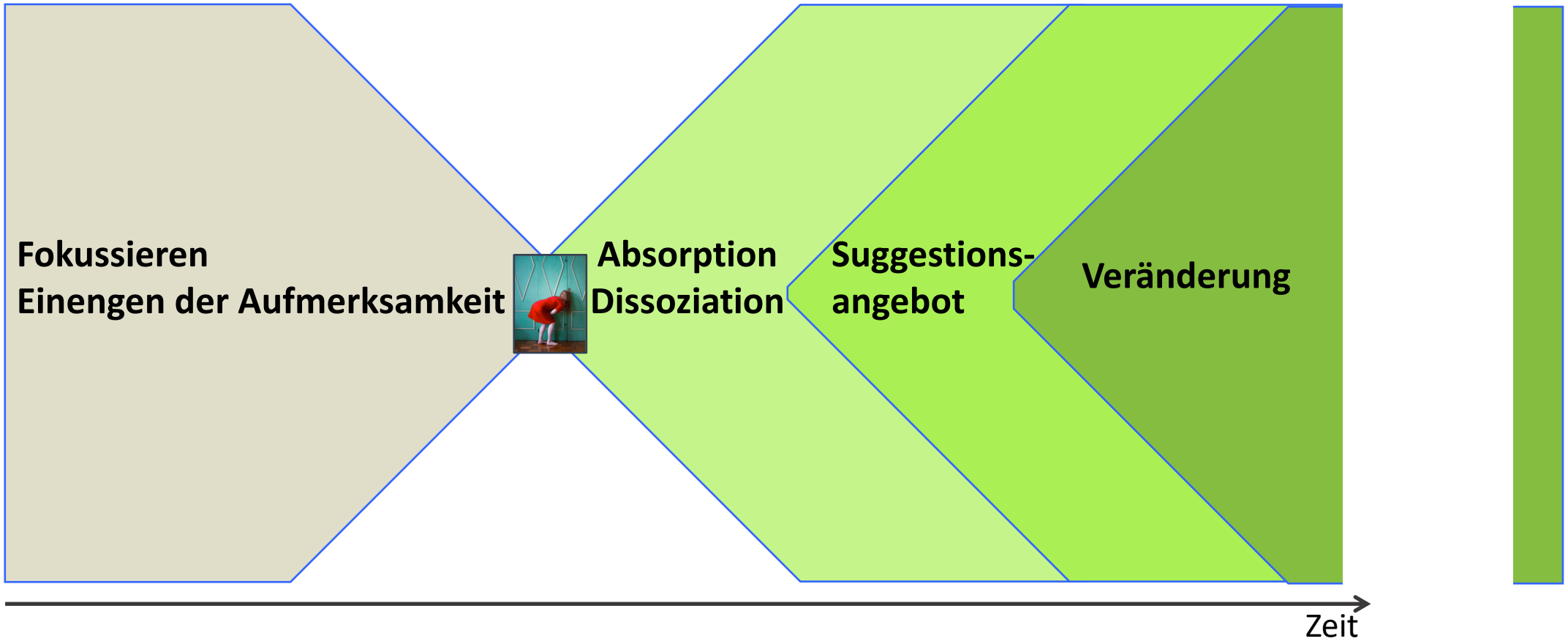
Voraussetzungen fürs Gelingen

- Beziehung auf Augenhöhe - **Rapport**
- Sprache, **Sprache**, Sprache – einladend, erlaubend, Prosodie, etc.
- **Übung** macht den Meister!

Therapeutische Interventionen:
Sie sind *abgestimmt* auf die Bedürfnisse, Ressourcen und Interessen des Kindes oder des Jugendlichen

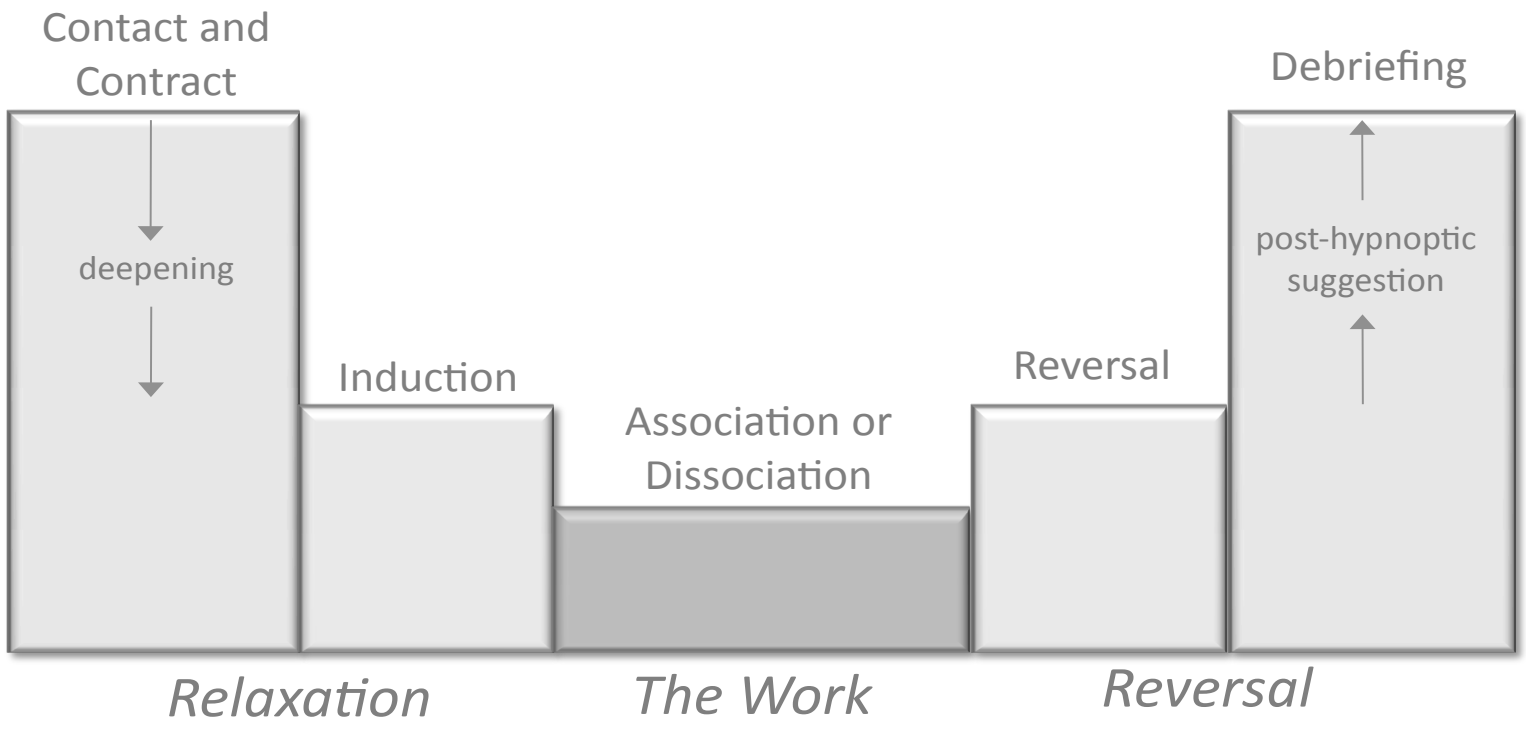
Therapeutisches Ziel:
Es beinhaltet meistens die Entwicklung der Autonomie und die Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit des Kindes oder des Jugendlichen

Hypnose ist eine prozesshafte Erfahrung



D. Kohen & P. Kaiser 2014

Hypnosis Trance Process



Rapport (Beziehung)

- **DIE BASIS**
- Vertrauensvolle, von wechselseitiger empathischer Aufmerksamkeit getragene Beziehung
- Kann durch **Pacing** und **Leading** gefördert und vertieft werden

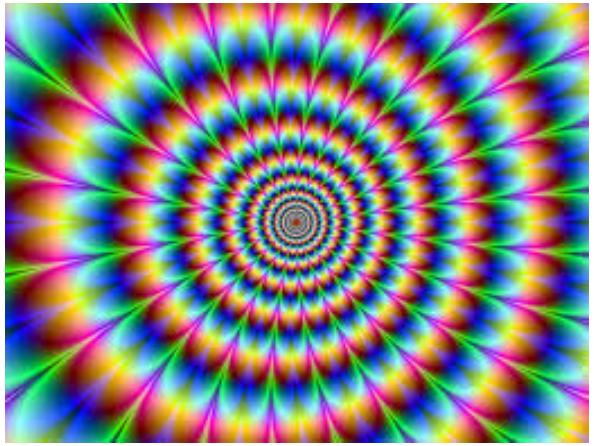
Fokussierte Aufmerksamkeit
- unterstützt die Einleitung einer Trance -

- Hängt vom Alter, der Konzentrationsfähigkeit, den Gefühlen und der Motivation ab
- Gelingt leichter bei geringer Ablenkung

Sei präsent und im Kontakt!
Stimme anpassen: ruhiger, weicher, langsamer, tiefer
<u>Und:</u> „sich selbst“ treu bleiben

Vertiefung

- Durch Fokussierung auf die Atmung und die inneren Bilder wird eine Vertiefung der Trance erreicht
  - „bei jedem ausatmen spürst Du, wie Du Dich mehr und mehr entspannst…..“
  - „Schritt für Schritt entspannst Du Dich in Deinem Tempo ……“
  - „und Du siehst eine Treppe und gehst Schritt für Schritt hinab/hinauf wobei Du Dich leichter und leichter fühlst……“
  - „mit jedem ausatmen breitet sich in Dir mehr und mehr ein Gefühl der Sicherheit und Kraft aus……“

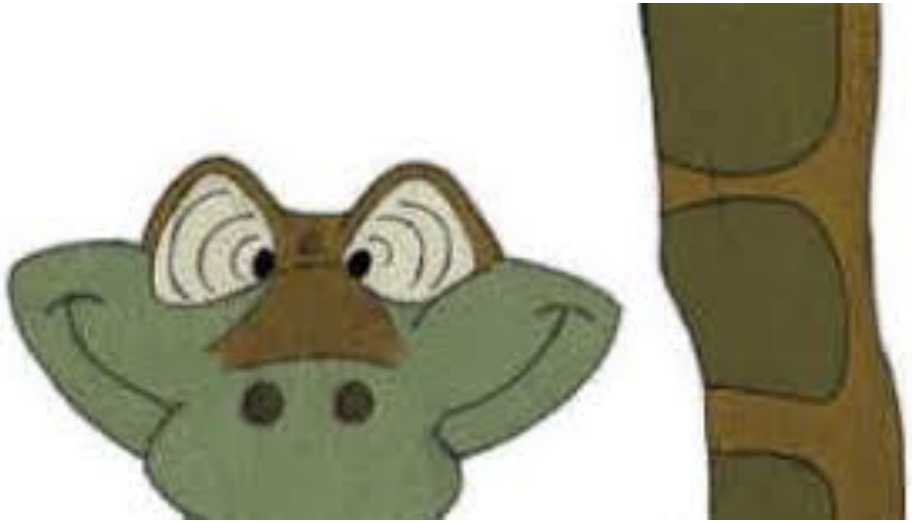


Vertiefter Trancezustand

- In dieser Phase des veränderten Bewusstseinszustandes mit intensivem mentalen Erleben erfolgt **die „Arbeit“** – d.h das spielerische Kreieren von Lösungen und Lösungswegen.
- Erkennbar durch vertiefte Atmung, ideomotorische Reaktionen (Mundbewegungen, Augenbewegungen, etc.)

Entwicklung posthypnotischer Suggestion

- Im Trancezustand wird gegen Ende der Sitzung eine **positive Suggestion** im Sinne einer „memory“ Botschaft oder eines Auftrags vermittelt bzw. verankert. Diese kann mit motorischen Bewegungen (Berührung eines Körperteils) verknüpft und damit vertieft werden.



Exduktion – Beendigung der Hypnose

- Mit genügend Zeit und **im Tempo des Patienten** wird er Schritt für Schritt wieder „ins Hier und Jetzt“ geführt.
- Mit der „erlaubenden Sprache“ kann er den Zeitpunkt bestimmen.
- Der Therapeut spricht nun während der Einatmung, die Stimme ist ein klein wenig kräftiger und es wird die Position/der Raum beschrieben, in der sich der Patient befindet („…Du Deine Füsse auf dem Boden spürst……“

Logic will take you from A to B

Imagination will take you everywhere

Albert Einstein