

The background of the cover is a photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water. A small sailboat is visible on the horizon line. The sky is filled with soft, golden clouds.

Hypnotische Trance in der Therapiearbeit

Band II

PSYCHE & MENTALE STRUKTUREN

*Arbeitsbuch zu den therapeutischen
Anwendungsmöglichkeiten in Hypnose
(mit über 160 Beispielen zu Hypnosetexten)*

- Horizonte erweitern –

Autorenteam:

Herbert Weiss (Heilpraktiker)

Beate Daneyko-Mayer (Heilpraktikerin)

Prof. Dr. phil. Arno Müller

(ehem. Dozent für Psychologie an der FH Frankfurt, ehem. Vorsitzender
der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsforschung und ehem. Präsi-
dent der Deutschen Gesellschaft für Hypnosetherapie)

Impressum:

Herausgeber: Herbert Weiss, Heilpraktiker, Lahr/Schw.

Layout und Umschlaggestaltung: Herbert Weiss & Beate Daneyko-Mayer

Autorenteam:

Herbert Weiss, Martin-Luther-Str. 23.5 in 77933 Lahr/Schw.

Beate Daneyko-Mayer, Fritz-Reichle-Ring 28, 78315 Radolfzell a. B.

Prof. Dr. Arno Müller, Montgolfierallee, 60486 Frankfurt a. M.

Internet: www.heilpraxis-daneykomayer.de • Email: kontakt@heilpraxis-daneykomayer.de

Internet: www.naturheilpraxis-weiss.com • Email: info@naturheilpraxis-weiss.com

(C) 2024 Herstellung und Verlag: Tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-384-26674-3 (Softcover)

1. Auflage 2024

Alle Rechte der Verbreitung incl. Funk, TV und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des Nachdrucks vorbehalten.

Hinweis: Das Buch wurde mit großer Sorgfalt und dem gegenwärtigen Wissens- und Erfahrungsstand entsprechend verfaßt. Die Erkenntnisse unterliegen einem ständigen Wandel und Fortschritt. Jeder, der die dargestellten Anwendungsmöglichkeiten in seiner eigenen Praxis als Therapeut oder für sich selbst privat nutzen möchte, tut dies auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung nach Prüfung, ob und inwieweit die jeweilige Behandlungsform im konkreten Fall ohne Risiken anwendbar ist – jeweils unter Beachtung von eventuellen Wechselwirkungen und Kontraindikationen.

Die Darstellungen ersetzen keinesfalls eine fachlich qualifizierte Untersuchung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder durch andere beruflich auf dem Gebiet der Hypnose besonders spezialisierte Personen. Das Autorenteam bittet um Mitteilung eventuell auffälliger Ungenauigkeiten, um diese in der nächsten Auflage korrigieren zu können.

Vorbemerkung

Dieses Buch baut auf den bereits erschienenen Büchern auf:

„Hypnotische Trance als therapeutische Chance“

(von Herbert Weiss, erschienen im Verlag Tredition, 2021), und

„Das Tor zur Trance“

(von Prof. Dr. Arno Müller & Christian Stickel, Verlag Junfermann, 2010)

„Hypnotische Trance in der Therapiearbeit“ – Band I

(von Herbert Weiss, Beate Daneyko-Mayer, Prof. Dr. Arno Müller, Verlag Tredition, 2024)

und ist aufgrund des umfangreichen Themenspektrums als Buchreihe konzipiert.

Im vorliegenden BAND II werden die für die Hypnosearbeit wesentlichen psychischen Faktoren und mentalen Strukturen dargestellt und erläutert, die das Denken, Fühlen und Verhalten im Alltag beeinflussen. Zudem wird auf die grundlegenden Überzeugungen und Glaubenssätze eingegangen, die das Alltagsbewußtsein prägen.

Vorwort

Willkommen in der Welt der Trance und Transformation. Diese Buchreihe dient der Erkenntnisgewinnung und ist als vertiefendes „Arbeitsbuch“ zu den Grundlagenwerken

***„Hypnotische Trance als therapeutische Chance“,
„Das Tor zur Trance“ und
„Hypnotische Trance in der Therapiearbeit“***

von Herbert Weiss, Beate Daneyko-Mayer und Prof. Dr. Arno Müller gedacht. Es beinhaltet weitere Aspekte und Textbeispiele zu speziellen Themen, die sich auf:

- Psychische Faktoren und
- Mentale Strukturen

im Alltag beziehen. Dieses Buch (Band II) ist ein weiterer Schritt in und durch das Tor zu den unerforschten Tiefen des menschlichen Geistes und seiner Psyche und bietet eine Sammlung sorgfältig ausgearbeiteter Hypnosetexte zu den Themengruppen:

- Umfangreiche Beispiele zu den Themen des Alltagsgeschehens als Textsammlung
- Spezielle psychologische Grundlagen

mit den Sonderthemen:

- Glaubensmuster und Glaubenssätze
- Ängste, Depressionen, Burnout, Süchte und Suchtverhalten
- Streß und Bewältigungsstrategien

Die Beispiele zu den Hypnosethemen sollen einen Beitrag leisten

- zum Öffnen bzw. Erweitern des Bewußtseins
- zur Förderung des persönlichen Wachstums
- zur Stärkung der uns allen innewohnenden Selbstheilungskräfte und
- zum Erreichen von positiven Veränderungen insgesamt

Mit dieser Buchreihe begeben Sie sich auf eine Reise in und durch das Reich des Unbewußten, wo die Grenzen zwischen den verschiedenen Entspannungsmethoden und der Hypnose verschmelzen und das Potenzial für persönliche Entwicklungsmöglichkeiten fast unbegrenzt erscheint. Die kursiv geschriebenen Hypnosetexte in diesem Buch sind mehr als nur eine Ansammlung von Worten; sie sind als Pfade gedacht, die Sie zu den verborgenen Bereichen der menschlichen Psyche und des Bewußtseins führen können.

Die Vielfalt der Themen spiegelt die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose wider – von Streßabbau und Entspannung über die Steigerung des Selbstwertgefühls bis hin zur Überwindung spezifischer Ängste oder Blockaden. Und dies aus ganzheitlicher Sicht auf allen Ebenen – körperlich, seelisch und geistig.

Wenn wir die Hypnose und ihre Wirkungsweise entmystifizieren und aus dem Bereich des Geheimnisvollen in unseren Alltag überführen, können wir sie als ein mächtiges Instrument für unsere Bewußtseinsarbeit nutzen. Wir können dann erkennen, daß sie uns im alltäglichen Leben bereits öfters begegnet als wir es vermuten könnten, nämlich in den verschiedensten Formen von

- externer manipulativer Beeinflussung und
- internen Verhaltenssteuerungen durch eigene Glaubenssätze, gefühlsmäßige Gewohnheiten und Reaktionsmuster.

Bevor Sie eintauchen und mit der Arbeit mit der Hypnose beginnen, möchten wir Sie daran erinnern, daß Hypnose ein kraftvolles Instrument ist. Es sollte mit Achtsamkeit und ethischer Verantwortung genutzt werden. Wir empfehlen Ihnen daher, sich mit den Grundlagen der Hypnose vertraut zu machen und einen respektvollen Umgang mit dem eigenen Unterbewußtsein und dem von anderen Personen zu pflegen.

Es ist wichtig anzumerken, daß Hypnose nicht bei jedem gleich wirkt und nicht als Lösung für alle psychologischen, mentalen oder medizinischen Probleme geeignet ist; sie ist aber sehr wohl ein qualifizierter Zugang zu den unbewußten Teilen unseres Gesamtbewußtseins.

Das Autorenteam, 2024

Herbert Weiss

Beate Daneyko-Mayer

Prof. Dr. Arno Müller

Vorwort von Prof. Dr. Arno Müller

Die Kunst der Hypnose hat eine lange Geschichte und wird in vielen Kulturen seit Jahrhunderten praktiziert. In unserer modernen Welt hat sie einen festen Platz als therapeutisches Werkzeug erlangt, das Menschen dabei unterstützt, über ihre Grenzen hinauszugehen und tiefgreifende Einsichten zu gewinnen.

Diese Textsammlung steht in dieser Tradition und bietet sowohl dem Anfänger als auch dem erfahrenen Praktiker als Nachschlagewerk wertvolle Ressourcen.

Möge dieses Buch ein treuer Begleiter auf Ihrem Weg sein – sei es als Werkzeug für Ihre eigene persönliche Entwicklung, als Quelle der Inspiration für Ihre Arbeit und auch für den Umgang mit anderen Menschen. Lassen Sie sich von den Worten leiten und entdecken Sie die transformative Kraft der Hypnose.

Mit diesem Vorwort lade ich Sie ein: Öffnen Sie Ihren Geist und erweitern Sie Ihr Bewußtsein, atmen Sie tief durch und bereiten Sie sich darauf vor, die in den Tiefen der Trance verborgene Magie der Hypnose zu entdecken. Das Abenteuer beginnt JETZT!

Prof. Dr. Arno Müller

Psychologe mit Promotion in Philosophie, ehemaliger Dozent für Psychologie an der Fachhochschule Frankfurt, ehem. Vorsitzender der deutschen Gesellschaft für Gesundheitsforschung und ehem. Präsident der deutschen Gesellschaft für Hypnotherapie

Inhalt

Vorbemerkung	III
Vorwort	IV
Inhalt	VII
Band II: PSYCHE & MENTALE STRUKTUREN.....	1
Vorwort zur Anwendung der Hypnose-Textsammlung	1
Kapitel I: Zu den psychologischen Grundlagen.....	2
Allgemeines zu den psychischen Faktoren und mentalen Strukturen	2
Zur <i>Persönlichkeit</i> – Was sind wir?.....	3
Psychische Stabilität bzw. Labilität	8
Wahrnehmung – Bewertung – Kognition	11
Allgemeines zu den Glaubensmustern und Glaubenssätzen	16
Kapitel II: Themenarbeit - allgemein	21
Ablehnungsgefühle überwinden	21
Ärger überwinden.....	23
Aggressionen – Aggressionen überwinden.....	25
Anspannung & Streß	28
Antreiber und Blockierer.....	30
Ausstrahlung	33
Authentisch sein	36
Befreiung von inneren Hindernissen	38
Begeisterungsfähigkeit	40
Beobachtendes Bewußtsein - Arbeit mit Ressourcen.....	43
Bewußtsein – Bilder und Problembearbeitung	50
Blockaden & Hindernisse	55
Böswilligkeit	57
Denken & Fühlen	60
Ego und der Umgang damit.....	63
Ego und Egebewußtsein	65
Ego überwinden.....	67
Eifersucht	69
Einsamkeit als positives Gefühl.....	72
Emotionen - Umgang mit negativen Emotionen.....	74
Emotionen als „Altlasten“	78
Empathie & Verständnis.....	81
Engagement & Motivation	83
Erkenne Deinen Wert	86
Faszination & Gleichgültigkeit.....	88
Fluß der Gedanken	91
Frei sein oder sich nur frei fühlen	94
Freude	97
Frieden & Fülle	98

Fülle & Mangel	100
Gedanken & Krankheiten	102
Gefühle, Empfindungen und Emotionen	105
Gehirnfrequenzen & Entspannung.....	107
Glücklichsein - Suggestionen	109
Harmonie & Uneinigkeit	111
Hass.....	113
Helfersyndrom & Zwangsbeglücken	115
Herz öffnen.....	118
Hilflosigkeit & erlernte Hilflosigkeit.....	120
Hoffnung	120
Ich und Ich-Anteile.....	122
Ich bin gut – so wie ich bin.....	124
Ich-Kraft und Ich-stärkende Suggestionen	126
Impuls, Intuition & reflexmäßiges Handeln.....	135
In der eigenen Mitte sein (innere Balance)	137
Innerer Dirigent als Lotse	139
Innerer Frieden	141
Innerer Heiler	143
Innere Konflikte überwinden.....	146
Innere Ruhe und Gelassenheit	148
Innere Stimme	150
Interesse & Langeweile bzw. Desinteresse.....	152
Introversion – Extraversion - Offenheit.....	154
Intuition & Verstand.....	158
Konflikte bewältigen	160
Kopf oder Herz.....	161
Kopfkino & Grübeleien.....	164
Kreativität.....	165
Lachen & weinen	169
Leben im HIER und JETZT	171
Lebenslust & Frustration	175
Lebensperspektive – neu entwerfen.....	178
Lebenswille & Lebensmut.....	179
Leidenschaft, Hingabe & Passion.....	182
Liebe, Akzeptanz und Toleranz	184
Lob & Anerkennung.....	186
Lob & Tadel	188
Loslassen können	191
Meditatives Entspannen.....	193
Meinung – Die eigene Meinung vertreten	196
Minderwertigkeitsgefühle loslassen	198
Motivation.....	200
Motivationssteigerung	202
Nachgeben oder Einlenken?	202
Optimismus & Pessimismus.....	204
Perfektionismus und Anspruchsdenken	205
Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS).....	207
Probleme bearbeiten	210

Provokationen angemessen beantworten	212
Psyche und Phantasiereisen	214
Psyche und hypnotische Trancearbeit.....	217
Rachegefühle überwinden	220
Rückführung zu traumatischen Erlebnissen.....	221
Sehnsucht	228
Selbstbewußtsein und Immunsystem stärken.....	230
Selbstbild & Fremdbild	243
Selbstbild – Änderung der emotionalen Basis	245
Selbstbild positivieren	248
Selbstbild – Stärkung visualisieren.....	249
Selbsterkenntnis	251
Selbstkonzept	253
Selbstkritik	255
Selbstliebe	258
Selbstreflexion & Glück	260
Selbststeuerung.....	263
Selbstüberschätzung überwinden.....	266
Selbstwertgefühl – Zu sich selbst stehen	268
Selbstzweifel überwinden.....	270
Sicherheitsdenken & Risikobereitschaft	272
Sich einsam fühlen	276
Sticheln	279
Streit bzw. streiten.....	281
Trauer	283
Überzeugungen.....	285
Verantwortung.....	288
Vergeben und Verzeihen	290
Verhaltensmuster neu bzw. umprogrammieren	293
Verlust.....	296
Versöhnung	298
Vertrauen in die Zukunft haben	301
Verweigerungshaltung.....	302
Verzweiflung & Mut	305
Werte – Sich die eigenen Werte bewußt machen.....	307
Wohlbefinden steigern.....	310
Wünsche & wünschen	315
Wut überwinden	317
Zerrüttung.....	319
Zorn überwinden	321
Zwänge & zwanghaftes Verhalten.....	322
Zweifel & Versagensangst.....	325
 Kapitel III: Besondere Räume und ihre Funktionen	 328
Raum des Abschieds – Loslassen	330
Raum der Erinnerungen.....	333
Raum der heilenden Begegnung	335
Raum der Heilung	337

Raum des Herzens	340
Raum der inneren Einkehr	343
Raum der Insel	345
Raum der Kraft	348
Raum der Kreativität	351
Raum der Lebenserfahrungen	353
Räume der Probleme und der Lösungen	355
Raum zum loslassen von Ballast	359
Raum der Stille	361
Raum der Träume	363
Raum der Verständigung	366
Raum der Weisheit	369
 Kapitel IV: Zu speziellen Themen	 372
Ängste	372
Ängste und ihre Bedeutung	372
Weitere Tranceinduktionen zu den Angststörungen	380
Angst bewältigen - Die systematische Desensibilisierung	382
Angst oder Sicherheit	385
Angst vor dem älter werden (Altersangst)	387
Angst vor Altersarmut	389
Angst vor Blut	391
Angst vor Dunkelheit (Nyktophobie)	393
Angst vor dem Fliegen (Aviophobie)	395
Angst vor Gewitter (Astraphobie)	397
Angst vor Kontrollverlust	399
Angst vor Spinnen (Arachnophobie)	402
Berührungsangst	404
Höhenangst (Akrophobie)	406
Lampenfieber	407
Lebensangst	409
Prüfungsangst	411
Prüfungsvorbereitung mit Hilfe der Hypnose	414
Redeangst	415
Tierphobie	417
Todesangst	419
 Depressionen	 422
Allgemeines	422
Symptome bei Depressionen:	423
Weitere typische Symptome bei Depressionen:	423
Folgen einer Depression sind u.a.:	424
Depression - Kontrollverlust & Hilflosigkeit	424
Zu den Bewußtseins- bzw. Trancezuständen, die in depressiven Phasen vorkommen können:	426
Zu den Bausteinen der Depression:	427
Beispiele zu Tranceinduktionen bei Depressionen:	427

Eßstörungen mit emotionalem Hintergrund	429
Burnout.....	432
Zur Definition von Burnout.....	432
Zur Geschichte von Burnout.....	432
Burnout & Streß	435
Burnout – Handlungsplanung und Handlungsausführung	436
Zu den Ursachen des Burnout-Syndroms	438
Zur Situation bei fortgeschrittenem Burnout	441
Allgemeine Persönlichkeitsmerkmale, Bedürfnisse, Motive	441
Zu den Burnout-Phasen (Verlauf).....	442
Burnout-Phasen nach Lauderdale	443
Burnout-Phasen nach Endenich.....	443
Burnout-Phasen nach Marlach.....	444
Zum typischen Phasenverlauf von Burnout	445
Einschätzungen von früheren Burnout-Literaten	446
Auffassungen von weiteren Autoren zum Burnout-Syndrom	446
Zum Kohärenzsinn bzw. Kohärenzgefühl nach Antonowsky	448
Aspekte bzw. Hinweise von weiteren Autoren	449
Zu den Burnout-Ausstiegsphasen	449
Streß & Streßbewältigung	454
Was versteht man unter Streß	454
Strategien zum Umgang mit Streß.....	462
Streß & Krankheit	465
Streß als Motivationsfaktor	468
Streß als Motor für die eigene Entwicklung	470
Streß & Selbstfürsorge	472
Weitere Hinweise zum Streßmanagement	474
(1) Streß - Überforderungsgefühle bewältigen.....	474
(2) Beispiele von Streß reduzierenden Selbstinstruktionen	475
Vorbereitung auf den Stressor	475
(3) Konfrontation und Bewältigung des Stressors.....	475
(4) Evaluation der Bewältigungsanstrengungen und Selbstverstärkung	476
(5) Bewältigung von Streß	477
Zur Bewältigung von Streß eignen sich u.a. folgende Tranceinduktionen:	479
Süchte & Suchtverhalten	480
Zu den Suchtarten.....	480
Arbeitssucht (Workaholic)	483
Internetsucht.....	486
Kaufsucht (Oniomanie)	488
Rauchentwöhnung.....	490
Spielsucht	494
Kapitel V: Psyche & Organe (Psychosomatik)	497
Kapitel VI: Ergänzende psychologische Grundlagen.....	498

Glaubensmuster & Glaubenssätze	498
Zur Arbeit mit Glaubenssätzen.....	498
Bedeutung von Glaubenssätzen in der Hypnose.....	498
Glaubenssätze - Beispiele	499
Textbeispiele zur Veränderung von Glaubenssätzen.....	500
Glaubenssätze löschen und durch positive Glaubenssätze ersetzen	501
Glaubenssätze (negative) loslassen	502
Weitere Beispiele zu typischen <i>positiven</i> Glaubenssätzen.....	504
Wahrgenommene Situation und ihre kognitive Umstrukturierung.....	505
Kognitives Therapiemodell nach Beck	507
Schatten	508
 ANLAGEN.....	 510
Anlage 1 – Einleitungen (E)	510
Anlage 2 – <i>Vertiefung und Ankommen (V)</i>	515
Anlage 3 – Ausleitungen (A)	518
 Schlußwort	 522
 Literaturhinweise.....	 523
 Glossar	 528
 Biographien	

Band II: PSYCHE & MENTALE STRUKTUREN



Vorwort zur Anwendung der Hypnose-Textsammlung

Bei diesem Buch Band II handelt es sich (wie auch im Band I) primär um eine Sammlung von verschiedenen im Alltag häufiger vorkommenden psychisch-mentalenen Themen, die im Sinne eines Nachschlagewerkes einzeln oder auch als kombinierte Hypnosen verwendet werden können. Jedes Thema enthält

- 1. einen kurzen Einführungstext zum jeweiligen Thema mit den damit im Zusammenhang stehenden wesentlichen Aspekten und*
- 2. ein Textbeispiel für eine (Selbst-)Hypnose oder auch Meditation zur Bearbeitung (Behandlung) des jeweiligen Themas.*

Jedes Thema enthält eine kurze Ein- und Ausleitung. Ergänzend hierzu sind in den Anlagen 1 und 2 alternative Texte zu Einleitungen (Anlage 1) und Ausleitungen (Anlage 2) dargestellt, die beim jeweiligen Thementext verwendet werden können.

Kapitel I: Zu den psychologischen Grundlagen

Allgemeines zu den psychischen Faktoren und mentalen Strukturen

Die mentalen Strukturen zählen aus psychologischer Sicht zu den psychischen Faktoren, die der Informationsverarbeitung dienen - also der Wahrnehmung und Interpretation von Informationen. Die Kognitionen (Erkenntnisse) verleihen den Wahrnehmungen eine Bedeutung wie z.B. Bewertungen – also alles, was in irgendeiner Weise mit Bedeutung oder Interpretation von Wahrnehmungen zu tun hat. Im Hinblick auf eine Kategorisierung bzw. Schematisierung werden beide Begriffe oftmals gleichermaßen verwendet und bedeuten die Einordnung von Sinneseindrücken in ein bestimmtes begriffliches Muster. Damit gewinnen Sinneseindrücke eine bestimmte Bedeutung.

Die Aspekte der Persönlichkeitsstruktur, Glaubenssätze und die Psyche bestimmen zunächst also die Art und Weise, wie ein Mensch sein Leben lebt und wie er denkt, fühlt und handelt. Sie bilden die Basis dafür, wie er empfindet, eher mutig oder ängstlich bzw. passiv reagiert und grundsätzlich eher positiv oder negativ eingestellt ist und somit sein Leben plant und steuert – oder auch nicht - sich eher extrovertiert oder introvertiert verhält und vieles mehr.

Ein besonders großes Thema ist die Art und Weise, wie Menschen mit den Themen Streß, Ängste und sonstigen psychischen Belastungen allgemein umgehen und welche Folgen sich daraus für sie ergeben können. Aufgrund der Bedeutung haben wir die Themen

- Streß
- Ängste
- Depressionen
- Burnout und
- Süchte

im Kapitel IV „Zu speziellen Themen“ gesondert und detaillierter behandelt; wir verweisen darauf.

Nachfolgend gehen wir im Kapitel II zunächst auf die eher allgemeinen mit der Psyche und den mentalen Strukturen zusammenhängenden Themen ein, die besonders häufig auftreten und unser alltägliches Erleben oftmals mehr beeinflussen, als wir es wahrhaben wollen. Letztlich geht es auch darum, sich anbahnende Konfliktsituationen möglichst frühzeitig zu erkennen, um unsere Reaktionsweise angemessen regulieren und somit gegensteuern zu können.

Die behandelten Themen sind natürlich nicht abschließend; individuell gibt es unzählige weitere Situationen, die in unserem Alltag auftreten und ihn negativ beeinflussen bzw. belasten können.

Wir sind der jeweiligen Lebenssituation jedoch nicht zwangsläufig hilflos ausgeliefert, sondern wir haben jederzeit die Möglichkeit, unser Bewußtsein zu trainieren, um mit konfliktbehafteten Situationen zunehmend besser umgehen zu können.

Hierbei sollen die jeweiligen Erläuterungen zu den Themen und die anschließenden Textbeispiele für eine hypnotische Trancearbeit eine erste Hilfestellung geben.

Zur Persönlichkeit – Was sind wir?

Die Persönlichkeit ist das Ergebnis der individuellen menschlichen Entwicklung, das sich aus genetischen Einflüssen und dem Erlernten als Basis formt. Das Erlernen ist immer eine Orientierung an Bezugspersonen mit der Mutter als hauptsächliche und elementare Bezugsperson; zunächst mit Vorbildfunktion. Der Mensch ist von vornherein auf eine oder mehrere Bezugspersonen ausgerichtet. Ohne diese persönlichen Beziehungen funktioniert die Entwicklung der Persönlichkeit nicht.

Die erwachsene Persönlichkeit ist also das Resultat seiner biologisch-genetischen Basis und seinem jahrelangen Lern- und Erfahrungsprozeß, wobei seine sozialen Beziehungen und die Kommunikation mit anderen Menschen für die persönliche Entwicklung eine entscheidende Rolle spielen. Die Merkmale einer Persönlichkeit bilden sich also auf der Basis einer Reihe von Lernprozessen heraus und prägen sein Verhaltensrepertoire. Für das Erlernen gibt es bestimmte Verfahren wie z.B. das Lernen am Modell (z.B. durch Nachahmung von beobachteten Mustern bei Bezugspersonen) und das Lernen durch Einsicht.

Das *Persönlichkeitsprofil* ist die Gesamtzahl von Merkmalen, die eine Persönlichkeit definieren wie z.B.

- Intelligenz und Temperament (beide sind fundamental und haben eine ausgeprägte genetische Basis) und die
- erlernten bzw. erfahrungsbedingt sich unbewußt oder bewußt angeeigneten Merkmale.

Der Begriff bezieht sich auf die individuelle Kombination von Eigenschaften, Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühlen, die eine Person charakterisieren und von anderen Menschen unterscheiden. Persönlichkeit ist das Muster von dauerhaften Merkmalen und Qualitäten, die das individuelle Verhalten einer Person prägen und ihre Reaktionen auf die Umwelt beeinflussen.

- *Charakterzüge* sind relativ stabile Neigungen oder Dispositionen wie zum Beispiel Extraversion (nach außen gerichtete Haltung), Gewissenhaftigkeit oder Offenheit für Erfahrungen, die konsistentes Verhalten über verschiedene Situationen und Zeit hinweg vorhersagen können.
- *Temperamente* sind biologisch begründete Tendenzen zu bestimmten Verhaltensmustern und emotionalen Reaktionen, die oft schon im frühen Kindesalter erkennbar sind.
- Werte und Überzeugungen sind tief verwurzelten Prinzipien, die Entscheidungen und Urteile einer Person beeinflussen.
- Motivation sind die Antriebe und Bedürfnisse, die das Handeln einer Person leiten.

Diese Faktoren bestimmen maßgeblich, *wie* eine Person sich selbst sieht und bewertet, einschließlich des Selbstwertgefühls und der Identität. Auch die Art und Weise, wie eine Person mit anderen kommuniziert und interagiert kennzeichnet seine soziale Intelligenz.

Die Persönlichkeit wird also durch eine Kombination aus genetischen Faktoren (Vererbung) und Umwelteinflüssen (Erziehung, Kultur, persönliche Erfahrungen) etc. geformt. Das komplexe Zusammenspiel dieser Faktoren ist bereits seit längerer Zeit Gegenstand wissenschaftlicher Forschungen, um zu verstehen, wie Persönlichkeiten sich entwickeln und verändern können.

Psychologische Theorien wie der psychoanalytische Ansatz von Sigmund Freud, die humanistische Psychologie von Carl Rogers oder die trait-basierten Theorien wie das sogenannte Fünf-Faktoren-Modell (Big Five) bieten unterschiedliche Erklärungen für die Struktur der Persönlichkeit und deren Entwicklung.

In der Alltagssprache kann "Persönlichkeit" auch verwendet werden, um jemanden mit einem besonders markanten oder attraktiven Set von Charaktereigenschaften zu beschreiben – zum Beispiel, wenn man sagt: "Sie hat wirklich Persönlichkeit", was oft bedeutet, daß diese Person charismatisch oder interessant ist.

Das Erkennen von Mustern im eigenen Persönlichkeitsprofil orientiert sich an drei Schritten:

- (1) Analyse der eigenen Lebensenergie und deren Reserven sowie identifizieren von Energiespendern und Energieräubern.
- (2) Herausfinden des eigenen Persönlichkeitsprofils.
- (3) Prüfung der Reaktionen auf Belastungen und Streß.

Zu (1) Analyse der eigenen Lebensenergie und deren Reserven:

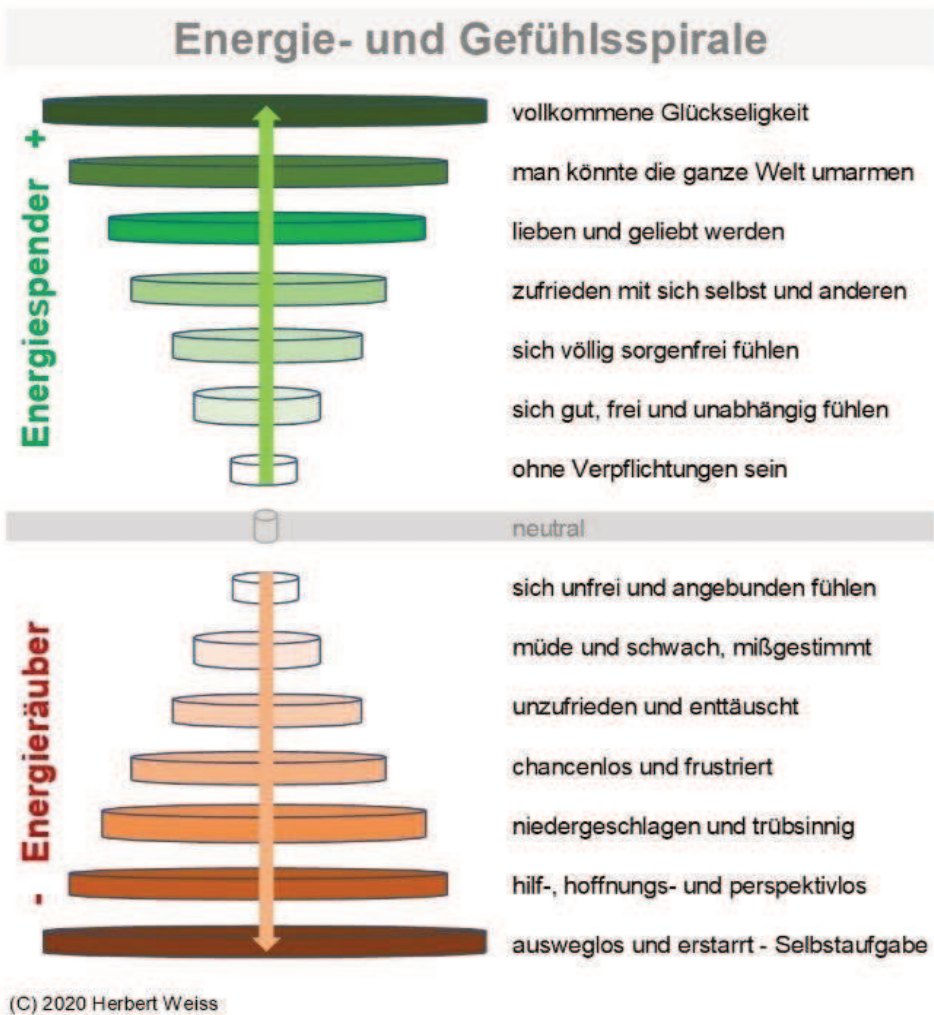
Als erster Schritt geht es zunächst um die Analyse und das Feststellen von Lebensbereichen (Personen, Situationen, Ereignisse), die als

- *Energiegewinn* empfunden werden und die eigene Lebensenergie stärken (Energiespender) und
- welche dazu beitragen, daß *Energie abfließt*, sodaß man Lebenskraft verliert (Energieräuber).

Denken sie beispielsweise an

- ihre persönliche Einstellung und an ihr eigenes Anspruchsverhalten,
- den eigenen Energieverbrauch z.B. durch Streß und/oder „Energieraub“ gegenüber anderen Personen (sog. Fremdausbeutung),
- ihre Erwartungshaltung gegenüber anderen und sich selbst,
- permanente Hektik, Unordnung, Unorganisiertheit,
- Kritikverhalten gegenüber anderen Personen,
- Ziel- und Rollenkonflikte sowie Konflikte allgemein, Ängste,
- alle Formen der Verleugnung, Überforderung usw.

Das Wechselspiel zwischen Energiespendern und -räubern ist ein dynamischer Prozeß, der permanent stattfindet – je nachdem, welchen Personen, Situationen und Ereignissen wir gegenseitig ausgesetzt sind.



Zu (2) Als zweiter Schritt geht es um das Herausfinden des eigenen Persönlichkeitsprofils: Welche sind *meine* wesentlichen Merkmale?

Zu (3) Zu den Reaktionen bei Belastungen auf Streß

In diesem Schritt geht es um das Reflektieren, wie man auf Belastungen reagiert. Man beschreibt, wie man sich fühlt, wenn man sich maximal belastet fühlt und unter Hektik, Druck und Streß leidet.

Wie ein Mensch reagiert, hängt von seinen Persönlichkeitsmerkmalen ab, die sowohl angeboren – also genetisch disponiert - sein können wie z.B. Temperament und Intelligenz. Auch können sie aufgrund von erlebten Ereignissen

und Reaktionsweisen erlernte Muster sein, die sich zu bestimmten Verhaltensweisen entwickeln und weiter zu stabilen Mustern führen. Sie basieren auf Situationsbedingungen bzw. situativen Erfahrungen. Man reagiert immer auf der Basis der angeborenen Dispositionen und den erlernten Verhaltensmustern.

Wenngleich das menschliche Verhalten durch die Erfahrungen beeinflusst wird, so erleben die unterschiedlichen Menschen dennoch unterschiedliche Verhaltens- bzw. Reaktionsmuster. Und unsere Reaktionen werden ihrerseits wiederum von unseren Wahrnehmungen beeinflusst. Dabei reagieren sie nicht so sehr darauf, *wie* die Situationen sind, sondern wie sie *wahrgenommen* werden. Deshalb können mehrere Personen die gleiche Situation unterschiedlich wahrnehmen und damit auch unterschiedlich bewerten.

Bei der Hypnose handelt es sich um ein Verfahren zur (kognitiven) Umstrukturierung des Denkens, Fühlens und Verhaltens und damit auch zur Beeinflussung der Wahrnehmung. Nach neuesten Erkenntnissen ist es möglich, daß die Hypnose sogar in die genetischen Strukturen bzw. Muster eingreift. Damit erklärt sich auch der tiefgreifende Einfluß der Hypnose auf die Formung der Persönlichkeitsstruktur.

Textbeispiel:

Schließen Sie sanft Ihre Augen und atmen Sie tief und ruhig ein. Mit jedem Atemzug fühlen Sie, wie sich Ihr Körper mehr und mehr entspannt. Stellen Sie sich vor, wie mit jeder Ausatmung Sorgen und Streß von Ihnen abfallen.

In Ihrer Vorstellung betreten Sie nun einen ruhigen, friedvollen Raum, der ganz Ihnen gehört. Dieser Raum ist gefüllt mit einer warmen, wohligen Atmosphäre – er ist der Spiegel Ihrer Seele, ein Ort der Selbstakzeptanz und des Friedens.

Umgeben von dieser Wärme beginnen Sie, über die verschiedenen Facetten Ihrer Persönlichkeit nachzudenken. Jede Eigenschaft ist wie ein kostbares Gemälde an den Wänden dieses Raumes – einzigartig und wertvoll. Einige Bilder strahlen hell mit lebhaften Farben; sie repräsentieren diejenigen Teile von Ihnen, die voller Energie und Lebensfreude sind. Andere sind sanfter und tiefgründiger – sie zeigen Ihre reflektierenden und einfühlsamen Seiten.

Erkennen Sie die Stärke in der Vielfalt Ihrer Charakterzüge. Ihre Geduld, Ihr Mut, Ihre Neugier – jede Qualität hat ihren Platz und trägt auf ihre Weise zu dem wunderbaren Gesamtbild bei, das Sie ausmacht.

Denken Sie nun an diejenigen Momente in Ihrem Leben, in denen diese Eigenschaften zum Vorschein kamen. Erinnern Sie sich daran, wie sie Ihnen geholfen haben, Herausforderungen zu meistern und Freude zu erleben. Fühlen Sie Dankbarkeit für all diese Erfahrungen – sie haben Ihre Persönlichkeit geformt und bereichert.

Atmen Sie noch einmal tief durch und spüren Sie dabei, wie Ihr Selbstbewußtsein wächst. Mit jedem Atemzug akzeptieren Sie sich mehr und mehr - so, wie Sie sind – mit all Ihren Stärken und Schwächen.

Wenn es Zeit ist, diesen inneren Raum zu verlassen, nehmen Sie das Gefühl der Selbstakzeptanz mit zurück in Ihren Alltag. Öffnen Sie langsam Ihre Augen mit dem Wissen, daß Ihre Persönlichkeit etwas ist, das ständig wächst und sich entwickelt – wie Sie selbst.

Gehen Sie mit einem Gefühl des Friedens durch den Tag; denn genau wie dieser innere Raum sind auch Sie voller Tiefe, Schönheit und unendlichem Potenzial. Ihre Persönlichkeit ist Ihr größtes Geschenk an die Welt – einzigartig und unersetzlich.

Psychische Stabilität bzw. Labilität

Diese Begriffe beziehen sich auf den emotionalen und mentalen Zustand einer Person und deren Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen und Empfindungen, kognitiven Wahrnehmungen in der Außen- und Innenwelt und ihren Reaktionen darauf sowie auf Streß und Herausforderungen jeglicher Art – wie auch auf Veränderungen allgemein - umzugehen.

Im Rahmen der psychischen *Stabilität* geht es um die Fähigkeit einer Person, in schwierigen Situationen ruhig und gefaßt zu bleiben. Menschen mit hoher psychischer Stabilität können besser mit Streß umgehen und sich schneller von Rückschlägen erholen (Resilienzfähigkeit). Stabilität wird häufig mit einem Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit assoziiert (Innere Balance). Dies kann auch eine positive Einstellung zum Leben und ein starkes