

# Inhalt

<b>Zum Geleit .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Hypnowrite... – was? Eine Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Trance, Imagination und Schreibprozess – die zentralen Elemente von Hypnowriting unter der Lupe .....</b>	<b>14</b>
2.1 Das Tranceverständnis im Hypnowriting .....	15
2.1.1 <i>Der Durchschreibmodus im Hypnowriting</i> .....	15
2.2 Imagination, Metaphern, Vorstellungskraft und Geschichten im Hypnowriting .....	37
<i>Geschichten und die Polyvagaltheorie</i> .....	44
2.3 Wirkfaktoren therapeutischer Schreibprozesse .....	46
2.3.1 <i>Wesentliche Textsorten</i> .....	55
2.3.2 <i>Schreibformate im Hypnowriting</i> .....	60
<b>3 Anleiten und (aus)halten – unsere Rollen und Aufgaben als Hypnowriting-Begleiter:innen .....</b>	<b>82</b>
3.1 Müssen alle schreiben (wollen)? .....	82
3.1.1 <i>Die Stille während des Schreibens</i> .....	83
3.1.2 <i>Über das Geschriebene sprechen? Oder auch nicht?</i> .....	85
3.1.3 <i>Nach dem Schreiben ist mitten im Erleben</i> .....	87
3.1.4 <i>Damit die Hand von allein schreiben kann, muss die Hand schreiben</i> .....	88
3.1.5 <i>Adaptieren für zu Hause</i> .....	91
<b>4 Einbettung von Hypnowriting im hypnosystemischen Rahmen .....</b>	<b>93</b>
4.1 Hypnowriting zwischen Hypnotherapie und Hypnosystemik – woraus sich viele Anleitungen ableiten .....	93
<b>5 Praktische Hypnowriting-Anleitungen .....</b>	<b>102</b>
5.1 Abtauchen ins Selbst – Anleitungen für Klarheit und Erkenntnisse .....	102
5.1.1 <i>Eine Autobahn für die Antwort</i> .....	102
5.1.2 <i>Der Brillenwechsel</i> .....	104
5.1.3 <i>Verkehrte Welt ... oder verkehrte Hand (ein Schauspieler:innenporträt)</i> .....	106

5.1.4	<i>Museum der Hässlichkeiten</i> .....	109
5.1.5	<i>Die innere Weisheit ausfragen</i> .....	110
5.1.6	<i>Selbsterkenntnis ohne Post-its</i> .....	111
5.1.7	<i>Schreibtisch der Klarheit – und noch und noch und noch ein Satz</i> .....	113
5.2	<i>Kraftquellen erschließen (oder erschreiben) – Anleitungen zum Ressourcenaktivieren und Stärken</i> .....	115
5.2.1	<i>Die sprechende Ressource</i> .....	115
5.2.2	<i>Mein Stärkungselixier</i> .....	117
5.2.3	<i>Positives Spekulieren über mich</i> .....	119
5.2.4	<i>Ries:innen bewegen sich anders</i> .....	120
5.2.5	<i>Ressourcen auflanken</i> .....	122
5.2.6	<i>Der Magnet findet alles Hilfreiche</i> .....	124
5.2.7	<i>Im Qualitäten-Fundus</i> .....	125
5.2.8	<i>Die Ressourcenlampe</i> .....	127
5.2.9	<i>Slow Motion</i> .....	129
5.3	<i>Altes lösen, Neues bahnen – Anleitungen zum Verarbeiten und Neuausrichten</i> .....	131
5.3.1	<i>Von außen betrachtet (expressives Schreiben mit Perspektivenwechsel)</i> .....	131
5.3.2	<i>Im Raum der Sicherheit (in Anlehnung an das expressive Schreiben)</i> .....	133
5.3.3	<i>Der andere Film (in Anlehnung an das expressive Schreiben)</i> .....	134
5.3.4	<i>Nachrichten ans jüngere Ich</i> .....	135
5.3.5	<i>Happy Beginning</i> .....	137
5.3.6	<i>Happy Beginning II: Nachricht von der Hauptfigur</i> .....	138
5.3.7	<i>Happy Beginning III: die Fortsetzungsgeschichte</i> .....	139
5.3.8	<i>Die ideale Lebensgeschichte</i> .....	140
5.3.9	<i>Der Blick ins Lösungsland</i> .....	141
5.3.10	<i>Der Wäschekorb</i> .....	143
5.3.11	<i>Ich bin Interieur-Designer:in</i> .....	144
5.3.12	<i>Einladung(en) an den Ort der allumfassenden Liebe</i> .....	146
5.4	<i>Sicher und zuversichtlich – Anleitungen für angenehmes Erleben und neue Perspektiven</i> .....	147
5.4.1	<i>Unterwegs unter schützenden Händen</i> .....	147
5.4.2	<i>Angst und Co., wofür kämpft ihr?</i> .....	148
5.4.3	<i>Am Verhandlungstisch</i> .....	150
5.4.4	<i>Wunsch-Ich und Horror-Ich im Interview</i> .....	152
5.4.5	<i>Lob und Dank vom Future Self</i> .....	153

5.4.6	<i>Wo wirkt's wie? Die Arbeit mit der Verortung, Teil 1</i> .....	154
5.4.7	<i>Der neue Platz – die Arbeit mit der Verortung, Teil 2</i> .....	156
5.5	Hoch hinaus mit Stift und Papier – Anleitungen für mehr Selbstbewusstsein .....	158
5.5.1	<i>Songwriter:in sein, Powersong schreiben</i> .....	158
5.5.2	<i>Durch die Welt in meiner Powerhaltung</i> .....	159
5.5.3	<i>Ein Megafon für das Ermutigungsstimmchen</i> .....	160
5.5.4	<i>Die Kampfkrüstung ablegen</i> .....	161
5.5.5	<i>Gespräch mit einer realen Person</i> .....	163
5.5.6	<i>Der Preislistenvergleich</i> .....	164
5.5.7	<i>Wege erkunden</i> .....	166
5.5.8	<i>Interview in der Zukunft</i> .....	168
5.6	Entlastung, die trägt – Anleitungen für Stressmanagement und guten Schlaf .....	169
5.6.1	<i>Das Gefäß ausleeren</i> .....	169
5.6.2	<i>Die Vorderseite der Medaille</i> .....	170
5.6.3	<i>Ziel erreichen ohne Ablenkung – die stabilen Seifenblasen</i> .....	172
5.6.4	<i>Sprechende(r) Körper oder Körperteile</i> .....	173
5.6.5	<i>Drei gute Dinge</i> .....	175
5.6.6	<i>Ballast abwerfen</i> .....	176
5.6.7	<i>Forschungsreise ins Wolkenschlafland</i> .....	178
5.6.8	<i>Einen Traum überarbeiten</i> .....	179
5.7	Reflexion mit Tiefgang – Anleitungen für die Supervision mit Einzelpersonen und Teams .....	180
5.7.1	<i>Supervisor:in hinter Glas</i> .....	180
5.7.2	<i>Imaginativer Klient:innen-Dialog</i> .....	181
5.7.3	<i>Der Agent:innenbericht</i> .....	182
5.7.4	<i>Die Detektivwand</i> .....	184
5.7.5	<i>Liebe Frau Neubauer – Nachricht aus der Abschlusseinheit</i> .....	185
5.8	Worte als Brücke – Anleitungen für die Aufstellungs- arbeit und Techniken aus dem kreativen Schreiben .....	187
5.8.1	<i>Einblick bekommen – Stift und Papier in der Systemchoreografie</i> .....	187
5.8.2	<i>Beschlüsse und Auftragsneuverteilung</i> .....	188
5.8.3	<i>Das Klarheits-Akrostichon – Verdichten mit Kurz-Anleitungen</i> ...	189
5.8.4	<i>Power-Haikus</i> .....	191
	<b>Dankel</b> .....	<b>194</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>195</b>
	<b>Über die Autorin</b> .....	<b>201</b>