

Inhalt

Zum Geleit	9
1 Hypnowrite... – was? Eine Einleitung	11
2 Trance, Imagination und Schreibprozess – die zentralen Elemente von Hypnowriting unter der Lupe	14
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
3 Anleiten und (aus)halten – unsere Rollen und Aufgaben als Hypnowriting-Begleiter:innen	82
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
4 Einbettung von Hypnowriting im hypnosystemischen Rahmen	93
4.1 Hypnowriting zwischen Hypnotherapie und Hypnosystemik – woraus sich viele Anleitungen ableiten	93
5 Praktische Hypnowriting-Anleitungen	102
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

Inhalt

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