

Inhalt

Vorwort	9
Praktische Hinweise	11
 TEIL 1 Grundlagen	13
1 Was ist Hypnosystemische Therapie?	19
2 Grundannahmen	25
2.1 Annahmen und Haltungen aus der Hypnotherapie	30
2.1.1 Wirkfaktoren von Therapie	37
2.1.2 Der Kreislauf von Erinnerung und Erwartung	43
2.1.3 Trennen, Verbinden und Verwandeln	47
2.1.4 Vom Folgen und Führen	50
2.2 Annahmen und Haltungen aus der Systemischen Therapie	55
2.2.1 Nutze alles! – Utilisation	55
2.2.2 Das Beständige und der Wandel – Zirkularität und Musterunterbrechung	62
2.2.3 Über Ressourcen, Kontexte, Beziehungen, Zukünfte, Ziele und Lösungen	67
2.2.4 Gute Fragen stellen	72
2.3 Annahmen und Haltungen aus Psychodrama, Aufstellungs- und Teilarbeit	81
2.3.1 Drinnen und draußen	82
2.3.2 Ich als viele	87
2.3.3 Lösungsassoziierte Personen ins Spiel bringen	91
2.3.4 Die transgenerationale Perspektive	93

TEIL 2 Was uns kränkt und was uns heilt	99
3 Blick zurück und Blick nach vorn	101
3.1 Rolle und Identität	102
3.1.1 Der Platz in der Herde	104
3.1.2 Täter und Opfer	111
3.1.3 Krise	120
3.1.4 Neue Zugehörigkeiten	123
3.2 Verlassenheit und Trauma	129
3.2.1 Ursprünge	131
3.2.2 Auslöser	137
3.2.3 Wirkungen	139
3.2.4 Auflösung	142
3.3 Ambivalenz und Konflikt	145
3.3.1 Probleme als Ambivalenzen	147
3.3.2 Die Ambivalenz von Schmerz und Betäubung	150
3.3.3 Konflikte, Doppelbindungen und Gegen-Doppelbindungen	160
3.3.4 Entscheidung – oder doch nicht?	165
TEIL 3 Therapieablauf	167
4 Vorgespräch	171
5 Begrüßung	173
6 Zielklärung	174
7 Anamnese	179
7.1 Anamnese mit systemischen Fragen	180
7.1.1 Fragen des Therapeuten an sich selbst	181
7.1.2 Problemanamnese	183
7.1.3 Anamnese zugeschriebener Probleme	184
7.1.4 Ressourcenanamnese	186
7.2 Anamnese mit Körpersignalen	187
7.2.1 Nutzung von Körpersignalen zur Navigation in der Problemanamnese	187

7.2.2	Nutzung von Körpersignalen zur Navigation in der Ressourcenanamnese	189
7.2.3	Verbindung von Lösungsphysiologie mit Problemerinnerungen	190
7.2.4	Anamnese mit ideomotorischen Signalen	193
7.3	Anamnese mit Lebensmöglichkeiten	196
7.3.1	Anamnese auf der Grundlage verbaler Rückmeldungen	196
7.3.2	Anamnese auf der Grundlage nonverbaler Rückmeldungen	198
7.3.3	Transgenerationale Anamnese	201
7.3.4	Additive Anamnese	209
8	Formen therapeutischer Intervention	212
8.1	Therapeutische Metaphern	212
8.1.1	Ordnung	213
8.1.2	Regulierung	216
8.1.3	Gleichgewicht	218
8.1.4	Transfer	220
8.2	Therapeutische Geschichten	222
8.2.1	Veränderte Interpunktion	226
8.2.2	Geteilte Lebenserfahrung	228
8.2.3	Vorbilder	229
8.2.4	Märchen, Fabeln, Fantasiegeschichten	232
8.3	Therapeutische Landkarten und Landschaften	233
8.3.1	Die Insel der Liebe	234
8.3.2	Inselkarten selbst erstellen	236
8.3.3	Das Bergdorf	240
8.3.4	Idiomatische Landschaften	243
8.4	Therapeutische Räume	249
8.4.1	Linienmodelle	249
8.4.2	Raumflächenmodelle	254
8.4.3	Kreismodelle	259
8.4.4	Dreidimensionale Raummodelle	261
8.5	Therapeutisches Modellieren	263
8.5.1	Subtraktion von Symptomen	264

8.5.2	Unsichtbare Freunde	265
8.5.3	Subtraktion, Addition und Transformation realer und möglicher Personen	267
8.5.4	Draußensofa und Drinnensofa	270
8.6	Therapeutische Grüße	271
8.6.1	Dissoziative Grüße	274
8.6.2	Assoziative Grüße	274
8.6.3	Transformative Grüße	275
8.6.4	Gemischte Grüße	277
8.7	Therapeutische Rituale	277
8.7.1	Technische Rituale	278
8.7.2	Fürsorgerituale	279
8.7.3	Rituale von Abschied und Neubeginn	281
8.7.4	Heilrituale	283
9	Abschluss und Folgestunde	289
9.1	Zweifel ausräumen und Zuversicht aufbauen	289
9.2	Terminvereinbarung	294
9.3	Eröffnung der Folgestunde	297
9.4	Rückmeldung zur Entwicklung seit der letzten Sitzung	297
10	Verzeichnisse	303
10.1	Ansprechpartner für Ausbildung und Therapie	303
10.2	Personen- und Sachverzeichnis	306
10.3	Verzeichnis der Einzelinterventionen	312
10.4	Literaturverzeichnis	316