

Bernhard Trenkle

# **3 Bonbons für 5 Jungs**

Strategische Hypnotherapie  
in Fallbeispielen und  
Geschichten

2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: Francesca Schellhaas/photocase.de

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0143-7 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8046-3 (ePUB)

ISBN 978-3-8497-8032-6 (PDF)

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	12
<i>Was Sie in diesem Buch erwartet</i> .....	16
<b>3 Bonbons für 5 Jungs – Strategische Hypnotherapie</b> .....	19
<b>1 Erickson und Familientherapie</b> .....	25
<b>Ericksonsche Psychotherapie und Familientherapie – Möglichkeiten der Integration</b> .....	26
<i>mit Gunther Schmidt</i>	
Einleitung .....	26
Teil 1: Ericksonsche Therapie und Familientherapie – Versuch einer Synthese .....	28
»FD«: <i>Diagnose und Familiendynamik</i> .....	28
»Z«: <i>die Ziele</i> .....	30
»X«: <i>Kommunikation, Interventionen, Techniken</i> .....	31
Teil 2: Der ericksonsche Ansatz in der systemischen Familientherapie .....	38
<i>Aufbau von Rapport und Definieren des Kontextes</i> .....	46
<i>Möglichkeiten der Ko-Therapie</i> .....	47
<i>Der Gebrauch von Ankern und Einstreusuggestionen</i> .....	48
<i>Andere Integrationsmöglichkeiten</i> .....	54
Zusammenfassung .....	55
<b>Anekdoten und Metaphern – Indirekte ericksonsche Techniken in Psychotherapie, Medizin und Familientherapie</b> .....	59
Ericksons Gebrauch von Geschichten und Metaphern .....	60
Hypnose und Geschichten .....	62
<i>Elemente therapeutischer Geschichten</i> .....	62
Geschichten im therapeutischen Kontext .....	63
Die therapeutische Nutzung von Trancephänomenen .....	64
Utilisationsprinzip und Reframing .....	66
»Schutzimpfen« .....	69
Weltbild erweitern .....	70
Motivieren, Konfrontieren, Stimulierung der Lösungssuche .....	72
<i>Kontraindikationen</i> .....	73
Schlussbemerkung .....	75

<b>Hypnose und Familientherapie – Erfahrungen, Ideen, Möglichkeiten</b> .....	<b>77</b>
Hypnose und Familientherapie – ja, geht das denn? .....	77
<i>Zur Geschichte</i> .....	77
<i>Grundkonzepte</i> .....	80
<i>Yes-Sets</i> .....	87
Hypnose mit mehreren Familienangehörigen .....	89
<b>2 Hypnose im Stimm- und Sprachbereich</b> .....	<b>93</b>
<b>Milton Erickson meets Charles Van Riper – Gemeinsamkeiten und Unterschiede</b> .....	<b>94</b>
Einleitung .....	94
Über Charles Van Riper .....	94
<i>Die Stotterergleichung</i> .....	95
Über Milton H. Erickson .....	97
Therapieprinzipien und Behandlungstechniken .....	101
<i>Jeder Einzelne ist ein unverwechselbares Individuum</i> .....	101
<i>Die Kunst der Wahrnehmung oder: Wie bekomme     und halte ich intensiven Kontakt mit dem Klienten?</i> .....	101
<i>Negatives in Positives umdeuten – Reframing</i> .....	102
<i>Negative Praxis – Paradoxe Verschreibungen</i> .....	103
<i>Indirekte Therapie</i> .....	104
<i>Symbolische Therapie</i> .....	105
Schluss .....	106
<b>Hypnose und Psychotherapie nach Milton H. Erickson bei der Behandlung einer Stimmstörung – eine Fallstudie</b> .....	<b>109</b>
Selbsthypnosetraining .....	110
<i>Vertiefen und Nutzen des Trancezustandes</i> .....	112
<i>Eingestreuete Suggestionen</i> .....	113
Veränderung von Beziehungen über strategische Aufgaben .....	119
Schlussbemerkung .....	122
<b>Macht des Therapeuten – Macht der Systeme</b> .....	<b>124</b>
Therapie mit der Lupe: Fokussieren therapeutischer Kommunikation .....	127
<i>Zeitbegrenzungen</i> .....	128
<i>Motivation und Fokussierung der Aufmerksamkeit     über Spannung und Neugier – Neugier und Spannung     in Hypnoseinduktionen</i> .....	129

Garantierte Kur .....	130
Utilisation von speziellen Gegebenheiten .....	131
Therapie unter der Lupe: Über den Fokus hinausschauen .....	134
Schlussbemerkungen .....	136

### **Die deutsche Nationalhymne und**

<b>andere Symbolisierungen .....</b>	<b>140</b>
Behandlungsziel .....	141
Eine erste Intervention im Erstgespräch .....	142
Sitzung 2–7 .....	142
Hypnose mit symbolischen Elementen .....	144
8. Sitzung .....	149
9. Sitzung .....	150
10. Sitzung (weitere 14 Tage später) .....	151
11. und letzte Sitzung (über 4 Wochen später) .....	152
Ein Besuch bei Herrn A. und die Katamnese .....	152
Ein Anruf 14 Jahre später .....	155

## **3 Medizinische Hypnose .....**

### **Der Utilisationsansatz in der ericksonschen**

<b>Rehabilitationsarbeit mit Gelähmten .....</b>	<b>158</b>
<i>Das Nutzen wirklicher Erlebnisse und Erinnerungen oder:</i>	
<i>Buster Keaton und Boris Becker als Ko-Therapeuten .....</i>	<i>159</i>
<i>Vergleichbare und ergänzende Vorgehensweisen .....</i>	<i>166</i>
Rehabilitation durch Provokation oder Das Nutzen von	
evozierten Emotionen wie Ärger und Wut .....	169
<i>Abschließende Bemerkungen .....</i>	<i>174</i>

### **Hypnose bei der Behandlung chronifizierter**

<b>Hornhautverletzungen .....</b>	<b>177</b>
<i>unter Mitarbeit von Dipl.-Psych. Carolin Barth</i>	
Das hätte auch ins Auge gehen können .....	177
<i>Die Ausgangssituation .....</i>	<i>177</i>
<i>Die gekürzte Krankengeschichte in den Worten</i>	
<i>der betroffenen jungen Kollegin .....</i>	<i>178</i>
<i>Die Hypnoseseitzung .....</i>	<i>180</i>
<i>Nachbetrachtung und Reflexion .....</i>	<i>183</i>
<i>Abschließende Bemerkungen .....</i>	<i>185</i>

<b>Die Krokodil-Trance – Hypnotherapeutische Behandlung von Zähneknirschen</b> .....	<b>191</b>
Vom langen Gesicht. ....	192
Längere Chronifizierung .....	193
<i>Drei Geschichten – in jeder Beziehung relevant</i> .....	194
<b>4 Selbsthypnose</b> .....	<b>199</b>
<b>Medizinische Hypnose und Selbsthypnose in der Rolle des Patienten – Lernerfahrungen</b> .....	<b>200</b>
Einleitung. ....	200
Meine ersten überraschenden Erfahrungen als Patient. ....	200
<i>Lernerfahrung</i> .....	202
Weitere Zahnbehandlungen .....	202
<i>Lernerfahrung</i> .....	203
Behandlungsunterbrechungen für diagnostische Maßnahmen ...	203
<i>Lernerfahrung</i> .....	204
Eine FAQ: Was ist, wenn sich der Klient während einer medizinischen Behandlung selbst reorientiert? .....	204
<i>Lernerfahrung</i> .....	205
Heute mit Hypnose? – Entschuldigung, nein danke! .....	205
<i>Lernerfahrung</i> .....	205
Der Patient kommt schon in einem prähypnotischen Zustand in die Praxis, der sich utilisieren lässt .....	206
<i>Lernerfahrung</i> .....	207
Die Heilprozesse sind durch Hypnose beschleunigt .....	208
<i>Lernerfahrung</i> .....	208
Arbeit mit direkten autoritären Techniken oder mit indirekt-permissiven Techniken .....	208
<i>Lernerfahrung</i> .....	209
Atherom-Operationen .....	209
<i>Lernerfahrung</i> .....	210
Der Rasenmäherunfall .....	211
<i>Lernerfahrung</i> .....	213
Vulnerabilität und Trancezustände nach ernsthaften Diagnosen und überraschenden medizinischen Eingriffen .....	213
<i>Rückblickend</i> .....	214
<i>Lernerfahrung</i> .....	215
<i>Ein Dankeschön an Christel Bejenke</i> .....	215
Zusammenfassende Lernerfahrung .....	215

<b>Selbsthypnosetraining als Tranceinduktion –</b>	
<b>Die Löwen-Geschichte</b> .....	<b>216</b>
Abklären der Vorannahmen .....	217
Vorbereitend auf eine entspannte Haltung konzentrieren .....	218
Die Selbsthypnosemethode skizzieren .....	218
Die Selbsthypnosemethode demonstrieren .....	220
<i>Der erste Durchgang: Die Sinne nach außen richten</i> .....	220
<i>Der zweite Durchgang: Aufmerksamkeit nach innen orientieren</i> ..	221
Die Löwen-Geschichte .....	222
<i>Ich sage Nein</i> .....	226
<b>5 Grundsätzliche Überlegungen</b> .....	<b>229</b>
<b>Humor, Hoffnung und Hypnose</b> .....	<b>230</b>
Einleitendes Einschlafen .....	230
Humor ist wie Einschlafen in der Therapie .....	230
Von Änderungen vor und während der Therapie .....	231
Hochsuggestible und Halluzination .....	232
Über Humor und Champagner .....	233
<i>Ericksonsche Hypnotherapie oder</i>	
<i>Von Jesus und anderen Zimmerleuten</i> .....	233
Von der Hoffnung zum Wahn und zurück .....	234
Aufbau von Hoffnung – eine vorbereitende hypnotherapeutische Grundtechnik .....	235
Von schnüffelnden Kollegen und kampfstarken Schwiegermüttern – Fallbeispiele .....	236
Von Barometern, Hochhäusern und Physikprüfungen .....	243
<b>Carl Rogers und Milton Erickson –</b>	
<b>Gemeinsamkeiten und Unterschiede</b> .....	<b>247</b>
Einleitung .....	247
Milton Erickson und sein Therapieverständnis –	
Einige Grundlagen .....	247
<i>Utilisation – zentrales Konzept des ericksonschen Ansatzes</i> .....	249
Rogers und Erickson: Gemeinsamkeiten und Unterschiede .....	257
<i>Erickson und die Hypnotherapie nutzen explizit Hypnose     und Trancephänomene</i> .....	257
<i>»Rogers, Kohut und Erickson: Eine persönliche Betrachtung     über einige Ähnlichkeiten und Unterschiede«</i> .....	259

<i>Carl Rogers zur Rolle der Intuition in der Therapie</i> . . . . .	261
<i>Jeder Klient ist ein Individuum</i> . . . . .	263
<i>Jeder Therapeut sollte seine eigene Therapieschule gründen.</i> . . . . .	265
<i>Anwendung therapeutischer Prinzipien in Großsystemen.</i> . . . . .	266
Zusammenfassung . . . . .	266
<i>Vom Fundament und dem Bau.</i> . . . . .	268
<b>Ordeal-Therapie als Element wirkungsvoller</b>	
<b>strategischer Hypnotherapie.</b> . . . . .	<b>272</b>
Ein typischer Fall von Milton Erickson . . . . .	272
Die Kunst, einen Ordeal-Vertrag auszuhandeln. . . . .	276
<i>Die garantierte Kur</i> . . . . .	283
<i>Ordeal-Therapie mit Kindern.</i> . . . . .	283
<b>Quellennachweise und editorische Hinweise</b> . . . . .	<b>286</b>
3 Bonbons für 5 Jungs – Strategische Hypnotherapie. . . . .	286
Ericksonsche Psychotherapie und Familientherapie:	
Möglichkeiten der Integration . . . . .	286
Anekdoten und Metaphern – Indirekte ericksonsche Techniken	
in Psychotherapie, Medizin und Familientherapie . . . . .	290
Hypnose und Familientherapie – Erfahrungen, Ideen,	
Möglichkeiten . . . . .	291
Milton Erickson meets Charles Van Riper –	
Gemeinsamkeiten und Unterschiede . . . . .	292
Hypnose und Psychotherapie nach Milton H. Erickson	
bei der Behandlung einer Stimmstörung – Eine Fallstudie . . . . .	293
Macht des Therapeuten – Macht der Systeme . . . . .	293
Die deutsche Nationalhymne und andere Symbolisierungen . . . . .	293
Der Utilisationsansatz in der ericksonschen	
Rehabilitationsarbeit mit Gelähmten . . . . .	294
Hypnose bei der Behandlung chronifizierter	
Hornhautverletzungen . . . . .	295
Krokodilstrance. . . . .	295
Medizinische Hypnose und Selbsthypnose in der Rolle	
des Patienten – Lernerfahrungen . . . . .	295
Selbsthypnosetraining als Tranceinduktion –	
Die Löwen-Geschichte . . . . .	296
Humor, Hoffnung und Hypnose . . . . .	296
Carl Rogers und Milton Erickson –	
Gemeinsamkeiten und Unterschiede . . . . .	297



Ordeal-Therapie als Element wirkungsvoller  
strategischer Hypnotherapie ..... 297

**Über den Autor..... 298**