



# Hypnose und Hypnotherapie

Manual für Praxis,  
Fortbildung und Lehre

Herausgegeben von Agnes Kaiser Rekkas

## Aus der Einleitung

Das vorliegende Werk *Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre* stellt in drei aufeinander aufbauenden Modulen umfassend die Lehre und Praxis der modernen Hypnose und Hypnotherapie dar. Diese Methode ist so beeindruckend wie wirksam, wenn sie professionell, das heißt auf wissenschaftlicher und ethischer Grundlage und mit profunden Kenntnissen über Psychodynamik, angewendet wird. In Zusammenarbeit mit 43 renommierten Kollegen aus unterschiedlichsten Disziplinen mit entsprechend unterschiedlichen Anwendungsbereichen der Hypnose, die ihr theoretisches Fachwissen und ihren langjährigen Erfahrungsschatz präsentieren, ist ein Grundlagenwerk mit hohem Qualitätsanspruch und breitem inhaltlichen und methodischem Spektrum entstanden.

**Modul I: Grundkurs** führt in die Geschichte und Theorie der Hypnose ein. Es folgen alle relevanten didaktischen Einheiten für ein solides Fundament zum erfolgreichen Arbeiten mit dem Verfahren. Dazu gehören unter anderem das hypnotherapeutische Prinzip der Kooperation, das Konzept der Ressourcen, das lösungsorientierte Vorgehen, die wertschätzende Sprache sowie die Besonderheit der hypnotischen Kommunikation an sich, der Aufbau von Rapport, die Vielfalt an Induktionen, Indikation und Induktion tiefer Trance, das Formulieren von Suggestionen und Nutzen von Suggestibilität sowie das Initiieren und Fördern unbewusster Vorgänge und Hinweise zum Setting und zur Organisation der Hypnosesitzung. Dreiundzwanzig Trainingseinheiten unterstützen dabei, die präsentierten Inhalte praktisch umzusetzen und Hypnosephänomene nicht nur beim anderen hervorrufen zu können, sondern auch „am eigenen Leib“ und „in der eigenen Seele“ zu erfahren. Dieses Erleben, dass und wie Hypnose wirkt, fördert die Motivation und ist für das spätere Anwenden der Methode von starker Suggestivkraft. Die Erfolge der Hypnotherapie beruhen ganz wesentlich auch auf der Kooperation des Klienten. Deshalb wird im Sinne der Selbstwirksamkeit die Selbsthypnose mit dafür besonders geeigneten Techniken und Tranceanleitungen ausführlich dargestellt. Therapeuten, Coaches und Trainer stehen in einem weiteren Kapitel selbst im Fokus, sind sie doch Modelle für Selbstfürsorge, Selbstmanagement, Entwicklung und Freude am Sein. Abschließend wird im Grundkurs-Modul verdeutlicht, wie sie schwierigen Situationen, die typischerweise in Zusammenhang mit Hypnose auftreten können, konstruktiv begegnen können.

In **Modul II: Aufbaukurs** werden komplexe Hypnoseinterventionen mit ausführlicher Didaktik präsentiert, wie die Kommunikation mit dem Unbewussten über die Ideomotorik, die Arbeit mit pathologisch veränderten Ichzuständen zur Auflösung von Symptomtrancen, das diffizile „psycho-logische“ Spiel mit Ich-Instanzen und die stille Veränderung und (Nach-)Reifung auf tiefer unbewusster Ebene im Gestern, Heute und Morgen. Aufgezeigt wird, wie hypnotherapeutische Fantasiereisen an wundervolle Orte mit geheimnisvollen Vorgängen versetzen und weshalb der Reisende von dort gereift, gestärkt und vielleicht sogar geheilt ins Hier und Jetzt zurückkehrt. Weiter wird erklärt, welche Form und Struktur therapeutische Geschichten und Metaphern haben sollen, um persönliche Stärkung, Befähigung und Weiterentwicklung zu bewirken. Der stimulierenden Konkurrenz von Hypnosearbeit im positiv aufgeladenen Gruppenkontext ist mit Hypnoseanleitungen, und hier bevorzugt mit Trancereisen, für Gruppen Rechnung getragen worden. „Hypnotherapie mit allen Sinnen und in Bewegung“ führt leichtfüßig in die spannende Welt der metaphorischen und symbolischen Interventionsstrategien ein. Das ausgeklügelte und umfassende Supervisionsprogramm beleuchtet die Arbeit mit Hypnose auf unterschiedlichsten Ebenen: Zielsetzung, Setting, Flow, systemischer Kontext, Verlauf von Therapie- oder Coachingprozess, persönliches Erleben und Befinden des Behandlers, z. B. durch das Visualisieren einer Skulptur von dem Klienten und von sich selbst, Honorar. Vier Fragebögen und ein Dokumentationsschema dienen der Reflexion beim Selbststudium wie auch im Seminarkontext. Die abschließende „Guideline für Planung und Gestaltung von Hypnoseseminaren“ rundet den Aufbaukurs mit Erfahrungen aus drei Jahrzehnten Lehrtätigkeit ab: Empfehlungen für die erfolgreiche Dramaturgie eines Seminars und die für Psychotherapie im Allgemeinen und Hypnose im Speziellen so wichtige authentische Verkörperung des Lehrinhalts.

Das reichhaltige **Modul III: Praxis** stellt die Anwendung von Hypnose in verschiedenen Bereichen von Medizin und Psychotherapie dar. Diese Einsatzgebiete sind im vorderen Hauptteil alphabetisch geordnet, von A wie „Allergien“ bis Z wie „Zwangsstörungen“. Die Kapitel beginnen mit einer Einführung in das jeweilige Thema, welche die besonderen Vorzüge der Nutzung von Hypnose gerade hier beschreibt; es folgen bewährte Hypnose- und Tranceanleitungen, zumeist in chronologischem

Aufbau eines Therapieablaufs. Sieben weitere Kapitel außerhalb der A–Z-Sortierung stehen am Ende von Modul III: Das Kapitel „Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen“ zeichnet ein facettenreiches Bild, wie belebend und fantasievoll die Arbeit gerade mit jungen Menschen sein kann. Hypnose in der Zahnmedizin hat eine lange Tradition; ein ausführliches Kapitel widmet sich ihrem Einsatz bei diesen Patienten und deren besonderen Bedürfnissen sowie der speziellen Behandlungssituation in einer Zahnarztpraxis oder Zahnklinik. In den beiden Kapiteln „Hypnocoaching“ und „Hypnose im (Leistungs-) Sport“ werden Strategien und klare, zielgerichtete Techniken zur Leistungssteigerung und Performance beschrieben. Immer gilt: „Focus ... relax ... and trust!“ Der abschließende Beitrag des Praxismoduls ist dem Thema „Hypnose und Gedächtnis“ und damit ihrem Einsatz in der Forensik zur Verbrechensaufklärung gewidmet. Er liest sich interessant wie ein Krimi, und die Fälle sind zudem reine Wahrheit.

Die besondere Publikationsform des Hypnosemanuals ist im Bereich der hypnotherapeutischen Literatur vollkommen neu:

- Großzügige und überschaubare Präsentation auf einseitig bedruckten Seiten im DIN-A4-Format
- Blätter einzeln aus den Ordnern entnehmbar
- Didaktisch ausgearbeitete Inhalte griffbereit für Lehre und Praxis
- Jedes Modul übersichtlich und systematisch organisiert im eigenen Ordner

Diese Form ist das Ergebnis wiederholter Anregungen und Bitten von vielen Praktikern und Dozenten. Sie ermöglicht die direkte Anwendung der Inhalte in der Praxis, förmlich im Therapeutesessel. Durch die Option, neue Blätter hinzuzufügen, ist eine ganz persönliche Aktualisierung und inhaltliche, formelle und technische Fortschreibung des Manuals immer möglich. Ggfs. sollen zukünftig durch bereits integrierte oder neu hinzugekommene Autoren verfasste neue Beiträge zusätzlich lieferbar werden.

Der Sinn dieses Manuals liegt in der Bereicherung des Repertoires und damit in der Qualitätssicherung der Praktizierenden sowie der Unterstützung der Lehre. Im Unterschied zu einer Sammlung unterschiedlicher Fachbücher der Hypnose bildet das Werk inhaltlich die komplette Fort- und Weiterbil-

derung ab, wie sie z. B. die Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) konzipiert hat und umsetzt. So empfiehlt es sich, die einzelnen Module, die konsequent aufeinander aufbauen, in ihrer Reihenfolge zu studieren. Es versteht sich aber, dass dies weder eine qualifizierte Fort- und Weiterbildung ersetzen, noch alle Möglichkeiten des Verfahrens wiedergeben kann. Das Werk gestattet aber durchaus ein Selbststudium, bevorzugt im Setting mit anderen engagierten Kollegen, wenn eine große räumliche Distanz oder persönliche Faktoren eine Teilnahme an einem derartigen Curriculum behindern. Zur Vertiefung von Spezialgebieten dienen Literaturhinweise und empfiehlt sich der Besuch wissenschaftlicher Kongresse.

Bei aller dargebotenen Fülle an Tranceanleitungen, Interventionen und Strategien sei betont: Wissenschaftliche Hypnose ist bei fachgerechter Anwendung, und zwar unabhängig von Kontext und gestellter Aufgabe, vor allem im therapeutischen Kontext weit mehr als der Gebrauch möglichst vieler elaborierter Techniken (Tools); vielmehr ist sie ganz im Sinne Milton H. Ericksons die feinfühligste Begegnung mit dem anderen Menschen. Das anhand des Manuals erworbene und vertiefte Wissen und Training vermittelt Sicherheit und Vertrauen in die Dynamik des Verfahrens und regt das Entwerfen individueller Interventionen an. Ausschlaggebend aber ist immer die Haltung des Therapeuten oder Trainers. Sie ist es, die in der Tiefe wirkt! Wichtiger als aktives Handeln ist der aufrichtige Glaube an die Ressourcen des anderen und die Utilisation (Nutzung) dessen, was dieser an Fähigkeiten und Besonderheiten inklusive seiner Frage- oder Themenstellung bietet. Genaues Beobachten, umsichtiges Hinführen und geduldiges Ermutigen – all dies bildet den Resonanzboden für die unbewusste Erweiterung der Bezugsrahmen im anderen und somit für Entfaltung und Entwicklung, die sich oft in der Stille vollzieht. Ist das Vorgehen lösungsorientiert, die Sprache positiv und konstruktiv aufbauend, die Atmosphäre tragend, der Kontext Zeit und Raum gewährend, die Stimmung neugierig und der Hypnose Praktizierende selbst gezielt und abgestimmt in Trance, dann ist vieles möglich.

*Agnes Kaiser Rekkas  
München, im Januar 2018*

## 2.5 Dialogische versus monologische Trance

Wolfgang Oswald

### 2.5.1 Einleitung und allgemeine Überlegungen

Der Gebrauch von monologischen und dialogischen Trancen wird in allen hypnotherapeutischen Curricula gelehrt und zählt zur Standardausrüstung von Psychotherapeuten. Im Rahmen von Supervision und kollegialem Austausch zeigt sich allerdings, dass auf den bewussten und gezielten Einsatz dialogischer Trancen bzw. auf das Wechselspiel monologischer und dialogischer Trancen verzichtet wird. Dieses Phänomen entsteht typischerweise ein paar Jahre nach Ausbildungsabschluss. Stattdessen sind Variationen von monologischen »Entspannungstrancen« die hauptsächlich Interventionsform. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, jedoch wird die hypnotherapeutische Arbeit durch den Einsatz dialogischer Techniken wesentlich bereichert und erlaubt flexibles Intervenieren je nach Anliegen und Verlauf der Sitzungen.

Ob nun dialogische Trancen eingesetzt werden oder nicht, ist nicht nur eine formale oder technische Frage, sondern spiegelt ein grundlegendes Prinzip psychologischer und psychotherapeutischer Arbeit: Ohne die therapeutische Beziehung geht gar nichts! Camillo Loriedo wies in seinem Vortrag beim 19. ISH-Kongress 2012 darauf hin, dass die Beziehung in der Hypnotherapie wichtiger als die Technik ist und dass die Anwendung der Technik wenig wirksam ist, wenn sie nicht in einen reflektierten Beziehungskontext eingebettet ist (Loriedo 2012). Auch zeigt die psychotherapeutische Prozessforschung, dass der Wirkfaktor »Therapeut« ein zentraler Wirkfaktor ist, der bei zu engem Blick auf die methodenspezifische Technik leicht verloren geht – mit schwerwiegenden Folgen für die Wirksamkeit der Behandlung (Leichsenring et al. 2015). Der gezielte Einsatz dialogischer Trancen fördert die psychotherapeutische Beziehung.

Im Grunde ist jede psychotherapeutische Trance dialogisch, wenn sie von einem Psychotherapeuten angeleitet wird: Manchmal spricht der eine, manchmal der andere, manchmal nur einer von beiden, selten, aber zeitweise dann doch auch keiner von beiden. Der verbale Dialog ist nur eine von vielen möglichen Formen, wie ein hypnotherapeutischer Dialog stattfinden kann.

Explizit monologische Trancen sind dann angezeigt, wenn sich der Therapeut sicher ist, dass die Trance nicht aus dem Ruder läuft bzw. einen unerwünschten Verlauf nimmt, speziell bei folgenden Indikationen und Fragestellungen:

- Burn-out: Raum für tiefe Erholung und Entspannung,
- seelische Heilungsvorgänge auf einer tiefen und nicht bewussten Ebene, wo »etwas in Ruhe heilen soll und kann«,
- körperliche oder psychosomatische Erkrankungen, somatoforme Störungen; bei diesen Indikationen sind häufig – gerade am Beginn der Psychotherapie – auch längere monologische Trancen indiziert und für einen guten Rapport erforderlich.

In Bezug auf Trancetiefe und das Trancephänomen der Zeitverzerrung gibt es unterschiedliche Erfahrungen. Generell ist festzuhalten, dass sogenannte »tiefe« Hypnosen nicht wirksamer sind als andere, jedoch von vielen Patienten erwartet werden. Häufig werden explizit dialogische Trancen als kürzer erlebt (Phänomen der Zeitverzerrung) als monologische Trancen, jedoch als weniger tief. Eine wissenschaftliche Untersuchung, wann und unter welchen Umständen dialogische Trancen günstiger sind als monologische, steht noch aus.

### 2.5.2 Grundlegende Unterscheidungen

Folgende Unterscheidungen zum besseren Verständnis dialogischer Trancen werden vorgeschlagen und in der Folge näher ausgeführt:

- verbaler Dialog;
- nonverbaler Dialog:
  - Ideomotorik mit Fingersignalen;
  - Ideomotorik mit einfacher Armlevitation;
  - Ideomotorik mit doppelter Armlevitation;
- Dialog und Setting:
  - dialogische Bedeutung von Ruhe, Stille, Schlaf;
  - eventuell auch Katatonie und Katalepsie in Hypnose, vor allem bei sonst aktiven und angetriebenen Patienten;
- Einsatz von Fragen im Trancedialog;
- Sprache und Sprechen.

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

## Über die Herausgeberin

© Konrad Göss



**Agnes Kaiser Rekkas**, Dr. rer. biol. hum., Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Physioherapeutin; Dozentin, Supervisorin und Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH), Leiterin des Fortbildungszentrums Süd.

Privatpraxis in München; Internationale Lehr- und Forschungstätigkeit.

Weitere Publikationen von Agnes Kaiser Rekkas finden Sie auf: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

### 3.1 Der Erstkontakt ist entscheidend

Schon beim Erstkontakt per Telefon oder Mail beginnt die Hypnose, und mit folgenden *Fragen* und *Aufforderungen* wird der Erfolg der Therapie gebahnt:

- »Was führt Sie zu mir?«
- »Was ist Ihr Thema?«
- »Was wollen Sie erreichen?«
- »Wie heißt Ihr Ziel für die Therapie?«
- »Was haben Sie bisher schon dafür gemacht?«
- »Was war dabei erfolgreich?«
- »Was soll in unserer Therapie anders sein als bisher?«

Falls ein Termin mit den dazu nötigen Absprachen vereinbart wurde, folgt die *suggestive Aufforderung*:

- »Sie haben sich zur Therapie mit Hypnose entschlossen, und wir haben einen Termin gefunden. Und so können Sie sich jetzt schon besser (sicherer, zuversichtlicher etc.) fühlen.«
- »Wir sind zwei kompetente Personen (Fachleute) und beide daran interessiert, dass die Therapie erfolgreich ist. Das sind die besten Bedingungen, und somit beginnt deshalb die Therapie schon jetzt, im Moment.«
- »Ich bitte Sie nun genau zu beobachten, was sich ab jetzt bis zu unserem ersten Termin schon von selbst schon zum Positiven verändert.«

Immer öfter wenden sich jetzt vor allem junge Personen, die schon viel informierter und aufgeschlossener sind, an den Hypnotherapeuten. Hier das Beispiel eines Erstkontakts per Mail vor Beginn der (übrigens sehr erfolgreichen) Therapie.

#### Fallbeispiel: Mailanfrage, schnelle Reaktion, Stärkung und Ermutigung, keine Heilerwartung und kein Heilsversprechen

Betreff: Terminanfrage Hypnose-therapie

Nachricht: Liebe Frau Kaiser Rekkas,

ich bin mir nicht ganz sicher, was gewöhnlich in ein erstes Anschreiben gehört.

Vielleicht stelle ich mich zuerst einmal vor. Ich heiße ..., bin 27 Jahre alt und studiere in ... Bereits seit meiner Kindheit leide ich unter starken Ängsten und war deshalb bereits damals bei einigen Therapeuten. Dieser angstvolle Zustand zog sich durch meine Jugendzeit und spätestens seit meinem Umzug nach ... befinde ich mich, mit einigen kurzen Ausnahmen, in kontinuierlicher psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung. Diagnostiziert wurde in erster Linie eine ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung. Zwischenzeitlich zusätzlich eine wenigstens mittelgradige und länger anhaltende Depression, wegen der ich auch 3 Monate stationär behandelt wurde.

Wenn ich aus dieser Zeit etwas Positives schöpfen will, dann die Tatsache, dass mir durch die längere Therapieerfahrung meine inneren Abläufe und Muster deutlich klarer sind als noch vor ein paar Jahren sowie auch einige Gründe, weshalb einige der Ängste so mächtig werden konnten. Ich muss jedoch auch erkennen, dass ich mittlerweile an einem Punkt angelangt bin, an dem ich ein wenig den Glauben verloren habe, dass mein Leben mit »normaler« Behandlung (damit meine ich vor allem verhaltenstherapeutische Ansätze) mittelfristig wieder angenehmer werden und ich mich aus der Umklammerung der Angst befreien kann.

Der Umgang mit dem aktuellen Zustand kostet mich im Alltag enorm viel Kraft und lässt mich nicht selten sehr hilflos und traurig zurück. Gerade weil er sich auf nahezu alle Lebensbereiche auswirkt (wie z. B. Studium, Familie, Freundschaften, Beziehungen).

Deshalb war ich auf der Suche nach einem völlig neuen Ansatz, der mir wieder neue Hoffnungen schenken kann. So stieß ich auf die klinische Hypnose, über die ich, was ihre Einsetzbarkeit und Erfolgchancen bei Ängsten betrifft, viel Ermutigendes gelesen habe (ohne dabei Wunder zu erwarten). Ich weiß, dass im Bereich der Psychotherapie immer mit längeren Wartezeiten zu rechnen ist. Und dennoch würde ich mich glücklich schätzen, zu Ihnen nach München kommen zu dürfen. Bitte geben Sie mir Bescheid, ob Sie eine Möglichkeit

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten.

## Mit Beiträgen von

Rainer Arendt • Andrea Beetz • Carmen Birner • Regina Birlinger • Mechthild Bodmann-Bambach • Walter Bongartz • Heidi Caspari-Oberegelsbacher • Sylvio Chiamulera • Tobias Conrad • Sabine Cremer • Peter Dünninger • Hansjörg Ebell • Elisabeth Eißner • Elisabeth Gödde • Gabriele Grießner • Harry Grossmann • Ernil Hansen • Klaus Hönig • Franz Hötschl • Michael Hübner • Elisabeth Lamm • Renate Lechner • Cordula Leddin • Norbert Loth • Matthias Mende • Claudia Möhring • Stephan Mulzer • Andreas Neundörfer • Wolfgang Oswald • Ulrike Patalla • Anke Precht • Irina Schlicht • Reza Schirmohammadi • Gunther Schmidt • Anna Schoch • Karl-Josef Sittig • Friedrich Otto Stählin • Irmtraud Teschner • Claudia Weinspach • Michael Wiklund • Charlotte Wirl • Martina Wittels • Konstanze Wortmann

# Das große Hypnosemanual



## Hypnose und Hypnotherapie

Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre

Herausgegeben von Agnes Kaiser Rekkas

Mit einem Vorwort von Dirk Revenstorf

ca. 1.100 Seiten, DIN-A4, 3 Ordner, 2018

**Subskriptionspreis bis 3 Monate nach Erscheinen:**

€ (D) 690,00/€ (A) 709,40

danach: € (D) 790,00/€ (A) 812,20

978-3-8497-0231-1

erscheint 5/2018

Die international bekannte Hypnotherapeutin Agnes Kaiser Rekkas stellt mit diesem Lehr- und Praxismanual ihr in jahrzehntelanger (lehr)therapeutischer Arbeit erworbenes Fachwissen bereit. Die Beiträge der Herausgeberin und 43 weiterer renommierter Kolleginnen und Kollegen sowie rund 400 Tranceanleitungen und Übungen genügen den höchsten Ansprüchen der hypnotherapeutischen Praxis, Lehre und Forschung.

Das Manual besteht aus drei jeweils mehrere hundert Seiten starken Arbeitsmodulen in einzelnen Ordnern. Es ist ein unverzichtbarer Begleiter durch die Ausbildung zum zertifizierten Hypnotherapeuten. Als Arbeits- und Nachschlagewerk oder als Toolbox unterstützt es die professionelle hypnotherapeutische Arbeit und sichert sie ab.



## Ich bestelle:

Ex. \_\_\_\_\_

**Hypnose und Hypnotherapie**  
Subskriptionspreis bis 3 Monate  
nach Erscheinen:

ISBN 978-3-8497-0231-1

€ (D) 690,00/€ (A) 709,40

danach:

€ (D) 790,00/€ (A) 812,20

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

- 

Ja, ich möchte den monatlichen **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.

Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

E-Mail \_\_\_\_\_

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

**www.carl-auer.de**

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax: +49 6221 6438-22 • kundenservice@carl-auer.de

\_\_\_\_\_  
Unterschrift/Datum

# Hypnose und Hypnotherapie

Manual für Praxis,  
Fortbildung und Lehre

Herausgegeben von Agnes Kaiser Rekkas



Subskriptionspreis  
bis Ende August  
**€ 690,-**  
danach 790,-

1.100 Seiten • 44 Autoren • 3 Ordner  
über 400 Übungen und Tranceanleitungen

## Exklusiver Zugang zur Online-Plattform

- Interaktives Forum von und für ExpertInnen
- Audio- und Videomaterial
- Online-Zugang zu Inhalten des Manuals
- u. v. a. m.

[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax: +49 6221 6438-22 • kundenservice@carl-auer.de