

## Über das Buch



Michael E. Harrer  
**Hypnose und Achtsamkeit**  
Zwei Schwestern  
auf dem Tandem  
240 Seiten, Kt, 2018  
€ (D)29,95/€ (A)30,80  
978-3-8497-0240-3  
Auch als **eBook** erhältlich

Elemente der Achtsamkeit sind in viele Psychotherapieverfahren integriert, so in der Verhaltenstherapie, personenzentrierter Psychotherapie, Körper-, Gestalt- oder Traumatherapie. Prinzipien der Achtsamkeit, wie die Betonung des „Hier und Jetzt“, Allparteilichkeit oder Akzeptanz, begegnet man häufig, weshalb Michael E. Harrer das Konzept der Achtsamkeit mit einem Haus vergleicht, „dessen Zimmer großteils schon bekannt sind“.

In diesem Buch koppelt der Autor erstmals beide Konzepte, die aufgrund ihrer offenkundigen Ähnlichkeiten und Unterschiede einander optimal ergänzen und sich wechselseitig verstärken. Als Bewusstseinszustände sind sie, um im Bild zu bleiben, den Zimmern vergleichbar, die in einer anderen Kombination zu einem neuen Haus mit neuen Zugängen werden können. So hilft Achtsamkeit dabei, Automatismen und Problemtrancen zu unterbrechen; Hypnose hilft dabei, Lösungen zu automatisieren. Hypnose kann das Wahrnehmen und Verhalten verändern, Achtsamkeit verändert die Haltung gegenüber dem Wahrgenommenen.

Harrer zeigt, wie Hypnose und Achtsamkeit auch störungsbezogen wirksam werden, etwa bei Stress, der Prophylaxe von Burnout, bei Depressionen, bei der Emotionsregulation, bei Traumafolgen und Angst, bei Schmerz, Sucht und Schlafstörungen, aber auch bei onkologischen Erkrankungen. Anleitungen zu Trancen und Achtsamkeitsübungen unterstützen Fachkollegen bei der praktischen Umsetzung dieses ungewöhnlichen und hoch anschlussfähigen Therapiekonzepts.

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
liefern wir deutschlandweit portofrei.

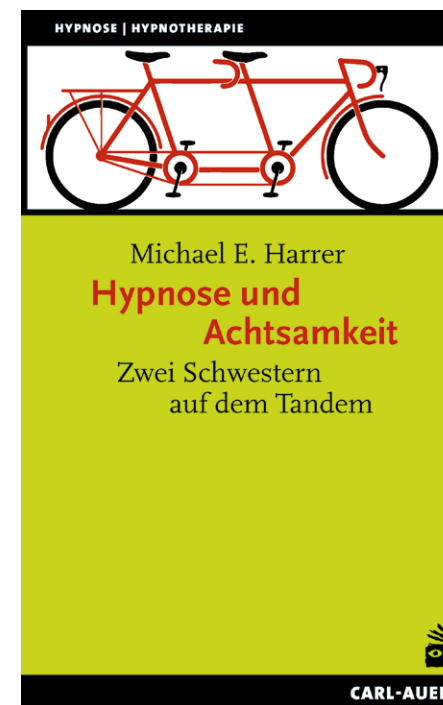
## Service rund um die Uhr: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

- Aktuelles** Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld, Veranstaltungskalender
- Bücher** Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen, Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
- eBooks** Unsere **eBooks** finden sie unter [www.carl-auer.de/ebooks](http://www.carl-auer.de/ebooks)
- Extras** Verlagsinformationen, Themenflyer, Plakate, Links
- Newsletter und Buchempfehlungen** Regelmäßige Informationen abonnieren: [www.carl-auer.de/newsletter](http://www.carl-auer.de/newsletter)  
[www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen](http://www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen)
- Datenschutz und AGB** Informationen zum Datenschutz und unsere AGBs unter: [www.carl-auer.de/datenschutzerklärung](http://www.carl-auer.de/datenschutzerklärung)  
[www.carl-auer.de/agb](http://www.carl-auer.de/agb)
- Akademie** Kongresse, Seminare, Fachtagungen und Workshops, Weiterbildung, Blogs und Mediathek: [www.carl-auer-akademie.com](http://www.carl-auer-akademie.com)
- Community** Weblogs (Simons Systemische Kehrwoche, Formen, Reduzierte Komplexe, Der Körperleser), Social Media (Twitter, Facebook, YouTube, Xing)



**Carl-Auer Verlag**  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[kundenservice@carl-auer.de](mailto:kundenservice@carl-auer.de)

## Gemeinsam besser fahren



Michael E. Harrer  
**Hypnose und Achtsamkeit**  
Zwei Schwestern  
auf dem Tandem  
240 Seiten, Kt, 2018  
€ (D)29,95/€ (A)30,80  
978-3-8497-0240-3  
Auch als **eBook** erhältlich

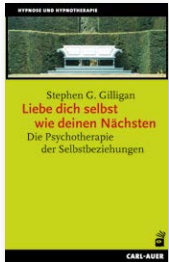


## Über den Autor



**Michael E. Harrer**, Dr. med. univ.; Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin; Psychotherapeut und Supervisor (ÖVS); Ausbildungen in Katathym imaginativer Psychotherapie, Hypnosepsychotherapie und Hakomi; Lehrtherapeut der Österreichischen Ärztekammer im Rahmen der Psy-Diplom-Fortbildungen; Lehrtherapeut für Hypnosepsychotherapie (ÖGATAP).

## Weitere Titel:



Stephen G. Gilligan  
**Liebe dich selbst wie deinen Nächsten**  
Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen  
252 Seiten, 8 Abb., Kt  
4. Aufl. 2015  
€ (D) 23,90/€ (A) 24,60  
ISBN 978-3-89670-449-8



Daniel Wilk  
**Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt**  
Entspannungs- und Wohlfühlgeschichten für Kinder jeden Alters  
150 Seiten, Kt  
6. Aufl. 2018  
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60  
ISBN 978-3-8497-0259-5

## Aus der Einführung

Der erste Schritt der Integration von Achtsamkeit in die Psychotherapie besteht darin, sie für sich selbst zu entdecken und zu üben und den Klienten in der Therapie als *achtsamer Therapeut* in Zuständen von Achtsamkeit zu begegnen. Mit diesen Zuständen kann man auf unterschiedlichsten Wegen vertraut werden, sodass es auch Therapeuten gibt, die man als achtsam beschreiben könnte, obwohl sie noch nie etwas von Achtsamkeit gehört haben.

Viele Psychotherapeuten reklamieren für sich, die Achtsamkeit ohnehin schon in ihre Arbeit zu integrieren. Und sie haben recht, zumindest teilweise. Einzelne Elemente der Achtsamkeit finden sich in den unterschiedlichsten Psychotherapieverfahren, wie etwa die Akzeptanz, eine allparteiliche Beobachterhaltung, die Betonung des Hier und Jetzt, die »gleichschwebende Aufmerksamkeit« oder neue Wege des Umgangs mit Gedanken und Gefühlen, wie sie in der sog. dritten Welle der Verhaltenstherapie vermittelt werden. Man kann das Konzept der Achtsamkeit mit einem Haus vergleichen, dessen Zimmer großteils schon bekannt sind und doch in dieser Kombination zu einem neuen Haus werden. Wenn man sie als Teile dieser Ganzheit betrachtet, erscheinen die einzelnen Zimmer in einem neuen Licht.

Die Kenntnis der Konzepte rund um die Achtsamkeit und deren Nutzung in der Therapie wird als *achtsamkeitsinformierte Therapie* bezeichnet. Dabei muss die Achtsamkeit nicht explizit benannt werden. Das ist die zweite Form der Integration. Hierzu finden sich in diesem Buch Sichtweisen aus dem jahrtausendealten Erfahrungswissen der buddhistischen Psychologie. Sie beschäftigen sich mit der Entstehung und der Befreiung von Leiden und sind oft in Geschichten und Metaphern verpackt.

Die dritte Form der Integration ist die *achtsamkeitsbasierte Therapie*. Dabei wird die Achtsamkeit als Konzept und in Übungen vermittelt. Oft wird auch eine Achtsamkeitspraxis außerhalb der Therapiestunden empfohlen. Auch dazu sind eine Vielzahl von Übungsvorschlägen enthalten.

In einer *achtsamkeitszentrierten Therapie*, als vierte Form, wird die Achtsamkeit über längere Strecken durchgehend zur Selbsterforschung genutzt. Dabei sind sowohl der Therapeut als auch der Klient in einem Zustand der Achtsamkeit und wenden sich »online« der gegenwärtigen Erfahrung des Klienten zu. Auch zur Frage, wie und wozu man in der Therapie Zustände der Achtsamkeit einladen kann, gibt es viele Anregungen.

Hypnose und Achtsamkeit sind so verwandt und doch so verschieden, dass sie sich gut kombinieren lassen. Wie zwei Flüsse schlängeln sich beide nebeneinander durch die Landschaft, entfernen sich voneinander, nähern sich einander wieder an und manchmal fließen sie sogar ein Stück gemeinsam. Auch die

Darstellungen in diesem Buch mäandern immer wieder zwischen beiden hin und her oder weisen auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede hin. Nach Hinweisen auf die Kontexte, aus denen beide stammen, wird ihr Einsatz in der psychotherapeutischen Praxis erläutert. Bereits existierende Modelle der Integration von Hypnose und Achtsamkeit werden vorgestellt.

Das Kernstück des Buches bilden die folgenden sieben *Wirkprinzipien* von Hypnose und Achtsamkeit. Die Darstellung auf dieser Ebene soll der Vergleichbarkeit dienen, aber auch der Anschlussfähigkeit an das Vorgehen in anderen Schulen: (1.) Beide nutzen auf unterschiedliche Weise die Lenkung der Aufmerksamkeit. Dabei spielt bei der Achtsamkeit der Körper eine wichtige Rolle. (2.) In Trancen begibt man sich auf Reisen in die Vergangenheit und Zukunft. In der Achtsamkeit wendet man sich der Gegenwart zu. (3.) In der Trance lassen sich die erwünschten Erfahrungen assoziiert erleben und Unerwünschtes aus einer dissoziierten Wahrnehmungsposition betrachten. Das teilhabende Beobachten der Achtsamkeit ermöglicht eine Disidentifikation: Man kann Gedanken, Gefühle und Persönlichkeitsanteile zum Gegenstand der Beobachtung machen, sie auf neue Weise sehen und nutzen und ihnen ihre unheilsame Macht entziehen. (4.) Wenn es gilt, gewisse Erfahrungen so zu akzeptieren, wie sie sind, wirkt das Kultivieren von Gleichmut, Mitgefühl und Selbstmitgefühl. (5.) Hypnose und Achtsamkeit ergänzen einander in der Vermittlung von korrigierenden Erfahrungen und der dazu notwendigen vorangehenden Problemaktualisierung. (6.) Beide bereichern ein ressourcenorientiertes Vorgehen. (7.) Als Zustände der Therapeuten unterstützen beide die Gestaltung von heilsamen therapeutischen Beziehungen.

Weder die Hypnose noch die Achtsamkeit sind Allheilmittel, auch wenn wir uns das manchmal wünschen. Beide stoßen an ihre Grenzen, denn ihr Einsatz sollte nicht nur zum Therapeuten, sondern auch zum Klienten und zu dessen Problemen und Zielen passen. So gibt das letzte Kapitel Einblicke in die *störungsbezogene Anwendung* von Hypnose und Achtsamkeit im Tandem. Dabei werden die basalen Wirkprinzipien konkretisiert, wie sie in unterschiedlicher Ausprägung zum Einsatz kommen und das Vorgehen plausibel machen.

Das Buch richtet sich an Therapeuten, aber ebenso an Personen, die Achtsamkeit lehren. Diese Personengruppe soll es für jene suggestiven Elemente sensibilisieren, die in vielen Anleitungen rund um die Achtsamkeit enthalten sind. Einblicke in die Hypnotherapie sollen die feinen Unterschiede deutlich machen, wie man eher Trancen induzieren und wie man eher Erwachen und Achtsamkeit einladen kann. Das Buch will das Erfahrungswissen der Hypnotherapie für die Vermittlung von Achtsamkeit nutzbar machen.