

# Die Löwen-Geschichte

---

**Bernhard Trenkle**

Hypnotisch-metaphorische Kommunikation  
und Selbsthypnosetraining

**Siebte Auflage, 2016**

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/ Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Daryl & Sharna Balfour/OKAPIA

Satz und Diagramme: Beate Ch. Ulrich/ Paul Richardson

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Siebte Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0160-4

© 1994, 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  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

.....

# Inhalt

**Vorwort ... 9**

**Danksagung ... 11**

## **1. Die Löwen-Geschichte im Original ... 13**

## **2. Selbsthypnosetraining ... 14**

**Selbsthypnosetraining als erste Tranceinduktion ... 14**

**Abklärung der Vorannahmen oder**

**„Werde ich in der Hypnose zum Zombie?“ ... 15**

a) Kontrollverlust – „Stimmt es, daß ich dann keine Kontrolle mehr über mich habe?

Würde ich auch ein Verbrechen begehen?“ ... 16

b) „Gibt es Probleme mit der Reorientierung?

Was ist, wenn ich nicht mehr zurückkomme?“ ... 17

c) Wirkliche Hypnose heißt völlige Amnesie – „Wenn ich hypnotisiert bin, weiß ich hinterher nichts mehr“ ... 18

d) Religiöse Vorbehalte – „Ich habe gelernt, daß Hypnose ein Werkzeug des Teufels ist“ ... 19

Auch der Wegweiser geht nicht immer den Weg, den er weist ... 20

Klärung der Vorannahmen als Ressource ... 21

**Vorbereitende und einstimmende Maßnahmen ... 22**

Einstimmen auf einen hypnotischen Zustand ... 22

Sitzposition und Entspannungshaltung ... 22

Skizzieren der Selbsthypnose als

Einstimmung auf die erste Tranceerfahrung ... 23

Die Selbsthypnosemethode demonstrieren ... 26

**Nachbesprechung des Selbsthypnosetrainings ... 28**

Feedback der Klienten ... 29

Die Web- oder Inkorporationstechnik ... 30

Posthypnotische Suggestionen ... 31  
Intellektuelle Einwände ... 31

### **3. Die Löwen-Geschichte – Langform ... 33**

### **4. Der Löwe – Analyse einer hypnotischen Geschichte ... 45**

Vorüberlegungen: Von Technikern und  
Kunsthandwerkern ... 45

Analyse der Löwen-Geschichte ... 48

Das Pacen der äußeren Realität ... 48

Bewußt-unbewußt-Dissoziationen ... 50

Konfusionstechnik ... 51

Die Überladungstechnik ... 52

Lieber ein Freitag am Dienstag

Ein Beispiel für Konfusion und Überladung ... 53

Die Verschachtelung der Geschichte ... 54

Strukturierte Amnesie: Amnesie International  
versus Gerhard Polt ... 55

Von Leipzig über BBC und Afghanistan zurück  
nach Leipzig ... 58

**Die Löwen-Geschichte – Detailanalyse ... 60**

Pacen des bewußten Denkens ... 60

Indirekte Fokussierung von Aufmerksamkeit ... 61

Fokussierung der Aufmerksamkeit über

Assoziationen an eigene Erinnerungen ... 62

Negative Halluzination ... 64

Wortwörtlichkeit und genaues Formulieren ... 64

Das Konzept „Seeding“ ... 66

Wiederholung von Suggestionen in Richtung  
hohe Fokussierung der Aufmerksamkeit ... 67

Eingestreute Suggestion ... 68

Fraktionierung und Vertiefung ... 70

Ratifikation für Klienten ... 72

Ratifikation für den Therapeuten ... 73

Zur Technik der „Ja-Haltung“ ... 76

**Exkurs: Kontextabhängigkeit mächtiger Techniken ... 78**

**Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen ... 79**

Pacen und Akzeptieren eventueller Ängste, keine Kontrolle zu haben ...	79
Das Zurückschrecken vor dem eigenen Spiegelbild ...	80
Metaphorische Darstellung typischer Problemlösestrategien ...	80
Ansprechen der Hilfslosigkeit gegenüber einem/dem Problem ...	81
Ein weiteres Angebot für teilweise Reorientierung ...	82
Angebot, ein Problem oder Trauma zu bearbeiten ...	82
Altersregression – jedoch ressourcenorientiert ...	83
Abgrenzung zwischen „Ansprechen des Problems“ und „Orientierung auf Ressourcen“ ...	84
<b>Exkurs: Allgemeines zur hier verwendeten Ressourcen orientierung: Wo hat das kleine „b“ den Bauch und wo den Strich, und was meint Ingrid Steeger dazu? ...</b>	<b>85</b>
Es gibt keine Fehler ...	89
<b>Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen ...</b>	<b>91</b>
Positive Halluzination ...	91
Kombination mit Körperarbeit wie Feldenkrais ...	91
Elemente kognitiver Therapie ...	92
In jeder „Beziehung“ bei seiner „Haltung“ bleiben ...	93
Der Stein ...	94
Desensibilisierung und Vorbereitung von Desensibilisierung ...	96
Von der Erfahrung lernen – Vermeiden, Fehler zu wiederholen ...	97
Die Sinne nach außen orientieren ...	99
Tiefenentspannung ...	99
Zeitverzerrung und Amnesie ...	101
Zukunfts- und Lösungsorientierung ...	101
Der Vollständigkeit halber ...	104
Amnesie und Überleiten in die Rahmengeschichte ...	104
Reorientierung ...	105

## **5. Wirkungsebenen und -mechanismen therapeutischer Geschichten ... 108**

- a) Geschichten, die Suchprozesse auslösen ... 108
- b) Geschichten, die unterschwellig wirken ... 118

- 6. Das Leben außerhalb des Therapieraums:  
Zahlungskräftige Mütter und der Charme des Chefs ... 127**
- 7. Die Langform oder Die Weisheit des Pferdeknechtes ... 133**
- Einfügen individueller Elemente oder:  
Das Pferd das hat vier Beiner ... 134
- Löwerman's Friend: Individuelle Einschübe in  
die Löwen-Geschichte ... 135
- Einleitung zu speziellen Varianten: Klar statt präzise ... 143
- Selbsthypnosetraining in der Paartherapie oder:  
Hinter meinem Horizont, da geht es weiter ... 145
- Selbsthypnosetraining in der Zahnarztpraxis ... 150
- Selbsthypnosetraining bei Kritikempfindlichkeit:  
Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt ... 157
- Selbsthypnosetraining für Stotterer ... 159
- Selbsthypnosetraining bei Einschlaf- und  
Selbstwertproblemen ... 167
- Anmerkung: Selbsthypnose im Ablauf einer Therapie ... 170**
- 8. Schlußbemerkungen ... 172**
- Betrifft: Operationsbesteck für Camping und Freizeit  
oder: Wie finde ich einen geeigneten  
Hypnosetherapeuten? ... 172
- Einige Literaturhinweise zum Weiterlesen und Weiterstudieren ... 176**
- Literatur ... 181**
- Über den Autor ... 186**