

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. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lemp (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)
Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

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: © 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.

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

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 Hilflosigkeit 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
Exkurs: Allgemeines zur hier verwendeten Ressourcen orientierung: Wo hat das kleine „b“ den Bauch und wo den Strich, und was meint Ingrid Steeger dazu? ... 85
Es gibt keine Fehler ... 89
Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen ... 91
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