

Martina Gross/Vera Popper

Und die Maus hört ein Rauschen

Hypnosystemisches Erleben
in Therapie, Coaching und Beratung

2020

Inhalt

Vorwort	9
Wofür schreiben wir dieses Buch?	11
Zum Aufbau dieses Buches	12
1 Die Reise beginnt!	15
ErlebnisRaum	16
<i>Die Geschichte von »Springende Maus«</i>	17
WissensRaum	20
<i>Informationen zu Stimmigkeit-Unstimmigkeit laufen blitzschnell, permanent unwillkürlich und auch oft unbewusst in uns ab</i>	21
<i>Über somatische Marker greifen wir auf unseren gesamten Erfahrungsschatz zu</i>	22
<i>Auf der Ebene der somatischen Marker verfügen wir über zwei voneinander unabhängige Bewertungssysteme</i>	23
<i>Der erste Hinweis auf Veränderungsbedarf zeigt sich oft in somatischen Markern</i>	24
<i>Es interessiert uns, wir beobachten es – die Aufmerksamkeit wird darauf fokussiert</i>	25
<i>Das Erforschen des Rauschens braucht Begegnungsräume mit Haltung</i>	25
<i>Wir wissen zu schätzen, was auftaucht (Eigenpacing)</i>	28
BegegnungsRaum	30
<i>Die Taschentuch-Trance</i>	30
<i>Auftragsklärung für die Begleitung</i>	34
<i>Die Haltung-Halten-Trance</i>	37
2 Ich-Welt	40
WissensRaum	41
<i>Wir bewegen uns in inneren und äußeren Welten</i>	41
<i>Wir sind autopoietische Wesen</i>	43
<i>Die Bedeutung von Phänomenen entsteht erst durch den Kontext</i>	44
<i>Wir haben ein dreiteiliges Gehirn, das auf Hochrechnungen spezialisiert ist</i>	44
<i>Sprache als Verbindung innerhalb und zwischen inneren und äußeren Welten</i>	47
<i>Erleben kann als Trancephänomen verstanden werden</i>	50

<i>Wir haben mehrere Vergangenheiten und Zukünfte</i>	54
Systemisches Arbeiten mit der Inneren Welt	57
<i>Wir beobachten uns –</i>	
<i>bewusste Aufmerksamkeitsfokussierung</i>	59
ErlebnisRaum.	59
<i>Reflexionsfragen zu den Konzepten</i>	60
<i>Beobachtungsposition</i>	60
BegegnungsRaum	63
<i>Pacing: Aus welcher Welt berichtet jemand?</i>	64
<i>Auftragsklärung für Anliegen und Ziel</i>	66
<i>Metaphorische Interventionen als Brücke</i>	69
<i>Ein paar Gedanken zur Selbstähnlichkeit von Prozessen</i>	71
ZwischenWelten	73
3 Es-Welt	75
WissensRaum.	76
<i>Unsere inneren Bilder erzeugen unsere Wirklichkeiten</i>	76
<i>In unserem Gehirn regiert das Prinzip der Wortwörtlichkeit</i>	77
<i>Wir nutzen Trancephänomene willkürlich</i>	78
<i>Sicherheit durch eine Balance von Zugehörigkeit</i> <i>und Autonomie – bezogene Individuation</i>	80
<i>Wir brauchen Sowohl-als-auch-Logiken im Umgang</i> <i>mit unseren Ambivalenzen</i>	85
<i>Die Magie des Seitenmodells</i>	85
ErlebnisRaum	88
<i>Die Ambivalenzen-Trance</i>	89
<i>Forschungsexperiment zu deinen eigenen Seiten</i>	91
BegegnungsRaum	92
<i>Das Seitenmodell</i>	93
ZwischenWelten	97
4 Körper-Welt	99
WissensRaum	100
<i>Der Körper ist immer dabei</i>	103
<i>Im Körper steckt das Wissen unserer bisherigen Evolution</i>	104
<i>Der Körper hat immer recht</i>	108
<i>Der Körper stört, um uns zu helfen</i>	108
<i>Die Sprache des Körpers ist wortwörtlich</i>	109
<i>Alles im Körper ist in sich wechselseitig beeinflussenden</i> <i>Prozessen miteinander verbunden</i>	110

Über den Körper verändern wir Muster	113
Der Körper reagiert auf Wertschätzung und Liebe.	114
ErlebnisRaum	116
Standpunkt Beobachtungsposition.	116
Motorische Emergenz: Was der Körper bereits weiß, die Sprecherin noch nicht	119
Balancierte Hände.	121
Im Gespräch mit deinem Körper	123
BegegnungsRaum	125
Hilfreiche Sätze zur Produktinformation	126
Gute Gründe für die Übungen, die du schon aus dem ErlebnisRaum kennst	127
Problem-Lösungs-Gymnastik	129
Somatisches In-Kontakt-Gehen	133
ZwischenWelten	138
5 Universelle Welt	140
WissensRaum.	141
Die Aufgabe der Physik ist beendet.	142
In der Welt ist alles mit allem verbunden – und das auf freundliche Art und Weise	144
Auch wir sind mit der Welt verbunden	145
Unser kluges Unbewusstes und die Natur sind kraftvolle Ressourcen	147
Wir brauchen eine neue Sprache in Therapie und Beratung.	153
ErlebnisRaum	153
Verbunden sein	154
Die All-Eins-Sein-Trance	154
BegegnungsRaum	157
ZwischenZeitlich Frosch	157
Fragen für deine Selbsterforschung.	158
Vier Schilde – Der Geist der Natur antwortet auf die Fragen des Herzens	159
ZwischenWelten	164
6 Integration	166
WissensRaum.	166
Veränderungen haben ihr ganz eigenes Tempo und ihre eigene Logik.	167
Wenn sich in uns etwas verbindet	169

<i>Entwicklung ist eine Heldinnenreise!</i>	176
<i>Wir brauchen Räume, in denen das Neue erlebbar werden kann</i>	180
<i>Find others with hearts like yours!</i>	181
<i>Und dann hören wir irgendwann mit Sicherheit wieder ein Rauschen ...</i>	181
ErlebnisRaum	182
<i>Die Einladung</i>	182
<i>Die WWW-Trance</i>	183
<i>Reflexionsfragen zur Erforschung von gelungenen Übergängen</i>	185
BegegnungsRaum	186
<i>Gute Gründe für die WWW-Trance, die du schon aus dem ErlebnisRaum kennst</i>	186
<i>Die Weg-Trance</i>	187
<i>Den Weg gehen</i>	190
ZwischenWelten	193
Nachwort	195
Anhang	197
Verzeichnis der didaktischen Skripte	197
Verzeichnis der Trancen und Einladungen	197
Abbildungsverzeichnis.	197
Literatur	199
Über die Autorinnen	201