



Kompetenzfokussiertes Prozessieren

Ein Demo-Workshop

Mag. Andreas Kollar

1



Mag. Andreas Kollar

Klinischer Psychologe, **Gesundheitspsychologe**, **Coach**,
Sportpsychologe mit **hypnosystemischem** Grundverständnis (G.
Schmidt)

10 Jahre im Bereich **Psychiatrie** (davon 5 ½ Aufbau einer
psychiatrischen Betreuungsstation mit hypnosystemischem Konzept),
>11 Jahre in **freier Praxis**

derzeit Vorstandsmitglied der European Society of Hypnosis (**ESH**),
ehemaliger 1. Vorsitzender der Milton Erickson Gesellschaft Austria
(**MEGA**)

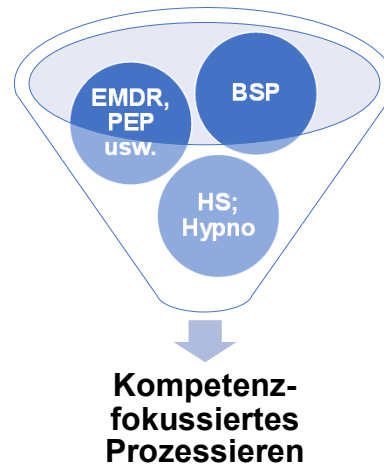
Autor: **Nur die Lumpe sind bescheiden**. Eine Autobiografie der
Heidelberger systemischen Gruppe; **Einführung in Brainspotting**

2

Eigene Entwicklung als Motor



- Psychoanalyse (POP)
-> EMDR
- Brainspotting, Hypno und Hypnosystemik
- Neurofeedback, Körpertherapie, PEP
- Systemtheorie



3

3 Ebenen des Mentaltrainings



Ich will, und ich mache!

- Selbstgesprächsregulation
- Visualisierung
- „Entspannung“

Ich will, und ES geschieht ganz unwillkürlich!

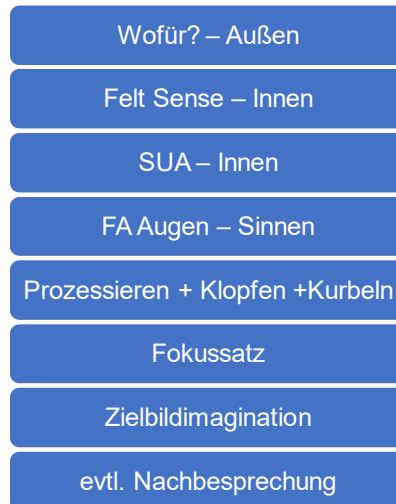
- bildhafte Sprache
- Dialog mit „Unwillkürlichem“
- Tranceprozesse

Ich will, und beobachte, was sich wie von alleine entfaltet.

- systematische Beobachtung
- starker Bezug zu gegenwärtigem, verkörpertem Erleben

4

Das Vorgehen



5

3 Prinzipien als Leitlinien für die Theorie (Hill, 2023)



1. Cope-abilities and Ressourcen der Klient:innen im Zentrum
 - „Felt sense of comfort“ -> Tendenz sich ok zu fühlen
2. Therapie = Co-Kreation
 - Wenn nicht ok -> suchen wir jemanden für Ko-Regulation
3. Verstehen von komplexen, lebenden Systemen
 - Zusammenspiel von Behandlungssystemen und Klientensysteme
 - >MiniMax-Prinzip

6

Kompetenzfokussiertes Prozessieren

Hypnosystemische Methode mit 3 Kernelementen:

1. Kompetenzfokus – Hypnosystemische Variante des Utilisationsprinzips nach M.H.Erickson

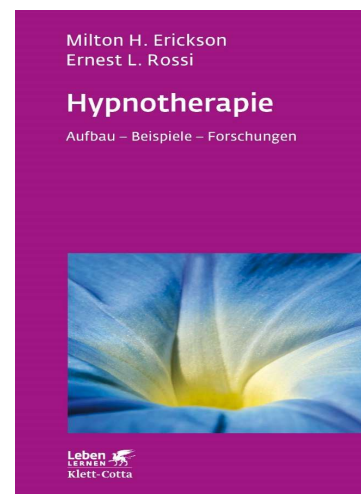
7

„Hypnose“ nach Erickson und Rossi

- **Definition:** Unter Hypnotherapie kann ein Prozess verstanden werden, durch den wir Menschen helfen, ihre eigenen Assoziationen, Erinnerungen und Lebenspotentiale für die Erreichung ihrer eigenen therapeutischen Ziele nutzbar zu machen.

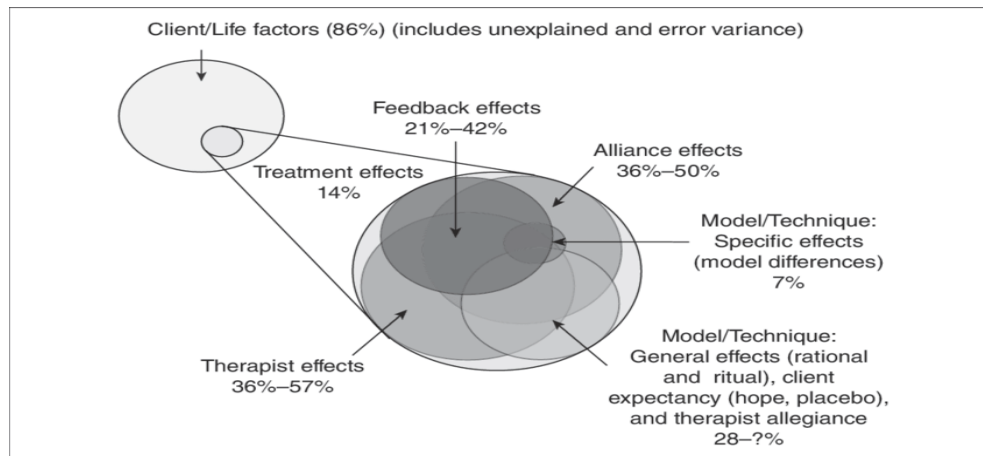
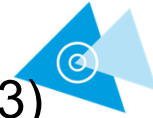
≠ Technikkonzept, welches mechanische Anwendung und Wiederholung von Prozeduren wahrscheinlich macht.

= **Konzept der „speziellen Zugangsweisen“** zu unterschiedlichen bzw. „therapeutisch“ nutzbaren Bewusstseinszuständen



8

„Whatever the patients present to you,
you really ought to use...“ (aus Hill, 2023)



[1 The Common Factors | Download Scientific Diagram \(researchgate.net\)](#)

9

Kompetenzfokussiertes Prozessieren



Hypnosystemische Methode mit 3 Kernelementen:

2. Prozessieren – Betonung der inneren Organisation und Reorganisation des Erlebens durch systematische Beobachtung willkürlicher und unwillkürlicher Prozesse

[Marina & Ulay @ MoMA \(The Artist is Present\) \(youtube.com\)](#)

10

Kompetenzfokussiertes Prozessieren

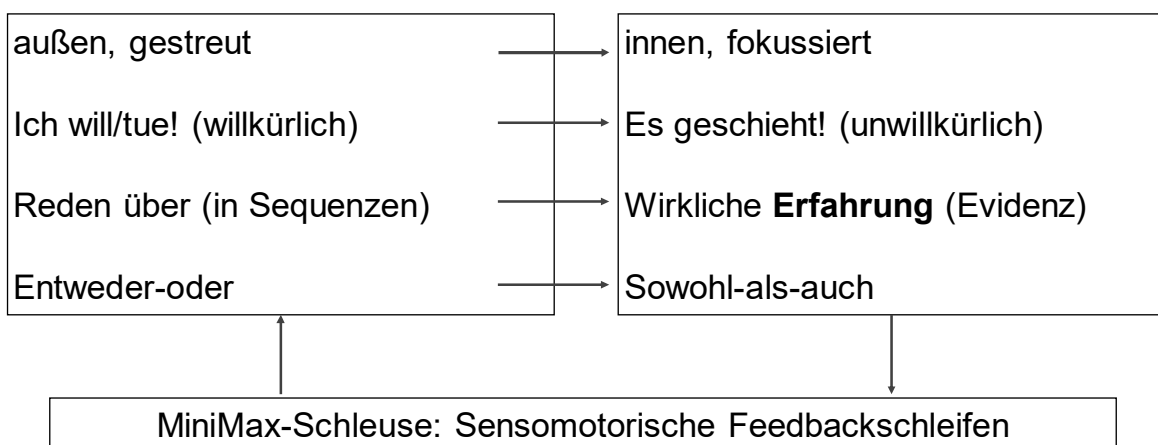


Hypnosystemische Methode mit 3 Kernelementen:

3. „Fokussiert“ – A-I-S-Trancemodell (mod. nach Prior)

11

A-I-S-Trancemodell (mod. nach Prior): von außen → nach innen → zu den Sinnen



12



> Pers Soc Psychol Bull. 2020 Mar;46(3):485-496. doi: 10.1177/0146167219861438. Epub 2019 Jul 19.

Keeping the Goal in Sight: Testing the Influence of Narrowed Visual Attention on Physical Activity

Emily Balcetis ¹, Matthew T Riccio ¹, Dustin T Duncan ¹, Shana Cole ²

Affiliations + expand

PMID: 31322053 DOI: 10.1177/0146167219861438

Abstract

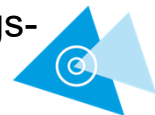
Rates of physical inactivity continue to rise in the United States. With this work, we tested the efficacy of a strategy affecting the scope of visual attention designed to promote walking as a form of exercise. Specifically, we examined the influence of narrowed attention on the frequency (Studies 1a, 1b, and 3) and efficiency (Studies 2 and 4) of physical activity in general (Studies 1 and 2) and within exercise bouts measured across multiple days (Studies 3 and 4). We provide convergent evidence by investigating both individual differences in (Studies 1 and 2) and experimentally manipulated patterns of visual attention orienting (Studies 3 and 4). We discuss implications of attentional strategies for self-regulation and fitness.

Keywords: exercise; goals; scope; self-regulation; visual attention.

[PubMed Disclaimer](#)

13

Der visuelle Fokus hat direkten Einfluss auf Erregungs- und Aktivierungsprozesse des gesamten Gehirns!



- Andrew Huberman (1) [How to Focus to Change Your Brain | Huberman Lab Podcast #6 – YouTube](#)
- [How Meditation Works & Science-Based Effective Meditations | Huberman Lab Podcast #96 – YouTube](#)
- [The Science of Vision, Eye Health & Seeing Better | Huberman Lab Podcast #24 - YouTube](#)

14

Therapie als Co-Kreation

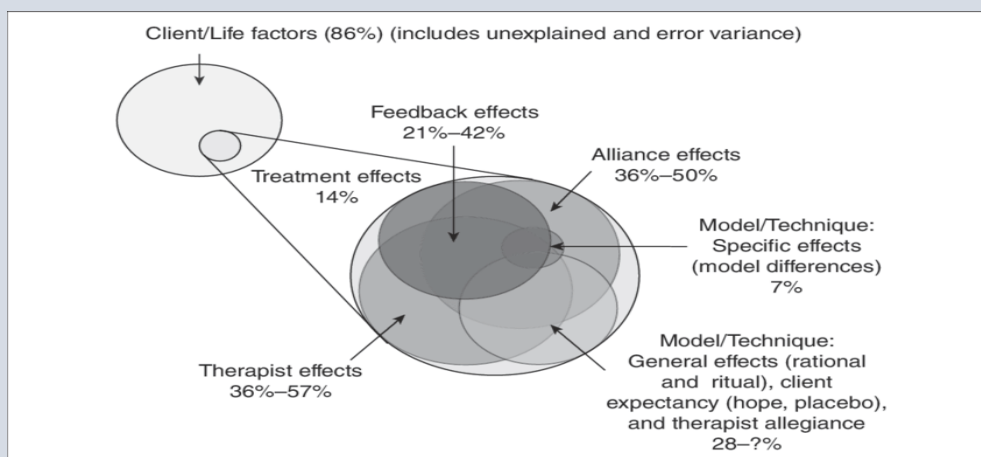


Figuring out the problem is a powerful responsibility, but rather than an onerous burden on the therapist, **it is a response-ability.**

Rossi, Science, S.3

15

Kleine Interventionen -> große Auswirkungen MiniMax-Prinzip (aus Hill, 2023)



[1 The Common Factors | Download Scientific Diagram \(researchgate.net\)](#)

16

PEP Wirkhypothesen (nach Pfeiffer)



- Akupunktur:
 - Punkte – energetisch vs. neurowissenschaftlich
 - Haut – CT-Afferenzen: Intensität und Rhythmus
- Polyvagaltheorie:
 - Nervus Vagus: durch Klopfen direkt aktiviert
 - Spiel: wichtiges Handlungssystem; in Verbindung mit Humor
 - Bewegung: aktiviert motorischen Kortex
- Erinnerungsupdate:
 - Schaffen neuer prozedural-semantischer Verbindungen durch Klopfen/Kurbeln plus Erinnern

17

Hypno-Prinzipien



1. Prinzip der speziellen Zugangsweisen
2. Hilf Patient:in das zu tun, was wirklich möchte -> Prinzip der berechtigten und geschützten Bedürfnisse
3. Hilf bei Orientierung -> lasse entscheiden -> Selbstwirksamkeitsprinzip
4. Es gibt „gute Dinge“ in der Vergangenheit -> Potenzialhypothese
5. Verstehe Reaktionsbereitschaft und lerne beobachten -> Das Prinzip der Reaktionsbereitschaft NNW
6. Das Wesentliche der Suggestion (assoziative Reaktionsangebote) liegt in der inneren Reaktion des Patienten -> Das Assoziationsprinzip der NNW
 - Entdecke Schlüsselworte
 - Nutze direkte Suggestion und indirekte Suggestion
 - Indirekte Kommunikation ist Mehrebenen-Kommunikation: sprich mit Bewusstsein und Unbewusstsein
 - Make your own kind of music
7. Nutze Stille -> Unbewusstes ausdenken/ausspüren lassen -> Prinzip des Systemischen Schweigens
8. Lass Freiheit, so zu reagieren, wie jemand will (inkludiert Ambivalenz) -> Wahlfreiheitsprinzip
9. Integriere Bewusstes und Unbewusstes, gute Stunde garantiert gar nichts -> Das Transferprinzip
10. Es geht, so schnell ES geht -> Das Prinzip der Eigenzeit der Veränderung

18

Leitfragen zur Hypnothesenbildung



- Wofür möchte jemand die Sitzung nutzen?
- Was muss ich pacen und wie mach ich´s?
- Welche Schlüsselwörter kann ich nutzen?
- Wie kann ich Assoziation/Dissoziation nutzen?
- Welche Zeitreisen kann ich nutzen?
- Welche Symbole/Rituale/Choreografien könnte ich nutzen?
- Welche Geschichten und Metaphern könnte ich nutzen?
- Welche „unsichtbaren“ System-Ebenen muss ich beachten?

19

Dynamik der Tranceinduktion



Fokussierung der Aufmerksamkeit

Erweiterung des Alltags-Denkrahmens

Unbewusste Suchprozesse

Innere Reorganisations- und Reassoziationsprozesse

„Hypnotische“ Reaktion

20

Brainspotting-Prinzipien (Grand nach Kollar)



- I. Das diagnostische Prinzip: Es ist, was es „ist“
1. Beziehungsgestaltung dient dem Prozess
2. Aktiv zuhören
3. Neugieriges Beobachten
4. Folge der Regulation
5. WAIT
6. 80:20
7. 2-fach gerahmte Intervention
8. Wenn erforderlich Rahmen enger
9. Interventionen sollen im Fluss halten
10. Client is always right

21

MJCP

*Mediterranean Journal of Clinical Psychology MJCP**ISSN: 2282-1619**VOL 5 N.1 (2017)*

Brainspotting – the efficacy of a new therapy approach for the treatment of Posttraumatic Stress Disorder in comparison to Eye Movement Desensitization and Reprocessing

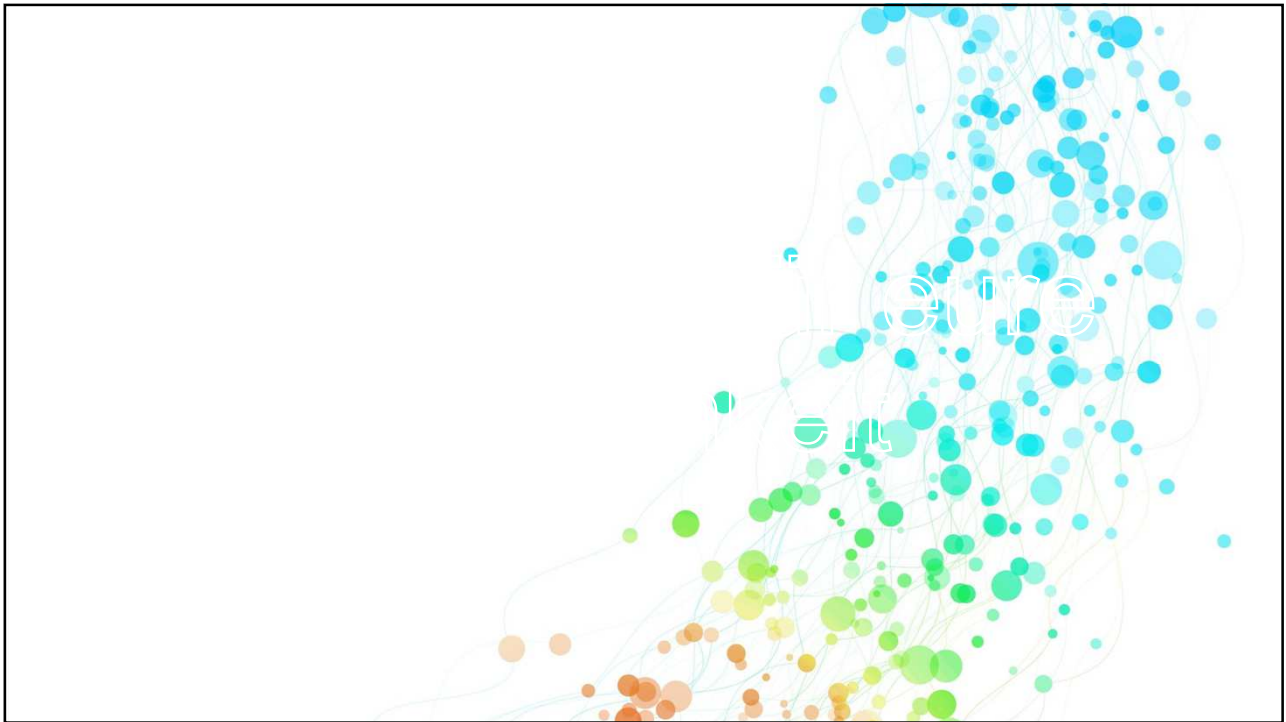
Anja Hildebrand¹, David Grand², Mark Stemmler¹

¹ Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany

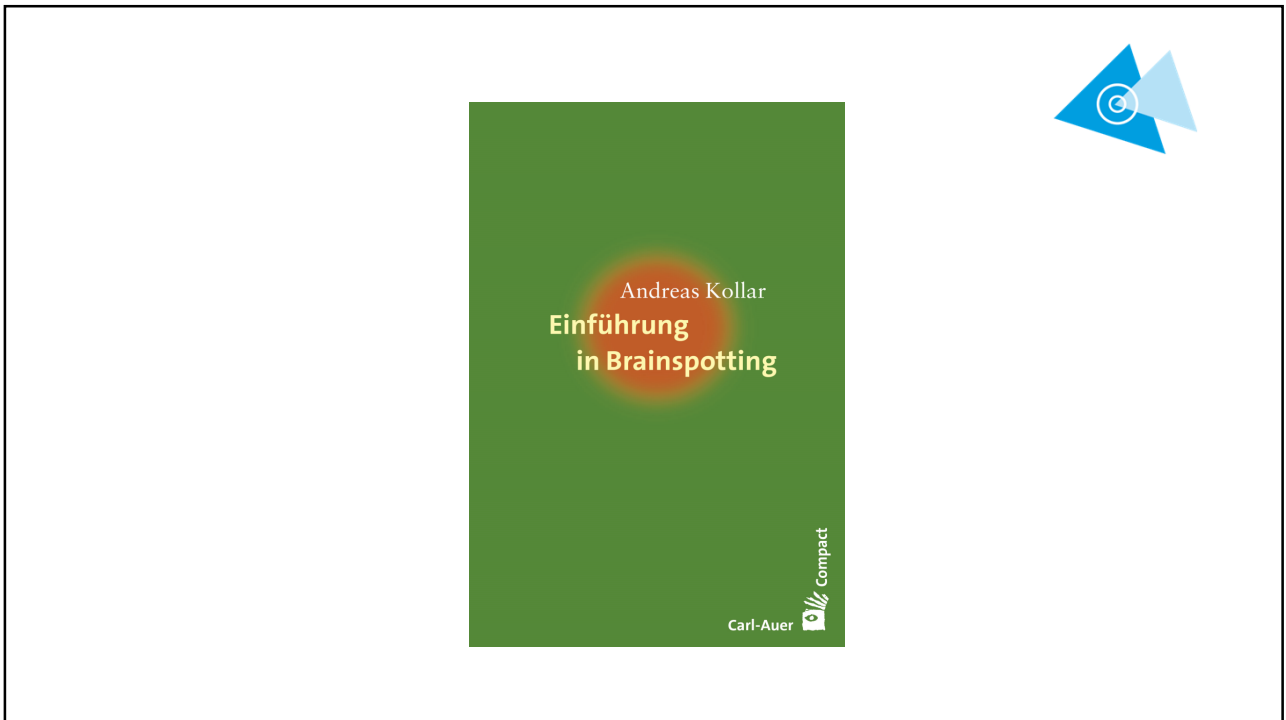
² Trainer and developer of Brainspotting, psychotherapeutic practice in New York City, USA.

Email Corresponding author: anja_hildebrand@fau.de

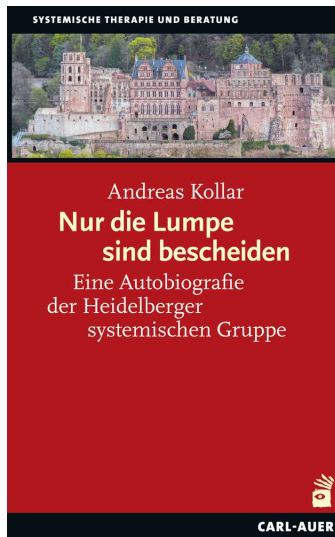
22



23



24



Heidelberger
Gruppe
Helm Stierlin
Gunther Schmidt
Fritz B. Simon
Gunthard Weber



25

Nächste KFP-Seminare in DACH und Italien

- Weggis (nur mit PEP 1-3): 27.-29.6.2024
- Abano: Die volle Dröhnung (= 5 Tage intensiv) 5.-9.8.2024
- MEG München: 13./14.9.2024 (auch online?)
- MEG Heidelberg 6./7.12.2024
- MEGA Wien Dezember 13./14.12.2024



26

Literaturempfehlungen:

- Hill, Richard; The Practitioner's guide to the Science of Psychotherapy
- Rossi, Ernest und Hill, Richard; Mirroring Hands
- David Grand; Brainspotting
- David Grand; This is your brain on sports
- Andreas Kollar; Einführung in Brainspotting
- Antonia Pfeiffer; Emotionale Erinnerung
- Ernest Rossi; Mirroring Hands (kein Brainspotting-Buch, eines der besten für Brainspotting 😊)
- Iain McGilchrist; The master and his emissary
- Fredric Schiffer, Eine Brille für die Seele
- Gunther Schmidt, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung

27

- Fritz B. Simon, Einführung in die Systemtheorie der Beratung
- Daniel Bindernagl, Schlüsselworte
- Vergleich EMDR und Brainspotting: [Microsoft Word - Brainspotting.doc \(unime.it\)](#)
- Emotionale Selbsthilfe für zu Hause: [PEP Krisenhilfe Anleitung1 \(website-editor.net\)](#)
- Youtube:
- Iain McGilchrist, The divided brain



28