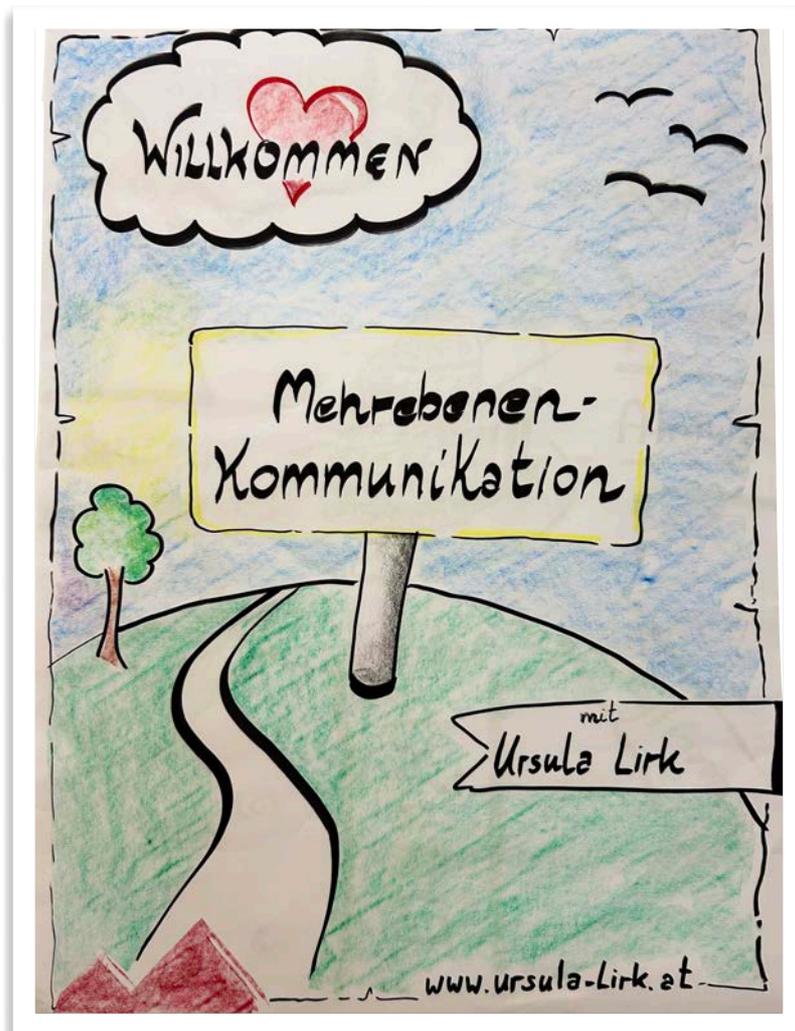


Mehrebenen- kommunikation



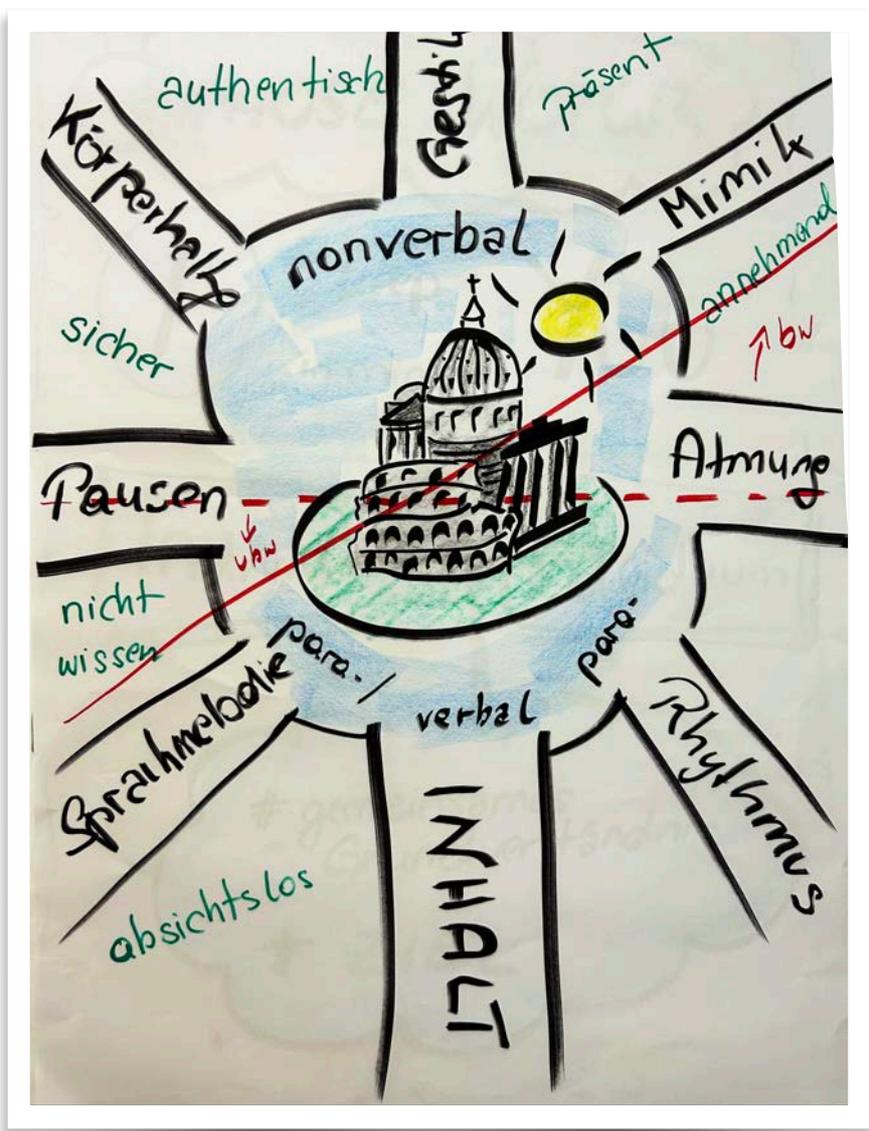
WS 23

Dr. Ursula Lirk



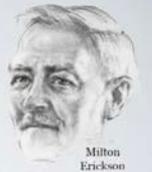
Foto © Maarten Vanden-Abeele

Mehrebenenkommunikation



„Hypnose ist eine gemeinsame Erfahrung, die auf der Kommunikation von Gedanken beruht, gleichgültig welche Möglichkeiten verfügbar sind“. M.H. Erickson

... d.h. gleichgültig, welche Wege benutzt werden, über welche Sinneskanäle die Suggestionen gegeben werden.



Milton Erickson:

- „Its the individual responding to the individual.“
- „Develop your own technique.“
- „Discover your own voice and cadence.“
- „Be your own natural self“

GRUNDHALTUNG



- authentisch
- präsent
- sicher
- nicht wissen

= positive Erwartungshaltung bei gleichzeitiger Absichtslosigkeit

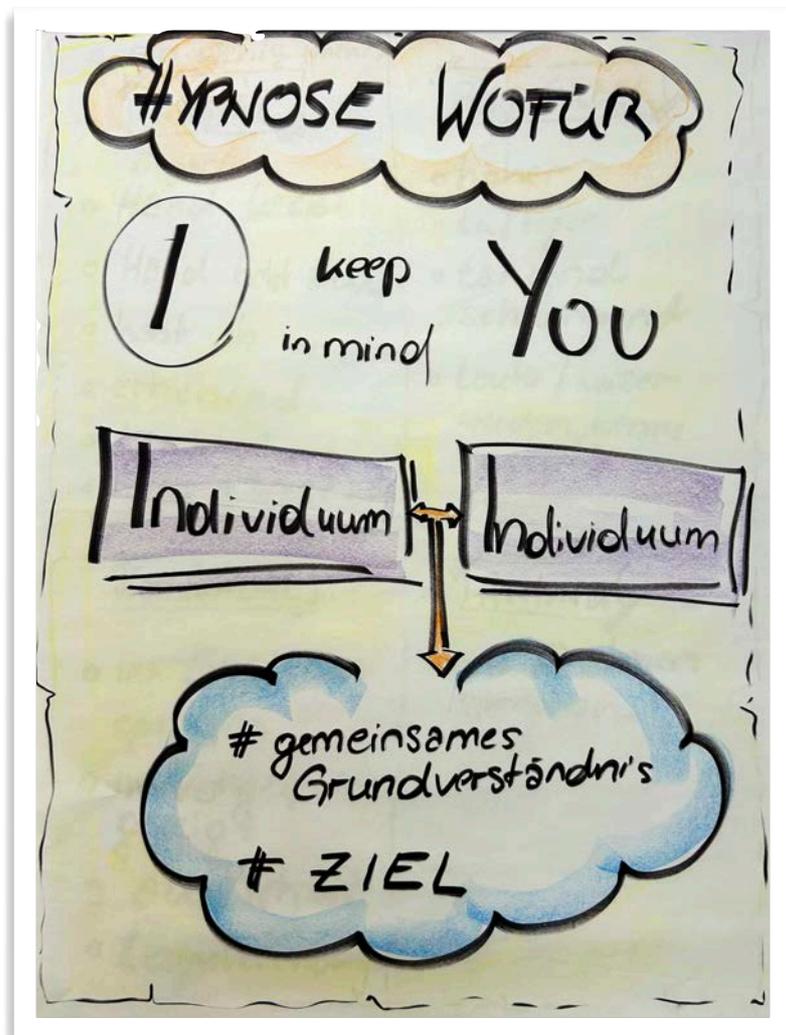
- annehmend

aus der Linguistik/Phonetik nach Benaguid, Gh. & Ernsting, R. (2024)

NONVERBAL	PARAVERBAL
<ul style="list-style-type: none">• Mimik, Augenbewegung• Gestik• Körperhaltung• Lage des Körpers im Raum• Lachen, Weinen• Vegetative Symptome (Erröten, Schwitzen)	<ul style="list-style-type: none">• Stimmklang, Stimmumfang• Atmung, Atemgeräusch• Sprechrhythmus, Sprechpausen, Tempo, Akzente, Betonung• Resonanz, Grundfrequenz• Pausengestalt• Artikulation/Lautgestalt• Lautstärke

9

bewusst	unbewusst	paraverbal
<ul style="list-style-type: none"> • „entspann dich“ • „werde müde“ • „schlafe ein“ 	<ul style="list-style-type: none"> • über die Schwierigkeiten beim Schreiben lernen der einzelnen Buchstaben sprechen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus • Tonfall • Sprachmelodie • Stimme



Grundhaltung

Sicherheit gepaart mit Absichtslosigkeit

Annahme: das Unbewusste des Gegenübers wird auf jene Suggestionen mit einem JA antworten, wird jene Suggestionen annehmen, die bei der Erreichung seines Zieles wirklich hilfreich sind.

Gründe für ein NEIN in der Hypnose

- Vertrauensverhältnis
- Setting, Rahmen
- Suggestion ziieldienlich
- Bedürfnis ganz angenommen zu werden

Hypnose wozu? - Beispiel

Wofür?

Um die Zahnbehandlung entspannt zu erleben oder währenddessen entspannt woanders zu sein.

Grundhaltung: SICHERHEIT, dass das funktionieren wird.

Unser gemeinsames Ziel. Darauf haben wir uns geeinigt.

Aber ich weiß nicht, auf welche Art und Weise er das schaffen wird. Ich weiß nicht, welche Trancetiefe für ihn in diesem Moment an diesem Tag die richtige ist. Ich weiß es wirklich nicht. NICHT WISSEN - und in dem Sinne ABSICHTSLOS.

Suggestionen anbieten, von denen ich eine Idee habe, dass sie ihm bei der Erreichung seines Zieles helfen können.

Es ist wie ein **Buffett**, das ich ihm zur Verfügung stelle. Ich glaube, etwas könnte ihm helfen und stelle es ganz vorne hin: das Schokoladefondue, angekündigt, schön dekoriert... „hier, bediene dich“... und er sagt NEIN, nicht das Schokoladenfondue... und ich begegne ihm mit der Haltung „das ist ja interessant... das ist also nichts für dich... danke, dass du mir das sagst, und ich bin neugierig, was du dir stattdessen nimmst, um dein Ziel zu erreichen, denn ich weiß es nicht, ich kann nur utilisieren, die Antworten, die ich von Dir bekomme, damit du deine eigenen Antworten nützen kannst, um Dein Ziel zu erreichen - „ist es nicht angenehm zu wissen, dass hier nichts geschehen kann, was du nicht wirklich möchtest?“



SICHERHEIT: gemeinsames Ziel mit Hilfe der Hypnose zu erreichen.

ABSICHTSLOS: nicht wissen, auf welche Art und Weise

Und dieses Buffet kann man vorbereiten, kann man aufbauen und dekorieren, sodass ich im Vorgespräch erzählen kann, dass es sein kann....

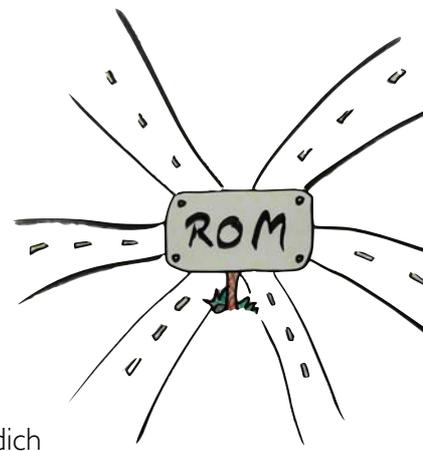
indirekte Tranceinduktion

...wenn Sie in Trance gehen, ist es nicht notwendigerweise so, dass sie vollkommen weg sind. Es kann auch sein, dass Sie am Beginn der Trance sich noch fragen, bin ich denn überhaupt in Trance, weil ich jedes Wort ganz genau mitbekomme und ich weiß nicht, wie es bei Ihnen sein wird, aber es könnte sein, dass Sie wie von außen auf einen Fernsehbildschirm drauf schauen oder auf eine Kinoleinwand drauf schauen ,... doch gleichzeitig mittendrin im Geschehen bist und Sie sich dann wundern werden und Sie überrascht sein werden über die Erfahrungen, die Sie in Ihrem Körper machen – Erfahrungen, die Sie bereits gemacht haben, die Ihnen aber jetzt in Trance erst so richtig auffallen werden als Erfahrungen Ihres eigenen Unbewussten. Erfahrungen, die Sie machen, die es Ihnen ermöglichen, ein angenehmes vertrauensvolles Gefühl, eine angenehme vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Unbewussten aufzubauen, zu erfahren und vollständig für Sie auf Ihre eigene Art und Weise in Anspruch zu nehmen...

indirekte Suggestionen / Seeding z.B. von:

- Ideomotorik
- Handlevitation
- negativen Halluzinationen (etwas nicht mehr wahrnehmen)
- tiefer Trance bei „20“ („und ein Kollege von mir hat einmal gesagt: ich kann bis 20 zählen und du gehst in tiefe Trance“)
- tiefe Trance wie schlafen oder
- tiefe Trance als somnambule Trance („tief in Trance und dich dabei ganz wach, ganz klar fühlen“)





Präsenz:

„Spür den Boden unter deinen Füßen, spür den Stuhl, auf dem du sitzt und dann wende dich deinem Gegenüber ganz zu.“

Sobald du dich selbst spürst, bist du präsent, authentisch und sicher und kannst dich deinem Gegenüber wirklich auf leichte Art und Weise zu 100% zuwenden, sodass er/sie sich ganz wahrgenommen fühlt, eine Vertrauensbasis spürbar ist, ein Pacing und Leading/Inviting ganz von alleine entsteht, weil du automatisch und unbewusst alle Wege der Kommunikation auf kongruente Art und Weise nützt.

Annahme

Es ist möglich, jede Trance für sich zu nützen, auch dann, wenn von außen keine gezielten verbalen Suggestionen kommen.

Man könnte es vielleicht mit einer **Schneekugeln** erklären...

im Wachzustand bedeckt der Schnee große Teile der unbewussten Landschaft, wenn man in Trance geht, ist es, als ob der Schnee aufgeschüttelt wird und sich hebt, um die unbewusste Landschaft frei zu geben und wenn sich der Schnee danach wieder senkt, liegen die einzelnen Schneeflocken niemals an derselben Stelle wie zuvor.

Definition des Unbewussten

„Das Unbewusste ist jene organismische Instanz ist, die auf autonome Art und Weise immer das Beste für uns will.“ (Henning Alberts)



Aufschlüsseln der Demo in die verschiedenen Ebenen der Kommunikation

Kommunikation auf 2 Ebenen (bewusst - unbewusst)

Und ich glaube, es gibt Erfahrungen, die Du wirklich gerne machen möchtest....

Und ich frage mich, willst du heute Abend glauben, **du hast die Erfahrungen gemacht** oder willst du heute Abend wissen, **du hast die Erfahrungen gemacht** oder willst du erfahren, **du machst die Erfahrungen** ohne nachher zu wissen, das du sie gemacht hast?

Kursiv: unbewusste Ebene

„**Wundern**“ als Suggestion auf 2 Ebenen

Und jetzt möchte ich, dass Du Dich über Deine Hände wunderst.

Wenn Menschen sich wundern, deutet das daraufhin, dass sie nicht wissen.

Sich wundern setzt auf der einen Ebene bewusste Einstellungen außer Kraft, während es auf der unbewussten Ebene Suchprozesse auslöst.



Kommunikation auf verschiedenen Kanälen (Wegen)

Handlevitation

Tiefe Trance

<ul style="list-style-type: none"> ◦ ein wenig (mehr) <p>VERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Finger/ ◦ Hand leicht ◦ Hand hebt sich ◦ hebt ab <small>o je, genau</small> ◦ erhebend ◦ Leichtigkeit ◦ Ellbogen heugt sich 	<p>PARAVERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ höher ◦ Luftiger ◦ tanzend schwingend ◦ lauter/leiser werden, wenns passiert
<p>NONVERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ ins Einatmen sprechen ◦ im Vorgespräch gezeigt ◦ aufrecht ◦ Körperveränderung 	<p>ATMUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ ins Einatmen sprechen

<p>VERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ tiefer gehen ◦ Tiefe genießen 	<p>PARAVERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ tiefer ◦ entspannter ◦ ruhiger ◦ langsamer
<p>NONVERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Entspannung ◦ Sinken lassen 	<p>ATMUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Vertiefen d. Ausatmung ◦ hörbar ausatmen

Beispiel Zählen zur Trancevertiefung

Wenn man schon gehört hat, weiß man, was das bedeutet und wie man darauf reagiert und wenn man dann anfängt für SIE zu zählen, muss sie all ihr Vorwissen und ihr Vorverständnis einbringen, aber eben das ihre - dadurch wird es umso eher angenommen.

Nicht erklären bedeutet: sie weiß es schon.

Es ist wirkungsvoller, wenn das Gegenüber die Sache selbst in die Hand nimmt und draufkommt.

Je mehr man das Gegenüber zur Mitarbeit gewinnen kann, umso besser.

Handlevitation

<p>VERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hände befreien • Hände lösen • leicht • hochgehen lassen • hebt sich • erhebendes Gefühl • erhabene Losgelöstheit 	<p>PARAVERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der Stimme hochgehen • lauter (oder flüstern) werden, wenns wirklich geschieht • luftiger • Stimme bei „zahnradartigen“ Bewegungen auch abgehackt
<p>GESTEN/ KÖRPERHALTUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit dem Körper hochgehen • Lageveränderung • im Vorgespräch gezeigt 	<p>ATMUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suggestionen beim Einatmen geben

Tiefe Trance

<p>VERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • „ich kann bis 20 zählen und du gehst in tiefe Trance“ • tiefer gehen • die Tiefe der Trance genießen 	<p>PARAVERBAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • veränderter Tonfall • man muss an dieser Stelle einatmen und die Stimme wird lauter, um dann bei der Suggestion „tief und fest schlafen“ wird die Stimme wieder leiser • tiefer • entspannter • ruhiger
<p>GESTEN/ KÖRPERHALTUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z.B.: Hand vor Ggü halten und zur Faust schließen 4x (4 x 5 = 20) • eigen Entspannung • den eigenen Körper in den Stuhl sinken lassen 	<p>ATMUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • das tiefe Einatmen suggerieren, indem man selbst tief einatmet • veränderte Pausen • 16, 17, 18, 19, 20: bei 19 und 20 ausatmen, keine Luft mehr haben, wenn man sagt „nun tief einatmen“ • hörbar ausatmen

Literatur

- Rossi, E.L. (Hrsg.) (1995). Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Band I. Vom Wesen der Hypnose (Sonderausgabe für die M.E.G. Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.). Heidelberg: Carl-Auer.

Dr. Ursula Lirk
Klinische und Gesundheitspsychologin
Medizinische u. zahnärztliche Hypnose

SinnZENTRUM
Berchtesgadnerstraße 11
5020 Salzburg

Smile Clinic
Bayerhamerstr. 53
5020 Salzburg

+43 699 10225332
www.ursula-lirk.at
info@ursula-lirk.at

MEGA: Milton Erickson Gesellschaft Austria
Löwengasse 3/2 1030 Wien
+43 - 660 577 90 09
office@hypno-mega.at
www.hypno-mega.at

DGZH: Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e.V.
Königstr. 80
70173 Stuttgart
Tel +49 711 - 2 36 06 18
mail@dgzh.de
www.dgzh.de

Hypnose-Kongress Berlin 2024
29. August bis 1. September 2024
www.hypnose-kongress-berlin.de

