

IchNutzeRessourcen

Wie Hypnose neuen Auftrieb gibt

Dr. med. Camilla Ceppi Cozzio
FMH Kinder- Jugendmedizin
SAPPM

INRSwiss Tag, 04.11.2017

Luzern

Inhalt

- Auftrieb
- Hypnose
- Mythen
- Selbst-Regulation
- Selbst-Suggestion

Alles im Kopf



Im Kopf ein Universum



Trance ist natürlich



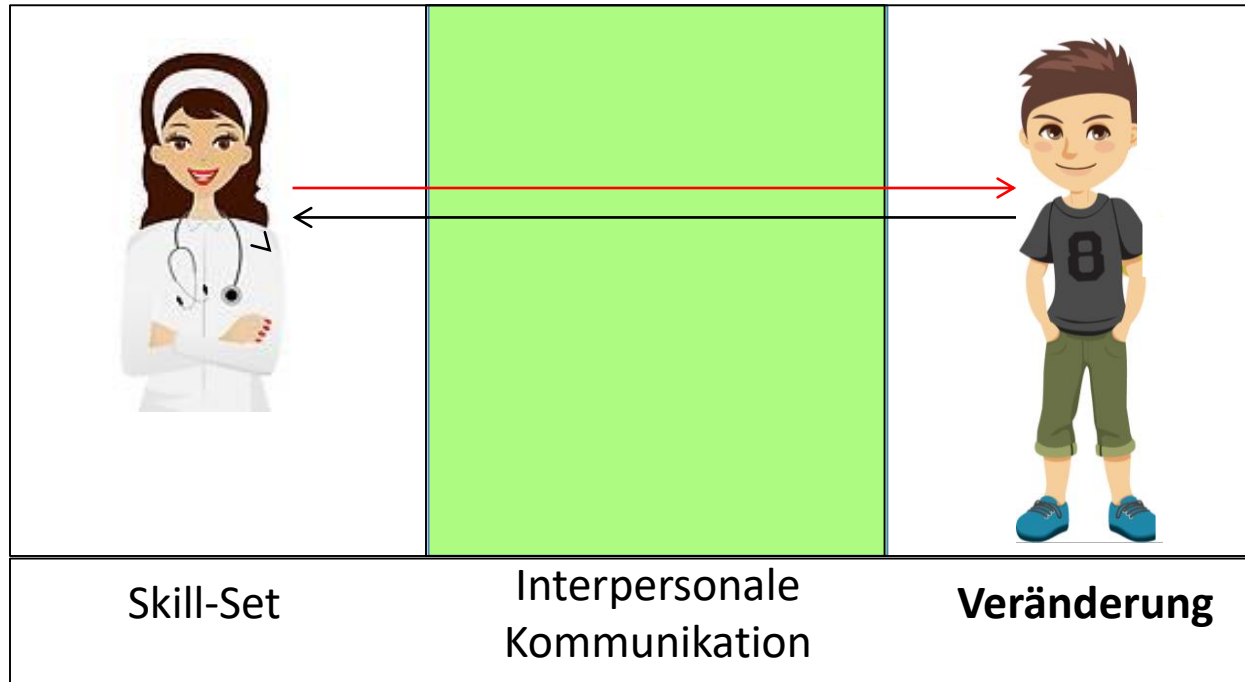
Hypnose kann an anderen Orten als in der Hypnose gefunden werden

Michael Yapko



Definition

Klinische Hypnose



Clinical hypnosis is a set of communication skills that a clinician uses to help a client use his or her own experiential resources for the purpose of *therapeutic* change.

Hypnose- neuere Definition

- Eingeeengte Aufmerksamkeit
- Veränderung/Lösung eines Problems
- Interne Absorption
- **Therapeutischer Gebrauch der Sprache**
- Zustand innerer Absorption
- Dissoziation
- Offenheit für Suggestionen/neue Möglichkeiten

Hypnose ist ein **aktiver**, alternativer
Bewusstseinszustand, der oft, jedoch nicht
immer Entspannung beinhaltet
und während dessen die **Konzentration**
so **gesteigert** ist,
dass **Suggestionen** akzeptiert werden,
so dass natürliche und mentale Fähigkeiten
optimal genutzt werden können.

K. Olness & D. Kohen

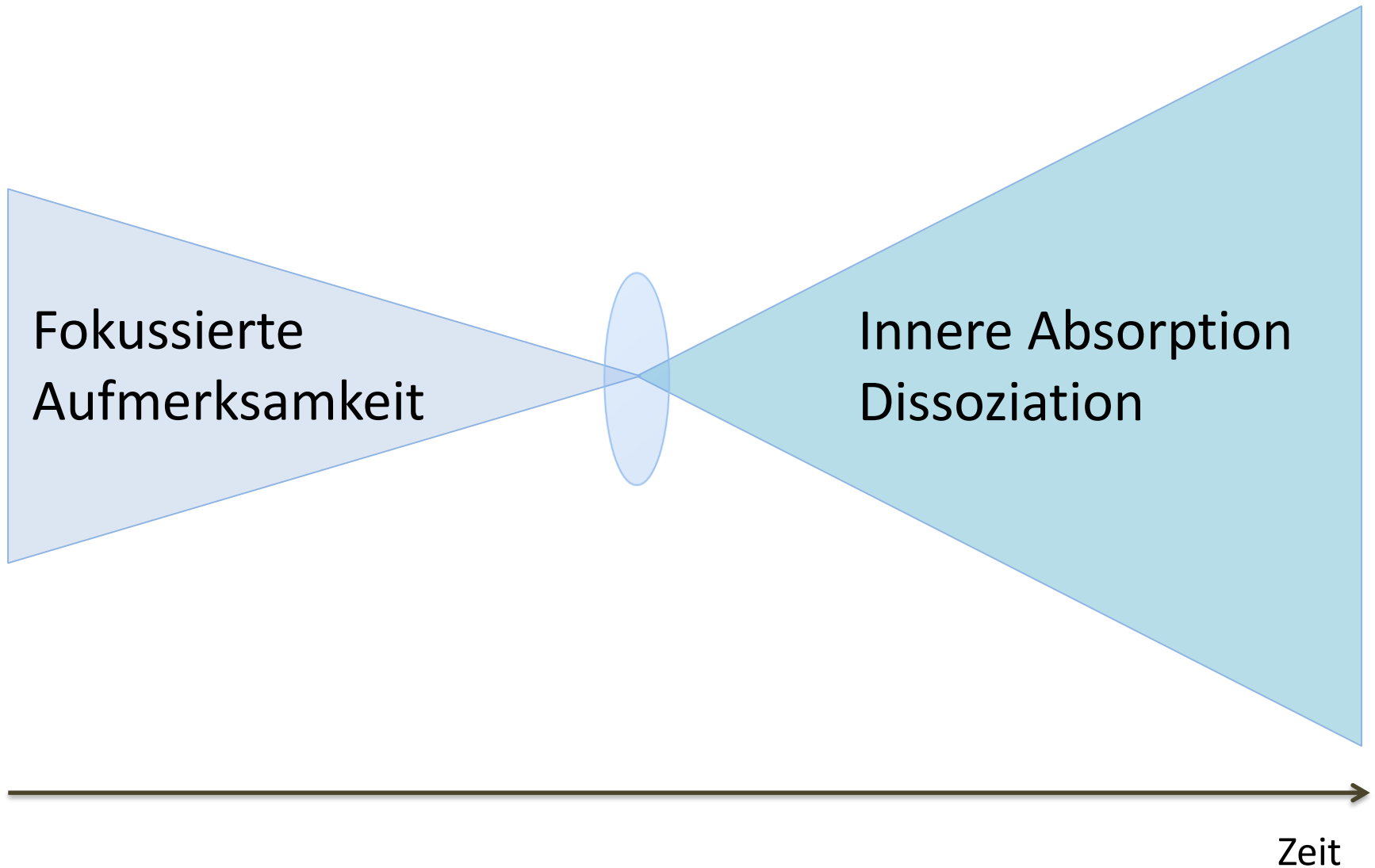
Hypnose mit Kindern bedeutet, die
bewusste Nutzung der natürlich
eintretenden Trance



Sich achten



Fokussierte Aufmerksamkeit



Veränderungen während Hypnose

Körperliche

- Atmung
- Puls
- Muskelrelaxation
- Verminderter Muskeltonus
- Augenschluss

Kognitive

- Relaxation
- Intensivierte Konzentration
- Dissoziation/
Assoziation
- Gesteigerte Suggestibilität

Hypnotische Phänomene

- Rapport
- Katalepsie
- Ideo-motorische Aktivität
- Gehen in Trance
- Zeitdistorsion
- Altersregression oder –progression
- Posthypnotische Suggestion
- Gedächtnis Modifikation

Was ist Hypnose **nicht**?



Mythen und falsche Konzepte

- Patient schläft
- Nur wenige Leute können hypnotisiert werden
- Nur Leute mit schwachem Willen können hypnotisiert werden
- Patient ist unter Kontrolle des Hypnotherapeuten
- Hypnose maskiert Symptome

Kommunikation-Skills

- Erwartung und Hoffnung
- Neugier
- Fantasie und Spiellust
- Formbarkeit und Flexibilität
- Bewegung Richtung Zukunft
- Aktivierung von existierenden Ressourcen

Rapport

Kommunikation



Gefahrwahrnehmung ↓



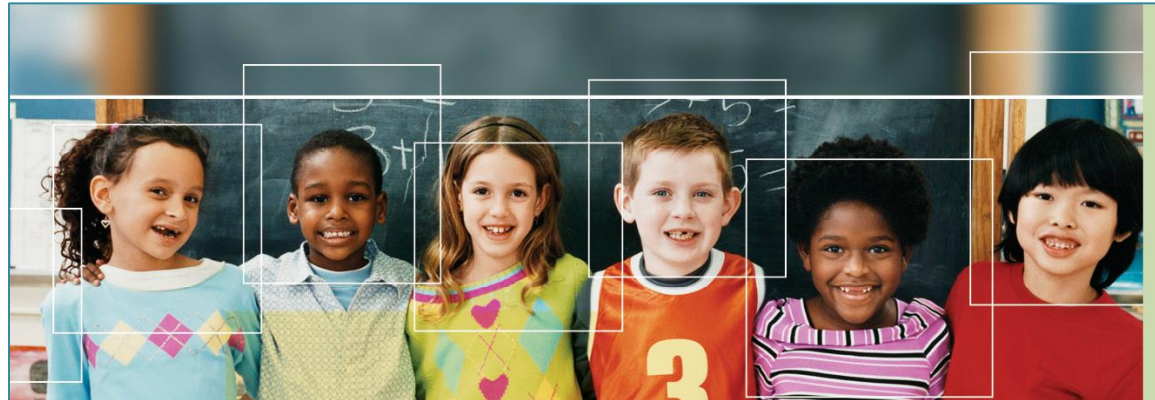
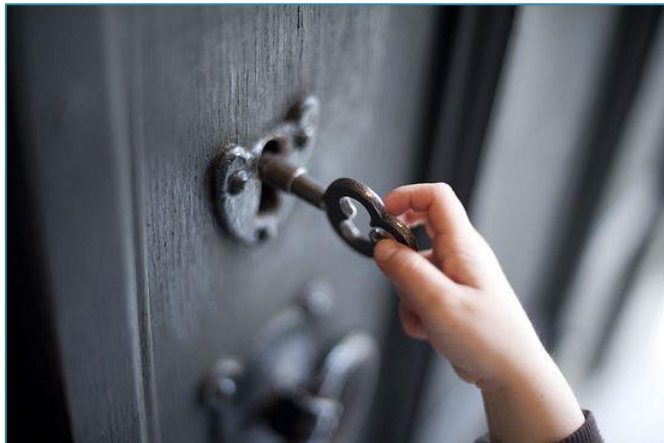
Sicherheitsgefühl ↑



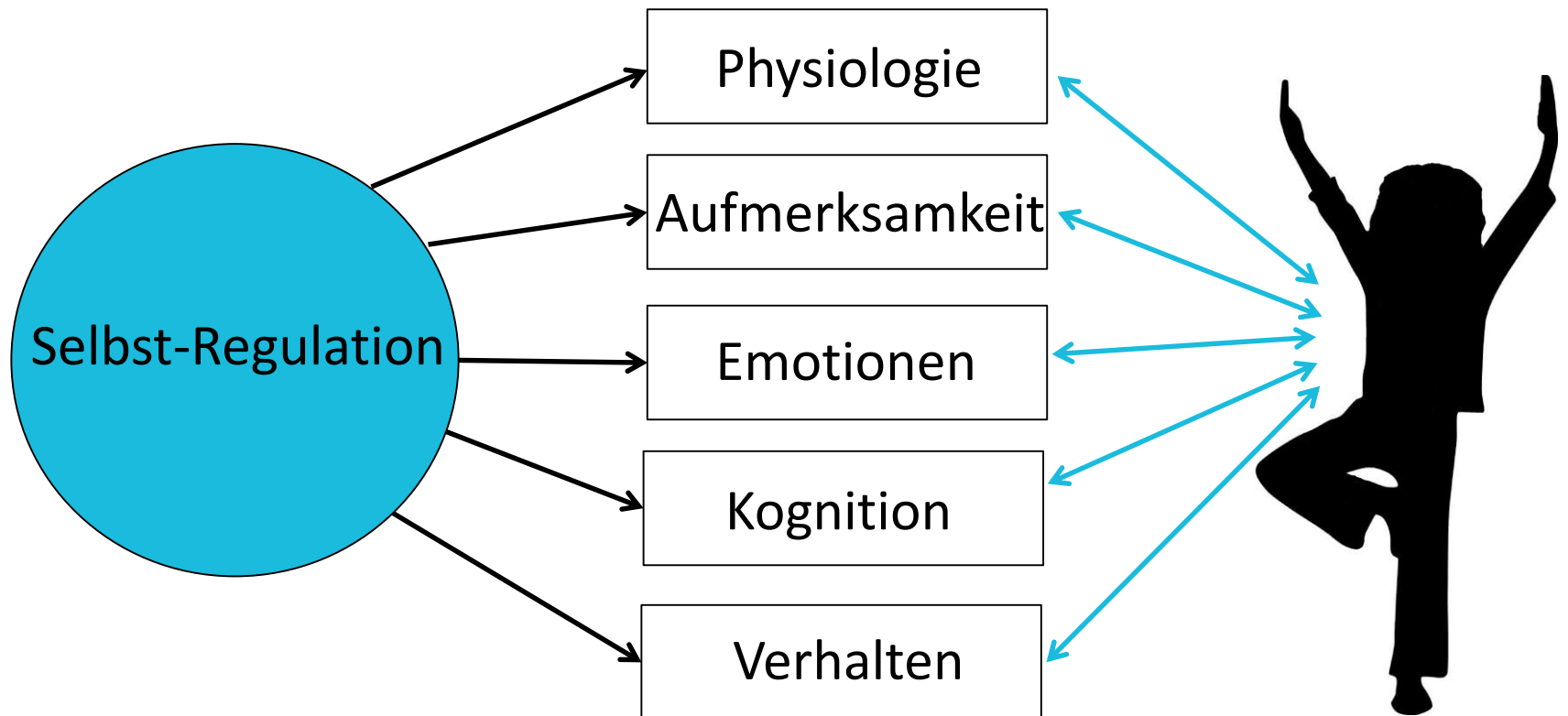
Coping ↑



Neugier, Kreativität, Lösungen



Ziel der Hypnose: Selbst-Regulation



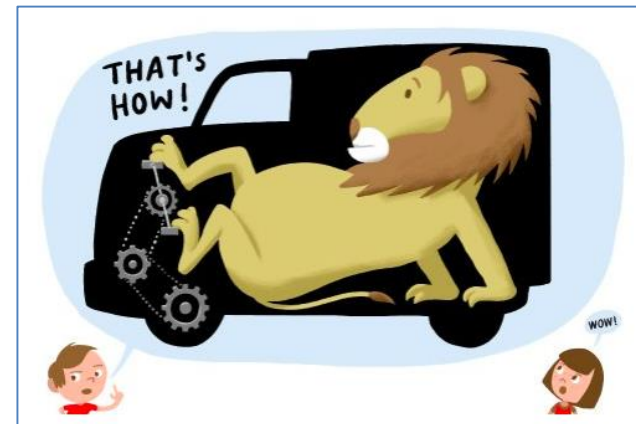
Selbst-Regulation: Emotionen

Angst ist nicht nur ein Gedanke,
sondern auch eine **Körperreaktion**

	Denken an..... - Etwas anderes - Meinen Lieblingsfilm - Das Lied <i>Despacito</i>
--	--

Selbst-Regulation: Physiologie

- Body-Mind-Body-Konzept



Selbst-Regulation: Kognition und Emotionen

- Wie kann die *innere Stimme* in deinem Körper verändert werden?
- Wie kannst du als Chef deines Körpers diese *innere Stimme* verändern?

Selbst-Regulation: Kognition und Emotionen

- Video *Selbstgespräch*: 11 Jahre altes Mädchen

Ziel

Vertrauen in Coping

Ruhe

Suggestion

Coping Selbstgespräch

Wiederholung von

Empowering

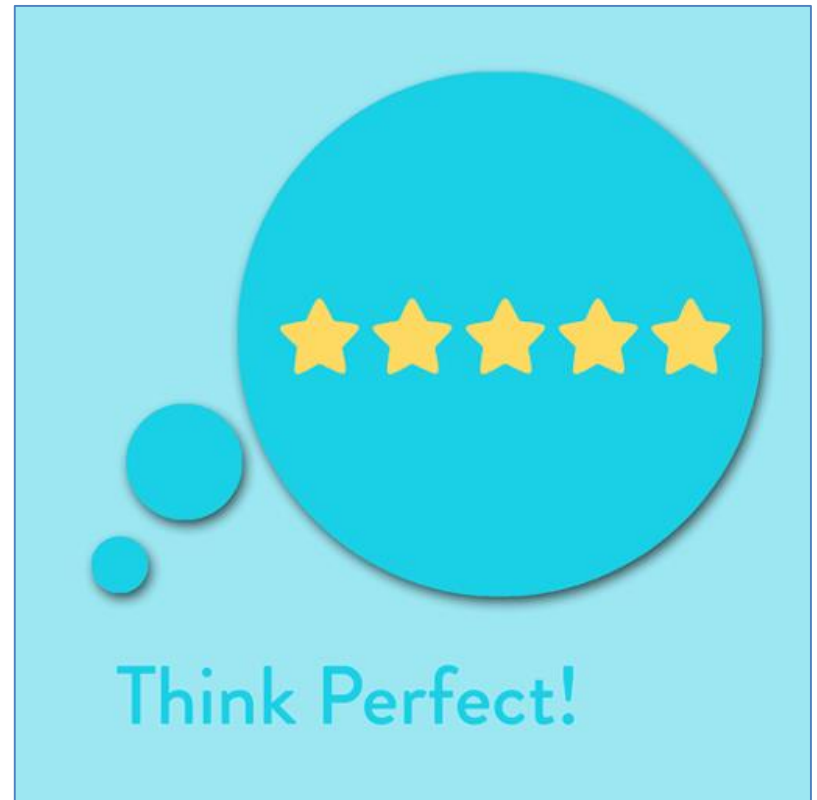
Aussagen

Innere Stimme

- Videobeispiel

Selbst-Suggestionen

- Ich darf.....
- Ich genieße.....
- Ich glaube jeden Tag mehr daran, dass.....
- Ich traue mich mehr und mehr.....
- Es ist gut für mich....



Was ist Ihr Motto für Ihr Leben?



Ich packe die Chancen, die sich mir bieten

Anstossen von Veränderung



*“Our heads are round so
our thoughts can change
direction.”*

Francis Picabia

Selbst-Regulation: **Physiologie**

- Videobeispiel

Was und wie wir etwas sagen,
spiegelt,
was wir denken und ebenso
was wir glauben, lehren, erwarten
und manchmal sogar,
was möglicherweise passieren wird.

L. Kuttner & D. Kohen

Skill-Pairing



+



INR + Hypnose



Zusammenfassung

- Hypnose ist ein praktisches Werkzeug
- Braucht Motivation
- Keine Nebenwirkungen
- Gibt ein Gefühl von Kontrolle und Beherrschung der Symptome

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

