

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 79, Dezember 2009

Thema:

HYPNOTISCHE WERKZEUGE IM COACHING

INHALT:

- Hypnose: Begriff, Geschichte, Anwendungsgebiete
- Veränderte Bewusstseinszustände
- Gastautor Nikolaus B. Enkelmann: Hypnose
- Trance und Hypnose im Coaching
- Exklusiv-Seminar „Hypnotische Werkzeuge im Coaching“
- Zu guter Letzt...

Hypnose:

Begriff, Geschichte, Anwendungsgebiete

Wo immer das Wort „Hypnose“ fällt - meistens ruft es heftige Stellungnahmen hervor, positive wie negative. Für viele ist sie reiner Schwindel oder eine Methode, Menschen zu Marionetten zu machen. Andere glauben, sie sei ein Allheilmittel („gegen Kopfschuppen und Plattfüße...“), und wieder anderen erscheint sie so gefährlich, dass man am besten einen großen Bogen darum macht. Seit Jahrhunderten sind Trance-Erfahrungen in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen ein bekanntes Phänomen, und meistens umgibt sie der Mythos des Magischen und Unerklärlichen. Doch das vermeintlich „Magische“ an der Hypnose ist lediglich eine ganz bestimmte Vorgehensweise - und ein durchaus verständliches Verfahren, das man nicht nur für die Hypnose im eigentlichen Sinn, sondern auch in der Therapie, in der Medizin und Zahnmedizin, im Mentaltraining, im Coaching und selbst in der Alltagskommunikation anwenden kann.

Die Hypnose ist so alt wie die Menschheit. In Jahrtausende alten Keilschriften der Sumerer, in Urkunden der alten Inder sowie Papyrus-Aufzeichnungen der alten Ägypter wurden Belege für die Anwendung von hypnotischen Techniken entdeckt. Anfang der 1840er Jahre erforschte der schottische Augenarzt James Braid das Phänomen unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten und etablierte den Begriff der "Hypnose". In der Folge wurden die Erkenntnisse der Forscher oft zu reinen Unterhaltungszwecken missbraucht. Diese Music-Hall- und Jahrmarkts-Show-Hypnosens trugen noch heute zu ihrem Ruf als Scharlatanerie bei. Dank der Arbeiten des amerikanischen Psychiaters und Psychotherapeuten Milton H. Erickson (1901-1980) veränderten sich aber Bild, Anwendungsgebiete und Ausübung der Hypnose. Erickson, der als der bedeutendste Praktiker und Lehrer der modernen Hypnotherapie angesehen werden kann, entwarf eine Vielfalt origineller therapeutischer Lösungsstrategien und bereicherte das Interventionsrepertoire der Psychotherapie ganz wesentlich durch seine hypnotherapeutischen Ansätze.

Hypnose, so ist man sich heute einig, ist in der menschlichen Kommunikation allgegenwärtig. Viele Menschen hypnotisieren sich selber, ohne dies zu bemerken. Sie assoziieren sich so stark mit ihrer momentanen Wahrnehmung, dass sie alles andere vergessen. Sie hypnotisieren oftmals auch andere, während sie voller Begeisterung mit leuchtenden Augen von einer neuen Idee erzählen oder mit leidenschaftlicher Betroffenheit von einem Problem berichten. Erfahrene Coaches können sich der Kunst der Hypnose bedienen, indem sie ihrem Coachee dabei helfen, sich mit den Aspekten seines Themas zu beschäftigen, die ihn wirklich weiterbringen. Die Grundlage jeder hypnotischen Intervention ist ein starkes Band des Vertrauens. Coaches, die hypnotische Werkzeuge einsetzen, verfügen damit über erstaunliche Möglichkeiten, das Unbewusste ihrer Coachees zu aktivieren und es zur Entwicklung von Problemlösungen zu nutzen.

Zusammengestellt von Ulrich Tormin

Quellen u.a.: „Therapie in Trance“ von Richard Bandler und John Grinder, KlettCotta 1984.
 „Coaching mit NLP-Werkzeugen“ von Thomas und Torsten Ruckerl, Wiley VCH Verlag 2008.



Trance und Hypnose: Veränderte Bewusstseinszustände

Trance: Ein Trancezustand ist ein anderer Bewusstseinszustand als der gewohnte, nach außen gerichtete Zustand. Gewöhnlich ist der Mensch dabei eher unbeweglich und richtet die Aufmerksamkeit nach innen auf eine innerlich abgerufene oder erzeugte Erfahrung.

Hypnose ist die Kunst oder Wissenschaft, einer anderen Person beim Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, einer freiwilligen tiefen Trance, behilflich zu sein. Eines der Hauptwerkzeuge dabei ist die Sprache.

Definitionen veränderter Bewusstseinszustände:

- 1) Jeder beliebige Bewusstseinszustand, der sich vom gewohnten Zustand unterscheidet.
- 2) Ein Bewusstseinszustand, in dem die Aufmerksamkeit so intensiv auf ein Objekt oder einen Prozess gerichtet ist, dass jede andere Wahrnehmung ausgeblendet ist.
- 3) Aktivität der nicht-dominanten Hirnhemisphäre
- 4) Ein Bewusstseinszustand, bei dem die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist.



Hypnose

von Nikolaus B. Enkelmann

Die einen halten sie für Scharlatanerie, die anderen schwören darauf und halten sie für eine Technik, um seelische Krisen zu bewältigen oder Krankheiten zu heilen. Was ist Hypnose wirklich?

„Bitte, schauen Sie mir ruhig in die Augen.... Sie spüren jetzt, wie Ihre Glieder schwer werden.... Der ganze Körper löst sich.... Müder, immer müder.... Eine große Ruhe kommt über Sie.... Müde..... Schlafen..... Sie hören mich ruhig sprechen, wie ein fernes Geräusch, Sie sinken immer tiefer....“



Mit diesen oder ähnlich formulierten Worten, die monoton wiederholt werden, versinken Menschen in einen Zustand, der den meisten von ihnen unheimlich ist, in die Hypnose. Diese Bezeichnung für das beschriebene Phänomen ist eigentlich falsch. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet Schlaf. Hypnose aber ist ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen, in der Hypnose sind die Wahrnehmungen der Sinne weitgehend herabgesetzt, die Seelenlage ist auf Erholung geschaltet.

In Hypnose kann jeder geistig normale Mensch versetzt werden. Wie leicht oder schwer ein Mensch zu hypnotisieren ist, hängt nicht von seiner Intelligenz oder seiner Willensstärke ab. Das ist vielmehr eine Sache der Phantasie und der Beeinflussbarkeit. Die Bereitschaft zu Mitarbeit, Konzentrationsfähigkeit und Vertrauen sind besonders förderlich für eine Hypnose und gegen seinen Willen kann ein Mensch nicht hypnotisiert werden. Den Zustand der Hypnose erlebt jeder Mensch anders: Etwa 50 bis 60 Prozent der Hypnotisierten verspüren ein deutliches Versinken in einen halbschlafähnlichen Trancezustand, der in vielen Fällen auch in einen Tiefschlaf mit oder ohne Träume übergeht. Andere wieder erleben diesen Zustand vielfach nur wie eine angenehme Ruhe mit angedeuteter Schwere des Körpers. In Hypnose sind sie von äußeren Reizen abgeschirmt, nichts und niemand kann sie mehr stören. In diesem Zustand ist der Mensch ungemein aufnahmefähig für Suggestionen. Diese Suggestionen sind eine Aneinanderreihung von Worten, die auf vielerlei Art und Weise genau die Veränderungen herbeiführen, die notwendig sind. Die Trance eröffnet neue Bereiche der Kommunikation, der Leistungssteigerung und der Motivation.

Für nahezu jeden erfolgreichen Sportler ist Mentaltraining inzwischen zur Selbstverständlichkeit geworden. Durch den Einsatz der suggestiven Kommunikation eröffnen sich noch zusätzliche Dimensionen: Es erfolgt eine Steigerung der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Hypnotische Kommunikation dient als große Hilfe zum raschen und sicheren Erlernen eines Bewegungsablaufs oder einer Technik.



Außerdem entwickelt sich die wichtige Fähigkeit, Fehler wegzustecken, sich von Niederlagen schnell zu erholen oder sogar noch Kraft daraus zu schöpfen.

Sämtliche organischen Vorgänge können beim Menschen durch Hypnose beeinflusst werden. Empfindungen und Gefühle genauso wie beispielsweise die Muskel- und Nerventätigkeit, die Herzstätigkeit, der Blutdruck etc. Die Hypnose kann unter anderem bei folgenden Symptomen erfolgreich angewandt werden:

- Schmerz beseitigung
- Migräne
- Suchtverhalten (Rauchen, Alkohol, Tabletten etc.)
- Schlafstörungen
- Allergien
- Asthma

Allgemeine Einsatzbereiche sind:

- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Abbau von Nervosität, Unsicherheit
- Auflösen von Ängsten wie Prüfungsangst, Versagensangst
- Persönlichkeitsaktivierung
- Erschöpfungszustände
- Konzentrationsstörungen
- Schulprobleme
- Sprachstörungen

Diese Auflistungen sind keineswegs vollständig, sondern sie schaffen einen Überblick, welch ein mächtiges Multitalent die Hypnose in ihrer therapeutischen Form ist.

Da die hypnotische Kommunikation heutzutage anerkannt ist wie noch nie zuvor, wollen immer mehr Menschen sich diese Technik zunutze machen und die Fähigkeit der suggestiven Kommunikation oder aber auch der Selbsthypnose erlernen. Da die Hypnose die Verlängerung der Rhetorik ist, ist jedoch die Vorbildung in Rhetorik unerlässlich. Das gesprochene Wort kann beruhigen, anfeuern oder auch verstimmen. Worte können Wünsche, aber auch Sorgen entfachen. Nur ein solides Rhetorik-Fundament ermöglicht daher die suggestive Form der Kommunikation. Durch den gekonnten Einsatz dieser Fähigkeit sind wir also in der Lage, Menschen zu lenken, zu leiten und zu inspirieren.

Nikolaus B. Enkelmann
www.Enkelmann.de

Nikolaus B. Enkelmann ist der bekannteste Erfolgsphilosoph und Rhetoriktrainer im deutschsprachigen Raum. Der anerkannte Autor hat 15 international erfolgreiche Bücher geschrieben und über 50 Audio- und Video -Trainingsprogramme entwickelt. In dem von ihm gegründeten Institut in Königstein bei Frankfurt trainiert er Manager, Ärzte, Vertriebsprofis, Sportler, Selbstständige und all jene, die sich für eine erfolgreiche Zukunft interessieren. Nikolaus B. Enkelmann gilt als Koryphäe für die Aktivierung des Unterbewusstseins und Stärkung der Persönlichkeit. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande.



Trance und Hypnose im Coaching

Trance-Zustände - sanfte Suchprozesse im Gehirn

Bei dem Wort „Trance“ denken viele Zeitgenossen an einen unkontrollierten Dämmerzustand, der nichts mit Zielerreichung oder sinnvoller Nutzung von eigenen Ressourcen zu tun hat. Dabei wird vergessen, dass wir alle täglich spontane Trance-Zustände erleben, ohne dies zu bemerken. Im Auto, unter der Dusche, am PC oder sogar im Gespräch, verlieren wir den äußeren Fokus und beschäftigen uns mit inneren Bildern und Vorstellungen. „Trance“ bedeutet lediglich, dass sich die Aufmerksamkeit des Menschen für einen mehr oder weniger kurzen Zeitraum nach Innen richtet. Hier verfolgt unser Gehirn einen doppelten Nutzen: Zum einen ist der Trance-Modus energiesparend - das Gegenteil von Trance ist Präsenz und diese fordert dem Gehirn wesentlich mehr Aktivitäten ab. Zweitens ermöglicht ein leichter Trance-Zustand innere Suchprozesse im Gehirn des Menschen - ähnlich wie der Monitor Ihres PCs eine Sanduhr zeigt, während der Prozessor rechnend Daten verarbeitet. Im Coaching sind spontane Trance-Zustände an der Tagesordnung und sehr nützlich. Als kompetenter Coach können Sie solche Zustände nicht nur treffsicher erkennen, sondern auch gezielt erzeugen und durch hypnotische Sprache souverän steuern. Spontane Trance-Zustände zeigen Ihnen, dass sich der Coachee im Vertrauenszustand befindet und in seinem Inneren nach kreativen Ideen und Lösungsansätzen sucht.

Im Zustand der Trance kann im Coaching eine besondere Form von innerer Arbeit verrichtet werden. Der Coach kann diesen Zustand beim Coachee durch geschickte Fragen oder Prozess-Instruktionen einleiten. Sie bewirken im Gehirn des Coachees innere Suchprozesse und stellen Kontakt zu normalerweise unbewussten Teilen her. Die Trance kann verschiedene Intensitätsgrade aufweisen. Eine leichte Trance kennen viele Menschen beim Fahren auf der Autobahn - die Gedanken schweifen, und plötzlich stellt man fest, dass man viele Kilometer zurückgelegt hat, ohne es bemerkt zu haben und ist jetzt fast am Ziel angelangt.

Im Coaching geht es darum, den Trance-Zustand für den Veränderungsprozess auf allen Ebenen zu nutzen. Ein guter Coach erkennt spontane Trance-Zustände seines Coachees. Er integriert sie in den Lernprozess, indem er sie verstärkt und in eine konstruktive Richtung lenkt. Im Coaching gibt es eine ganze Reihe von Veränderungstechniken, bei denen sich der Coachee in einer heilsamen Trance befindet. Die gezielte Nutzung von Trance-Zuständen nennt man Hypnose. Durch hypnotische Instruktionen bringt der Coach seinen Coachee in Kontakt mit inneren Prozessen, die normalerweise im Dunkeln ablaufen.

Hypnotische Werkzeuge im Coaching

Hypnose ist eine Interventionsmethode, deren wesentliches Merkmal die Trance ist. Genaugenommen ist Hypnose kein klar abgrenzbares Phänomen. Jede Kommunikation kann als hypnotisch bezeichnet werden, sobald sie den Bewusstseinszustand des anderen beeinflusst. Unter Trance verstehen wir dabei einen Zustand, bei dem sich die Aufmerksamkeit nach innen richtet. Dieser Zustand wird auch im Coaching genutzt. Der



Coach induziert Trance bei seinem Coachee durch direkte oder indirekte Suggestion. Es gibt einerseits Techniken, bei denen der Coach mithilfe des Bewusstseins zu unbewussten Teilen des Coachee Kontakt aufnimmt. Auf der anderen Seite gibt es Techniken, bei denen das Bewusstsein zum Beobachter wird, und der Coach direkt zum Unbewussten des Coachee spricht. Der wirkungsvolle Einsatz der Hypnose basiert immer auf Wertschätzung und Vertrauen.

Hypnose ist ein Prozess, bei dem das Bewusstsein des Coachees von außen gesteuert wird. Dabei wird seine Aufmerksamkeit gezielt nach innen verschoben. Sein Bewusstsein wird von dem Coach in einen Trance-Zustand geführt, der für die meisten Menschen ungewohnt ist. Der Zensor des Coachees als Wächter der Pforten zu den riesigen unbewussten Potentialen reagiert in der Trance weniger rigide und gibt Informationen frei, die normalerweise für das eigene Bewusstsein unzugänglich sind. So entsteht eine Kooperation mit dem Unbewussten. Je nach Güte des Rapports und Geschicklichkeit des Coaches hat der induzierte Trance-Zustand eine gewisse Stabilität gegenüber Separatoren, die den hypnotischen Prozess unterbrechen würden. Ein Separator führt zurück in den Wach-Zustand. Er wird vom Coach bewusst eingesetzt, um die verschiedenen Trance-Zustände zu koordinieren. Im Six Step-Reframing kann der Coach mit Hilfe solcher Manöver mit den unbewussten Teilen des Coachees Lösungen und Strategien aushandeln, die dann die Grundlage einer zukünftigen Verhaltensänderung des Coachee sein können.

Oftmals haben Menschen Bedenken, sich hypnotisieren zu lassen. Die Angst vor der Hypnose beruht oft auf der Projektion von Allmachtsphantasien auf den Hypnotiseur. Wer schon einmal einen Show-Hypnotiseur dabei beobachtet hat, wie er hypnotisierte Menschen auf der Bühne zu absurden Verhalten bewegen konnte, stellt sich zu Recht die Frage, in wieweit dieses Phänomen zielführend im Business-Kontext eingesetzt werden kann.

Zunächst ist es wichtig, die Wirksamkeit der hypnotischen Intervention im vertrauensvollen Rahmen anzuerkennen. Dann geht es darum, zu verstehen, dass der Coachee auch im stärksten Vertrauen nicht in der Lage ist, unter Hypnose gefährliche oder absurde Entscheidungen zu treffen, weil das Unbewusste dafür im Gesamtsystem des Coachees kein Mandat hat. Ohne die kognitive Bestätigung durch das Bewusstsein des Coachees führt keine Coaching-Intervention zu einer nachhaltigen Entscheidung. Bei der Mitwirkung an einer Show-Hypnose gibt das Bewusstsein zunächst sein Einverständnis zu den möglicherweise anstehenden, aber harmlosen Peinlichkeiten, wenn der Freiwillige auf die Bühne tritt. Der große Nutzen des Einsatzes der Hypnose im Coaching liegt darin, dass der Coach in der Lage ist, durch den gezielten Kontakt mit dem Unbewussten des Coachees Informationen zu gewinnen, die dann in die bewusste Strategie einfließen können. Schon die bewusste Wahrnehmung der eigenen unbewussten Botschaften in der Hypnose hat oftmals einen versöhnlichen Effekt für den Coachee. Im Selbstbewusstsein des Coachees entsteht ein neues, zusätzliches Fundament. Das Selbstvertrauen, als Abbild der Beziehung zwischen Unbewussten und Bewusstsein des Coachees, bekommt neue Kraft sich den anstehenden Herausforderungen zu stellen.

Aus: „Coaching mit NLP-Werkzeugen“ von Thomas und Torsten Rückerl, Wiley VCH Verlag 2008.



„Hypnotische Werkzeuge im Coaching“

Exklusiv-Seminar in Hamburg, 10.-11. Mai 2010

Mentales Training für Business-Coaches

Unter der Leitung von Gast-Referent Nikolaus B. Enkelmann und Tom Rückerl

Business-Coaching zielt darauf ab, in kurzer Zeit nachhaltig wirksame Ergebnisse zu erzielen - dafür bietet der Einsatz von hypnotischen Coaching-Werkzeugen eine wertvolle Ressource. Der Gebrauch hypnotischer Sprachmuster hilft dem Business-Coach, die Aufmerksamkeit des Coachees auf unbewusste Ressourcen zu lenken. Dabei ist es besonders wichtig, die unbewussten Kräfte des Coachees gezielt und respektvoll in die Zielerreichung einzubinden. Hier stehen drei Aspekte im Vordergrund:

- Entwicklung von neuen Ideen zur Problemlösung mit Hilfe von unbewussten Informationsimpulsen
- Finden und Nutzbarmachen von verborgenen Ressourcen
- Transfer: Botschaften nachhaltig im Unbewussten verankern

Hypnose basiert auf einer starken Vertrauensbindung (Rapport) und ist eine besonders intensive Form des Leading. Das Phänomen der Hypnose fasziniert Gelehrte, Ärzte und Psychotherapeuten seit Jahrhunderten. Die Großväter der Psychotherapie, Sigmund Freud und Carl Gustav Jung, experimentierten mit hypnotischen Methoden und erzielten erstaunliche Erfolge. Seit Milton Erickson, dem Begründer der modernen Hypno-Therapie, ist der konstruktive Umgang mit Hypnose in der modernen Medizin und Wissenschaft etabliert.

Die respektvolle Arbeit mit dem Unbewussten prägte von Beginn die Arbeit der Business-Coach-Ausbilder von V.I.E.L Coaching + Training. Deshalb ist V.I.E.L besonders glücklich über die einmalige Gelegenheit, vom 10. bis 11. Mai 2010 den bekannten Rhetorik-Trainer und Hypnose-Ausbilder Nikolaus B. Enkelmann am Elbberg in Hamburg begrüßen zu dürfen. Gemeinsam mit Tom Rückerl wird er den Seminarteilnehmern eine praktische Einführung in die Methodik des „Hypnotischen Werkzeugkoffers“ geben. Das zweitägige Intensiv-Seminar beinhaltet einen großen Praxis-Anteil, damit die Teilnehmer tatsächlich lernen, die Kraft der Hypnose in ihren Coachings praktisch anzuwenden.

Nähere Informationen: www.viel-coaching.de und Tel. 040 - 85 41 87 97



Und zu guter Letzt noch ein Beitrag zum Thema „Trance“...



(etwa: „Elsie hatte das Prinzip der Schwerkraft einfach nie so recht begriffen.“)

by Randall Casaer, www.randall.be

Herausgeber: V.I.E.L.[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rückerl GbR
Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

