



Fallbeispiel Hypnoseseitzung: Eine Klientin, die ihren Körper gerne annehmen möchte, wie er ist.

Eine sehr intelligente und attraktive Klientin kommt zur Online-Sitzung, weil sie ihren Körper an bestimmten Stellen ablehnt und nicht so "mag" wie er ist. Im Vorgespräch, welches relativ lange dauert, stellt sich heraus, dass sie nicht nur mit ihrem Körper sondern in ihrem ganzen Leben ziemlich perfektionistisch ist.

[Kommentar: Es wird klar, dass hinter ihrem Thema eigentlich etwas viel tiefer liegendes steckt welches ihr Leben durchzieht. Es ist der Wunsch, dass Dinge möglichst perfekt sein sollen.]

Da wir relativ schnell eine sehr gute Klientin-Coach-Beziehung aufgebaut hatten, bitte ich sie mal etwas Ungewöhnliches und Lustiges zu tun. Ich bitte sie, in ihrer Rolle als "Expertin für Perfektionismus" mir mal beizubringen, wie ich mich auch so richtig effizient abwerten kann in Bezug auf mich und meinen Alltag. Es folgt eine detaillierte "Anleitung", nach der man einfach egal wie viel und wie gut man etwas macht, einfach immer ein Haar in der Suppe findet um sich damit selbst zu beweisen, wie schlecht man eigentlich ist. Oder wenn man eigentlich alles geschafft hat was man wollte, sich einfach ein paar neue Aufgaben vorstellt, die man noch nicht geschafft hat. Die Klientin lacht oft bei der Ironie ihrer eigenen "Anleitung", welche sie mir gibt.

[Kommentar: Dieses auf-die-Spitze-treiben ihres Themas hat mehrere Vorteile. 1) Der Klientin wird ihr Thema in allen Ausmaßen klarer. 2) Sie verknüpft das eigentlich Belastende (ihren Perfektionismus) mit etwas Angenehmen (dem über sich schmunzeln und Lachen) was ihr hilft ihre Ablehnung ein wenig loszulassen gegen ihren Perfektionismus, der sie ja eigentlich fertig macht. 3) Es bereitet die kommende leichte Trance vor und macht diese effektiver, weil sie bereits gut mit ihrer "Problem-Trance" des Perfektionismus verbunden ist.]

Ich bitte sie es sich bequem zu machen. Sie legt sich hin. Anschließend bitte ich nach innen zu gehen und wieder mit dem Gefühl der Ablehnung des eigenen Körpers in Kontakt zu kommen.

[Kommentar: Wir arbeiten wieder in einem ganz leichten Trancezustand, der völlig ausreichend ist für diese Art von Coaching.]

Hier lade ich sie ein mal dieses Gefühl zu erkunden, welche Form / Farbe / Textur es hätte.

Relativ schnell kommt ihr in der Vorstellung eine unglaublich unangenehme Situation, welche sie bereits kennt. Sie steht vor einer unheimlichen, geschlossenen Tür, bei der sie das Gefühl hat, dass ihre Beine schwer sind und sie wie eingesogen wird in diese Tür. Sie wendet unglaublich viel Energie auf, um sich gegen dieses "Einsaugen" zu wehren. Sie fühlt dieses unangenehme Gefühl ganz intensiv.

[Kommentar: Um eine negative "Problem-Trance" erfolgreich zu bearbeiten ist es von Vorteil, in gutem Kontakt zu sein mit diesen unangenehmen Gefühl.]

Dann bitte ich sie, sich einmal folgendes vorzustellen: Wenn ihre schweren Beine, die sie so hinziehen zur Tür, wie ein Tier oder wie ein Wesen seien, welches wäre das?

[Kommentar: Nun versuchen wir den scheinbaren Verursacher des Problems (die schweren Beine) in dieser symbolischen Vorstellung besser zu erkunden um ihr zu erlauben, für sich eine neue Interpretation zu entwickeln. Da all dies in der leichten Trance geschieht, bleiben wir im Folgenden wie man sieht auf der Ebene der Metaphern wie in einem Traum.]

Sie stellt sich ihre Beine wie ein kleines Monsterchen vor, sie beschreibt mir wie ekelig und gemein dieses kleine Monsterchen ist.



[Kommentar: Oft ist eine Verbildlichung eines ungeliebten Anteils ebenfalls wenig attraktiv.]

Gleichzeitig wird ihr klar, dass sie in einer Patt-Situation steckt. Sie lässt sich zwar von ihren schweren Beinen / dem Monsterchen nicht in die Tür einsaugen, kann sich jedoch auch nicht frei bewegen.

Ich schlage ihr vor, dass sie es ja zumindest mal versuchen könnte, mit dem Monsterchen zu verhandeln. Sie stimmt dem zu und möchte es probieren.

[Kommentar: Hier wird ein Weg gefunden, in dem die Klientin eine Neu-Interpretation der Situation erlangen kann.]

Ihr sage ihr, dass wir Menschen ja die Fähigkeit haben, uns in andere hineinzusetzen. Ich bitte sie, sich mal in dieses Monsterchen hineinzusetzen um mal zu schauen, was dieses eigentlich will, oder was es ihr zu sagen hat. Als das Monsterchen nun eine Stimme bekommt sagt es ihr, dass es eigentlich ein total süßes Wesen ist und dass sie keine Angst vor ihm haben muss. Es braucht Liebe, Annahme und eine Mama. Und es möchte, dass sie es überall hin mitnimmt. Und dass sie selbst einfach loslaufen kann ins Leben, einfach loslassen kann.

Im Anschluss kann sie das gesagte Annehmen und die unangenehme Situation vor der Tür, in die sie hineingesaugt wird, löst sich in ihrer Vorstellung ebenfalls auf.

[Kommentar: Es ist oft so, dass die Anteile die wir nicht mögen, oft Annahme brauchen. Hier braucht sie sich einfach nur kurz in diesen Anteil (das kleine Monsterchen) hineinzusetzen, um diese Botschaft direkt zu erhalten.]

Wenn die Klientin es wie hier im Beispiel schafft, die metaphorische Situation zu transformieren, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich (ohne es bewusst zu wollen) im echten Leben die dazugehörige Situation ebenfalls verändert.]

Zum Abschluss verknüpfen wir in der Vorstellung ihre eigenen Erkenntnisse welche sie im Prozess gesammelt hat, mit der Zukunft.

Nachdem sie wieder aus der leichten Trance zurückkommt, sprechen wir noch kurz über die Szenen. Bei mir entsteht der Eindruck, dass die Verarbeitung des Themas auf unbewusster Ebene zwar abgeschlossen ist, jedoch die Klientin auf bewusster Ebene noch nicht ganz hinterhergekommen ist mit dem, was da eigentlich passiert ist.

[Kommentar: Es ist oft so, dass wir in der Trance so schnell im Erleben sind, dass wir mit dem Interpretieren nicht hinterherkommen. Es muss auch nicht unbedingt sein, dass wir auf bewusster Ebene die Ereignisse aus der Trance überhaupt verstehen. In den kommenden Wochen kommen diese neuen Muster oft als kleine Impulse nach und nach wie von alleine ins Leben und bleiben dann in der Regel auch dauerhaft.]

Nach 1 Woche berichtet mir die Klientin, dass sie diesen Perfektionismus erst jetzt so richtig in allen Ausmaßen in ihrem Leben erkannt hat, wie als ob dieser ihr ganzes Leben bestimmen würde.

Nach 2-3 Wochen berichtet sie mir, dass sie nach und nach immer entspannter wird mit sich selbst und auch mal über Dinge entspannt hinwegsehen kann, welche sie früher fertiggemacht



hätten. Gleichzeitig fängt sie an sich und ihren Körper aus tiefem Herzen immer mehr so zu mögen wie er ist. Ein neues Gefühl, welches sie so richtig genießt.

[Kommentar: Es ist schön zu sehen, wie sich die Impulse von der unbewussten Ebene nach und nach ins Bewusstsein schleichen und Änderungen in einer fast magischen Art und Weise geschehen.

Warum hat das funktioniert?

1) Einerseits konnte sie durch ihre eigene absurde Überspitzung ihrer perfektionistischen Tendenzen diese im Alltag besser erkennen, welche vorher für sie "normal" und ein wenig unter dem Radar waren.

2) Meine Interpretation ist, dass das kleine Monsterchen eine Metapher war für die Seiten an ihr selbst, welche sie nicht annehmen wollte. Als sie auf der Metaphern-Ebene das kleine Monsterchen annehmen konnte, welches für ihre scheinbaren "Imperfektionen" steht, konnte sie (unbewusst) nach und nach ihr Selbstbild an die Realität anpassen, in der sie eine aus meiner Sicht eine außerordentlich fähige, intelligente und attraktive Frau ist.]