



Fallbeispiel Hypnosesitzung: Eine Klientin, die sich in bestimmten Situationen von männlichen Chefs getriggert fühlt.

Eine Klientin kommt zu mir ins Coaching, weil sie sich von bestimmten Chefs auch in der Vergangenheit immer hat stark triggern lassen und dann unkontrollierbar von negativen Gefühlen übermannt wird. Obwohl sie ein großes Selbstvertrauen hat normalerweise, schwindet dies in den Situationen enorm und sie hat überhaupt keinen Zugang mehr zu ihren Stärken.

Ich bitte sie in der Sitzung es sich bequem zu machen und kurz in sich zu gehen mit dem Gefühl wie es ist so getriggert zu werden.

[Kommentar: Eine besonders tiefe Trance ist für diese Arbeit nicht notwendig. Ein kurzes in sich gehen und das Fühlen des Gefühls führt bereits zu der ganz leichten Trance, mit der wir hier arbeiten. Durch den Kontakt mit dem Gefühl kommt man in der Regel in Kontakt mit der Situation, welche dieses Gefühl verursacht hat und wo die Klientin noch feststeckt. Die Idee ist folgende: Wenn die Klientin die Situation in der Vergangenheit loslassen kann, welche dieses Gefühl damals erzeugte, dann wird dieses Gefühl und das damit verbundene Verhalten auch in der Gegenwart losgelassen.]

Ich frage sie wie alt sie sich fühlt mit dem Gefühl. Sie antwortet sie fühlt sich wie 4. Anschließend bitte ich sie sich einmal vorzustellen, wie sie sich da als Kind fühlt. Sie antwortet, sie fühle Hilflosigkeit, Druck, da wäre ein Mann in ihrem Zimmer der ihr von hinten den Mund zuhält, sie fühle sich erniedrigt.

[Kommentar: Wichtig ist zu beachten, dass es sich hier oft um symbolische Metaphern handelt, und NICHT notwendigerweise um Erinnerungen. Wahrscheinlich war sie als Kind in einer Situation, wo ihr jemand, vielleicht der Vater, metaphorisch den Mund zugehalten hat. Und trotzdem steht die Sitzung auf der Kippe, weil theoretisch auch ein Missbrauchs-Thema dahinterstecken könnte. Falls sich der Verdacht erhärtet hätte, hätten wir die Sitzung beendet und so abgerundet, dass sie mit einem positiven und starken Gefühl aus der Sitzung geht.]

Auf die Frage, was denn das Problem des Mannes sei, sagte sie, dass er selbst kein Selbstvertrauen hätte. Ich bestärke sie dabei, dass es ein Unding sei als Mann sich ein Kind zu suchen um es zu erniedrigen, nur um sein eigenes Selbstvertrauen aufzupolieren. Gleichzeitig wird ihr klar, wie stark sie ist. Der Mann poliert sein Selbstvertrauen eben umso besser auf, je stärker der andere ist den er erfolgreich erniedrigt.

[Kommentar: Hier ist das Problem (erniedrigt zu werden) ganz von alleine verknüpft mit der Ressource (stark zu sein).]

Gleichzeitig bestärke ich sie darin, was für ein Schwächling dieser Mann eigentlich sei, der so etwas nötig hat.

[Kommentar: Damit wird ihr noch klarer und integriert es sich in der leichten Trance noch mehr, wer hier eigentlich "stark" und wer "schwach" ist.]

Anschließend frage ich sie, aus ihren Erwachsenen Augen, was das Kind noch bräuchte. Was folgt sind wundervolle ressourcevolle Sätze die sie ihrem 4 jährigen ich sagt, welche ich mehrmals wiederhole.

[Kommentar: Sie als Erwachsene mit der Perspektive kann nun auch dem Kind genau das geben und im genau die Worte sagen, die es damals gebraucht hätte und die wichtig gewesen wären. Ich wiederhole die Sätze mehrmals, weil diese sich in der leichten Trance viel tiefer verankern]



Zum Abschluss bitte ich sie sich verschiedene zukünftige Situationen vorzustellen und wie sie reagiert, wie sie mit dem Wissen was sie jetzt hat. Gleichzeitig bestärke ich sie darin, dass sie genau in den Situationen einfach mal neugierig sein kann, wie sie diese Stärke und all die ressourcenvollen Sätze fühlen wird, welche sie sich als Erwachsene gesagt hat.

[Kommentar: Mit dieser Vorstellung der Zukunft wird die neue Sichtweise im Unterbewusstsein für zukünftige Situationen verankert.]

Sie berichtete mir 2 Wochen später von einem Gespräch mit einem Vorgesetzten, welches zwar nicht besonders angenehm war, sie jedoch diese unkontrollierbaren negativen Gefühle nicht mehr hatte. Gleichzeitig konnte sie auch in anderen schwierigen Situationen im Beruf ganz bei sich sein und aus ihrer natürlichen Stärke heraus agieren. Sie konnte frei entscheiden, sich Dinge auch einfach nicht mehr gefallen zu lassen.