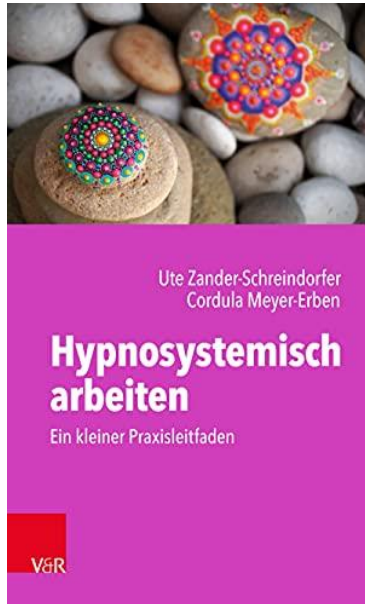


Cordula Meyer-Erben & Ute Zander-Schreindorfer

## **Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden.**

Eine Rezension von Dipl.-Psych. Peter Stimpfle, Psychologischer Psychotherapeut, Eichstätt



Die Autorinnen haben mit diesem Buch ein Werk vorgelegt, das ganz praxisnah und anschaulich zeigt, wie die hypnosystemische Arbeitsweise funktioniert. Die durch Klarheit bestechenden Texte und Übungen werden dabei noch durch zusätzliches (kostenloses) Audio-Material zum Download angereichert. Sie geben einen verständlichen Überblick über die Grundlagen des hypnosystemischen Ansatzes, wie er vor allem von Gunther Schmidt geschaffen wurde. Wichtige Grundbegriffe wie Trance, Fokussierung, Ressourcenorientierung, Zirkularität, Lösungsorientierung, Kontextabhängigkeit, willkürliche und unwillkürliche Prozesse werden erläutert und auf den Punkt gebracht“. Der hypnosystemische Ansatz stellt willkürlich und unwillkürlich organisierte Bedürfnisse und Anliegen in den Vordergrund, die sich – wenn unbefriedigt – in Form von störenden Symptomen in entstellter, abgewerteter und bekämpfter Art wieder Raum

verschaffen. Die Nutzung und Ausrichtung therapeutischer Sprache für eine ziieldienliche Ausrichtung von Therapie, Beratung und Coaching wird thematisiert, etwa durch Pacing und Leading, Geschichtenerzählen und therapeutisches Erzählen.

Vor allem das Kapitel über Motivation und Embodiment gibt wichtige Hinweise zur hypnotherapeutischen Arbeitsweise. Ohne ausreichende, bewusste und unbewusste Motivationen und Wertvorstellungen kann Veränderung nicht gelingen: Einsichten genügen nicht, es braucht die Integration unbewusster treibender Motivkräfte. Dabei spielt insbesondere die Nutzung des unbewussten, unwillkürlichen Körperwissens (Embodiment) eine bedeutsame Rolle, die es gilt in Beratung und Therapie zu integrieren.

Veränderungsprozesse werden dabei grundsätzlich auf mehreren Ebenen angegangen. Im letzten Kapitel stellen die Autorinnen Methoden zur Selbsthypnose und zum mentalen Training vor, um innere Blockaden zu lösen.

Ein rundum gelungenes Buch, um sich schnell und praktisch in das komplexe Thema der Hypnosystemischen Therapie einzuarbeiten. Damit eignet sich das Werk auch für jene, die damit beginnen wollen, hypno-systemische Therapie zu lernen. Sehr empfehlenswert!

*Das Buch „Hypnosystemisch arbeiten: Ein kleiner Praxisleitfaden“ von Cordula Meyer-Erben & Ute Zander-Schreindorfer ist 2022 im Vandenhoeck-Ruprecht-Verlag erschienen.*