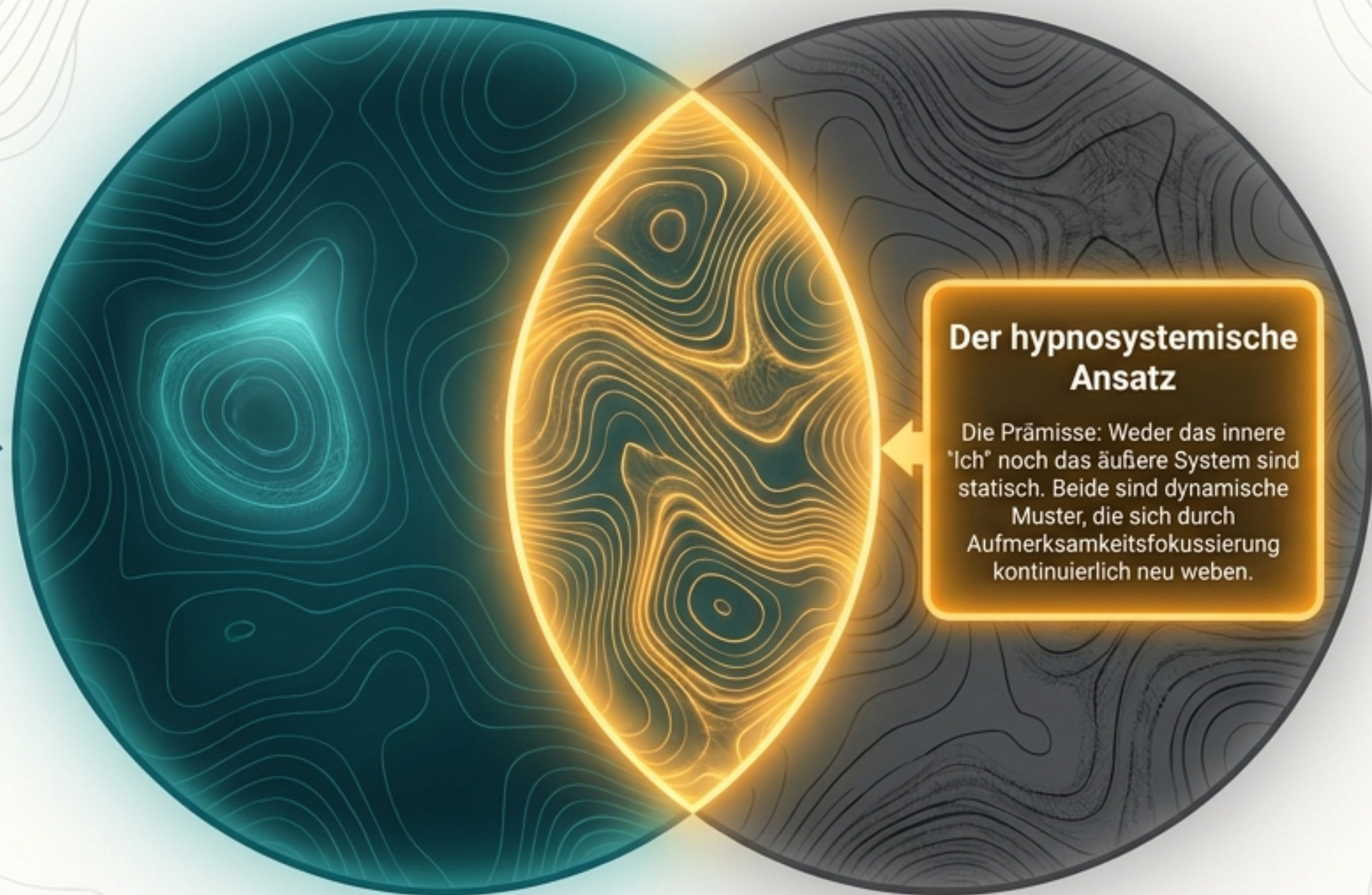


# Hypnosystemik: Die Konstruktion der Wirklichkeit

**Aufmerksamkeitsfokussierung  
als neurobiologischer und  
systemischer Schlüssel zur  
Veränderung.**

Basierend auf den Konzepten von  
Dr. med. Gunther Schmidt.

**Systemischer Ansatz**  
Fokus auf Interaktionelle Netzwerke, Autopoiese, und äußere Regelkreise.



**Der hypnosystemische Ansatz**  
Die Prämisse: Weder das innere "Ich" noch das äußere System sind statisch. Beide sind dynamische Muster, die sich durch Aufmerksamkeitsfokussierung kontinuierlich neu weben.

**Erickson'sche Hypnotherapie**  
Fokus auf unwillkürliches Erleben, innere Muster, und Kompetenzaktivierung.

Leben reproduziert sich selbst. Um stabil zu bleiben, muss sich ein lebendes System ständig verändern (Balance aus Homöostase und Morphogenese).

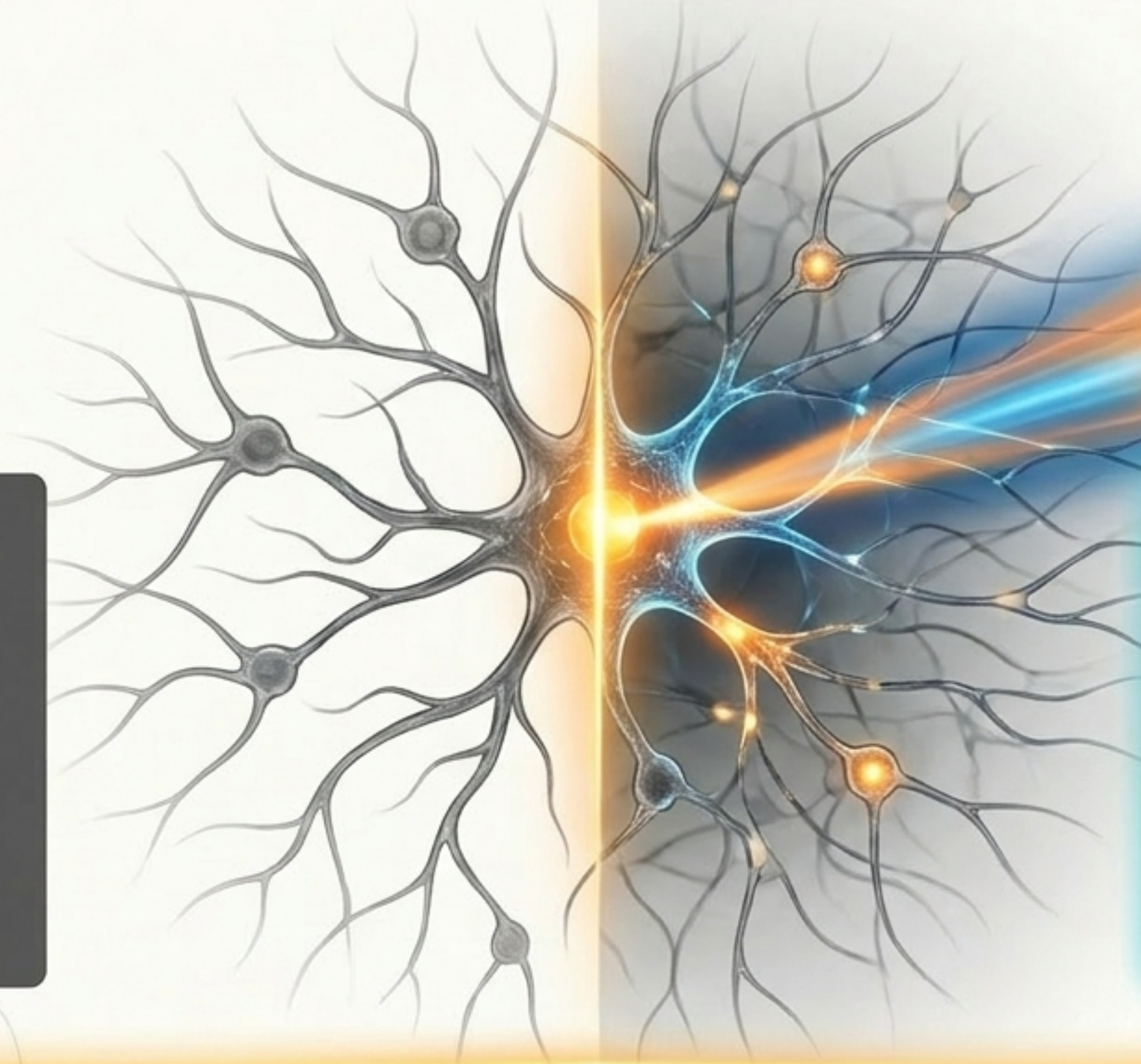
	<b>Traditionell</b>	<b>Hypnosystemisch</b>
<b>Sicht auf das Problem</b>	Pathologie, Krankheit, Defizit.	Kompetenter (aber leidvoller) Lösungsversuch mit einem hohen Preis.
<b>Verständnis von Trance</b>	Schlafähnlich, Passivität, Kontrollverlust, "Fremdsteuerung".	Alltägliche, natürliche Fokussierung unwillkürlichen Erlebens.
<b>Rolle des Therapeuten</b>	Autoritärer Experte, der "repariert" oder "instruiert".	"Realitätenkellner" – bietet maßgeschneiderte Menüs von Wahrnehmungsangeboten an.
<b>Ziel der Intervention</b>	Entfernung von Störungen und Symptomminimierung.	Reaktivierung verborgener, ohnehin vorhandener Kompetenzen (Potenzialhypothese).

# Trance neu definiert: Der "Monoideismus" des Alltags



## Der Mythos

Trance ist kein passiver, kataleptischer Schlafzustand und erfordert keine offizielle "Induktion" durch einen Experten.



## Die Realität

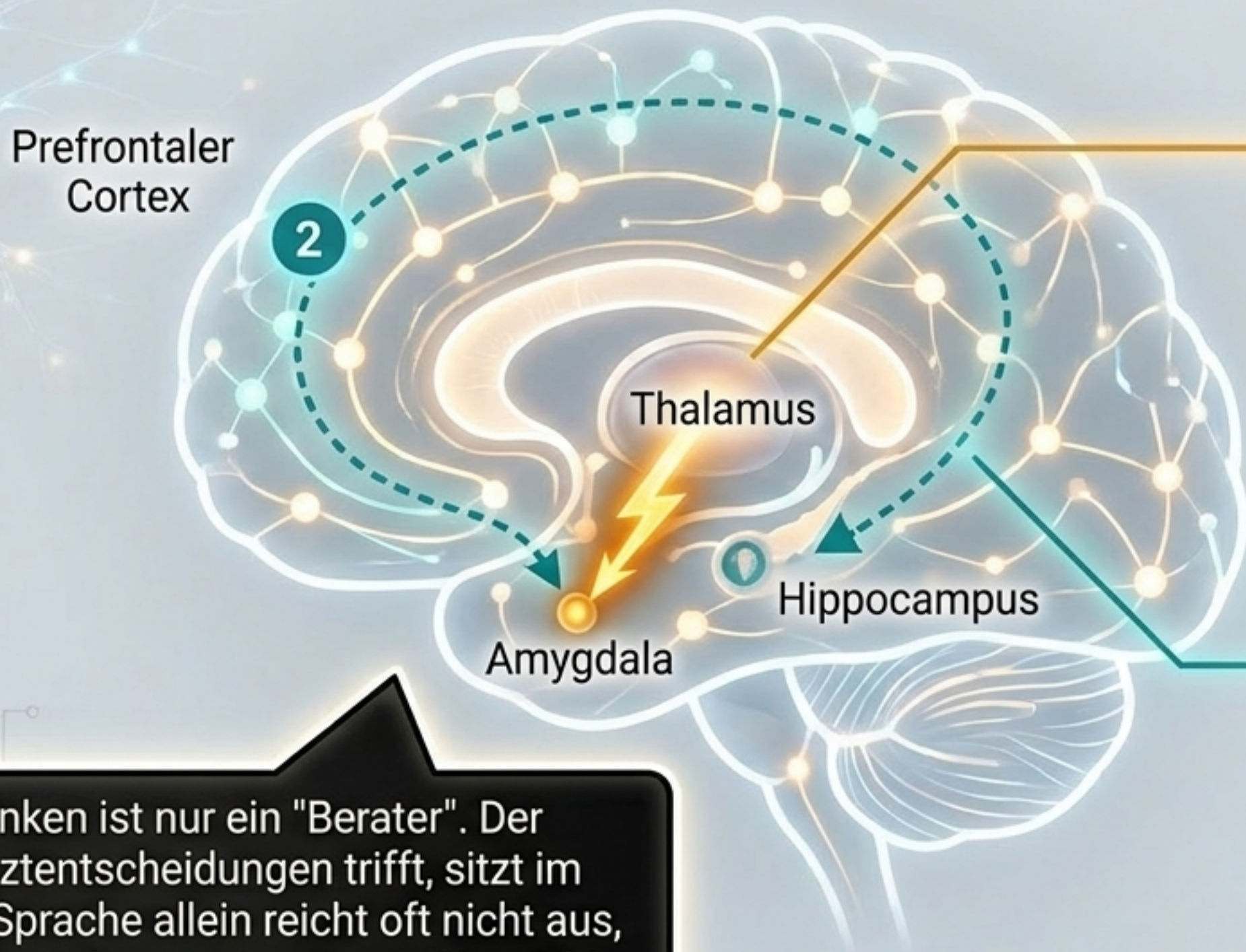
"Common everyday trance". Trance ist jeder Erlebnisprozess, bei dem unwillkürliches Erleben vorherrscht. Es ist ein aktiver Zustand des unbewussten Lernens, bei dem sich die Aufmerksamkeit auf wenige, hochrelevante innere Wirklichkeiten fokussiert – vergleichbar mit extremer Vertiefung in ein Buch oder Analgesie beim Zuhören.

"Energy flows, where attention goes." (Schamanistisches Prinzip)



Probleme entstehen, wenn das willkürliche "Ich" als Opfer gegen das stärkere unwillkürliche "Es" (Problemtrance) ankämpft.

# Sprechen Sie Limbisch? Die Neurobiologie des Fokus



## Der Amygdala-Express (Unwillkürlich):

Der direkte Weg. Blitzschnelle, undifferenzierte emotionale Bewertung (Gefahrabwendung). Löst autonome Kaskaden (Blutdruck, Cortisol) aus, bevor wir bewusst denken können.

## Die Cortex-Schleife (Willkürlich):

Der langsame Weg. Differenzierte Verarbeitung, Kontextzuordnung (Hippocampus) und situationsadäquates Handeln.

Das rationale Denken ist nur ein "Berater". Der "Vorstand", der Letztentscheidungen trifft, sitzt im limbischen System. Sprache allein reicht oft nicht aus, um die Amygdala zu erreichen – wir müssen über Bilder, Metaphern und Körperwahrnehmungen kommunizieren.

# Die Anatomie der Problemtrance

## Reiz & Hyperaktivierung

Ein Trigger übererregt die Amygdala. Schnelle Alarmreaktionen und unwillkürliche Fokusverengung setzen ein.

## Cortisol-Kaskade

Chronischer Stress flutet das System. Der Hippocampus (zuständig für Kontext und neues Lernen) wird geschwächt.

## Blockade des Frontalhirns

Die linke Hirnhemisphäre (Sprache, positive Annäherungsziele) wird deaktiviert. Die rechte Seite (emotionale Vermeidungsziele) dominiert.

## Implizites Gefängnis

Bruchstücke von Angst-Erinnerungen setzen sich als absolute Realität durch. Das explizite 'Ich' kämpft vergeblich gegen das implizite 'Es'.

Lösungsversuche auf rein kognitiver Ebene verstärken paradoxerweise oft genau diese problemstabilisierenden Netzwerke ("Die Lösung wird zum Problem").

# Die Problemtrance (Symptomtrance)

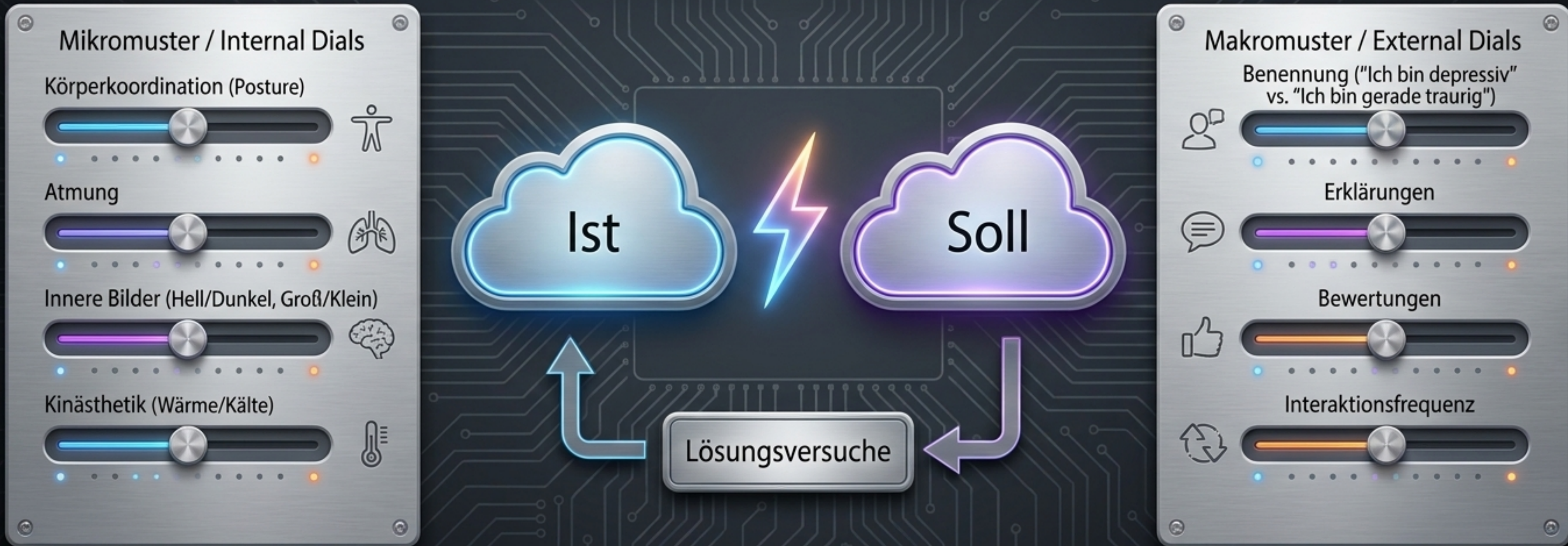
- **Erleben:** Das 'Ich' fühlt sich als ausgeliefertes Opfer unwillkürlicher Prozesse.
- **Gehirnaktivität:** Rechte Amygdala hyperaktiv, linker präfrontaler Cortex deaktiviert.
- **Fokus:** Röhrenblick auf Defizite, Schmerz und Verzweiflungsbilder.
- **Zeitbezug:** Gefangen in der (traumatischen) Vergangenheit.

# Die Lösungstrance (Kompetenztrance)

- **Erleben:** Das 'Ich' und das unwillkürliche 'Es' kooperieren wertschätzend ('Flow').
- **Gehirnaktivität:** Linker präfrontaler Cortex aktiv, Hippocampus vernetzt neue Lösungen.
- **Fokus:** Öffnung des Möglichkeitsraums, Suchprozesse nach verborgenen Ressourcen.
- **Zeitbezug:** Orientierung an zukünftigen, imaginationsfähigen Zielvisionen.

# Das Dashboard der Wirklichkeitskonstruktion

Ein Problem existiert nicht als statisches "Ding". Es ist ein Gewebe aus verknüpften Mustern, die wir unwillkürlich selbst aktivieren.



Intervention bedeutet Unterschiedsbildung ("Enthäkeln"). Man muss nicht das ganze System verstehen – das Drehen an einem einzigen Mikromuster-Regler (z.B. der Körperhaltung) bringt das gesamte Problemgewebe ins Wanken.

# Das Ökosystem: Die 'Organisationale Regeltrance'

## Priming im Alltag

Interaktionen sind permanente gegenseitige Trancein-  
Tranceinduktionen ('Priming').  
Das System sendet  
ununterbrochen Feedbacks,  
die bestimmte Assozia-  
tionen bahnen.

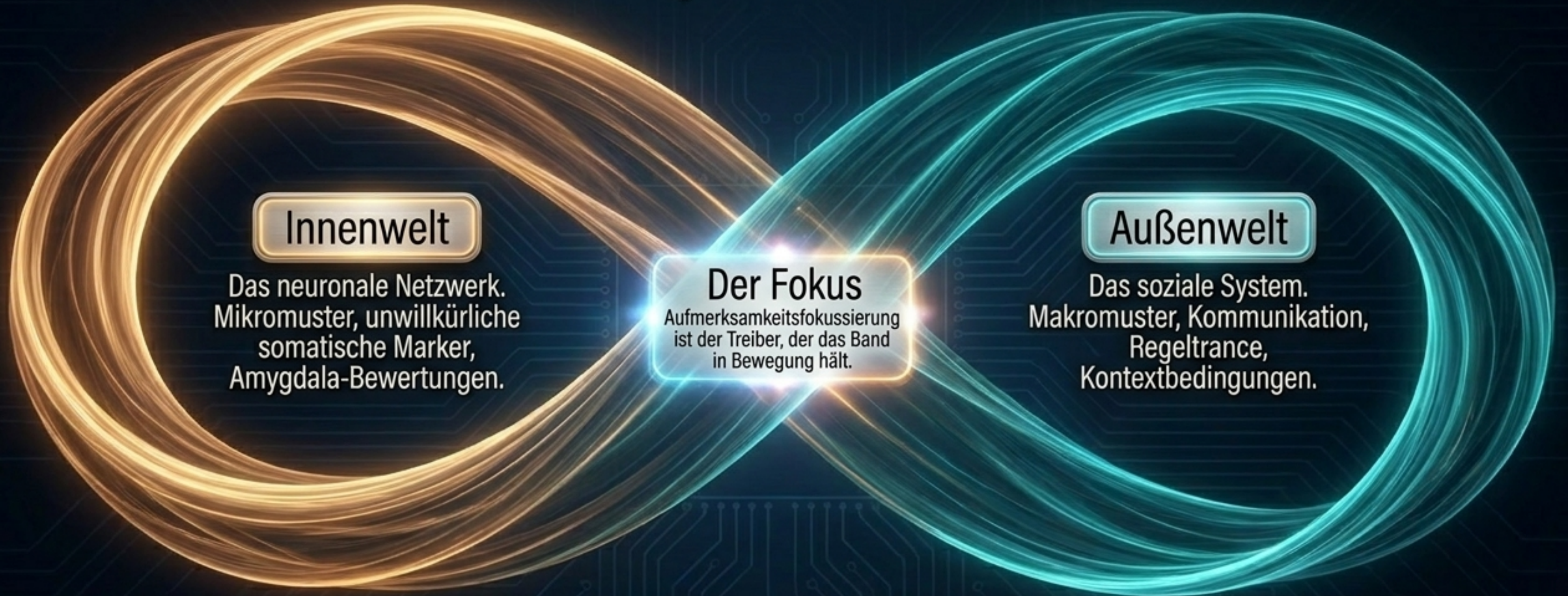
## Anpassung durch Feedback

Wer von den Regeln abweicht,  
erhält schmerzhaftes  
Feedback. Wer sich anpasst,  
belohnt das System. Dadurch  
gestalten sich Denken, Fühlen  
und Physiologie unwillkürlich  
systemadäquat.

## Krankmachende Homöostase

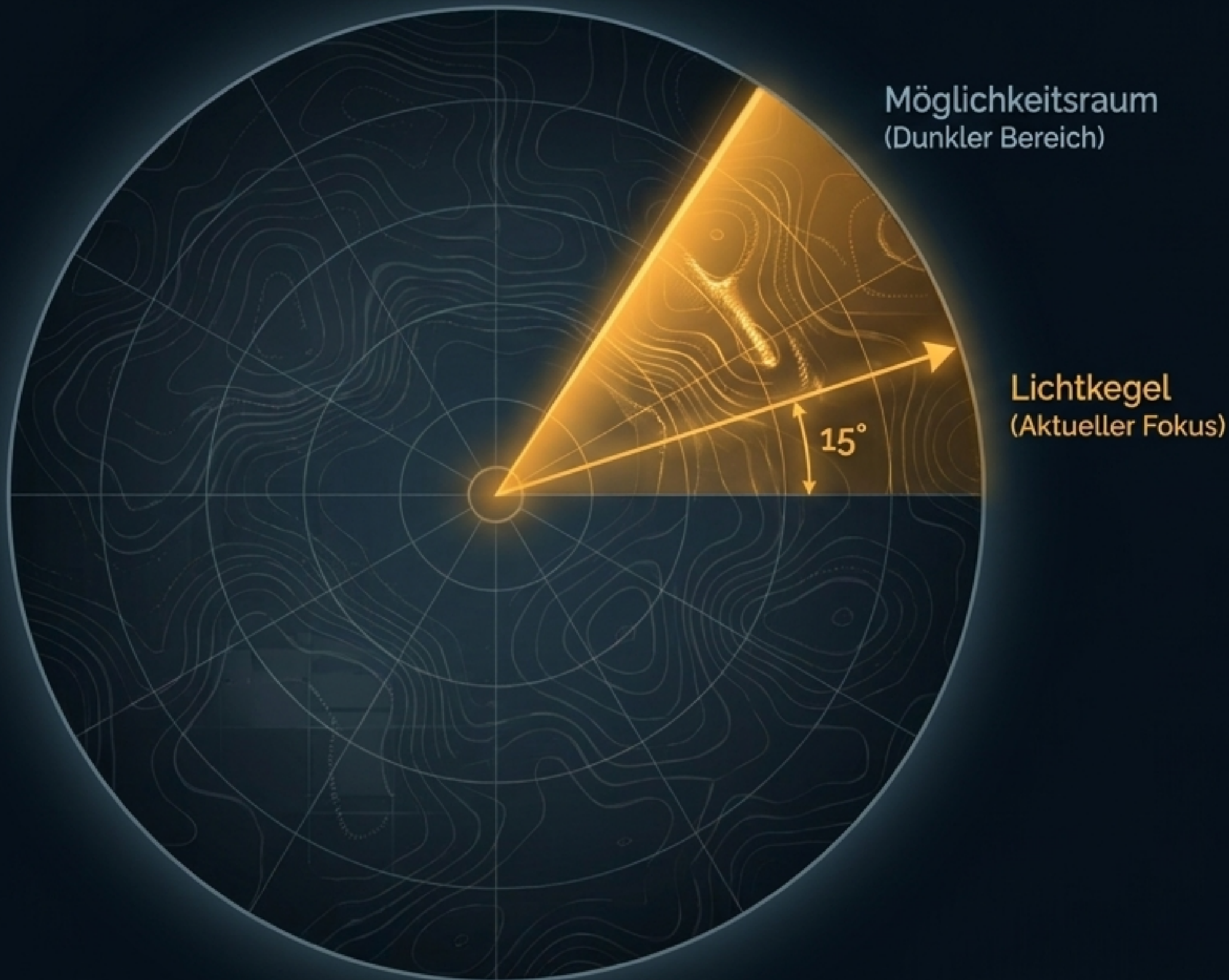
Wenn Systemregeln lauten 'Harmonie ist Pflicht'  
oder 'Eigene Bedürfnisse sind unwichtig',  
entsteht latente Angst. Das Symptom ist oft der  
kompetente Lösungsversuch, um dieses  
kranke System zu balancieren.

# Synthesis



Die Konstruktion der Wirklichkeit ist radikal autopoietisch. Die innere Fokussierung formt das äußere Verhalten; das äußere Verhalten provoziert systemisches Feedback; das Feedback verstärkt wiederum die innere Fokussierung. Wir erzeugen uns Sekunde für Sekunde neu.

# Der Möglichkeitsraum & Das Prinzip der Potenzialhypothese



## Der dunkle Bereich

Das gesamte Erlebnispotenzial. Jeder Mensch trägt alle Kompetenzen für eine Lösung bereits als schlummerndes Potenzial in sich.

## Der Lichtkegel (Aktueller Fokus)

Was wir aktuell fokussieren, erleben wir als absolut "wirkliche Wirklichkeit" (Prinzip der wortwörtlichen Wirkung).

## Das Problem

In der Problemtrance ist der Lichtkegel auf Schmerz fixiert.

## Die Lösung

Die hypnosystemische Intervention richtet den Lichtkegel auf Ausnahmen, Lösungsepisoden und verborgene Ressourcen. Wo die Aufmerksamkeit hinget, folgt die Physiologie.

# Der Schutzschild der Dissoziation

Assoziiert



Dissoziiert / Metaposition



Ein Symptom wird aufrechterhalten, weil die Metaposition verloren gegangen ist. Das "Ich" ist mit dem Leiden identifiziert.

**1.** Das Problem als eine isolierte 'Seite' oder einen 'Besucher' externalisieren (z.B. dem Problem einen Namen geben).

**2.** Eine sichere Beobachterposition aufbauen.

**3.** Aus dem Abstand heraus entstehen sofort neue Wahlmöglichkeiten und eine würdige Selbstbeziehung.

# Die Haltung des "Realitätenkellers"

## Pacing & Leading

Der Therapeut holt den Klienten in seiner subjektiven Welt ab (Pacing), ohne seine eigene Position aufzugeben.

## Das Menü

Er bietet hypothetische Feed-Forward-Fragen und alternative Wahrnehmungsrahmen an (Leading).



## Somatische Marker

Der Klient prüft das Angebot nicht nur kognitiv, sondern über seine unwillkürliche, organismische Intuition.

## Altruistischer Egoismus

Der Therapeut verzichtet auf den Anspruch, 'die Wahrheit' zu kennen. Er stellt das System um die Ziele des Klienten herum auf.

# Jedes Gespräch ist eine Intervention

## Wir können nicht nicht hypnotisieren

Jede Frage, jedes Feedback und jede Kontextbedingung wirkt als Priming, das unwillkürliche Reaktionen bahnt.

## Problem-Talk vs. Solution-Talk

Die Analyse eines Problems verstärkt oft die Problemtrance. Verstehen verändert nichts. Nur das Fokussieren auf den "Soll-Zustand" aktiviert das neuronale Netzwerk der Lösung.

## Die ultimative Aufgabe

Therapie und Beratung sind keine Reparaturwerkstätten für Defizite. Sie sind hochkonzentrierte Rituale der Aufmerksamkeitsfokussierung zur Wiedererweckung von Kompetenz.

**Die Lösung entsteht durch den Fokus  
auf das, was wir stärken wollen.**