

- Erleben wird Sekunde für Sekunde neu erzeugt durch Prozesse der Aufmerksamkeits-Fokussierung, willentlich/vor allem unwillkürlich (auf unbewusster Ebene) → Bildung von Netzwerken, wobei diversen Elemente des Erlebens unwillkürlich miteinander verknüpft werden.
- Wir erzeugen zwar nicht unser Leben selbst, aber im Wesentlichen unser Er- Leben!

Menschliches Erleben als Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihe.de

Jedes menschliche Erleben kann beschrieben werden als Ergebnis und

Ausdruck von neuro-physiologischen Netzwerken,

die aktiviert werden und die unser Erleben steuern/ machen, wobei dieses so gemachte Erleben wieder selbstrückbezüglich auf diese Netzwerke zurückwirkt, oft stabilisierend bzw. sogar verstärkend.

Die Dynamik dieser Netzwerk- Aktivierung kann (gerade für Beratung) in besonders nützlicher Weise beschrieben werden als

Prozess der Fokussierung von Aufmerksamkeit (auch als „priming“) auf allen Sinneskanälen (VAKOG)

und weiter z.B. auch durch

Körperkoordination, Atemmuster, die Art des Verhaltens, die Art und Inhalte der Kommunikation und von Feedback- Regelungen etc.

Ein wesentlicher (und auch umfassenderer) Teil dieser Fokussierung geschieht auf unbewusster und unwillkürlicher Ebene, ein anderer auf mehr willkürlicher und bewusster Ebene.

Je nachdem, was Teil dieser Fokussierung ist,

a) was *Inhalt* dieser Fokussierungen ist und

b) wie intensiv man sich als Beobachter mit den Inhalten assoziiert

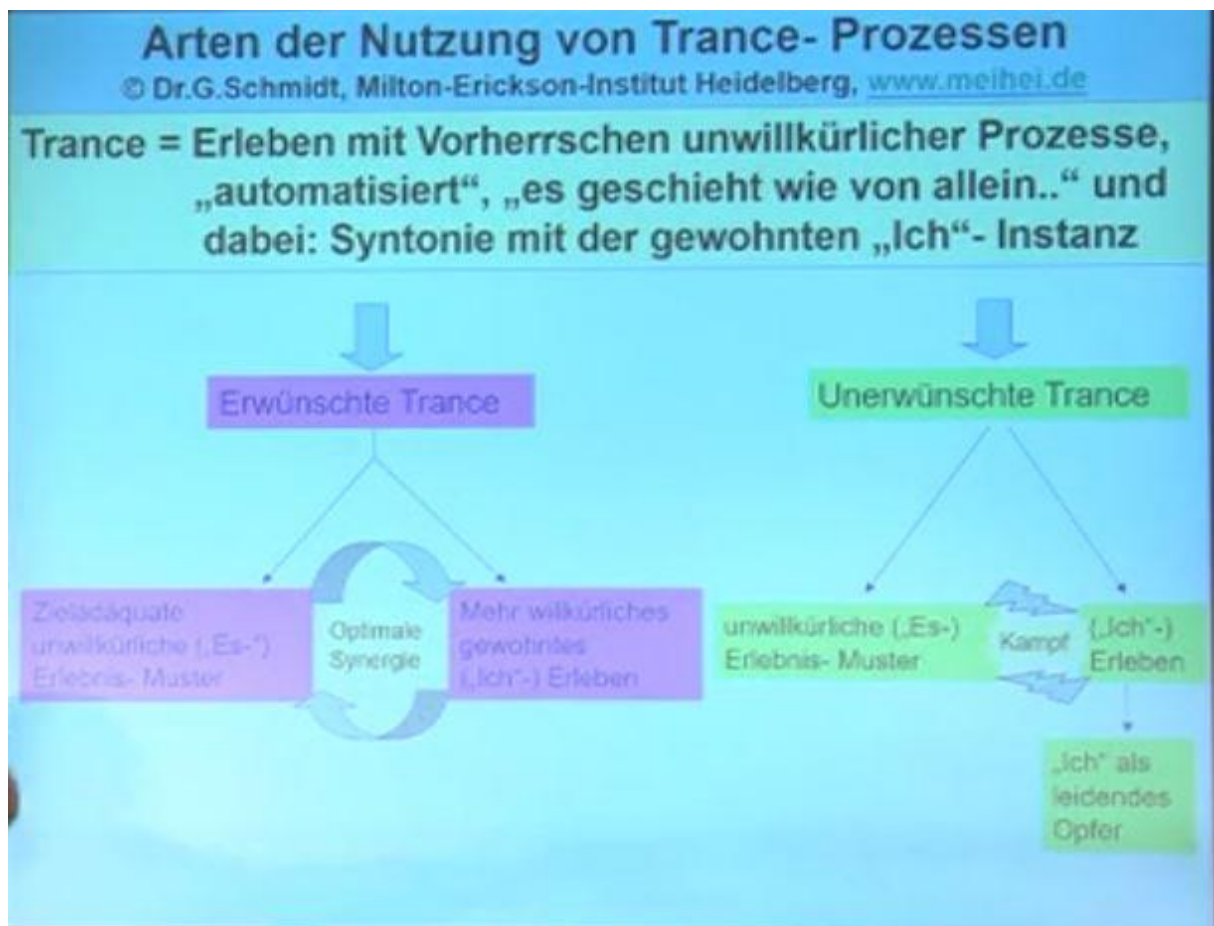
wird jeweils das als Er-Leben wortwörtlich in uns aktiviert

(und zwar sowohl physiologisch auf allen Ebenen als auch emotional und kognitiv)

- Diese Fokussierungsprozesse werden auf allen Sinnes-Ebenen vollzogen:
Visuell, auditiv, kinästhetisch (Empfindungsbereich), gustatorisch (Geschmack) und Olfaktorisch (Geruchssinn) = VAKOG.

- **Jede Erlebnis-Episode**, die einigermaßen emotional „geladen“ wird (mit welchen Emotionen auch immer), wird als **eigenständiges Erlebnis- Netzwerk in uns gespeichert** und ist wieder aktivierbar,

z.B. dadurch, dass einzelne oder mehrere Elemente dieses „Netzwerks“ in der jeweiligen Gegenwart wieder erlebt werden -auch wenn dies nur unbewusst registriert wird (**Hebb'sches Gesetz = „Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und vernetzte Zellen feuern miteinander“**).

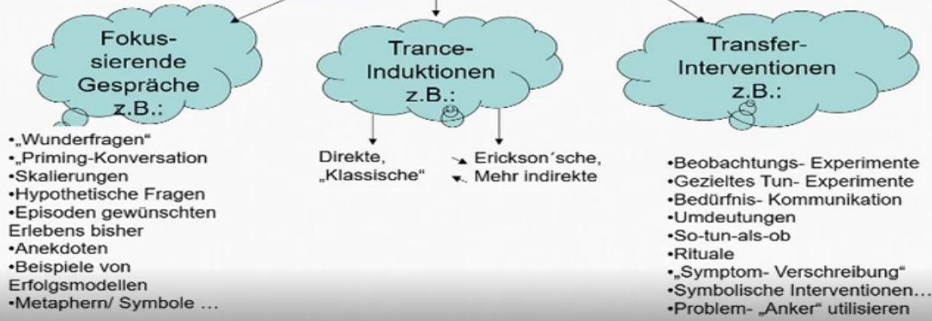


Arten der Nutzung von Trance- Prozessen

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihe.de

Erwünschtes „Ziel- Erleben aktivieren

Zunächst Ziel- Erleben erfragen (sinnlich konkret)



Etwas gilt als „nicht-hypnotisch“, wenn es vorherrschend erlebt wird als:

Etwas gilt als „hypnotisch“, wenn es vorherrschend erlebt wird als:

Kontinuum der erlebten Willkürlichkeit:

Willkürliche, freie Wahl, „Ich mache“

Unwillkürlich, spontan, „es geschieht ganz unwillkürlich, wie von allein...“

Kontinuum der Wahrnehmungsart:

Strukturierte Wahrnehmung der „Realität“- die da draußen

Fließende, mehr bildhafte Wahrnehmung, Lebhaftige Imagination, mögliche Verzerrung in allen Sinnesmodalitäten

Kontinuum der Kognition:

„Sekundärprozess, mehr übliche Logik i.S. von „entweder- oder“

Primärprozess/ Tertiärprozess, mehr Magisches, symbolisches, ganzheitlich- bildhaftes Denken, „Regression im Dienste des Ego“

Dr.G.Schmidt, MEI HD www.meihe.de

(Nach Behrs,J.,1982)

Wie Erleben autonom selbstorganisiert wird, wie ein Problem entsteht und aufrecht erhalten wird- ein Netzwerk- Modell von Realitätskonstruktionen

© Dr.G.Schmidt, sysTelios-Klinik Siedelsbrunn und Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.systemios.de www.meihe.de





Typische Elemente solcher Netzwerke sind z.B.:

Art/ Inhalt der Beschreibung/ Benennung von erlebten Phänomenen

Erlebte Nähe/Distanz zu den Phänomenen, deren erlebte Größe, Lokalisation im „inneren Erlebnis-Raum“ (Assoziation/ Dissoziation)

Alters-, Größen-, Raum-Erleben des „Beobachters“ der Phänomene/ Intensität des damit Assoziiert-Seins

Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten

Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (z.B. gut/böse, gesund/krank, absichtlich/unabsichtlich, genetisch, aktiv/passiv, kompetent/inkompetent usw.)

Bewertung von Phänomenen (toll/blöd, gewünscht/ungewünscht usw.)

Schlussfolgerungen aus diesen vorherigen Schritten

Vergleich mit Anderen/ Erwartungen an sich/ an Andere

Wahrnehmung/ Bewertung eigener Empfindungen

Emotionen, Empfindungen und Bewertung von und Umgang mit Emotionen, Empfindungen, Gedanken (eher vorwärts/bewältigend)

Weiter „Typische Elemente...“:

Körperkoordination, Mimik, Gestik, Bewegungsmuster, Atmung

Sinneskanäle u. Submodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)

Physiologie (z.B. Blutdruck, Muskeltonus, Hormon-Dynamik etc.)

Innere Dialoge, Dynamik von „Seiten“, Beziehung zu sich selbst

**Innere „Filme“ (eher fokussierend auf Gegenwarts-, Vergangenheits-
Zukunfts-, eher auf belastende oder auf Erfolgs-Muster)**

Art/ Inhalt der Lösungsversuche

Ort, Zeitpunkt, Häufigkeit, Dauer , Intensität der erlebten Phänomene

Wird etwas als eher willentlich/eher unwillkürlich erlebt

Metaphorik

Antworten auf Andere (Bewertung/ Bedeutungsgabe/ Verhalten

Antworten Anderer (Bewertung/ Verhalten Bedeutung

Bedürfnis/ Motivierendes Streben

Weiter „Typische Elemente...“:

Bewertung/ Häufigkeit gewünschter Episoden

**Umgang mit „Fehlern“/ Haltung des neugierigen Lernens/ Defizit-
fokussierend/ bestrafend**

Extrapunitiv- intrapunitiv/ Attributions-Stil (intern/extern variabel/stabil)

Art und Häufigkeit von Feedback

Bilder/ Bewertungen von Beziehungen/ Erwartungen an sie

Art und Inhalt der Kommunikation

Zeiterleben (langsam/gedehnt, schnell/“vorbei rauschend“)

Verhalten

Extrovertierte Haltung/ introvertierte Haltung

Eher Vertrauens-orientiert/ eher Misstrauens-orientiert

„Postmoderne Situation: viele verschiedene Rollen, jeweils mit sehr unterschiedlichen, oft widersprüchlichen Erwartungen und Anforderungen („Erwartungsfelder“).

Viel mehr angebotene Möglichkeiten als früher, dadurch aber auch höhere Erwartungen.

Wir strampeln quasi in einem „**Meer von Erwartungen**“ (K.Gergen)

Gesellschaftliche Entwicklung:
sich immer mehr verstärkende Beschleunigung,
z.B. im technischen Bereich,
im Bereich sozialen Wandels,
im Lebenstempos (Rosa).

Man geht davon aus, dass z.B. die Geschwindigkeit der Kommunikation sich um den Faktor 10^7 , die des Personentransports um den Faktor 10^2 , die der Datenverarbeitung um den Faktor 10^6 gestiegen ist (Geißler 1999, Rosa S.20).

Einmal erreichte Positionen sind oft nicht mehr stabil, sie können sich jederzeit (z.B. durch Umstrukturierungen) wieder ändern.

Erworbenes Wissen veraltet viel schneller als früher, die Verfallsraten von Erfahrungen, Beziehungen, Loyalitäten usw. haben sich dramatisch beschleunigt.

Bisher erworbene Verdienste wesentlich weniger als früher, die jeweilige „Performance“ in der Gegenwart ist das mehr Entscheidende.

Viele Menschen erleben das so, dass man immer schneller rennen muss, nur um wenigstens mithalten zu können. Aber selbst, wenn man noch so schnell und angestrengt „rennt“, geht dies nicht mit einem Gefühl einher, dass man vorwärts gekommen ist, sondern höchstens damit, dass man nicht zurückgefallen ist → „**rasender Stillstand**“.

Typische
(immer komplexer werdende)
Kontexte, in denen wir uns
bewegen-

man könnte auch sagen: typische
Erwartungsfelder, die auf uns
einwirken und **denen wir gerecht
werden wollen**- sind z.B.:

