

Pubertärer Wahn - Sinn – mit Hypnotherapeutischen Techniken Jugendliche erreichen

Pubertät
ist, wenn Eltern anfangen
schwierig zu werden!

Pubertät als “verrückte“ Lebensabschnittstrance

- ❁ Mensch befindet sich in der Pubertät in einer umfassenden moralischen, ethischen, sexuellen Weiterentwicklung – seine bisherige Welt „verrückt“, seine Hormone „verrücken“
- ❁ Mensch versucht sein „gestörtes“ (bisheriges) Denken und Fühlen zu erweitern, vorhandene Muster zu unterbrechen, neue Wirklichkeiten zu entwickeln, zu etablieren und auszuprobieren. Der “Wahn“ soll sich in sinnhaftes Neues verwandeln.
- ❁ Mensch befindet sich dabei regelmäßig in Trance. Eltern häufig auch.
- ❁ Manchmal sind es Lösungs-trancen, manchmal Problem-trancen.
- ❁ Hypnotherapeutisches Handeln nutzt sämtliche Trancen.

Einige grundsätzliche Basics vorneweg

- ✿ * der Rapport ist in jeder hypnotherapeutischen Intervention entscheidend für Erfolg
- ✿ * in der Arbeit mit „Pubertätswahnsinnigen“ ist der Rapport megaentscheidend für Erfolg
- ✿ * wohltemperiertes nonverbales Pacing : Mimik, Gestik, Körpersprache, Atmung
- ✿ * wohltemperiertes verbales Pacing : VAKOG – Variablen und dominante Repräsentationssysteme des Menschen
- ✿ * es gilt das Utilisationsprinzip : alle Verhaltensweisen, alle Symptome sind wertvoll und werden im therap. Prozess nutzbar gemacht !

Hypno – Coaching für Pubertierende / Basics 1

- * klare einfache, präzise und schnörkellose Sprache wählen = KEIN „Geschwafel“ !
- * ist der Rapport gut, öffnet sich Pubertierende/r für indirekte Trancen mit Yes – sets, dann auch indirekt hypnotische Sprachmuster wählen (lange Sätze, viele Nebensätze und Sprachmuster, die leichte bis starke Trancen auslösen), um Mensch auf der unbewussten Ebene die Möglichkeit zu geben, sich in innere Suchprozesse zu begeben. Immer : wohltemperiert – sonst Gefahr, dass der Rapport kippt.
- * Lösungsorientierung tut allgemein gut.
- * Skalenratings sind häufig hilfreich : „Auf einer Skalla von 0 - 10, 0 = schlecht , 10 = sehr gut : wo bist Du ?“ / „Ist der Wert hoch oder niedrig ?“ / bei „hoch“ : wie hast Du das gemacht ? Oder was hast Du geschehen lassen ? / bei „mittel“ : genauso / bei „niedrig“ : wie hast Du das gemacht über (z.B.) 0 zu sein.

Hypno – Coaching für Pubertierende / Basics 2

- ❁ * „positive Ausrichtung“ über „W“ – Fragen :
 - ❁ - was war positiv anders ?
 - ❁ - wann war was weniger / mehr ?
 - ❁ - was ist geschafft ?
 - ❁ - was ist gut gelaufen ?
 - ❁ - welche positiven Veränderungen gibt es ?
 - ❁ - wie hast du das gemacht ?
 - ❁ - was hast du genau anders gemacht ?
 - ❁ - wie spürst du die Veränderung genau ?
 - ❁ - usw.

- ❁ Es werden leichte Trancen induziert, die lösungsorientiert wirken

Hypno – Coaching für Pubertierende / Basics 3

- ❁ Haltung / Coach :
- ❁ * Coach interpretiert nicht, sondern fragt bei Bedarf konkret nach (Ausnahme : Interpretation ist als therap. Mittel eingesetzt).
- ❁ * Permanente Unterstellung von Kompetenzen und Ressourcen bei der /beim Pubertierenden in Richtung Lösung - Nicht „ich“ , Coach weiß die Lösung, hat die Lösung, ist „HeilerIn“ , sondern die Lösung liegt im Menschen selber. Coach bringt sein Können ins Spiel, damit Mensch die Lösungen findet und öffnet.
- ❁ * Coach hinterfragt die problemorientierten eigensuggestiven Glaubenshaltungen beim Menschen in Richtung lösungsorientierter Erweiterung.

Rocky Balboa - Boxerfilm



Hypno - Coaching für Pubertierende / Basics 4

- ✿ * Äußerst effektiv : Metaphorische Geschichten im Lebensorbit des/der Pubertierenden nutzen . Das Kontrollbedürfnis bleibt voll gewahrt, die eigenen inneren Vergleichsprozesse laufen unbewusst automatisch und sind kaum innerlich ablehnbar .
- ✿ * Auch sehr effektiv : Lösungsgeschichten erzählen : - tatsächlich gewesene - oder erfundene und wohltemperiert passend gesetzte Lösungsgeschichten anderer Menschen.
- ✿ * hypnotherapeutische seeding – Techniken wirken bei Pubertierenden im Coaching gut.

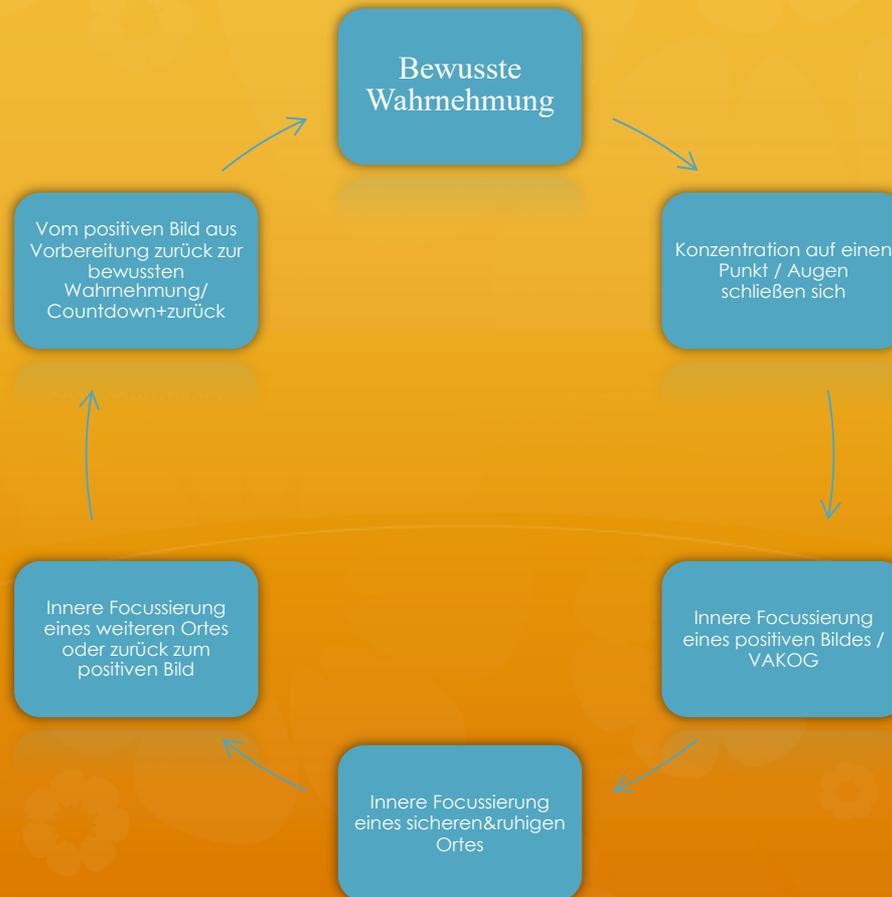
Metaphern, Lösungsgeschichten

- ❁ Sie wirken indirekt hypnotisch, laufen über eine Mehrebenenkommunikation und wenn der Rapport gut ist (notwendig !) ist ein Message-Übertragungsangebot gut wirksam : „da fällt mir ein Film, Spot ein...“
- ❁ Social Media wie Insta, TikTok, Youtube etc.
- ❁ Netflix und Co.
- ❁ Filme allgemein
- ❁ Geschichten aus dem Orbit von Mensch , z.B. Sport / Fussball
- ❁ Lösungen anderer Menschen zum gleichen Thema
- ❁ Immer : Erzählen, viele Nebensätze, sich angemessen Raum nehmen, beenden, stehen lassen (seeding), Thema wechseln und darauf vertrauen, dass sie auf der unbewussten Ebene von Mensch wirkt.

Selbsthypnose für Pubertierende

- * Pubertierende haben ein sehr hohes Kontrollbedürfnis.
- * die Vermittlung von Selbsthypnose passt sich optimalerweise dieses Zustandes an.
- * wissen Sie noch, wie nervig es war, vielleicht so mit 13, 14, 15 Jahren wenn der/die SportlehrerIn im Sportunterricht sagte : mach jetzt bitte dies und das und das auch noch und Sie fragten damals : können sie das bitte mal vormachen? ich versteh das nicht so richtig ! Und LehrerIn sagte : ach nein, jetzt nicht, du schaffst das schon alleine.
- * wir lernen zuerst selber Selbsthypnose und bieten sie dann schonend Mensch an. Ich mache eine Selbsthypnose vor und lade Mensch ein auf die eigene Art und Weise mitzumachen.
- * dann Erfahrungsaustausch, Reflektion und Modifikation

Selbsthypnose vermitteln : ich mache vor, ich spreche laut was ich mache, wie ich vorgehe



Hypnotherapeutische Progressionsarbeiten mit Pubertierenden – Achtung : „sehr mächtige und nachhaltige Methode“

- ❁ Hier hypnotherapeutische Zeitlinienarbeit im Raum (Timeline) /Grober Ablauf :
- ❁ * Lebenslinie mit Seil im Raum legen, „Jetzt“- Punkt festlegen. Einen maximal sicheren Ort im Raum finden. Anker für den sicheren Ort und Anker für die Bewegung / Linie setzen. Ausführliche Zielbeschreibung + Zielfestlegung am sicheren Ort. Bewegungsanker und rauf auf die Linie.
- ❁ * am „Jetzt“-Punkt auf die Linie. Ziele genau realisieren. Zeitreise hin zum Ziel. Am Ziel genießen und über VAKOG genau erfahren. Realisieren, was geholfen hat, hierhin zu kommen. Diese Erkenntnisse in einer Botschaft in die Gegenwart schicken. Nochmal geniessen und mit den Eindrücken zurück in die Gegenwart.
- ❁ * In der Gegenwart die Botschaft aus der Zukunft öffnen und realisieren, wirken lassen. Anker für den sicheren Ort und zurück dorthin. Reflektion, evntl. nochmal aufs Seil und zurück, je nach Bedarf. Auflösung der Situation.

Timeline - Progression



- Positive Zukünfte vorstellbar machen
- Positive Zielerreichungen vorstellbar und erlebbar machen
- Erfahrene helfende Erkenntnisse am Ziel anzukommen dem Ich in der Gegegenwart zur Verfügung stellen

Timeline – Progression - konkret



- Geplante Zeitreise in die Zukunft mit konkretem Ziel, z.B. aktuell fehlende 10% Leistungsfähigkeit zu reetablieren, am Ausgangssetting
- Orientierung aufs Seil
- Zeitreise : Start in der Gegenwart hin zum Ziel in der Zukunft
- Zielankunft : - Geniessen, - VAKOG
- Am Ziel : Was hat geholfen, hier anzukommen ?
- Am Ziel : Wahl einer Nachrichtenform
- Am Ziel : Was geholfen hat am Ziel anzukommen, in die Nachricht geben
- Am Ziel : eventuell Verifizierungen oder Veränderungen am sicheren Ort bearbeiten
- Am Ziel : Fertige Nachricht an das Ich in der Gegenwart schicken
- Reorientierung in die Gegenwart
- In der Gegenwart : Empfang der Nachricht aus der Zukunft und Reflektieren
- Am sicheren Ort erörtern
- Erörterung auf dem Gegenwartspunkt auf dem Seil
- Beendigung der Timeline
- Ende am Ausgangssetting

Mentaltraining mit Pubertierenden

- ☼ * Gut ist es, aber nicht notwendig, vor einem Mentaltraining Selbsthypnose zu vermitteln.

- ☼ Grober Rahmen :

- ☼ * Ziel festlegen. Was soll sein / werden.

- ☼ * Positivablauf ,z.B. als Film, im bewussten Zustand kreieren.

- ☼ * Tranceinduktion / fraktioniert : - positives Bild, - sicherer und ruhiger Ort, - Ort des zukünftigen Ziel – Ablaufs, - am Ort : Ablauf des „Zielfilmes“, - evntl. mehrfach, evntl. VAKOG – verstärkt und erweitert, - Kongruenzcheck = ist das Ganze gut so, oder sind Modifizierungen gut, - evntl. modifiziert weiter, - Verankerung, - sicherer und ruhiger Ort, - positives Bild, - retour aus Trance.

- ☼ * Kurze Nachbesprechung im bewussten Zustand und Hausaufgabe.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

- ❁ Noch Fragen ??
- ❁ Sie möchten diesen WAHN - SINN zugeschickt bekommen ??
- ❁ Dipl. Psych. Martin Braun, PP, KJP
- ❁ www.meg-gelsenkirchen-dortmund.de
- ❁ m.braun@meg-gelsenkirchen.de