

Mit Leichtigkeit Schweres meistern

Hypnosystemisches Coaching
und die Psychologie der Leichtigkeit

Ina Hullmann



HYPNOSYSTEMIK

Institut Hullmann Coaching IHC



Inhalte

Ablauf und Inhalte:

- Grundprinzipien Hypnosystemisches Coaching
- Grundhaltung, Leichtigkeit und Lösungsstrance
- Problemtrancen auflösen mit «Mentaler Kommode»

Pause (20 Min.)

- Mit „Ampelprinzip“ und «BAZ» umschalten
- Meditation Leichtigkeit aktivieren
- Sinn gestalten und Unterbewusstsein ausrichten



HYPNOSYSTEMIK

Institut Hullmann Coaching IHC



Ina Hullmann

- Psychologin FSP (Föderation Schweizer Psychologen)
- Autorin im Medizin- und Wissenschaftsverlag Schattauer
- Dozentin: ZHAW Zürich, IEF Zürich
- Vorstandsmitglied der GHYPS – Gesellschaft für Hypnose Schweiz
- Inhaberin Hypnosystemik-Institut & Hypnosystemik-Akademie
- Klassisches Ballett: Schweres mit Leichtigkeit

Hypnosystemisches Coaching



- **begleitet** Menschen bei **Herausforderungen** oder in **Krisen**, Ihren individuellen Weg der Entwicklung zu finden
- **aktiviert** brachliegende **Ressourcen** und Fähigkeiten
- **erweitert** eingeeengte Wahrnehmungs-**Perspektiven**, so dass Lösungen auf neuen Ebenen gefunden werden können
- **stärkt die Selbstwirksamkeit** und bringt KlientIn in Regieposition
- versteht Krisen, Konflikte und Blockaden als **Chancen zum Wachstum**
- sieht Blockaden und Symptome als wichtige Informationsträger und versteht deren Funktion im System
- holt bei jeder Intervention das **Unterbewusstsein** als stärkste Umsetzungskraft an Bord

Hypnosystemische Haltung



1. **Würdigung, Augenhöhe und Leichtigkeit** (erweiterte Wahrnehmungsperspektive)
2. **Teamwork statt Bekämpfen:** positive Absicht von Symptomen oder Blockaden erkennen, diese werden als Team-Teile und wichtige Informationsquellen verstanden, statt sie zu bekämpfen («Hinkriegen» statt «Wegmachen»)
3. **Utilisieren:** positiven Bedeutung finden, Krisen und Rückschläge als Chance zur Weiterentwicklung nutzen, Sinn gestalten
4. **Selbstwirksamkeit stärken** mit dem Ziel, selber im Leben Regie zu führen
5. **Realitäts-Konstruktion:** „Erleben wird von uns selbst erzeugt, in unbewussten Prozessen, aber immer sich selbst organisierend.“ (Gunther Schmidt)

MIT LEICHTIGKEIT WIRKSAM WERDEN

"Leichtigkeit bedeutet nicht Leichtfertigkeit, sondern eine erweiterte Sicht auf die Dinge. Es ist ein besonderer Bewusstseinszustand, der 4 positive mentale Qualitäten vereint: Lebensfreude, Gelassenheit, Gleichmut und Mitgefühl."



Positive mentale Eigenschaften



Diese 4 positiven mentalen Eigenschaften im Buddhismus beschreiben Zustand der Leichtigkeit (Anderssen-Reuster, von Brück 2022):

- Metta (Wohlwollen),
- Karuna (Mitgefühl),
- Mudita (Freude)
- Upekka (Gelassenheit, Gleichmut)

Legitimation?: Fühlen Sie die Erlaubnis für Leichtigkeit?

Wie Kultivieren?: Wie kann man diese positiven Eigenschaften des Geistes kultivieren?

Leichtigkeit & Verspieltheit



Forschungsergebnisse von René Proyer, Prof. für Psychologie, Uni Halle
Studie „Being playful and smart“ (Proyer 2017)

- Leichtigkeit geht mit Verspieltheit einher
- Erwachsene oder Führungskräfte befürchten oft einen Mangel an Autorität beim Thema Leichtigkeit.
- Entscheidende Frage: Haben Sie Legitimation für Leichtigkeit?
- verspielte Studierende erzielten bei schriftlichen Prüfung bessere Noten.
- „Wer verspielt ist, kann sich leichter für neue Erfahrungen öffnen und den alltäglichen Herausforderungen stressfreier begegnen“
- “Intellektuell verspielten Menschen geht es überhaupt nicht ums Rumalbern, sondern darum, andere und neue Sichtweisen zuzulassen und vielfältige Lösungen zu finden. (...) Verspielte scheinen sogar über eine höhere kognitive Flexibilität zu verfügen, die es ihnen ermöglicht, sich leichter auf unterschiedliche Themen einzulassen.“

Neuroforschung zu Leichtigkeit



Aktuelle Neuroforschung belegt:
(Wise 2017, Lyubomirsky 2018 et al.)

Im Zustand der Leichtigkeit

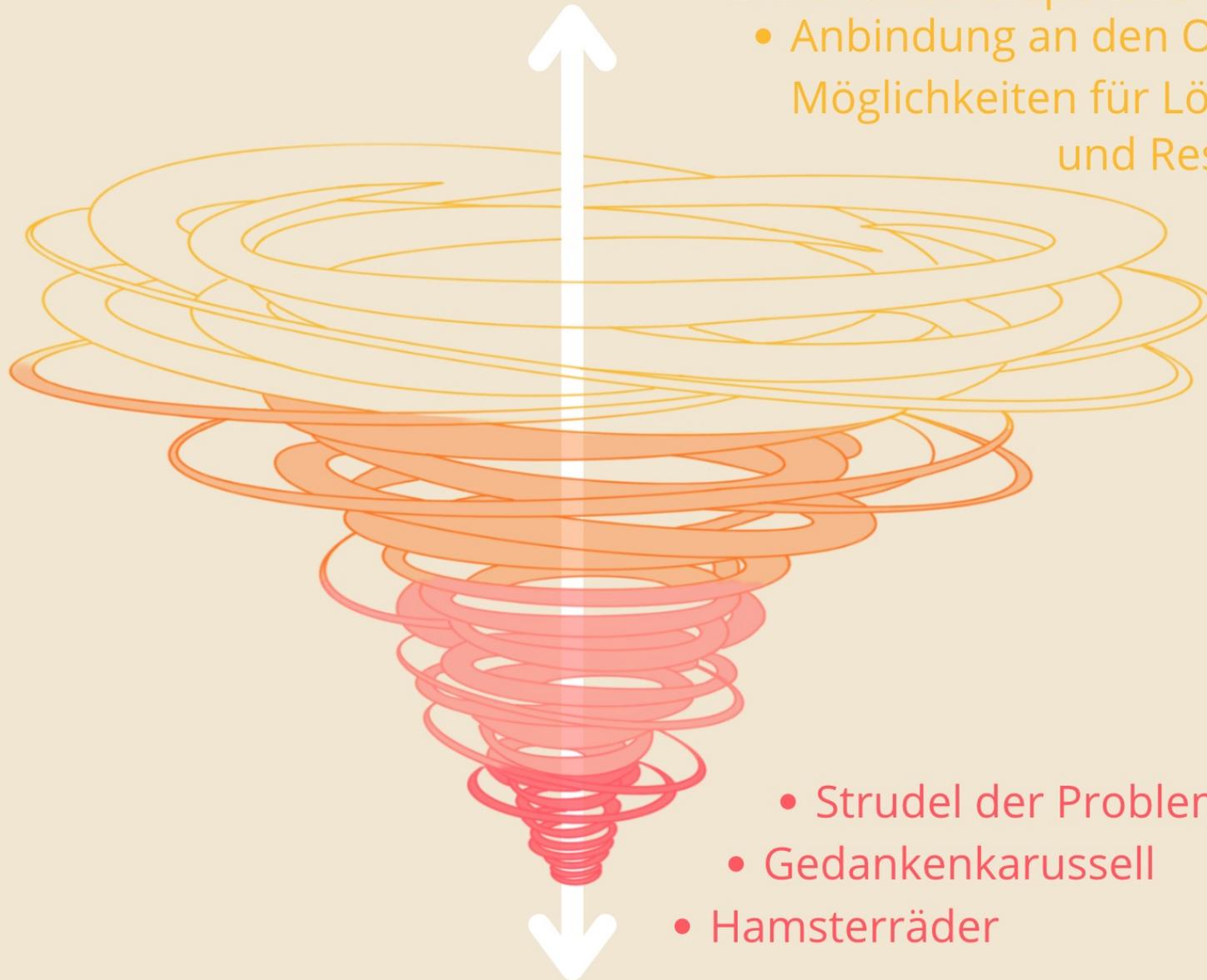
- verwendet das Gehirn sein kreatives Potenzial und ist um vieles leistungsfähiger.
- fühlen wir uns mit unserer Tätigkeit eins, harmonisches Körpergefühl und geistiges Wohlbefinden folgen.
- können wir selbstbewusster, motivierter und leistungsstärker unseren Aufgaben nachgehen.
- Fazit der Studien: Leichtigkeit ist trainierbar!

Trance



- Dr. Gunther Schmidt, Pionier des Hypnosystemischen Ansatzes, spricht von „Problemtrancen“, die **Wahrnehmung einschränken** und **Tunnelsicht** erzeugen
- **Trance** ist charakterisiert durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, Fokussierung auf innerem Erleben
- **Alltagstrance-Phänomene** sind etwas völlig natürliches und jeder kennt dies, beispielsweise wenn man so in eine Tätigkeit oder Gedanken vertieft ist, dass man alle Umgebungsreize ausblendet.
- **Problemtrancen:** Fokussieren auf „Grübel-Hamsterräder“ führt in autohypnotisch induzierte Problemtrancen, lösen Schwere-Erleben aus.

LÖSUNGSTRANCE

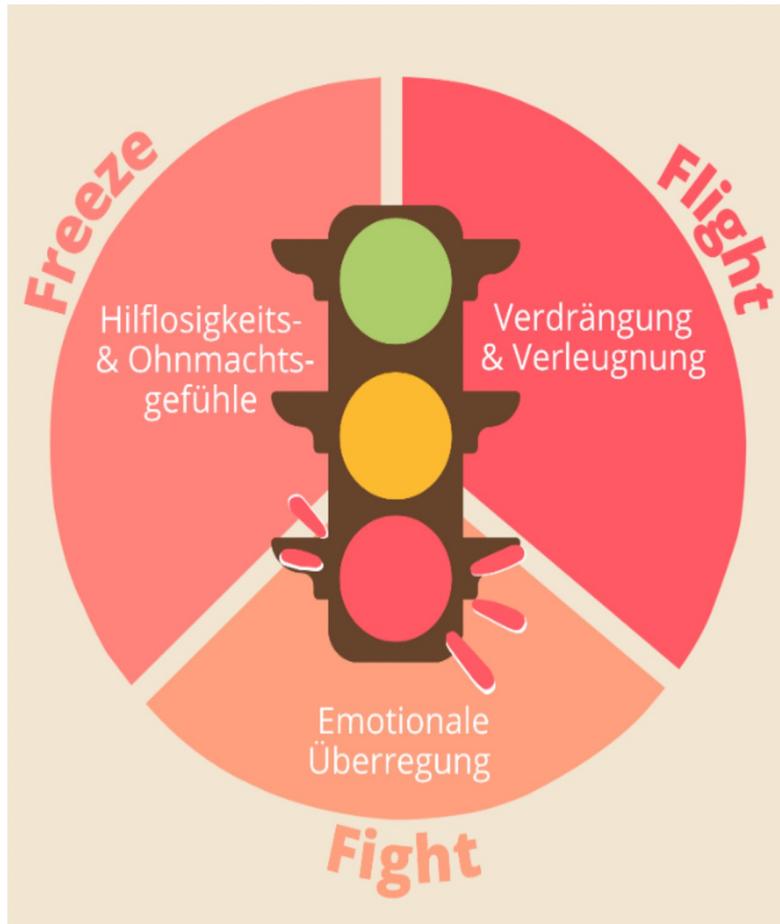


- Erweiterte Perspektive
- Anbindung an den Ozean an Möglichkeiten für Lösungen und Ressourcen

- Strudel der Problemsicht
- Gedankenkarussell
- Hamsterräder

PROBLEMTRANCE

Stress-Reaktionsmuster



Bestimmte Situationen, Ereignisse, Grübel-Hamsterräder (z.B. Leistungsdruck) aktivieren:

Stressreaktion = Sympathikusaktivierung

- aktiviert 3 biologische Reaktionsmuster: Reagieren statt bewusst agieren
- verengt die Wahrnehmungsperspektive, erzeugt Problemtrance
- vermindert kognitive Leistungsfähigkeit, wie Logik, Kreativität, Selbstreflexion

Problemtrancen erkennen



Persönliche „Schwere-Trigger“ (10 Min. zu zweit austauschen)

Ziel: Trigger für Problemtrancen bewusst machen!

- Welche Situationen/ Ereignisse lösen bei Ihnen Stressreaktionen aus?
- Welche Gedanken oder mentalen Hamsterräder führen zu Problemtrance und Schwere?



Notfalltool Kommode

- Hypnoanalgesie in Spezialklinik für chronische Schmerzpatienten
- Lebens-„Scherbenhaufen“ sortieren, Überblick über die Situation
- aus negativem Teufelskreis von Schmerz, Ohnmacht und Angst befreien
- Mentale Kommode als Metapher entwickelt, als Technik zur Stabilisierung sogar in emotionalen Ausnahmezuständen geeignet.
- Veränderung der eigenen Perspektive auf das Geschehen
- mehr Selbstwirksamkeit, gewisse Kontrolle über die Situation.

Ordnen als Hirndoping



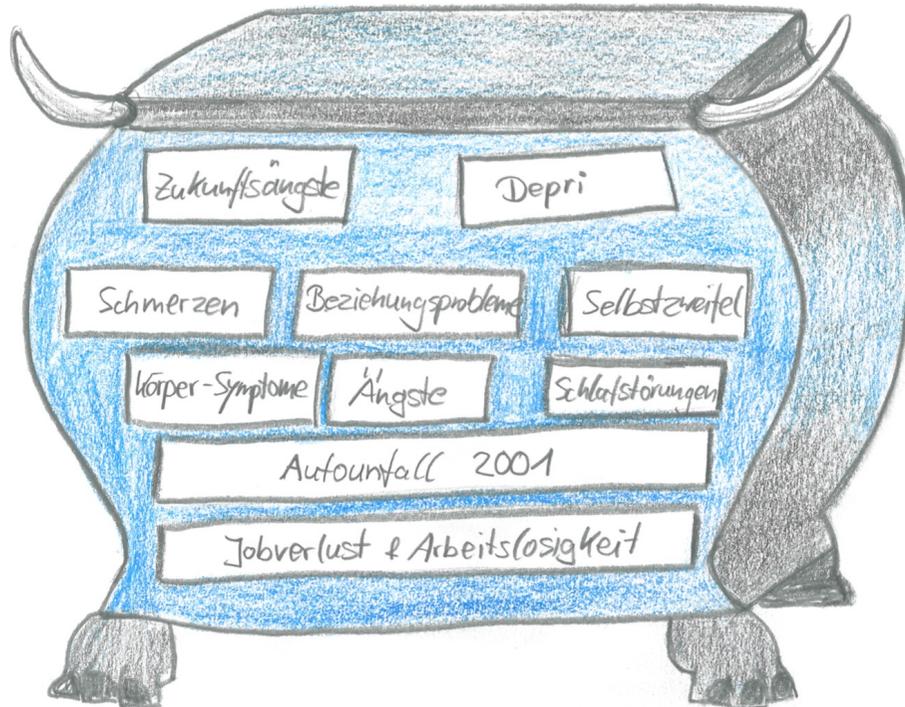
- Zusammenhänge zwischen geistigen Ordnen und psychophysischer Stabilisierung wissenschaftlich bestätigt (Münchhausen 2006)
- Wenn wir ein Ziel erreichen, schüttet Gehirn Glückshormone (Endorphine, Serotonin) aus, auch bei Mini-Zielen, wie z.B. Ordnen, Aufräumen.
- Wenn wir ein Ziel in Angriff nehmen, wird zusätzlich Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet - Dopamin lässt uns schneller denken und reagieren.
- ordnende Tätigkeiten sind ein wirksames Antidepressivum

Laterale Denktechniken



- erweitern Wahrnehmungsfähigkeit, eröffnen neue Lösungsräume (Dilts & Bonissone 1999).
- Einfachste Form lateralen Denkens ist die Metapher (z.B. Mentale Kommode)
- Kommode leitet zum sinnvollen Sortieren der Gedanken an
- innere Gedankenabläufe reflektieren und be-greif-bar machen
- statt Gedankenchaos zu bekämpfen, lieber genauer hinschauen, würdigen und den «Hamsterrädern» einen Platz geben,
- Perspektiverweiterung, Überblick und realistischere Sichtweise

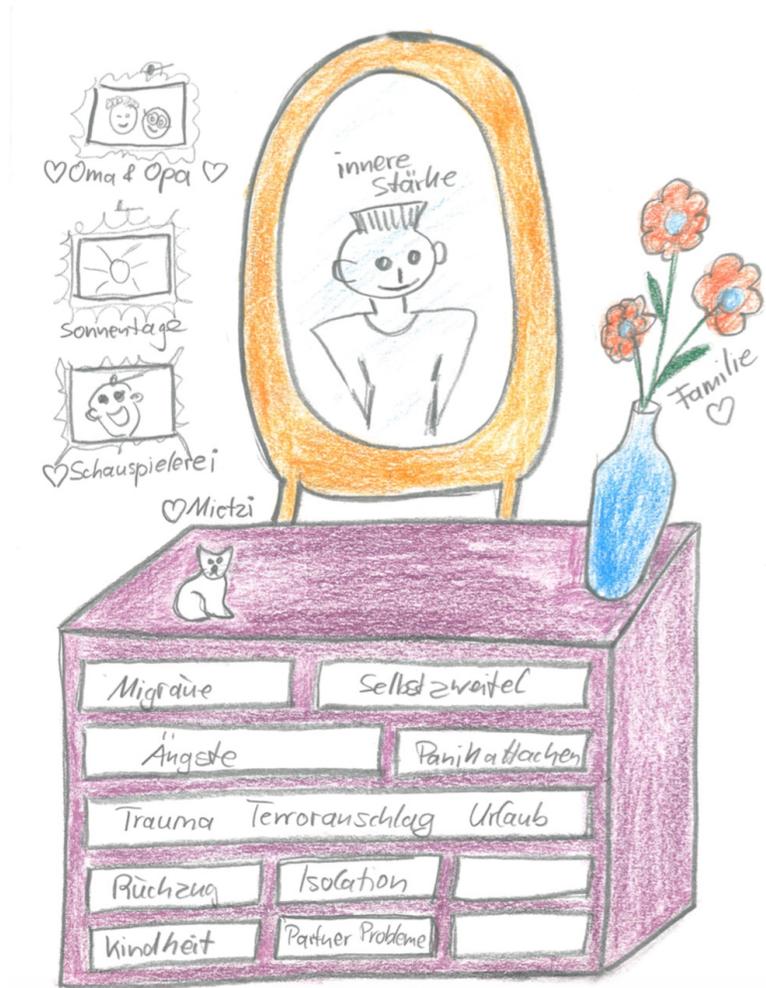
Mentale Kommode - Schritt 1



Ordnen, Würdigen und Überblick

- Kommode zeichnen!
- Ca. 10 Schubladen einteilen!
- Schubladen nach Grübel-Themen benennen: alle Probleme, Belastungen, Konflikte in Schubladen einsortieren!
- Zeichnung auf den Boden legen, Dissoziation vom Erleben: Was hat sich in Ihrer Wahrnehmung nun geändert?

Mentale Kommode – Schritt 2



Ressourcieren, Perspektiverweiterung und realistischere Sichtweise

1. Ressourcen: Welche Stärken, Kraftquellen, Unterstützer usw. gibt es?
2. Symbolisch die Kommode mit persönlichen Ressourcen, Stärken und Kraftquellen dekorieren!
3. Zeichnung vor sich auf den Boden legen (Perspektiverweiterung)!
4. Abschlussfrage: Was ändert sich in der Wahrnehmung/ im Körpergefühl?

Übung „Mentale Kommode“



Selbstreflexion ca 10 Minuten:

1. Kommode zeichnen mit Schubladen
 - Einzelne Themen in Schubladen einsortieren
 - Zeichnung zu Füßen legen: was verändert sich in der Wahrnehmung?
2. Mit Stärken & Ressourcen dekorieren
 - Zeichnung zu Füßen legen: was verändert sich in der Wahrnehmung?

Abschliessend:

Was hat sich in Ihrer Wahrnehmung auf die Situation oder Problem verändert?

Erweiterte Perspektive



- Durch welche **geistige Brille** sehen Sie die Welt, bzw. das Ereignis? (Begriff von Prof. Mausfeld)
- **Metapher für Mindset** und Innere Haltung, Sichtweise auf sich und die Welt
- **Geprägt durch Erfahrungen:** Glaubenssätze, Interpretationen und Bewertungen
- Was wäre, wenn Sie wie auf Knopfdruck lernen könnten, Ihre **Sichtweise zu erweitern?**



Das Ampelmodell



ÜBERBEWUSSTSEIN GEISTIGES PRINZIP

- Ethik + Werte
- kreative Impulse
- Höheres Selbst
- Eingebungen
- "geniale" Lösungen
- Güte und Mitgefühl

BEWUSSTSEIN INTELLEKT

- Selbstbewusstsein
- Sitz des Ich
- Reflexion, Strategie
- Logisches Denken

UNTERBEWUSSTSEIN INSTINKT

- niedere Emotionen
- Triebe und Begierden
- Überlebensinstinkte
- Steuerung Körperprozesse

Mit BAZ in die Ruhe schalten



im Roten Modus haben wir eine stark eingeschränkte, **unrealistische, verzerrte** Wahrnehmungsperspektive, deshalb: BAZ

1. Beobachterposition
2. Atmung fokussieren
3. Zeitlupe atmen

➤ **Parasympathikus-Aktivierung** wirkt wie ein Knopfdruck und schaltet den Organismus in die Ruhe. (Gegenspieler zum Sympathikus-Stresssystem)

Leichtigkeit in 3 Schritten



1. **Achtsame Selbst-Beobachtung:** Aussteigen aus “falschem Film”, sich selbst “erwischen” in Rot
2. **Bewusstes Umschalten mit BAZ üben:** in neutralen Ruhe-Modus (Gelb), Atmung beobachten und verlangsamen, präsent im Moment und im Körper ankommen
3. **Leichtigkeitstankstellen nutzen:** in Grünen Modus schalten: z.B. Musik, Tanz, Humor, Natur, etc

Utilisieren & Sinn finden



Grüner Modus: Aus erweiterter Perspektive mit Sinn nutzen

- Aus innerer Beobachterperspektive Situation oder Ereignis neutral reflektieren, positive Absicht und Sinn finden.
- **Entwicklungschance:** Schwierigkeiten als Trainingsprogramm deuten: welche persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten ergeben sich für mich?
- **Ressourcensicht:** Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung und wie konnte ich bisher ähnliche Situationen meistern?
- **Selbstreflexion:** Welches innere Muster, mentale Blockade oder Glaubenssatz ist die Wurzel dafür, dass mich das Ereignis triggern kann?

Leichtigkeitstankstellen (LeTas)



Mit LeTas in den „Grünen Modus“ schalten:

1. **LeTas sammeln:** Welche Gedanken, Tätigkeiten oder Dinge bringen Dich in die Leichtigkeit?
2. **LeTa's „to go“ konstruieren:** quasi von außen nach innen bringen
3. **Letas imaginieren:** Körpergefühl aktivieren und mit allen Sinnen vorstellen
4. **LeTas verankern:** z.B. an Farbe, Symbol, Bild, Musik, Melodie, Haltung, Körperbewegung, Duft, etc.



Leichtigkeit im Alltag

Kurze Selbstreflexion:

1. **Körpergefühl Leichtigkeit:** Wo und wie genau fühlen Sie Leichtigkeit und welche Imaginationen oder Anker könnten Sie dafür einsetzen?
2. **Einsatzplan Leichtigkeit:** Wann und wie genau könnten Sie Ihre Leichtigkeits-Tankstellen einsetzen? Entwerfen Sie einen konkreten Plan für mehr Leichtigkeit im Alltag!
3. **Imagination:** Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie mehr Leichtigkeit kultivieren würden?

Realitäts-Konstruktionen



Wir konstruieren unsere eigene Wirklichkeit

- Gunther Schmidt: „Erleben wird von uns selbst erzeugt, in unbewussten Prozessen, aber immer sich selbst organisierend“.
- Wir können die Netzwerke unseres Erlebens verändern und mental stärker werden
- Was wäre, wenn wir unsere Wirklichkeit so (mit Sinn) konstruieren, das wir mehr Leichtigkeit kultivieren könnten?

Netzwerke verändern



Problemnetzwerk: Situation, die als schwer empfunden wird.

Durch Veränderung eines oder mehrerer zugehöriger Musterelemente können wir das gesamte Netzwerk in Bewegung bringen und verändern:

Musterelemente:

- Atmung
 - Körperhaltung
 - Musik, “innerer “Soundtrack” zum Erleben
 - Innere Bilder, “Geschichte” anders erzählen
- Durch intensives Erleben und/ oder Wiederholung das Ziel-Netzwerk stärken (Bahnung).

Unterbewusstsein ausrichten



- Neuen Umgang mit schweren Situationen kultivieren, Leichtigkeit erlauben und neue Gewohnheiten trainieren
- Modelle Unterbewusstsein: GPS-Koordinaten neu setzen
- Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie ab heute einen neuen leichteren Umgang mit schwierigen Situationen pflegen würden?
- Modul 1 „Hypnosystemisches Coaching“: „Mit Leichtigkeit Innere Ordnung schaffen“

Neues Buch & Ausbildung



Mehr unter
www.inahullmann.com



Quellen: Musik u Videos

„Dick und Doof Music“

Von „Major Klaus“ am 22.09.2016

<https://www.youtube.com/watch?v=kgaMgl6PAB8>

„2001: A Space Odyssey Theme song“

Von „grafou194“ am 24.02.2010

<https://www.youtube.com/watch?v=QwxYiVXYyVs>

„Tears of Angels“

von Konstantin Savon (gemafrei)

2012 gekauft bei „istockmusic“

„Ginger Rogers and Fred Astaire Swing Time“

Von „Amber fort“ am 19.08.2013

<https://www.youtube.com/watch?v=ecDbvruM6a4>

«Awaken the Goddess (...) Meditationsmusik“

Von „Inner Lotus Music“ am 31.05.2021

https://www.youtube.com/watch?v=9CBGdHa_-6U&t=443s

Literaturempfehlungen



1. „Hypnosystemische Top-10-Tools – Mit Leichtigkeit wirksam werden in Therapie und Coaching“, Schattauer 2023
2. „How to coach – Mit Leichtigkeit Coaching lernen“, I. Hullmann, Schattauer Verlag 2017
3. «Psychologie der Leichtigkeit – in 5 Schritten Wahrnehmungsperspektive und Bewusstsein erweitern», I. Hullmann, Schattauer Verlag 2020
4. «Magie der Leichtigkeit – Meditationen für innere Ruhe, Stabilität und Lebensfreude», I. Hullmann, Schattauer Verlag 2020
5. „Coach Dich doch selber!“, I. Hullmann, Schattauer Verlag 2017
6. „Mentale Stärke – mit Selbstcoaching die eigene Power entfalten“, I. Hullmann, Schattauer Verlag 2016