

**„Wenn Du am Abgrund stehst ist Vorbeugen nicht mehr besser als Heilen –
Selbsthypnose und mentale Techniken für Klient*innen und
Therapeut*innen“**

**Bernhard Trenkle
Dipl. Psych.; Dipl. Wi.-Ing.
& Frauke Drews**



**MILTON ERICKSON INSTITUT
ROTTWEIL**

MILTON ERICKSON INSTITUT ROTTWEIL · BERNHARD TRENKLE · DIPL.-PSYCH., DIPL. WI.-ING. · BAHNHOFSTRASSE 4 · 78628 ROTTWEIL
TELEFON 0741-41477 · FAX 0741-41773 · KONTAKT@MEG-ROTTWEIL.DE · WWW.MEG-ROTTWEIL.DE



Ziel

- Kurze Einführung in die Hypnotherapie anhand von Selbsterfahrungen



Doppelperspektive

- Patient <-----> Hypnoseexperten



Migräne

Selbsthypnose und VT-Selbsterfahrungen



Allergie

- Heuallergie
- und die Entwicklung der Alkohol-Blasröhrchen für die Polizei



Verschiedene Situationen

- Zahnbehandlungen: Wurzelbehandlungen, Kieferchirurgie, Extraktionen
- Kleinere Operationen
- Not-Op nach Rasenmäher-Unfall



Erste überraschende Erfahrungen

Ein längst überfällige Zahnbehandlung
und ein „überfälliger“ Zahnarzt



Lernerfahrungen

- Es scheint ein intuitives Wissen über Trance und Trancestadien zu geben, die schlagartig aktiviert oder abgerufen werden können.
- Falls nötig, können wir schlagartig in tiefe Trancezustände gehen. Dies auch ohne elaborierte lange Tranceinduktionen zu benutzen.
- Was wir Hypnose nennen ist das Utilisieren und Aktivieren von Phänomenen, die in der menschlichen Natur angelegt sind.



Lernerfahrungen

- Falls „notwendig“ können tiefe Trancephänomene ganz natürlich von alleine, ohne hypnotische Induktion ausgelöst werden.
- „Notwendig“ ist deshalb in Anführungszeichen, weil dieses Wort aus „Not“ und „wenden“ zusammengesetzt ist.
- Solche Phänomene werden sich manchmal in Demonstrationshypnosen nicht zeigen, solange sie keine wirklich medizinische oder psychotherapeutische Relevanz in dieser Situation haben.



Weitere Zahnbehandlungen

- Umstellen auf „bleifrei“
- Parodontose-Behandlung
- Elektrotom



Lernerfahrung 1

- Von schweren Motorrädern und exotischen Vögeln
- Die Klienten modifizieren die Worte des Hypnotherapeuten und passen sie entsprechend ihrer inneren Bedürfnisse an. Wenn man diese Modifikationsmöglichkeit während der Tranceinduktion aktiv anbietet macht man es für den Klienten wie auch für den Therapeuten/Arzt leichter.



Universelles Maßschneidern

Passepartout-Formulierungen

- Wann immer meine angebotenen Vorstellungsbilder und Metaphern für Dich passend sind so nimm meine Worte und meine Bilder. Wann immer du bessere eigene Bilder und Worte hast, nimm deine eigenen Worte und Bilder, und meine Stimme kann dann eher zu einer Begleitmusik im Hintergrund werden. Wie eine Musik, die man beiläufig im Autoradio hört oder aus dem Nebenzimmer. Musik, die man hört und irgendwie auch nicht hört.



Behandlungsunterbrechungen

- FAQ: Was passiert, wenn ein Patient aus der Hypnose rauskommt ?



Lernerfahrung 2

- Falls eine wirkliche relevante Notwendigkeit besteht wird der Patient sich rasch reorientieren können.

Falls dies nicht der Fall ist, ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass ein Patient während einer medizinischen Behandlung sich aus der Trance reorientiert.



Unterbrechen und Fortsetzen der Hypnose

- Beispiel:
- “Du kannst jetzt diesen schönen tiefen Trancezustand in der Erinnerung speichern. Und dann kannst Du Dich teilweise reorientieren, nur teilweise, sodass du in Röntgenraum gehen kannst. Du wirst in diesem angenehmen Trancezustand bleiben und dich nur in insoweit reorientieren, dass du zum Röntgenraum gehen kannst. Und danach – sobald Du mit Deinem Körper diesen Zahnarztstuhl wieder berühren wirst, dann wirst du in denselben tiefen angenehmen Trancezustand und noch tiefer und noch angenehme, – und jetzt - teilweise reorientieren.



Hypnose – heute ? Nein Danke



Lernerfahrung 3

- Das Verweigern einer Behandlung unter Hypnose nach vorausgegangenen erfolgreichen Behandlungen heißt nicht, dass mit den früheren Behandlungen etwas nicht in Ordnung war. Es ist wahrscheinlicher, dass der Patient an diesem Tag in einer speziellen Stimmung ist, die mit einer Behandlung in Trance inkompatibel ist.



3 Weisheitszähne in einer Sitzung



Lernerfahrung 4-5

- Patienten, die zu einer wichtigen medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung kommen, sind innerlich oft zur sofortigen Behandlung bereit.

Reden und Witze erzählen kann diese prähypnotische Vorbereitung stören. Es ist weise auf Anzeichen zu achten, die diese innere Bereitschaft signalisieren und dann unmittelbar mit der Behandlung/Hypnose zu beginnen.

-



Arbeit mit direktiven Turbo-Techniken



Arbeit mit direktiven Turbo-Techniken

- Sandy Sylvester:

„In einer guten Hypnose sagt der Hypnotherapeut das, was die innere Stimme des Patienten in diesem Moment gerne hören will.“



Lernerfahrung 6

- In angstbesetzten medizinischen Situationen können direkt-autoritäre Ansätze indiziert sein. Das ist speziell in Notfallsituationen sinnvoll und in Situationen, in denen der Patient auf das „handwerkliche“ Können des Arztes vertrauen muss.



Lernerfahrung 7

- Sofern man mittels selbsthypnotischer Techniken in medizinische Behandlungssituationen geht, ist ein Minimum an Hypnoseausbildung bei den behandelnden Ärzten von Vorteil. Es ist zumindest gut einige wenige unterstützenden Worte zu hören, z.B. „sehr gut“, das machen sie sehr gut. Ebenso kann ich aus meiner eigenen Erfahrung sagen, dass Körperkontakt z.B. eine Hand auf der Schulter des Patienten als sehr angenehm und unterstützend empfunden wird.



Lernerfahrungen 8-9

- Falls das Behandlungsteam keinerlei hypnotische Vorerfahrung hat, ist es besser darum zu bitten, während der Behandlung so wenig wie möglich zu sprechen
- Blutstillende Suggestionen in Hypnose scheinen zu wirken



Der Rasenmäher -Unfall

- Lieber Arm dran als Bein ab

Lernerfahrung 10

- Blutungskontrolle mit Selbsthypnose über Nutzung von realen „eisigen“ Sinneserinnerungen ist leicht möglich.

Reale Erinnerungen vs. Imagination

Trenkle, B. (1994). Der Utilisationsansatz in der Ericksonischen Rehabilitationsarbeit mit Gelähmten. *Hypnose & Kognition*, Bd 11, Heft 1/2, S.107-120.

Jetzt NEU in : Trenkle, B. : 3 Bonbons für 5 Jungs

Trenkle, B: The Ericksonian Utilization Approach for the Rehabilitation of Paralyzed Patients, in: Zeig, Jeffrey: *Ericksonian Methods, The Essence of the Story*, Brunner/Mazel, N.Y. 1994, p.445-461



Lernerfahrung 11-12

Falls es einem wie bei meinem Rasenmäherunfall gelingt, den Schmerz von Anfang an zu kontrollieren, scheint es bei Unfällen wie mit dem Rasenmäher möglich zu sein, die ganze Zeit schmerzfrei zu sein.

Schmerzen, die Signalfunktion haben, bleiben dabei weiter aktivierbar



Trance-Zustände nach (schweren) Diagnosen

- Die Mitral-Klappenrekonstruktion



Lernerfahrung 13-14

- Nach überraschenden und schockierenden Diagnosen gehen die Patienten oft in einen Trancezustand, in dem sie sehr suggestibel sind.
- Ärzte und Pflegepersonen sollten diese erhöhte Suggestibilität für unterstützende Suggestionen nutzen und sich der Gefahr von negativen Suggestionen bewusst sein.



Blutungskontrolle – OP mit INR 1,7

- Op von Blasentumor
- Selbsthypnose prä-operativ - 3 Wochen bis zur Op



Lernerfahrungen 14-15

- Blutungskontrolle scheint prä-operativ möglich, selbst in Selbsthypnose
- Häufige regelmäßige Selbsthypnose scheint eine Stabilisierung und Aktivierung von Selbstheilungskräften im gesamten Körper auszulösen.



Abschluß

- Ich hoffe dass meine Lernerfahrungen nicht entscheidend erweitert werden müssen.



Aphorismen

- Alt ist man dann, wenn man zum Erholen länger braucht als zum Ermüden.



Selbstfürsorge

- Der Bürgermeister
- und die Inventur des Positiven

Selbstfürsorge im Stress und wenn alles zu viel ist

- Die Technik mit der chinesischen Truhe
- Ein 9-jähriges Mädchen, das Ärzte beisst und kratzt wenn es eine Spritzennadel sieht.



Aphorismen

- Wenn Du am Abgrund stehst, ist Vorbeugen nicht mehr besser als Heilen.



Aphorismen

Schön, dass heute die Sonne scheint, dann können wir mal wieder über den eigenen Schatten springen.



Aphorismen

- Besser eine ordentliche Ruhepause
als eine pausenlose Unruhe



Pause -- oder

Der Klügere kippt nach

P A U S E

www.therapie.tv

Reale Therapiesitzungen mit drei Kameras hochwertig aufgenommen.

Schulenübergreifend

Schwerpunkt Hypnotherapie

Neue Aufnahmen aus den letzten Jahren und Monaten plus wertvolle historische Aufnahmen z. B. von Albert Ellis, Alexander Lowen, Viktor Frankl, etc.



Reden reicht nicht!?

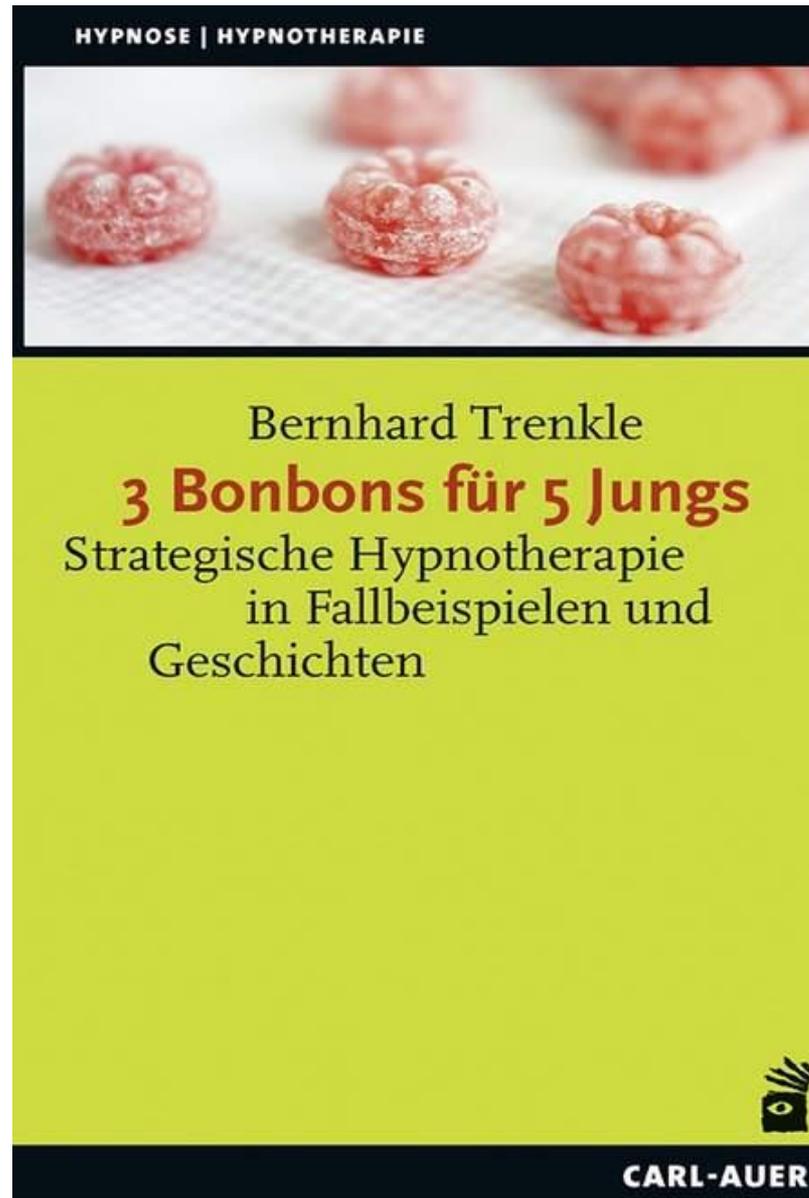
Bifokal-Multisensorische Interventionstechniken

- 27. bis 30.10.2022 im Kongresszentrum Würzburg
 - 12 Hauptvorträge und 73 Workshops
- HelferIn werden: 50% mitarbeiten (Türkontrolle, ReferentInnenbetreuung etc.) 50% freie Teilnahme am Programm
 - www.redenreichnicht.de



**6. Kongress Mentales Stärken
&
9th World Congress on Mind Training for Excellence in Sport & Life**

02.11. – 05.11.2023 – Würzburg



HYPNOSE | HYPNOTHERAPIE



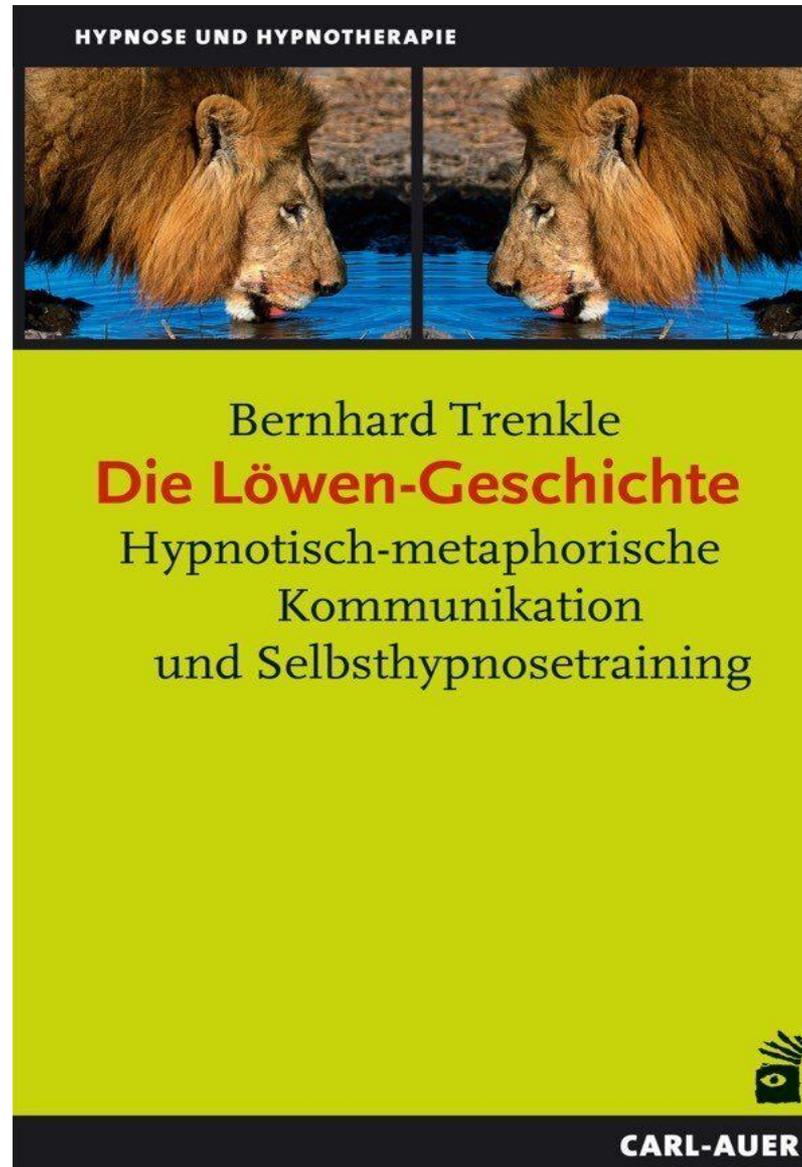
Bernhard Trenkle

3 Bonbons für 5 Jungs

Strategische Hypnotherapie
in Fallbeispielen und
Geschichten



CARL-AUER





HYPNOSE | HYPNOTHERAPIE



Tianjun Liu
Bernhard Trenkle

Die Chinesische Truhe

Symptome symbolisieren
und unbewusst auflösen



CARL-AUER



Aha!-Handbuch

-





ISH International Society of Hypnosis

International Society of Hypnosis

www.ishhypnosis.org

<https://www.ishhypnosis.org/ish-monthly-masterclass/>

www.wholSHwho.com

Plattform mit vielen wichtigen HypnotherapeutInnen



Milton Erickson Institut Rottweil

Youtube-Kanal von Milton Erickson Institut Rottweil

https://www.youtube.com/results?search_query=meg-rottweil

Viele wichtige Grundinfos: www.hypnose.de

Größte deutsche Hypnosegesellschaft

www.meg-hypnose.de

Wichtige Bücher

www.carl-auer.de

<https://www.meg-rottweil.de/buecher>



Kontaktdaten

- www.meg-rottweil.de
- Email: kontakt@meg-rottweil.de
- Email: mail@bernhard-trenkle.de

- Milton Erickson Institut Rottweil
- Bahnhofstr. 4, 78628 Rottweil
- TEL: 0741/41477
- FAX: 0741/41773



Praktikum in Rottweil

- www.bernhard-trenkle.de
- mail@bernhard-trenkle.de