



Von Birgit Büchner

Methoden-
schatz
[www.frauke-
niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)

Einführung Selbstwert und Hypnose

Selbstwert ist ein großes und umfangreiches Thema. Es beinhaltet viele, sehr viele verschiedene Aspekte, die jedoch alle auf die eine oder andere Art und Weise einen Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben. So gibt es das Selbstbild, das Selbstvertrauen, das Selbstkonzept, das Selbsterleben, die Selbstwirksamkeit, die Selbstakzeptanz, die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein jeder auf die eine oder andere Art und Weise mit sich bringt und vieles mehr.

Es gibt Menschen, die ein gesundes Selbstwertgefühl haben, die sich wohl fühlen in ihrer Haut und mit den verschiedensten Situationen im Alltag gut umgehen können. Hier ist in der Entwicklung das Meiste gut verlaufen, sie haben gute Bedingungen gehabt ihr Selbstwertgefühl von klein auf zu festigen. Dann gibt es Menschen, die sich oft sehr klein und wertlos vorkommen, die sich nichts zutrauen, die oft denken „IMMER ALLES“ falsch zu

machen... und dann gibt es auch diese Menschen, die ein überzogenes Selbstwertgefühl haben, die meinen sie seien die Größten, würden immer alles besser können und besser wissen als die anderen... Vielleicht kennen Sie solche Menschen. Auch bei den Letzteren, die so ein überzogenes Selbstwertgefühl haben, ist dieses tief im Innen eher klein und schwach. Diese Menschen und auch diejenigen, die sich sowieso klein und schwach fühlen, haben nicht so viel Glück in der Entwicklung gehabt und haben bestimmte (Überlebens-) Strategien entwickelt, die sie sehr wahrscheinlich vor Schlimmeren bewahrt haben.

Ach übrigens... kennen Sie schon die Geschichte von den 4 Typen, die in Stresssituationen ganz bestimmte Muster der Sprache, des Verhaltens, der Gestik/ Körperhaltung und auch des Gefühls entwickelt haben?

Nein?

Dann dürfen Sie sich ganz entspannt zurücklehnen, es sich bequem machen und einfach zuhören. Und während Sie mir zuhören, können Sie sich fragen an welcher Stelle haben Sie so etwas vielleicht noch gar nicht oder ganz viel, ein wenig oder angemessen schon erlebt?

Erdung (Boden und Stuhl), kurze Atemachtsamkeit und dann:

Geschichte von den Vier Kommunikationstypen?

Es waren einmal vier Typen, die unterschiedlicher nicht sein konnten und doch einiges gemeinsam hatten. (S)ie unterhielten sich auf (I)ihre ganz eigene Art und Weise, (S)ie verhielten sich ebenfalls auf (I)ihre ganz unterschiedliche Art und Weise und so hatten (S)ie auch (I)ihre individuelle Körpersprache und (I)ihre ganz eigenes (Körper-)Gefühl in stressigen Situationen. Gemeinsam war (I)ihnen jedoch, dass das Selbstwertgefühl gering war, dass sie unklar und indirekt kommunizierten. Der eine war eher

beschwichtigend, der andere anklagend, der Dritte rationalisierend und der Vierte kam ständig von Höckschen auf`s Stöckchen und verlor sich ablenkend in 1000 Themen. Das Ende vom Lied für alle Vier war, dass (S)ie sich entweder oft unglücklich fühlten, chaotisch erlebten oder das Gefühl hatten sich unangemessen verhalten zu haben oder auch ganz anderes. Und so stellten (S)ie (I)ihren Selbstwert immer mehr in Frage. Aber wie machten Sie dies?



Die Beschwichtiger-Typen, welche allen anderen meist gern gefallen wollten und die möglichst allem, was gesagt wurde, zustimmten und sich sogar... gar nicht so selten unterwarfen, benutzten sehr häufig Sätze wie „Ich bin froh, dass Sie heute Zeit für mich haben und ich hier sein darf.“, „Was 2 immer du sagst, du hast völlig recht“, „Was auch immer du willst, ich bin für Dich da. Ich lebe nur, um dich da zu sein, damit Du Dich wohl fühlst“. Auch hörte man von (I)ihnen oft so einschränkende Formulierungen wie „ja, aber...“ und Konjunktive wie „Hätte ich das nur anders gemacht.“, „Ich würde heute alles anders machen.“, „Ich sollte mein Verhalten ändern, dann wird alles gut.“ oder „Ich bin glücklich, dass man mir überhaupt erlaubt, hier zu sein.“. Diese Beschwichtiger-Typen sprachen in der Regel leise, fast weinerlich und beteten (I)ihre Gegenüber sehr oft an. Auch in der Körperhaltung konnte man (S)sie erkennen. Diese war oft zusammengesunken, schwankend, man spürte die Hilflosigkeit und das Kinn war stark nach oben gerichtet, der Kopf im Nacken. Und so missachteten (S)sie sich immer mehr selbst, weil andere für (S)sie wichtiger waren als (S)sie selbst. So schafften (S)sie es auch nicht... in verschiedensten Situationen eigene Entscheidungen zu treffen und nahmen sich selbst sogar nicht ernst. Die Beschwichtigertypen besitzen zudem aber auch eine große Stärke:.... (I)ihre.... Einfühlungsvermögen und...

Die Ankläger-Typen hingegen waren weniger empathisch mit (I)ihrer Umgebung. (S)sie waren anklagend, angriffslustig, fordernd, und konnten dabei sehr verletzend wirken. (S)sie äußerten häufig Sätze wie „Ohne dich wär alles besser/gut!“ oder „Du machst immer alles falsch!“, benutzten diese Generalisierungen, wie „immer, alles...“ im Zusammenhang mit Vorwürfen aber auch vermeintliche Kausalzusammenhänge, wie „Weil Du wieder nicht aufgepasst hast, geht es mir jetzt schlecht.“ und negierende Fragestellungen, wie „Konntest Du nicht besser aufpassen?“, „Du bist nie pünktlich, wegen Dir musste ich warten. Was machst Du da, was soll das?“ oder „Hast Du das wieder nicht hibekommen?“ prägten den Wortschatz dieser Ankläger-Typen. (S)sie sprachen laut und schrill. Die Anspannung konnte man auch in (I)ihrer Körperhaltung deutlich erkennen. Sie war nach vorne gerichtet und anklagend, zum Teil drohend. Das Niedermachen anderer verhalf (I)ihnen (I)ihre Selbstwertgefühl zu stärken. (S)sie versuchten ständig (I)ihren eigenen Standpunkt zu beweisen und durchzusetzen und ließen kaum etwas anderes gelten. Die große Stärke der Ankläger-Typen ist.... (I)ihre.... Durchsetzungsvermögen.

Und so glaubten **die Beschwichtiger** „wie ein Nichts zu sein; ohne ihn/sie nicht leben zu können“ und waren sich nichts wert. **Die Ankläger** fühlten sich einsam und erfolglos, egal wie erfolgreich (S)sie auch waren, **die Rationalisierer** hingegen erlebten leicht und schnell ein Gefühl von Ausgeliefert-Sein und **die Ablenker** meinten, dass sich niemand aber auch wirklich niemand etwas aus (I)ihnen mache und (S)sie nirgends dazugehörten.

Was diese vier Typen bis zu einem gewissen Zeitpunkt nicht wussten war, dass (S)sie sich mit solch einer besonderen Art zu kommunizieren vor möglicher Bestrafung, Bedrohung, Abwertung oder auch ganz Anderem schützten, als (S)sie noch klein waren und (S)sie taten dies damals, wie heute ganz intuitiv, weil (S)sie gelernt haben schlimme Reaktionen anderer damit zu vermeiden oder abzuwenden. Und das war, als (S)sie noch jünger waren, in einer früheren Zeit, auch gut so und hilfreich. Und (S)sie merkten dabei gar nicht, je älter (S)sie wurden.... desto mehr verfeinerten (S)sie (I)ihre spezielle Kommunikation..., (I)ihre damit verbundene Verhalten... sowie (I)ihre Körperhaltung... und merkten dabei gar nicht, was mit (I)ihrem Selbstwertgefühl... und mit (I)ihren Grundbedürfnissen von Zugehörigkeit und Bindung..., von Verbundenheit und Geborgenheit..., von Akzeptiert- und Angenommen-Werden..., passierte und (I)ihre Sehnsucht danach immer größer wurde..... Und während sich die Wahrnehmung (I)ihrer **Grundbedürfnisse** veränderte...., umso mehr veränderte sich auch (I)ihre Akzeptieren sich selbst gegenüber..., genauso wie (I)ihre Verstehen..., dass (S)sie selbst... etwas für sich bewirken konnten.... oder auch können... und (I)ihre Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten konnten und können (S)sie... nicht richtig... oder sogar... nicht sehen.....

Und da sind wir schon bei den Dritten im Bunde... den **Rationalisierer-Typen**. Diese begannen in Stresssituationen scheinbar würdevoll und sehr vernünftig, sowie extrem ausführlich zu dozieren. (S)sie waren distanziert zu jeglichen eigenen Gefühlen und Gefühlen anderer und ließen sowohl sich Selbst wie auch die andere Person oder Personen auf vielen Ebenen unberücksichtigt. Mit (I)ihrer Art missachteten (S)sie sich selbst und andere. (S)sie zeigten keine Gefühle und verleugneten dabei, auch sich selbst gegenüber (I)ihre emotionalen Bedürfnisse. Dabei wirkten (S)sie fast unbeweglich, angespannt und steif, (I)ihre Miene wirkte starr und (I)ihre Gesicht völlig ausdruckslos. (S)sie mieden meist Körperkontakt und hielten lieber Reden als in einen Dialog oder Kontakt zu treten. (I)ihre Tonlage war monoton und wirkte dadurch leblos. Man konnte (S)sie auch an Aussagen wie „Wenn man genau darüber nachdenkt, fällt mir auf, dass ...“ oder „Lassen (S)sie es und nüchtern betrachten ...“ erkennen. (I)ihre Sprache war voll von passiven und normalisierenden Elementen. Beziehungsanzeichen fehlten hingegen fast völlig. (I)ihre Stärke ist... das Denken.

Und dann gab es da noch die 4. Typen, die **Ablenker**. (S)sie sprachen nicht nur schnell, fahrig, auch in (I)ihren ständigen Bewegungen, die oft unkoordiniert wirkten, spiegelte sich dies wieder. (S)sie meinten niemand interessiere sich für (S)sie und (S)sie fühlten sich nirgends zugehörig. In (I)ihren Aussagen bestand keine Beziehung zwischen dem, Gesagten und dem Sachverhalt/dem Kontext und (S)sie ignorierten nicht nur sich selbst und andere, sondern auch den gesamten Kontext, in welchem (S)sie sich bewegten. Ein typisches Anzeichen von (I)ihnen war permanent das Thema zu wechseln, denn (S)sie brachten oft nichts zu Ende. Auf Fragen antworteten (S)sie umschreibend, ausweichend, 3 oder sprachen eher über Belangloses aber nie direkt. Die Wörter ergaben häufig keinen Sinn. Innerlich fühlten (S)sie sich schwindelig oder verschwommen. Die Stimmlage schien eher ein „Singsang“ und passte oft nicht zu dem Gesagten. Oft wirkten (S)sie spontan und fröhlich, waren dabei sprunghaft und ziellos. Bei kleinsten Anzeichen von Stress waren (S)sie sehr bemüht die Aufmerksamkeit von dem aktuellen Themen abzulenken und wenn (I)ihnen dies dann gelang, waren (S)sie der festen Meinung, dass es (I)ihnen gelinge die Situation zu überleben. In Wirklichkeit schafften (S)sie nicht, sich auf ein bestimmtes Thema zu konzentrieren. Und was soll ich sagen, auch (S)sie haben eine Stärke Spontanität.



Und (S)sie fragten sich, wie kann das sein? Wie konnte dies soweit kommen?... Da gab und gibt es vielleicht Eltern, nahe Bezugspersonen, Gleichaltrige, Lehrer, Systeme oder auch noch ganz andere und anderes, (S)sie alle hatten und oder haben Einfluss... und wer weiß vielleicht auch heute noch.... Und ich frage mich... wer von (I)ihnen mag das wohl kennen..., genauso... oder so ähnlich... oder auch ganz anders? Wie mag es (I)ihnen gehen? Vielleicht traurig/verzweifelt..., vielleicht angespannt/ärgerlich oder wütend mit dem Gedanken „hoffentlich bemerkt es niemand“ so oder so ähnlich..., vielleicht kommen lauter Fragezeichen aber auch schon erste Antworten..., vielleicht aber auch Erleichterung... Neugierde... oder auch freudige Aufregung, weil (S)sie beginnen – jetzt und oder später... zu verstehen..., weil die Sehnsucht wächst... nach... Geborgenheit in sich selbst..., nach Zuversicht.... Nach akzeptiert und angenommen werden oder auch ganz anderes...

Und so können Sie gleich für einen Moment Pause machen vom Zuhören und zurückkommen in diesen Raum, bevor die Geschichte gleich weiter geht. Denn die vier Typen hörten von einer Möglichkeit sich in Hypnose diesem Gefühl von Verbundenheit und Geborgenheit und all den anderen wunderbaren Gefühlen wieder zu nähern.... Einige fragten sich bereits „Hypnose, wie soll das gehen? Andere wurden unsicher, fragten sich „Was wird damit mir geschehen?“ Und wieder andere waren mutig, weil (S)sie bereits mehr darüber wussten und noch andere wurden sehr, sehr neugierig...

In der kurzen Pause kurze Rückmelderunde. Geschichte 2. Teil – Hypnoaufklärung

Und während Sie es sich wieder ganz bequem machen... auf Ihrem Platz... und sich ganz entspannt zurücklehnen..., während Sie den Boden unter Ihren Füßen... und den Kontakt des Körpers zum Stuhl spüren..., können Sie wieder meiner Stimme lauschen und ganz entspannt gespannt erfahren, was es mit dieser Methode, von der die vier Typen gehört hatten, denn (S)sie... wollten ja etwas verändern, diese Typen..., auf sich hatte. (S)sie hatten vernommen, dass diese Methode (I)ihnen helfen könne..., auf (I)ihre ganz eigene Art und Weise... um z.B. auch in oder durch Geschichten..., (I)ihren jeweiligen Grundbedürfnissen, wie dem Gefühl von Zugehörigkeit und Bindung..., von Verbundenheit und Geborgenheit..., von Akzeptiert- und Angenommen-Werden... oder auch ganz anderes..., wieder näher zu kommen..., so Schritt... für Schritt... und in (I)ihrem ganz eigenen Tempo... Und so ließen sich diese Typen erklären... und staunten nicht schlecht als (S)sie erfuhren, dass es in bzw. unter Hypnose, denn so hieß diese Methode, einen sogenannten Trancezustand gäbe, in welchem (S)sie ganz normal sprechen könnten, sogar aufstehen und sich bewegen, wenn (S)sie es denn wollten und gleichzeitig alles mitzubekommen, was um (S)sie herum geschieht. Und das Trance sogar im Alltag vor kommt und etwas ganz Normales sei und schon uralte, weil schon Schamanen in frühen Zeiten dieses wunderbare Hilfsmittel benutzten um zu heilen... und so erkannten (S)sie, dass (S)sie, wenn (S)sie in etwas sehr vertieft waren, (I)ihre Aufmerksamkeit sehr fokussiert war, wie z.B. beim Schauen eines Filmes oder beim Lesen eines Buches oder beim Basteln oder etwas ganz anderem... die Zeit verflog, denn in Trance können sich die Minuten wie Sekunden anfühlen und die Sekunden wie Minuten... Und (S)sie staunten weiter, diese vier Typen, als (S)sie hörten,

dass in Trance der kognitive Teil des Gehirns, das rationale Denken, und wir denken viel zu viel rational im Alltag, dass dieser Teil ein wenig schlafen gehe in Trance, während ein anderer Teil des Gehirns, die Intuition oder das Unbewusste aufwache und neue, spannende, hilfreiche Wege aufzeige... und ich weiß nicht, welche hilfreichen Ideen (I)ihre Unbewusstes (I)ihnen bereits zeigten..., und das natürlich bei jedem auf seine individuelle Art und Weise, im ganz eigenen Tempo..., (I)ihre Grundbedürfnisse, wie dem Gefühl von Zugehörigkeit und Bindung..., von Verbundenheit und Geborgenheit..., von Akzeptiert- und Angenommen-Werden... oder auch ganz anderes... bereits jetzt schon und auch später stärkt..., denn das Unbewusste oder die Intuition weiß schon wie es geht, denn all (I)ihre Schätze, also die Schätze der vier Typen sind bereits in (I)ihnen vorhanden und wollen entdeckt und genutzt werden

Und (S)sie, die Typen, waren ganz neugierig als (S)sie hörten, dass (S)sie in Trance mit Hilfe der Vorstellungskraft in einer „alternativen“ Wirklichkeit jene Erfahrungen machen könnten, die zur Bewältigung (I)ihrer aktuellen Probleme oder Symptome, wie auch des geringen Selbstwertgefühles, hilfreich seien.

Und so reckten und streckten (S)sie sich am Ende einer jeden Trance und waren noch neugieriger, was wohl geschehen würde, wenn (S)sie in (I)ihrem Tempo und auf angenehme Art und Weise zurück in den Raum kommen... und während (S)sie immer wacher und wacher werden und mit der Aufmerksamkeit wieder ganz im Hier und Jetzt sind... frage ich mich, ob Sie noch Fragen haben oder möglicherweise neugierig geworden sind auf eine kleine 1. bewusste Tranceübung?

Raum für Fragen

Ggf. z.B. Tranceeinleitung mit Atmung und dann in der rechten Hand schwere Bücher sich vorstellen (Arm geht runter), in der linken Heliumballons am Handgelenk (Arm geht nach oben)...