

Abstract (Vortrag)

Titel: Hypnose und Achtsamkeit

Wie kann das Konzept der Achtsamkeit die Hypnosetherapie bereichern?

Autoren: Dr. med. Michael Harrer
Dipl. Psych. Daniela Schmid
Dipl. Psych. Halko Weiss, Ph.D.

Korrespondenz: Dr. med. Michael Harrer

Das Konzept der Achtsamkeit, das derzeit in den verschiedensten psychotherapeutischen Schulen große Beachtung erfährt, (Eingang findet) wird unter Berücksichtigung seiner Wurzeln erklärt, Überlappungen mit Prinzipien der Hypnosetherapie werden aufgezeigt und Möglichkeiten der Bereicherung der Hypnosetherapie durch das Konzept der Achtsamkeit werden diskutiert

Achtsamkeit wird als Zustand, Haltung und Prozess sowohl des Therapeuten als auch des Klienten verstanden. Als Weg aus der Alltagstrance; als Dehypnose. Es wird in den Begriff des inneren Beobachters eingeführt und zwischen Dissoziation und Disidentifikation unterschieden.

Bereicherungen können sich ergeben durch:

- eine bewusste Fokussierung des gegenwärtigen Erlebens insbesondere auch in seinen körperlichen Aspekten
- eine bewusste Schulung des inneren Beobachters mit der Fähigkeit zur Aufmerksamkeitslenkung nach innen; außen bzw. ohne Gegenstand
- den Beziehungsaspekt der Achtsamkeit der sich in der Akzeptanz der therapeutischen Beziehung und der Selbstbeziehung ausdrückt
- die Achtsamkeit des Therapeuten, die in einer speziellen Haltung (loving presence nach Ron Kurtz; Hakomi-Methode) münden kann

Im vertiefenden Workshop werden diese Möglichkeiten in praktischen Übungen vermittelt.