

# Selbsthypnosetraining – Mentales Training

## 1) Vorbereitung

Was ist mentales Training? Was ist Selbsthypnose?

Eine Technik, sich selbst in einen veränderten Bewußt-seinszustand zu versetzen.

Techniken, die helfen das eigene Potential voll zu entfalten.

Motivieren zu regelmäßigem Üben in möglichst wachem Zustand

Motivierende Erfolgsgeschichten

Nach Erfahrungen mit anderen Verfahren fragen: AT, Jacobsen, Yoga, Meditation, etc.

Auf eine entspannte Körperhaltung orientieren

Beine sollten sich nicht überkreuzen, Hände nicht berühren

## 2) Die Technik erklären und skizzieren

Auf einen Punkt skizzieren (Monoideismus statt Hypnose – ein guter Bogenschütze ist hochkonzentriert und entspannt)

1. Durchgang: Die Sinne nach außen

4x Sehen, 4x mal Hören, 4 x Fühlen

3x     3x     3x

2x     2x     2x

1x     1x     1x

2. Durchgang: Allgemeine Ressource z.B. schöner Urlaubsort

Aufmerksamkeit nach innen orientieren

Live-Reportage aus dieser Ressourcen-Situation

4x Sehen, 4x mal Hören, 4 x Fühlen

3x     3x     3x

2x     2x     2x

1x     1x     1x

## 3. Durchgang: An Zielen arbeiten – Spezifische Ressourcen aktivieren

Über die Sinne Sehen, Hören, Fühlen besondere Ressourcensituationen wiedererleben: Peak-Erlebnisse, Moments of Excellence, Inventar der Ressourcen aber auch Erholung, Entspannung, Gefühl nach drei Saunagängen, Gefühl bei und nach gutem Sportergebnis

DANN: Wir setzen uns nebeneinander. Ich mache es laut, sie stumm. Sie nehmen mich als Vorbild. Im 2. Durchgang werde ich nicht mehr von meiner Ressource erzählen, sondern Dinge sagen, die Ihnen helfen werden, Ihre Ressource besser zu erleben.

Wir trainieren jetzt, in diesen entspannten konzentrierten Zustand einzutauchen, noch ohne Ziele der Leistungssteigerung. An der Stelle, an der sie später mit sich selbst arbeiten, werde ich eine schöne Geschichte erzählen, sozusagen als Begleitmusik. Sie bleiben in ihrer Ressourcensituation. Diese Geschichte erzähle ich standardmässig an dieser Stelle. Sie hat sich bewährt.

#### **4) Mentales Training/Selbsthypnose demonstrieren**

1. Durchgang: 4x Sehen, 4x Hören, 4x Fühlen – 3x, 2x, 1x

Trainer laut – Klient stumm für sich

Trainer ist Vorbild – Klient macht eigenen Prozess

2. Durchgang: Anleitung zum Eintauchen in die Ressourcensituation und Übergang zur Löwengeschichte (siehe wörtliches Trance-Skript aus Trenkle, B: Die Löwengeschichte)

#### **5) Die Löwengeschichte**

##### **6) Reorientierung**

Von 1 auf 20 zählen und mit jeder Zahl zurückkommen

Yes-Set benutzen: Ich höre draußen ein Auto vorbeifahren, im Raum tickt diese Uhr, irgendwo bellt ein Hund und ich kann wieder mehr und mehr zurückkommen, es fährt wieder ein Auto vorbei....

##### **7) Nachgespräch**

Wie war die Erfahrung? Was hätte ihre innere Stimme gerne gehört?

Motivieren, die Methode regelmäßig in möglichst frischem Zustand durchzuführen

Bernhard Trenkle

Dipl.Psych. Dipl.Wi.-Ing.

Milton Erickson Institut Rottweil

[www.meg-rottweil.de](http://www.meg-rottweil.de)

Rottweil 2018

## Löwengeschichte

Diese orientalische Geschichte.. Als die erzählt wurde vor 20 Jahren im BBC in London..im Kinderfunk..weil damals dachte man.. solche Geschichten gehören in den Kinderfunk...und diese afghanische Märchenerzählerin diese Geschichte für die Kinder erzählt hat....Einige Tage später die Verwunderung bei der BBC...bei den Mitarbeitern der BBC...und diese Geschichte von dem Löwen ist eigentlich eine kurze Geschichte: Der Löwe, der lebte im Wald, es war sein Wald.....auch wenn es manchmal unwirklich war, dieser Wald... mit diesem ständigen Wind... aber er wußte um seine Kraft.. er wußte um seine Stärke... und so konnte er in diesem Wald wohnen... in diesem Wald war es nämlich immer windig... und so war ein beständiges Rauschen in den Blättern...dieses beständige Rauschen in den Blättern... was er immer hört und doch nicht hört, weil es beständig rauschte... und da hat er dieses Wasserloch und das war der Grund, wieso er in diesem Wald wohnte. Weil dieses herrlich frische Wasser, sein Wasser unglaublich wohlschmeckendes Wasser... aber da der Wald so dunkel war... und immer windig, und das Wasser immer in Wellen, hat sich niemals irgendein Lichtstrahl in diesem Wasser gespiegelt. Und eines Tages ging er auf die Jagd...und er kam so in`s Jagen...von einem Moment auf den anderen... auf seiner Spur...er sieht die Bäume...und die Löwen, die sind so, wenn die beim Jagen sind...Obwohl das bewußte Denken durchaus erkennen kann, daß ein realer Löwe sich anderes verhält, wie ein Löwe in einer Geschichte...das kritische, bewußte Denken kann durchaus reflektieren, genauso wie das erwachsene Denken reflektieren kann, wie diese Geschichte für einen Erwachsenen wär`...und wie diese Geschichte für ein Kind wär`... und so sieht der Löwe die Bäume, so sind die Löwen. Sie sehen die Bäume und sie sehen sie nicht...Er hört das Rauschen und so wie die Löwen sind bei der Jagd: Sie hören das Rauschen und sie hören es nicht...Und am Anfang spürt er noch die Stärke von seinem Körper... und er genießt das Muskelspiel, die jugendliche Kraft.. und nach einiger Zeit, wie von innen heraus, er läuft und läuft auf seiner Spur, sein Ziel... Und so, er sieht, wie er aus dem Wald rausläuft in die Wüste, aber er sieht`s auch nicht...Er riecht die anderen Gerüche von der Wüste und er riecht sie nicht...Er hört die Tierstimmen, die veränderten, und er hört sie nicht...Und er spürt natürlich jeden Schritt, aber er spürt ihn eigentlich nicht... Nur irgendwann... die Bedürfnisse... die Bedürfnisse... er hat Durst... Und so weit weg von seinem Wasserloch.. Natürlich, er hat genügend Reserven zurück zu laufen, aber er hat jetzt Durst... Und so weit weg... Aber die Löwen, die können riechen über große Entfernungen... Wasser riechen... frisches Wasser... gar nicht so weit weg. Und dahin laufen... und dieser kleine See... Windstille... spiegelglatt... blau... hinlaufen... aber, wie er den Kopf über das Wasser streckt und trinken möchte... da ist der andere Löwe... Und er zieht sich zurück und denkt ärgerlich. Jetzt, wo ich trinken möchte ist da dieser andere Löwe ... Und er legt sich in den Schatten ...und beschließt einen Moment sich auszuruhen... nach der Jagd einfach noch mal vor sich hinzudösen und zu warten. Und sie können warten, die Löwen... weil er denkt, irgendwann wird der andere weggehen... Und dann, dann kann ich trinken... Dann steht er wütend auf und läuft hin. Aber, Kopf über dem Wasser... da ist der andere wieder... und wie er dann wieder im Schatten liegt... dann fängt er an sich selbst fertig zu machen... Er ärgert sich über sich, wie er schon wieder... schon wieder ist ihm das passiert.. so unbesonnen.. schon immer hat er sich`s gesagt.. und jetzt so weit weg von seinem Wasserloch... Und er weiß nicht genau wie`s passiert.. irgendwie... er steht auf und beschließt, den anderen zu verjagen... er spürt den Ärger, wie Ärger sich mehr und mehr nach außen richten kann... und er geht hin und er reißt das Maul auf und brüllt und donnert und grollt so laut er kann... aber der andere Löwe reißt das Maul genauso weit auf...und brüllt und donnert genauso laut zurück.. Und dann liegt er wieder auf seinem Platz.. ziemlich hilflos... Was ihn noch mehr hilflos macht, das vierte mal schaut ihn ein sehr ängstlicher Löwe an... Damit kann er garnichts anfangen... Und er hat im Moment keine Lust zurück zu laufen... einfach nur daliegen... im Schatten... Und diese Bilder von der Jagd.. die mischen sich.. er sieht die Dinge, die er nicht gesehen hat und er hört die Dinge, die er nicht hört .. und diese Bilder.. die mischen sich auf merkwürdige Art.. mit anderen Bildern.. mit längst vergessenen Bildern, wie eine Schmetterlingsjagd, wie er ein ganz kleiner Löwe war.. Und er duckt sich und sieht diesen Schmetterling. Er hat nie einen gefangen von diesen Schmetterlingen.. aber er hat geübt.. Immer wieder anschleichen und springen.. in der Zeit, da gibt`s keine Fehler da gibt`s nur Tun.. Neugier, Experimentieren.. immer wieder... und diese Neugier in ihm ..

die Erinnerung an seine Neugier.. und seine Experimentierfreude.. sogar damals .. wie er über diesen Stamm balanciert ist... und in diesen Fluß fiel... und er war nass... Aber es gab keine Fehler... es gab nur ausprobieren ... und nur experimentieren.. und sein Fell war nass.. und trotzdem die Neugier.. die Neugier ... diese vielen Bilder... Und er erinnert sich an den Schreck, als er einmal den Stein umgedreht hat, und diese furchterregenden Ameisen hervorgekrabbeln sind... Und er spürt, wie seine Mundwinkel sich bewegen in der Erinnerung... wie ein kleiner Löwe... vor so was erschrecken kann... Und er kann sich`s nicht erklären... wie er für einen Moment die Augen aufmacht... und das Wasser vor sich sieht.. er bewegt sich anders... irgendwie bewegt er sich minimal anders... wie wenn ein bißchen von der alten Neugier... Und er geht zu dem Wasser... und zu seinem eigenen Erstaunen hört er sich innerlich sagen... Löwe hin und Löwe her... Er läuft an das Wasser... er steckt den Kopf in das Wasser.. er trinkt.. das Wasser wirft Wellen.. und da war kein anderer Löwe mehr.. Aber schon Lebenserfahrung... Er trinkt nicht zuviel auf einmal... nach diesem aufregenden Erlebnis... Er legt sich wieder in den Schatten... Und all` diese Bilder von den Schmetterlingen... und auch von einigen schwierigen Situationen damals, die können sich begegnen auf neue Art... Und es war ihm für einen Moment, als müßt` er gar nichts tun ... keine Wünsche... keine Interessen... keine Bedürfnisse einfach nur in sich ...in sich... in sich... in sich... in Sicherheit ... in sich... in sich..... und diese Bilder von dem Weg... Er merkt, wie er neugierig wird auf seinen Heimweg.. wieder mal Steine umdrehen ... wieder mal an vertrauten Pflanzen schnuppern... an unbekanntem Pflanzen schnuppern ... die Bäume angucken im eigenen Wald, die man solange immer wieder sieht und doch nicht sieht ... sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken... ganz in sich... Und er trinkt nochmal von diesem wohlschmeckenden Wasser... Und wie er anschließend zu Hause in seinem Wald .. das vertraute Rauschen.. da schien ihm, als wäre irgendwas wichtiges geschehen an diesem Tag... ohne, daß er`s genau erklären mußte... Er konnte am nächsten Morgen nicht einmal mehr genau sagen, wie lange er noch einfach so da lag und einfach nur dalag ... und einfach nur da sein... Und er wußte auch nicht... mit welchen Nachträumen diese ganze Erfahrungen wann, wo die Schmetterlinge .. wieder fliegen.. Und er hat vielleicht bewußt nur am Rande registriert... wie die Augenlider während dieser Träume sich bewegen können.. ohne daß ein Löwe unbedingt... auf wissenschaftlicher Basis wissen muß .. gute Zeichen... von inneren Prozessen.. in sich.. und all` diese Prozesse sich weiter fortsetzen können.. in Nachträumen wie in Tagträumen.. auf ihre eigene Art und Weise... Und deshalb vielleicht die Verwunderung bei den Mitarbeitern von BBC... weil da kamen Anrufe und Briefe... den Eltern dieser Kinder... die Kinderstunde gehört haben.. weil diese Kinder.. seit dieser Sendung.. bestimmte Kinder ein bestimmtes Problem nicht mehr hatten.. Und wir, die wir uns beruflich und bewußt mit Geschichten beschäftigen.. können uns manches erklären.. aber nur manches erklären... Aber die Mitarbeiter von BBC waren wirklich verwundert.. über diese Kinderstunde...und wenn Sie zuhause Selbsthypnose üben .. und können Sie Ihre eigene Methode herausfinden .. fünfmal sehen, dreimal hören, einmal fühlen oder fünfmal fühlen, dreimal hören, zweimal sehen oder nur hören oder nur fühlen... und anschließend... von 1 auf 20 zählen... um mit jeder Zahl frischer und wacher hierher zurück... Und bei welcher Zahl sich die Augen öffnen möchten.. und bei welcher Zahl sich der Rest vom Körper zurück orientieren möchte.....

(aus: Trenkle, B.: Die Löwengeschichte – Hypnotisch-metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosetraining, Carl-Auer)

2018

## **Die Selbsthypnosemethode demonstrieren**

### **1. Durchgang: Die Sinne nach außen**

Wie gesagt, ich demonstriere es laut, viermal sehen, hören, fühlen, usw. und sie machen es entsprechend innerlich leise mit und nehmen das was sich sage zum Ausgangspunkt.  
Haben Sie einen Punkt, auf den Sie sich konzentrieren? Sie können auch einen Punkt auf ihren Händen nehmen. Ich seh 'meinen Punkt,  
ich sehe ihre Bewegungen. Ich seh immer noch diesen Punkt. Ich seh die Farben im Raum,  
ich hör verschiedene Geräusche im Raum... immer noch Geräusche, ein Knacken, Stimmen im Hintergrund,..  
ich fühl meine Hände, ...die Temperatur von meinen Händen, die noch eine Idee wärmer als die andere, die Füße fest auf dem Boden,..  
ich seh immer noch diesen Punkt,..... Die Farben werden bei mir etwas heller,....und noch etwas heller,.. Schrittgeräusche,.. und wieder diese helle Ton,..eine Tür..  
beginnende Entspannung in der Schulter,.. angenehme Gefühle,.. Wärmegefühle,....mehr und mehr Entspannung....  
und immer noch dieser Punkt... sanfte Bewegungen der Äste vor dem Fenster  
ein fernes Rauschen, ... es ist ruhig im Haus,  
verschiedene Körperempfindungen... die Schultern entspannen sich...  
und dieser Punkt...Schritte...verschiedene Körperempfindungen...  
um dann die Augen zu schließen...

### **Der zweite Durchgang: Aufmerksamkeit nach innen orientieren**

um dann in diese Situation gehen, angenehme Erinnerung, sich darauf konzentrieren.. auf diese inneren Bilder.. Gefühle.. von Geborgenheit und Sicherheit und sich die Zeit lassen... 4x Sehen, 4x Hören, 4x Fühlen, und bei manchen Leuten tauchen auch Fragmente auf ..von verschiedenen Situationen.. Und diese Methode ist erst einmal eine Standardmethode. Sie können ihre eigene Methode daraus entwickeln.. um immer ruhiger und immer entspannter, über Sehen, über Hören, über Fühlen, und falls ich mal vom Hören rede und Sie sind noch beim Sehen oder schon beim Fühlen, eine Stimme kann sein wie ein Autoradio im Hintergrund, oder, wie aus der Nachbarwohnung Musik hört... die Musik läuft im Hintergrund, aber wenn wirklich was Wichtiges kommt im Radio...dann können Sie's hören..ansonsten bleibt es einfach im Hintergrund...und sie konzentrieren sich einfach auf die Dinge, die sie sehen, hören und fühlen.. in ihrem Tempo.. soweit sie wollen...und ich natürlich nicht weiß, ob sie im Moment beim Sehen sind oder Hören oder Fühlen... und das ist auch nicht wichtig, weil meine Stimme im Hintergrund, wie beiläufig mitläuft... und doch Sie alles mitbekommen können, vor allem, wie im Autoradio, die wichtigen Verkehrsmeldungen .. die können Sie mitbekommen und ansonsten wieder Ihre Gedanken und Ihre Gefühle.... und das bewußte Denken, der Kopf, kann meist nur eine Sache gleichzeitig, während das Unbewußte, das Hinterstübchen im Kopf, der Teil mit dem man träumt kann viele Dinge gleichzeitig, und so können Sie einerseits Sehen, Hören, Fühlen in dieser schönen Situation und gleichzeitig diese schöne Geschichte hören und ein Teil ist vielleicht neugierig welcher Teil ist speziell neu und nur für mich und mein Ziel und welcher Teil ist einfach diese wunderschöne alte Geschichte, weil das bewußte Denken hat die eine Sprache und das unbewußte Denken hat eine andere Sprache. Das Bewußte denkt eher in logischen Sätzen und das Unbewußte eher in Bildern. Diese Geschichte von dem Löwen.

aus: b. trenkle, die löwengeschichte – selbsthypnosetraining & hypnotisch-metaphorische kommunikation, carl-auer 2002  
Bernhard Trenkle 2018

## DER LÖWE. DER SEIN GESICHT IM WASSER SAH

Es war einmal ein Löwe, der in einer ständig vom Wind durchwehten Wüste lebte; die Teiche und Flussläufe, aus denen er trank, waren niemals ruhig und glatt, denn der Wind kräuselte die Oberfläche, die deshalb niemals etwas reflektierte.

Eines Tages wanderte der Löwe in einen Wald, wo er jagte und sich vergnügte, bis er sich müde und durstig fühlte. Auf der Suche nach Wasser fand er einen Teich mit dem kühlssten, verlockendsten und stillsten Wasser, das man sich vorstellen kann. Löwen können nämlich wie andere Wildtiere auch Wasser riechen, und der Geruch dieses Wassers übertraf alles, was er bisher gerochen hatte,

Der Löwe näherte sich dem Wasser und reckte seinen Schädel, um zu saufen. Plötzlich sah er sein Spiegelbild im Wasser— und hielt es für einen anderen Löwen.

«O Mann», dachte er bei sich selbst, «das Wasser gehört wohl einem anderen Löwen — Vorsicht ist angebracht.»

Er zog sich zurück, aber der Durst trieb ihn wieder zum Wasser, und ein zweites Mal sah er den Kopf eines furcht erregenden Löwen, der ihn aus dem Wasser anblickte.

Diesmal hoffte der Löwe, er könnte den anderen Löwen verscheuchen; und so riss er sein Maul auf- und ließ ein gewaltiges Gebrüll erschallen. Aber kaum hatte er seine Zähne gefletscht, als der andere Löwe natürlich ebenfalls seinen Rachen aufriss und das schien unserem Löwen ein schrecklicher und gefährlicher Anblick zu sein.

Ein ums andere Mal scheute der Löwe zurück und näherte sich dann wieder dem Teich. Und ein ums andere Mal machte er dieselbe Erfahrung.

Nach einer langen Zeit war er jedoch so durstig geworden und verzweifelt, dass er beschloss:

«Löwe hin, Löwe her - ich werde jetzt von diesem Teich trinken.»

Und wahrlich, kaum hatte er sein Gesicht ins Wasser getaucht, als der andere Löwe verschwand!

Bernhard Trenkle

[www.meg-rottweil.de](http://www.meg-rottweil.de)  
[mail@bernhard-trenkle.de](mailto:mail@bernhard-trenkle.de)

(das ist die Original-Löwen-Geschichte)

[mail@bernhard-trenkle.de](mailto:mail@bernhard-trenkle.de)  
2018