



INKONSTELLATION

DIE BEDEUTUNG UND AUSGESTALTUNG  
VON ERLEBNISNETZWERKEN IN  
HYPNOSYSTEMISCHEN COACHINGKONTEXTEN

Abschlussarbeit  
des Lehrgangs Systemischer Coach  
der Ausbildungsakademie INKONSTELLATION

von  
Dr. Johannes Gaismayer  
Juli 2024

## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung .....	1
2. Neuropsychologische Grundlagen.....	1
3. Charakteristika des hypnosystemischen Ansatzes.....	3
3.1. Herkunft.....	3
3.2. Die Wirkmächtigkeit von Problemmustern in Erlebnisnetzwerken.....	4
3.3. Die Einbettung von hypnosystemischen Interventionen in den Coachingprozess.....	5
4. Praxisbeispiele .....	8
4.1. Erstes Democoaching – Nägelknibbeln .....	8
4.2. Zweites Democoaching – Blockadesituationen .....	9
4.3. Gegenüberstellung der Erlebnisnetzwerke .....	10
5. Schussbetrachtung .....	11
Abbildungsverzeichnis .....	13
Literaturverzeichnis .....	14

## 1. Einführung

Das hypnosystemische Coaching hat mich während meiner Ausbildung bei INKONSTELLATION sofort fasziniert. Das liegt zum einen darin, dass die Techniken des hypnosystemischen Coachings unmittelbar auf den Erkenntnissen der aktuellen neurophysiologischen Forschungsarbeiten basieren. Hervorzuheben sind hier insbesondere die Erkenntnisse der Reizverarbeitung des menschlichen Gehirns und die daraus resultierende Notwendigkeit für die Coachingpraxis, kognitive *und* emotionale Prozesse in eine optimale Kooperation zueinander zu bringen. Dies gelingt vor allem dann, wenn das Problem- und das Lösungserlebnis des Klienten durch eine kluge Prozessführung des Coaches möglichst facettenreich aktiviert werden.

Die vorliegende Arbeit gliedert sich wie folgt: In Kapitel 2 werden zunächst ausgewählte Erkenntnisse der Neurophysiologie hinsichtlich der Reizverarbeitung des menschlichen Gehirns behandelt. Insbesondere wird gezeigt, wie wichtig es ist, das Erleben des Unterbewusstseins systematisch zu nutzen, um es kognitiv auf der Ebene des Bewusstseins „bearbeitbar“ zu machen. In Kapitel 3 wird der hypnosystemische Ansatz theoretisch erläutert. Es wird dargestellt, dass dieser Ansatz maßgeblich durch Gunther Schmidt aus der Hypnotherapie sowie aus systemisch-konstruktivistisch angelegten Therapieformen entwickelt wurde (Kapitel 3.1). Darüber hinaus wird in Kapitel 3.2 die Bedeutung und Wirkmächtigkeit von Problemmustern in Erlebnisnetzwerken thematisiert. In Kapitel 3.3 wird erläutert, in welchen Phasen eines typischen Coachingverlaufs hypnosystemische Elemente integriert werden können.

Um die bis hierhin dargestellten theoretischen Komponenten des hypnosystemischen Ansatzes praxisorientiert zu ergänzen, werden in Kapitel 4 die Ergebnisse der Auswertung zweier Democoachings der Ausbildungsakademie INKONSTELLATION vorgestellt. Es wird gezeigt, wie Coaches die Erlebnisnetzwerke ihrer Klienten bestmöglich aktivieren können. Die Arbeit endet mit einer kurzen Schlussbetrachtung (Kapitel 5).

## 2. Neuropsychologische Grundlagen

Das menschliche Gehirn gliedert sich in einen emotionalen und einen kognitiven Teil<sup>1</sup>. Der emotionale Teil ist evolutionsgeschichtlich mehrere hundert Millionen Jahre alt und ist im sogenannten **Zwischen- und Stammhirn** lokalisiert, das zwischen dem Rückenmark und dem Großhirn liegt. In dem Zwischenhirn sind u. a. das limbische System und die Amygdala beheimatet. Das limbische System kontrolliert u. a. die Vitalfunktionen des Menschen wie die Atmung, Herzrhythmus, Blutdruck, Appetit, Schlaf und die Ausschüttung von Hormonen. Die Amygdala steuert u. a. die Gefahrenabwehr und triggert je nach Gefahrensituation mögliche Reaktionen wie Angst, Flucht oder Kampf. Alle Funktionen des Zwischenhirns laufen völlig autonom im Unterbewusstsein ab, d. h. es bedarf keiner bewussten Steuerung des Großhirns.

Das **Großhirn** (in dieser Arbeit synonym: präfrontaler Cortex) steht für den kognitiven Teil des Gehirns. Es wurde evolutionsgeschichtlich erst durch die Entstehung der Menschenaffen und später des Homo Sapiens ausgeprägt und ist somit deutlich jünger als das Zwischenhirn. Das Großhirn reguliert u. a. die Wahrnehmung, steuert unsere Sprache und das logische Denken.

Die **Reizverarbeitung** im Gehirn funktioniert parallel über zwei verschiedene Wege. Reize, die vom Thalamus über das Großhirn geschickt werden, triggern unseren kognitiven Verstand. Dieser bewertet die Information basierend auf den Kriterien „richtig“ oder „falsch“. Diese Bewertung mündet wiederum in eine bewusst-rationale (synonym: kognitive) Handlungsabwägung, d. h. einer „Durchführung“ oder

---

<sup>1</sup> Vgl. u. a. Servan-Schreiber (2006):33-47.

„Nicht-Durchführung“ (Unterlassung) einer Handlung. Reize, die über das Zwischenhirn geschickt werden, lösen hingegen Emotionen aus, die unmittelbar auf Basis bereits im Leben gemachter Erfahrungen bewertet werden. Die Bewertung erfolgt nach den Kriterien angenehm (-> mehr davon) und unangenehm (-> Vermeidung). Als Reaktion darauf aktiviert das Zwischenhirn un(ter)bewusste Handlungsmuster, die in Abhängigkeit der erfolgten Bewertung entweder eine Verstärkung oder Vermeidung der Emotion hervorrufen.

Die neurophysiologische Forschung weist darauf hin, dass nur ein sehr geringer Anteil der durchgeleiteten Reize tatsächlich bewusst mit dem Verstand in dem Hirnareal des präfrontalen Cortex (Großhirn) verarbeitet wird. Dies wird darauf zurückgeführt, dass der Übertragungsweg über das Zwischenhirn deutlich schneller passiert und zudem deutlich weniger Energie beansprucht. Dieses naturgegebene „Vorfahrtsprinzip“ lässt sich im Wesentlichen evolutionär erklären, weil Menschen in Gefahrensituationen von blitzschnellen Reaktionen profitieren, wie z. B. Angriff, Flucht oder Verteidigung. Es ist dem evolutionären Überlebensinstinkt geschuldet, dass in solchen Gefahrensituationen keine „Extraschleife“ über weitere Großhirnareale erfolgen kann, um eine mögliche Handlungsreaktion kognitiv „abzuwägen“. Die Abbildung 1 fasst die Unterschiede der beiden aufgezeigten Reizverarbeitungswege nochmals zusammen.

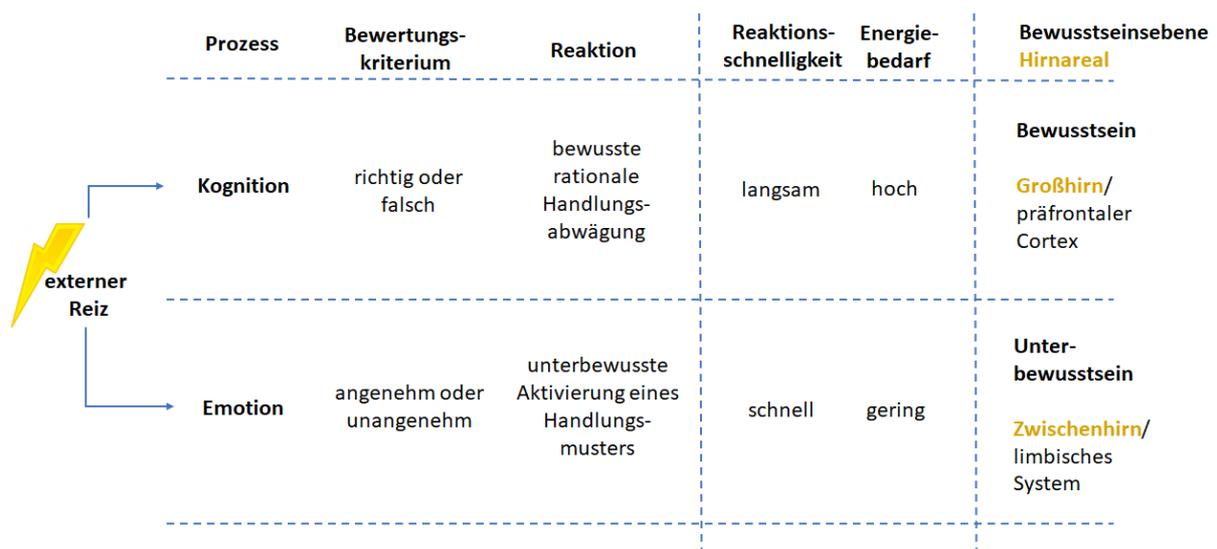


Abbildung 1: Kognitive und emotionale Ebenen der Reizverarbeitung (eigene Darstellung)

Was folgt aber nun aus den oben skizzierten Erkenntnissen für die Arbeit für uns Therapeuten und Coaches, wenn weit über 90% der Handlungsmuster unserer Klienten über Emotionen im Unterbewusstsein getriggert werden, d. h. sich dem kognitiven Verstand entziehen? Welche Möglichkeiten gibt es dann überhaupt, um unliebsame Gewohnheiten loszuwerden oder ungewollte Reiz-/Reaktionsschema – die sich über neuronale Bahnen in unserem emotionalen Zwischenhirn über Jahre und oftmals sogar über Jahrzehnte hinweg systemstabilisierend eingeschliffen haben – zu durchbrechen?

Zumindest lässt sich auf Basis aktueller neurophysiologischer Forschung ausschließen, dass als problemhaft bezeichnete Verhaltensmuster einfach über den Weg des präfrontalen Cortex kognitiv „abgestellt“ werden können. Die bewusste Beeinflussung von unterbewusst ablaufenden Verhaltensmustern wäre zwar temporär möglich, würde tatsächlich aber viel zu viel Energie verbrauchen und den Organismus auf Dauer erschöpfen.

Im Folgenden wird mit dem hypnosystemischen Ansatz eine mittlerweile bewährte Therapieform vorgestellt, die aufbauend auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Wirkweise kognitiver und emotionaler Reizverarbeitung herausragende Therapieerfolge verspricht. Es wird gezeigt, dass es für den Therapieerfolg entscheidend sein wird, beide Reizverarbeitungswege in eine **optimale Kooperation** zueinander zu bringen. Wie diese Kooperation aussehen kann und wie es gelingt, dass bewusste ICH gegenüber dem unwillkürlichen ES (im Sinne von ES passiert) zu stärken, wird in den folgenden Kapiteln gezeigt.

### 3. Charakteristika des hypnosystemischen Ansatzes

#### 3.1. Herkunft

Der **hypnosystemische Ansatz** wurde maßgeblich durch Gunther Schmidt aus den Arbeiten von Milton Erickson (1901-1980) hergeleitet und seit den 1980 Jahren zu einem umfassenden Therapie- und Interventionsansatz ausgebaut<sup>2</sup>. Kennzeichnend für den hypnosystemischen Ansatz ist die Kombination der Erickson'schen Hypnosetherapie mit den modernen systemisch-konstruktivistischen Therapieformen.

Die **Hypnosetherapie** basiert auf dem Einsatz von Interventionen, in denen das Unterbewusstsein der Klienten gezielt (re-)aktiviert wird, um wünschenswerte Veränderungen herbeizuführen. Hierbei bringt der Therapeut den Klienten mittels Hypnose in einen Trancezustand<sup>3</sup>. In diesem unterbewussten Zustand wird der Klient eingeladen, tief in sein unwillkürliches Erleben einzutauchen, um beispielsweise Glaubenssätze aufzulösen. Erickson ist es zu verdanken, dass die in der Vergangenheit oftmals als verhaltensbeeinflussende und autoritär abgetane Hypnose zu einer Therapieform ausgebaut werden konnte, in welcher das Therapeuten-/Klientenverhältnis auf Augenhöhe (d. h. nicht autoritär-beeinflussend) praktiziert wird. Im Unterbewusstsein schlummernde Potenziale von Klienten werden auf diese Weise ressourcenbasiert aktiviert, anstelle von bewusst (autoritär) beeinflusst.

Die **systemisch-konstruktivistisch angelegten Therapieformen** wurden vor dem Hintergrund entwickelt, dass Individuen nicht losgelöst voneinander agieren, sondern vielmehr in wechselseitigen Interaktionsprozessen eingebettet sind. Aus diesen Interaktionsprozessen entstehen unterschiedliche Familien-, Beziehungs-, Arbeits- oder Organisationssysteme, welche wiederum mit den Systemen anderer Individuen überlappende Beziehungen eingehen. Daraus folgt für die Therapie, dass intendierte Veränderungen immer in Wechselbeziehung zu anderen Systemen gedacht werden müssen. Darüber hinaus gehen die Proponenten des systemischen Ansatzes davon aus, dass sich jedes Individuum „seine“ Realität eigenständig konstruiert (**Konstruktivismus**). Daraus folgt die Einsicht, dass „naturwissenschaftliche“ objektive Wahrheiten in der Wahrnehmung menschlichen Erlebens verneint werden. Stattdessen wird von der Annahme ausgegangen, dass Individuen aus einer unendlich großen Bandbreite von Sinneswahrnehmungen immer nur einen (kleinen) Ausschnitt filtern und „subjektiv“ wahrnehmen können. Wirklichkeit wird demnach konstruiert, indem dieser scheinbar beliebig wahrgenommene Ausschnitt der Realität mit weiteren Eindrücken, zurückliegenden Erfahrungen oder ggf. bewussten oder unbewussten fiktiven Elementen des Beobachters in Verbindung gebracht wird.

---

<sup>2</sup> Vgl. hierzu ausführlich die Grundannahmen des hypnosystemischen Ansatzes bei Schmidt (2017):17-24.

<sup>3</sup> Nach Erickson ist Trance keinesfalls mit einem schläfrigen Zustand zu verwechseln. Vielmehr sieht Erickson Trance als einen natürlichen Zustand an, den jeder schon erlebt hat, beispielsweise bei der Meditation. Im Trancezustand ist man sich geistiger wie sensorischer Erfahrungen bewusst. Äußere Stimuli, wie Laute oder Bewegungen, geraten in den Hintergrund [vgl. Rosen (2018):25].

### 3.2. Die Wirkmächtigkeit von Problemmustern in Erlebnisnetzwerken

Jede Sekunde sind Menschen tausenden Sinneseindrücken ausgesetzt. Die überwiegende Anzahl von Ihnen wird dabei nicht bewusst (durch Aufmerksamkeitsfokussierung), sondern lediglich unterbewusst wahrgenommen. Entsprechend konstruiert jedes Individuum „seine“ Realität eigenständig durch eine scheinbar beliebige Fokussierung seiner Aufmerksamkeit. Gunther Schmidt bezeichnet diesen Vorgang auch als „selbst organisierte Form des assoziativen Zusammenfügens von sinnlichen Erlebniselementen“<sup>4</sup> wie z. B. kinästhetische, gustatorische und olfaktorische Empfindungen, innere und äußere Stimmen und Dialoge, Alters-/ Größen-/ und Raumerleben oder Körperreaktionen wie z. B. Atemmuster oder das „berühmte Bauchgefühl“. Werden mehrere Erlebniselemente zu einer Wahrnehmung zusammengefügt spricht man von **Erlebnisnetzwerken**. In der nachfolgenden Abbildung 2 sind einige mögliche Elemente eines Erlebnisnetzwerkes beispielhaft illustriert. In Kapitel 4 werden diese Elemente exemplarisch für die Analyse und den Vergleich der beiden Democoachings herangezogen.

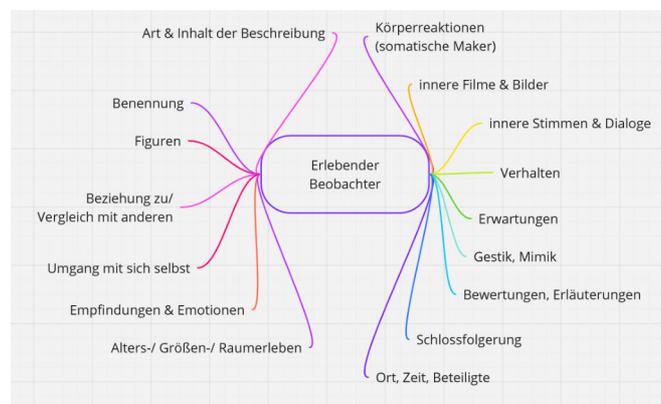


Abbildung 2: Elemente eines Erlebnisnetzwerkes OV (2024:6); Schmidt (2022:62-63)

Innerhalb von Erlebnisnetzwerken manifestieren sich wiederum regelhafte Muster, die – dem auto-poietischen Gedanken folgend – auf Konstanz und Selbsterhalt des Musters ausgelegt sind<sup>5</sup>. Dies erklärt – neben den in Kapitel 1 bereits ausgeführten Gründen –, warum es oftmals so schwer erscheint, von leidvollen, im Unterbewusstsein manifestierten Gewohnheiten Abstand zu nehmen. Unterbewusst wahrgenommene Erlebnisse werden dissoziiert in gänzlich anderen Hirn- und Körperarealen abgespeichert als bewusste assoziative Erfahrungen. Folglich können sich Menschen oftmals nicht mehr ohne weiteres an die unterbewusst wahrgenommenen Erlebnisse erinnern. Vielmehr muss die Erinnerung an dissoziierte Erfahrungen durch Techniken gezielt aktiviert werden (z. B. durch Hypnose).

Da das individuelle Erleben durch Aufmerksamkeitsfokussierung entsteht, ist es nur folgerichtig zu behaupten, dass auch **Probleme** durch die Art und Weise wie wir Wahrnehmung organisieren, konstruktivistisch entstehen. Aufgrund des selektiven Wahrnehmungsvermögens sind Probleme ohnehin niemals objektiv für Dritte (wie z. B. Therapeuten oder Coaches) verständlich, sondern ausschließlich durch den Klienten wahrnehmbar und – zumindest in Ansätzen – beschreibbar. Inwiefern es dem Klienten gelingt das Problem verständlich zu beschreiben, hängt indes maßgeblich davon ab, inwiefern die als problemhaft empfundenen Elemente und Konnotationen des Erlebnisnetzwerkes im Unterbewusstsein auf der Metaperspektive assoziiert und somit kognitiv verbalisiert werden können. Coaches sollten sich jedoch nicht dem Druck ausgesetzt fühlen, das Problem ihrer Klienten vollumfänglich

<sup>4</sup> Vgl. Schmidt (2022):34.

<sup>5</sup> Vgl. Schmidt (2022): 7f.

verstehen zu müssen. Im weiteren Verlauf der Arbeit wird gezeigt, dass Coaches mittels hypnosystemischer Interventionen Probleme ihrer Klienten sehr wohl – auch bei einem rudimentären Problemverständnis – verbessern oder lösen können.

### 3.3. Die Einbettung von hypnosystemischen Interventionen in den Coachingprozess

In diesem Kapitel wird aufgeführt, in welchen Phasen des Coachingprozesses hypnosystemische Interventionen einfließen können und welches Ergebnis mit ihrer Anwendung intendiert wird. In diesem sowie im nächsten Kapitel wird gezeigt, dass die Phasen eines hypnosystemischen Coachingprozesses keinesfalls linear durchlaufen werden müssen. Vielmehr ist der hypnosystemische Ansatz dadurch geprägt, dass der Coach in seiner Prozessführung – beispielsweise durch die Anwendung der Pendeltechnik – oftmals wieder in eine vorherige Phase zurückspringt. Dieses Zurückspringen ist insbesondere in den ersten vier Phasen zu beobachten, wohingegen die letzten beiden Phasen im Regelfall linear prozessiert werden (siehe Abbildung 3).

Phase	Intendiertes Ergebnis der Phase
Problemschilderung	> Schaffung eines groben Verständnisses für das Problemphänomen
Zielvision	> Schaffung einer Zielvision für das Coachinggespräch > Erste Aktivierung des Lösungsergebnisnetzwerks (falls möglich)
Ressourcenaktivierung	> Übertragung der Ressourcen auf das Lösungsergebnisnetzwerk > Aufbau von Selbstbewusstsein
Musterunterbrechung & Vergleich zwischen Problem- und Lösungsnetzwerken	> Schaffung von Bewusstsein durch Herausarbeitung von Unterschieden > Veränderung wird intendiert durch die Einführung von Unterschieden in regelhaften Mustern
Feedback und Bewertung	> Bewertung/Skalierung der Effektivität/Wirkmächtigkeit der Musterintervention im Lösungsergebnisnetzwerk > Anker (als optionale Methode)
Abschluss	> Bilanz und Ausblick auf die weitere Zusammenarbeit



Abbildung 3: Phasen eines typischen hypnosystemischen Coachingprozesses (eigene Darstellung)

Am Anfang des Gespräches wird der Klient im Regelfall eingeladen, sein Problemphänomen zu schildern. Dabei ist es empfehlenswert, eine bereits erlebte oder bald zu erlebende Situation mit all ihren Problemverstrickungen so konkret wie möglich zu beschreiben. Bereits zu Beginn dieser ersten Phase ist es essenziell, dass der Coach Anteil nimmt an der oftmals mit dem Problemphänomen verbundenen Leidensgeschichte des Klienten (Pacing). In der ersten Phase der **Problemschilderung** sollte der Coach den Versuch unternehmen, das Problemerkennnetzwerk des Klienten im Unterbewusstsein durch gezielte Fragestellungen zu aktivieren. Es gilt, wirkmächtige Elemente im Unterbewusstsein zu identifizieren und in das Bewusstsein des Klienten zu „transportieren“ (sog. vertikales Pendeln, siehe vorweggenommene Abbildung 4 auf Seite 7)

Nach der Problemschilderung und -würdigung folgt die Herleitung der **Zielvision**. Da Erleben als Resultat von Aufmerksamkeitsfokussierung gesehen wird, können die gewünschten Ziele nach Gunther Schmidt umso eher wirksam erreicht werden, wenn diese differenziert nach den Details des

gewünschten Erlebens ausgeschmückt werden<sup>6</sup>. Auch hier gilt – wie auch schon zuvor –, dass Elemente – in dem Fall: Ziele im Sinne von Wünschen und Sehnsüchte – durch Assoziation aus dem Unterbewusstsein expliziert werden dürfen. Durch die Imagination der Zielvision wird das Lösungserlebnisnetzwerk des Klienten erstmalig „hoffnungsfroh“ aktiviert und somit Distanz geschaffen zur belastenden Problemschilderung (Vermeidung einer sogenannten Problemtrance).

Klienten, die sich Unterstützung durch einen Coach versprechen, haben im Regelfall schon eigene Initiativen unternommen, um ihr Problemempfinden zu minimieren oder ihr Lösungserleben zu aktivieren. Nach einer Würdigung der bereits versuchten Maßnahmen sollte der Coach den Klienten animieren, Kontakt zu seinen Ressourcen aufzubauen (**Ressourcenaktivierung**). Darunter fallen sämtliche soziale und fachliche Kompetenzen, Erlebnisse oder Charakterzüge die zweckdienlich auf der Suche nach einem Lösungsempfinden des Klienten positiv genutzt werden können (Potenzialhypothese<sup>7</sup>). Gemäß Gunther Schmidt geht es um Angebote der Aufmerksamkeitsfokussierung in entlastende, auf schutz-, kraft- und zuversichtsorientierte Erfahrungen<sup>8</sup>. Eine Möglichkeit sich dieser Potenziale bewusst zu werden, ist die Frage nach Ausnahmen, d. h. der Klient wird eingeladen, nach vergangenen Situationen zu suchen, in denen das Problemempfinden vermindert oder gar nicht aufgetreten ist. Solche Ausnahmen können zu Muster des Gelingens ausgebaut werden, indem die Rahmenbedingungen – im Sinne von einzelnen Elementen des Erlebnisnetzwerkes – gezielt ausgeschmückt und somit assoziiert werden. Gelingt es dem Klienten sich dieser Potenziale bewusst zu werden, hat dies oftmals positive Auswirkungen auf sein Selbstbild und verbessert die Erfolgsaussichten des gesamten Coachingprozesses merklich. Durch die Übertragung der aufgedeckten Ressourcen auf das Lösungserlebnisnetzwerk hat der Klient im besten Fall eine erste Vorstellung davon, wie sein gewünschtes Erleben möglich sein kann. In dieser Phase ist es besonders wichtig, auch die intuitiven Elemente wie Emotionen, Alters- Größenerleben, Atmung, Körperreaktionen, Gesten sowie innere Bilder und Dialoge wirksam werden zu lassen (siehe hierzu nochmals Abbildung 2). Dem Klienten soll die Möglichkeit offeriert und der Freiraum gegeben werden, das Lösungserlebnisnetzwerk mit allen Sinnen aufzufächern und sich dort „hineinspüren“.

Sobald Problem- und Lösungserlebnisnetzwerke grob umrissen worden sind, gilt es diese einem **Vergleich** zu unterziehen (sog. horizontales Pendeln, siehe vorweggenommen Abbildung 4 auf Seite 7). Das horizontale Pendeln kann dergestalt erfolgen, dass der Klient eingeladen wird, eine vergleichbar gelagerte Situation zum wiederholten oder ähnlichen Male zu imaginieren, nun indes mit ressourcenstärkenden Elementen in seinem Lösungserlebnisnetzwerk. Hierbei soll dem Klienten bewusstwerden, welche Erlebniselemente (sei es eine Körperhaltung oder ein Atemmuster) entscheidend sind für eine differenzierte Wahrnehmung seines Wohlergehens. Veränderung wird also intendiert durch die Einführung von Unterschieden in regelhaften Mustern. Gunther Schmidt spricht in diesem Sinne auch von einer Verstärkung durch **Musterunterbrechung**, welche wiederum durch eine Änderung, Eliminierung, Austausch oder Reihenfolgewechsel einzelner Elemente hervorgerufen werden kann.

---

<sup>6</sup> Gunther Schmidt betont in dem Zusammenhang, dass die Beschreibung der Zielvision mindestens folgenden Kriterien genügen sollte: Erstens gilt es zu beschreiben, was konkret im Zielerleben *da* ist (nicht was dann *weg* ist), zweitens was dann beginnt (nicht, was dann aufhört) und drittens wie die Erreichung des Ziels festgestellt werden kann. Würde der Klient nämlich lediglich eine Verminderung oder Beseitigung seines Problems anstreben, könnte dies letztendlich mit dem Risiko einer Verstärkung des Problemempfindens einhergehen [Schmidt (2022):102].

<sup>7</sup> Die Potenzialhypothese bringt zum Ausdruck, dass alle Individuen (die Betonung liegt hier wirklich auf *alle*) im Laufe ihres Lebens Ressourcen aufbauen konnten, die als Fähigkeiten *potenziell* zur Verfügung stehen. Diese Fähigkeiten werden im Coachinggespräch durch den Prozess der Bewusstseinsmachung (Assoziation) aus der Vergangenheit geholt und auf diese Weise erlebbar und bearbeitbar gemacht [Schmidt (2022):108].

<sup>8</sup> Vgl. Schmidt (2022):31.

Bei der Beschreibung der ersten vier Phasen wurde bereits initial auf die Technik des Pendelns hingewiesen. Die Anwendung der **Pendeltechnik** ist charakteristisch für den hypnosystemischen Ansatz und wird aufgrund ihrer hohen Bedeutung nachfolgend kurz erläutert (siehe Abbildung 4).

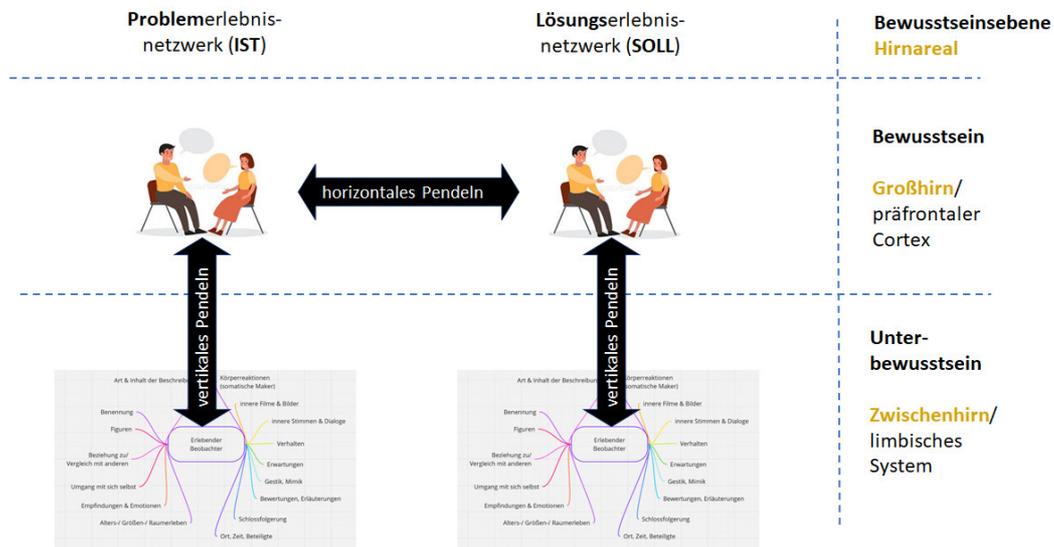


Abbildung 4: Pendelrichtungen zwischen den Erlebnisnetzwerken und Bewusstseinssebenen (eigene Darstellung)

Das **horizontale Pendeln** bezeichnet das Pendeln zwischen den Problem- und Lösungserlebnisnetzwerken, wohingegen das vertikale Pendeln das Pendeln zwischen den Bewusstseinssebenen beschreibt. Pendeln bedeutet, dass immer wieder zwischen den einzelnen Phasen hin- und hergesprungen werden kann. Während das horizontale Pendeln von dem Problem zur Lösung in fast allen Coachingprozessen anzutreffen ist, kann das horizontale Zurückpendeln als genuines Charakteristikum des hypnosystemischen Ansatzes gewertet werden. Dort wird es eingesetzt, um dem Klienten immer wieder klarzumachen, dass das „Problem“ ihm in der Vergangenheit auch geholfen haben wird, bestimmte andere Probleme zu vermeiden. Das Problem soll also keinesfalls zu negativ dargestellt werden, sondern vielmehr als identitätsstiftender Teil der Persönlichkeit gewertschätzt werden.

Das **vertikale Pendeln** zwischen den Bewusstseinssebenen wird eingesetzt, um Erlebniselemente aus dem Unterbewusstsein in das Bewusstsein zu transportieren. Denn nur auf der Ebene des Bewusstseins sind diese für eine Lösungsfindung utilisierbar. Der Prozess des Zurückpendelns auf die Ebene des Unterbewusstseins ist ebenfalls jederzeit möglich, um weitere dissoziative Elemente zu aktivieren und der Lösungsfindung zuzuführen.

Gunther Schmidt weist darauf hin, dass durch die Anwendung der Pendeltechnik beim Klienten eine Art kognitiver Ermüdungszustand eintreten kann. Dieser erklärt sich, weil es für den Organismus relativ anstrengend ist, zwischen den Bewusstseinssebenen und Erlebnisnetzwerken hin- und herzuspringen. Infolge der kognitiven Ermüdung kann oftmals gar nicht mehr genau zwischen den Ebenen unterschieden werden, was den Klienten weiter in seine Lösungstrance hineinsinken lässt. Auf die Techniken des Pendelns wird in Kapitel 4 nochmals praxisorientiert eingegangen.

In der Phase **Feedback und Bewertung** hinterfragt der Coach, ob das in der Vergangenheit als problembehaftet assoziierte Ausgangssetting des Erlebnisnetzwerkes durch die erfolgte Musterunterbrechung bereits zu einer positiveren Wahrnehmung der Situation führt (Skalierung der Wirkmächtigkeit

des Lösungserlebnisnetzwerk). Sofern die Erwartung des Klienten noch nicht ganz getroffen wurde, können weitere Musterinterventionen unternommen werden.

Das Coaching endet wie eigentlich jede Therapie-, Coaching- oder Beratungssitzung mit einer Bilanz des bisherigen Verlaufs und einem Ausblick auf die weitere Zusammenarbeit (**Abschluss**).

## 4. Praxisbeispiele

Im Folgenden werden zwei Democoachings der Ausbildungsakademie INKONSTELLATION ausgewertet, welche uns Ausbildungsteilnehmern für Schulungszwecke zur Verfügung gestellt worden sind. Dabei wird nicht der Anspruch erhoben, die Democoachings vollumfänglich dahingehend zu kommentieren, in welcher Phase des Gesprächsverlaufes welche Interventionen angewendet werden. Vielmehr wird gezielt darauf eingegangen, welche hypnosystemischen Methoden verwendet wurden, um die Klienten in eine Lösungs trance zu versetzen und die Erlebnisnetzwerke zu aktivieren. Im Fokus der Auswertung stehen somit die Phasen Ressourcenaktivierung (Phase 3 in Abbildung 3) sowie Musterunterbrechungen & der Vergleich zwischen Problem- und Lösungsnetzwerk (Phase 4 in Abbildung 3).

### 4.1. Erstes Democoaching – Nägelknibbeln

Das erste Democoaching handelt von einer **Klientin L.**, welche mit der aus ihrer Sicht unerwünschten Angewohnheit des Nägelknibbelns aufhören möchte. Der **Coach C.** lädt die Klientin ein, das Verlangen des Knibbelns zu beschreiben (Verstehen des Problems). Die Klientin imaginiert sich selbst, auf der heimischen Couch sitzend. C. fragt, wie sich der Gegensteuerungsmechanismus abspielt, sobald L. merkt, dass sie knibbelt. L. verweist auf eine mahnende innere Stimme „hey, warum mache ich das schon wieder“? C. fragt nach der Lokalisierung der Stimme. L. antwortet „im Bauch“. C. fragt nach weiteren Charakteristika der mahnenden inneren Stimme (z. B. leise-laut, männlich-weiblich) und schlägt vor, dem Auslöser („Inhaber der Knibbelkompetenz“) eine Form und einen Namen zu geben. Die Klientin imaginiert daraufhin einen „kleinen dicken Mann“ (**Problemfigur**). Ab diesem Zeitpunkt wird das Phänomen des Nägelknibbelns fast ausschließlich aus der dissoziativen Dialogperspektive des „kleinen dicken Mannes“ betrachtet. So wird z. B. die Problemfigur befragt, wozu das Knibbeln gut sei. Der „kleine dicke Mann“ antwortet im Rahmen eines inneren Dialoges, dass das Knibbeln aus den Gründen des Zeitvertreibes/Gewohnheit erfolgt und ein Gefühl von Sicherheit gibt. Durch den Einsatz dieser Fragetechnik ist es dem Coach gelungen, der Klientin eine Wertschätzung für ihr Problem abzurufen (die gute Seite des Problems wertschätzen). Aus der Antwort der Klientin folgt der Coach, dass es der „kleine dicke Mann“ ja eigentlich ganz gut mit ihr meint, da dieser durch die Auslösung des Knibbelreizes positive Botenstoffe an das Gehirn der Klientin sendet. L. bejaht dies, womit der Weg bereitet wird, den „kleinen dicken Mann“ von einer Problem- in eine **Lösungsfigur** zu transferieren. Eine solche Rochade der imaginativen Figuren kann mit Sicherheit als ein genialer Schachzug bezeichnet werden, eröffnet er doch die Möglichkeit, den „kleinen dicken Mann“ positiv zu konnotieren und als inneren Komplizen von L. aufzuwerten.

Nachdem der Figur zu einem sympathischen Antlitz verholfen wurde, wird der innere Dialog zwischen der Lösungsfigur „kleiner dicker Mann“ und der Klientin weiter fortgeführt. C. lädt L. ein, den „kleinen dicken Mann“ zu fragen, „wie man mit ihm ins Geschäft kommen könne und wie er zu begeistern wäre“. Die Klientin antwortet aus der Perspektive des „kleinen dicken Manns“ mit den Optionen „Rollschuhfahren“ (im Freien) und „Meditation“ (zu Hause).

Im weiteren Verlauf des Gespräches ist an manchen Stellen nicht immer einsichtig, wer überhaupt die Antworten gibt, d. h. auf welchen Ebenen das Gespräch überhaupt stattfindet: Ist es die Klientin, die auf der assoziativen Bewusstseins ebene argumentiert? Oder erfolgt die Äußerung durch den „kleinen dicken Mann“ auf der dissoziativen Ebene des Unterbewusstseins? Solche Überlappungen von

Bewusstseins-ebenen sind typische Merkmale hypnosystemischen Coachings (vertikales Pendeln). Insofern wird schnell verständlich, warum Schmidt diese Merkmale auch als im positiven Sinne „verstörend“ bezeichnet. Durch die bewusst oder unbewusst intendierte Überlappungen von Bewusstseins-ebenen wird das rationale Denken erschwert und die Möglichkeit geschaffen, über das Alltagsverständnis hinaus zu agieren.

Zu einem etwas späteren Zeitpunkt des Gesprächs nutzt C. eine Handbewegung von L. und aktiviert auf diese Weise den kinästhetischen Sinneskanal der Klientin. Konkret beobachtet C. eine Handbewegung, die man gemeinhin mit einem Zauberstab ausführen würde und fragt, ob diese nicht als **Musterunterbrechung** genutzt werden könne, genau in dem Moment, wenn der Knibbelreiz ins Bewusstsein seiner Klientin aufsteigt. L. verprobt diesen Vorschlag in einer Art inneren Dialoges mit dem „kleinen dicken Mann“ und schlägt eine abgewandelte Handbewegung vor, die eher an ein Verschränken der Finger erinnert. C. fragt, ob L. sich durch die Musterunterbrechung der Handbewegung ausreichend gewappnet sieht, dem Knibbelreiz entgegenzuwirken. Die Klientin bewertet die Erfolgswahrscheinlichkeit auf einer Skala von 1-10 mit einer 5, woraufhin der Coach die Klientin einlädt, den „kleinen dicken Mann“ nach weiteren effektiven Musterunterbrechungen zu fragen. L. antwortet aus der Perspektive des „kleinen dicken Manns“ mit einem **Lösungsleitspruch** „jetzt nicht!“. Die Kombination der beiden Elemente Handbewegung und Lösungsleitspruch führt aus Sicht von L. zu einer Erhöhung der Erfolgswahrscheinlichkeit von 5 auf 7.

Zum Schluss wendet C. eine Technik des Emotionscoachings an, um die soeben erlebten positiven Emotionen des Lösungserlebnisnetzwerkes weiter zu festigen. Hierzu wird die Klientin gebeten, mit verschränkten Armen abwechselnd auf ihre beiden Schultern zu klopfen und den Blick nach oben rechts in den Raum abschweifen zu lassen. Durch die Anwendung der so genannten Emotional Freedom Techniques (EFT) werden die im limbischen System hervorgegangenen positiven Sinneseindrücke durch das langsame und monotone Klopfen in die Hirnareale des präfrontalen Cortex überführt. Das führt zu einer teilweisen Neuverknüpfung der neuronalen Netzwerke im Gehirn, wodurch als problemhaft empfundene Sinneseindrücke teilweise überschrieben werden.

## 4.2. Zweites Democoaching – Blockadesituationen

Das zweite Democoaching ist ein Beispiel dafür, wie das horizontale Pendeln zwischen Problem- und Lösung auf eine sehr spielerische Art von statten gehen kann. Unmittelbar wurde der Verfasser dieser Arbeit beim Verfolgen des Democoachings an einen Titel des Buches von Gunter Schmidt erinnert, welcher gar von „Liebesaffären zwischen Problem und Lösung [...]“ zu berichten weiß. Aber wie kam es nun zu dieser Liebesaffäre?

In dem zweiten Democoaching berichtet **Klientin A.** von Blockadesituationen, die sich bei ihr vor allem im Rahmen von Vorstellungsrunden vor größeren Gruppen manifestieren. Beispielhaft werden Situationen wie die Erstvorstellung seitens A. bei einem Ausbildungslehrgang oder im Führungskreis des Unternehmens von A. genannt. Begleitet werden diese Situationen durch innere Dialoge der Klientin wie z. B., ob ihre Geschichte „überhaupt interessant“ sein könnte oder ob das Gesagte in der Gruppe auch „gut ankommt“. Die Blockadesituation wird durch die kaufmännische Angestellte A. im Kreis von Akademikern als besonders belastend empfunden, was den **Coach C.** darauf schließen lässt, dass es sich um „ein Thema von Zugehörigkeit“ handeln könnte.

Nachdem das Problemphänomen und das Ausgangssetting klar umrissen wurden, fragt C. nach dem Altersempfinden seiner Klientin, wenn sie sich in diesem Zustand der Blockade vor einer Gruppe von akademisch geprägten Menschen wähnt. Mit dieser Frage wird A. eingeladen, erste Elemente in Ihrem unterbewussten Problemerklebnisnetzwerk – wie in diesem Fall ihr Alterserleben – zu explorieren. Die Imagination dieses Zustandes löst bei A. starke emotionale Reaktionen aus. Sie antwortet „5 Jahre“. C.

bittet Sie daraufhin, sich an eine Situation zu erinnern, wo A. 5 Jahre alt war und die „etwas mit Zugehörigkeit“ zu tun hatte. A. erinnert sich an mehrfach durchlittene Situationen in ihrer Kindheit, wo sie alleine zu Hause auf ihren Vater warten musste und somit dem Gefühl mangelnder Sicherheit ausgeliefert war. A. wird eingeladen, sich diese Situation „wie in einem Film auf der Leinwand“ vorzustellen. Das durch die Frage bewusst intendierte weitere Abtauchen A. in das Unterbewusstsein eröffnet die Möglichkeit der Anwendung einer weiteren hypnosystemischen Intervention. Konkret wird A. eingeladen, sich eine Figur vorzustellen, die man der 5-jährigen A. zur Seite stellen könnte, um dem Gefühl mangelnder Sicherheit entgegenzuwirken. A. schließt die Augen, versinkt in einen tief dissoziierten Zustand und imaginiert „die erwachsene A.“ als **Lösungsfigur**, welche die Problemfigur „5-jährige A.“ in den Arm nimmt, tröstet und sagt „alles wird gut“. Nicht zuletzt an dieser Stelle des Democoachings dürfte deutlich werden, was Gunter Schmidt konkret mit „Liebesaffäre zwischen Problem und Lösung“ gemeint hat. Die Liebesaffäre gelingt erst dann, wenn die Klientin ihr Problem nicht mehr als unangenehm, sondern als identitätsstiftenden und schützenswerten Teil ihrer selbst begreift.

Spätestens ab diesem Moment des Democoachings spricht C. deutlich leiser und langsamer (Trancestimme), was wiederum dazu führt, dass seine Klientin weiter in dem Zustand der **Lösungstrance** verbleibt. In der Folge wird C. seine Klientin bitten, weitere Elemente des Erlebnislösungsnetzwerk wie z. B. **Körperreaktionen** zu fühlen und sich dabei den Lösungsspruch „alles wird gut“ mit allen Sinnen zu vergegenwärtigen. Weiterhin wird ein **sicherer Ort** imaginiert – in dem Fall ein Raum mit vielen Luftballons –, wo die „5-jährige A.“ und die „erwachsene A.“ zusammenkommen. Durch die Anregung C., das Lösungserlebnisnetzwerk mit weiteren kinästhetischen Sinneseindrücken zu komplettieren, imaginiert A. diese Luftballons anfassen zu dürfen und diese spielend in der Luft zu halten. Coach und Klientin stehen in diesem Moment auf und spielen sich die Luftballons gegenseitig zu, womit C. kurzzeitig gefühlt in die Rolle der „5-jährigen A.“ schlüpft. Im weiteren Verlauf wird C. seine Klientin fortwährend auffordern, alle Sinneskanäle zeitgleich zu assoziieren (z. B. Fühlen der Leichtigkeit im Tanz mit geschlossenen Augen, Lösungsgeste des Hände in die Luft Reißens, vermehrtes Aufsagen des Lösungsspruch mit starker Stimme „ich bin frei“, „ich bin frei“, tiefe Atmung, Ausbreitung des wohligen Gefühls durch die Umarmung der „erwachsenen A.“).

Zum Ende des Coachings wendet C. wiederum eine Technik des Emotionscoachings an, nun allerdings keine Klopftechnik, sondern eine Eye-Movement-Desensitization-Technique (EMDR). Hierfür simuliert C. mit seinem Zeige- und Mittelfinger eine Art „Scheibenwischer“ auf Augenhöhe der Klientin. A. folgt der schnellen Abfolge von Handbewegungen von links nach rechts und speichert auf diese Weise die positiven Sinneseindrücke ihres Erlebnisnetzwerks ab. Die Abspeicherung und Neuverkettung der neuronalen Netze geschieht dabei auf eine ähnliche Art wie bei der EFT-Klopftechnik im ersten Democoaching.

Abschließend wird A. gebeten, sich vorzustellen, wie es wäre, mit dem soeben neu aktivierten Lösungserlebnisnetzwerk in eine Kennlernsituation mit dem Vorstand oder der Ausbildungsgruppe zu gehen. A. fühlt sich gut gewappnet und bewertet ihr Gefühl sehr positiv (9 auf einer Skala von 1-10).

### 4.3. Gegenüberstellung der Erlebnisnetzwerke

In Abbildung 5 werden die herausgearbeiteten Elemente der Erlebnisnetzwerke beider Democoachings abschließend tabellarisch gegenübergestellt. Sofern gewisse Elemente nach Auffassung des Verfassers nicht oder unterrepräsentiert angesprochen worden sind, wurden diese in der Tabelle mit einem „./“-Symbol“ gekennzeichnet. Durch die Gegenüberstellung wird ersichtlich, dass die Elemente der Erlebnisnetzwerke in beiden Democoachings auf ganz unterschiedliche Weise angesprochen wurden. Gewissen Elementen, wie z. B. den Problem- und Lösungsfiguren, kann in beiden Demos eine hohe Bedeutung attestiert werden. Das gleiche gilt für die inneren Stimmen/Dialoge. Dem gegenüber wurde z.

B. das Alters-, Größen- Raumerleben lediglich im zweiten Democoaching im Unterbewusstsein der Klientin aktiviert und auf der Ebene des Bewusstseins utlisiert.

Somit kann abschließend festgehalten werden, dass es für ein erfolgreiches Coaching nicht erforderlich ist, notwendigerweise alle Elemente der Erlebnisznetze im Rahmen des Gesprächsverlaufes zu aktivieren. Tatsächlich kann es ausreichend sein, sich auf wenige Elemente zu konzentrieren und einigen davon einer Musterunterbrechung zu unterziehen.

Elemente des Erlebnisznetzes	Democoaching 1 - Nägelknibbeln		Democoaching 2 - Blockadesituation	
	Problem	Lösung	Problem	Lösung
Art, Inhalt der Beschreibung	Knibbelreiz-/Reaktionsschema lässt sich nur schwer unterbinden	auf der heimischen Couch: Finger verschränken, Meditation oder Rollschuhfahren unterwegs: mit dem Ring am Finger spielen	Blockade im Rahmen von Vorstellungsrunden vor größeren Gruppen	Abtufung innerer Bilder und Dialoge ("Ich bin frei") sowie tiefer Bauchatmung bei zukünftigen Vorstellungsrunden
Benennung	Knibbelkompetenz	Endorphinausschüttung durch vertraute Angewohnheit	Thema von Zugehörigkeit	/.
Figuren, Symbolik, Methaphorik	kleiner schwarzer Mann	sympatischer kleiner schwarzer Mann	"5-jährige A."	"erwachsene A."
Beziehung zu/ Vergleich mit anderen	/.	/.	Altersbeding abhängiges Verhältnis zum Vater Selbstwertbedingt untergeordnetes Verhältnis im Führungskreis ihres Unternehmens	gleichberechtigt, auf Augenhöhe
Umgang mit sich selbst	fremdbestimmt	selbstbestimmt	Dissonanz	entspannt, mit sich selbst im reinen Glück, Selbstbewusstsein
Empfindungen, Emotionen	Ärger	Leichtigkeit	Starke Emotionen, Traurigkeit, Tränen fließen	Glück, Selbstbewusstsein
Alters-, Größen- Raumerleben	/.	/.	Wie eine 5-jährige, klein und beschützenswert	Erwachsen, ihrem jetzigen Alter entsprechend, frei tanzend im Raum
Körperreaktion (somatische Marker)	Kribbeln in den Händen und im Bauch-/Brustbereich		Atmung wird abgeschnürt im Brustraum, Herzschlag ist erhöht	Langsame und tiefe Bauchatmung "ruhiges Herz"
Innere Filme, Bilder	Ich sitze auf der Couch und kann dem Knibbelreiz nicht widerstehen		"5-jährige A." sitzt traurig zu Hause und wartet sehnsuchtsvoll auf den Vater	"erwachsene A." nimmt "5-jährige A." in den Arm
Innere Stimmen/Dialoge	„hey, warum mache ich das schon wieder“ "lass das doch mal" Stimme wird als mahnend und verurteilend wahrgenommen, kommt aus dem Bauchraum und wird als jung und weiblich beschrieben	"jetzt nicht"	Sind meine Geschichten "überhaupt interessant"? Kommt das Gesagte "gut an"?	"Ich bin frei" "Alles wird gut"
Verhalten	/.	/.	Starke Aufregung	Tanzend vor Glück und positiver Energie
Erwartungen	Eigentlich müsste ich dem Knibbelreiz widerstehen können		Möchte Blockadesituation schnell hinter sich bringen	"Ich bin frei" "Alles wird gut"
Gestik, Mimik		Lächeln, Handbewegung wie mit einem Zauberstab, Hände ineinanderfalten	Traurigkeit, Tränen	Hände nach oben reißen, lächeln, mit virtuellen Luftballons spielen
Bewertung, Erklärungen	Zeitvertreib/Gewohnheit, Gefühl von Sicherheit	/.	Wenig Selbstbewusstsein u. a. aufgrund geringwertiger Ausbildung ggü. Akademikern als Folge von mangelndem Sicherheitsgefühl während ihrer Kindheit	/.
Schlussfolgerung	Resignation	Zuversicht	Ich bin weniger wert	Ich bin gut so wie ich bin
Ort, Zeit, Beteiligte	Heimische Couch, /., /.	s. Problem	Führungskreis Ihres Unternehmens, Teilnehmerkreis ihrer Ausbildung	s. Problem

Abbildung 5: Tabellarische Gegenüberstellung der Erlebnisznetze beider Democoachings

## 5. Schussbetrachtung

Im Theorieteil wurde herausgearbeitet, dass die Kraft des willkürlichen Wollens aufgrund evolutionär-neurophysiologischer Gesetzmäßigkeiten oftmals keine Chance hat gegen die Kraft von unwillkürlich-unterbewussten Prozessen. Die Ergebnisse der Auswertung der beiden Democoachings zeigen eindrücklich, dass diesem Ungleichgewicht durch die Anwendung von hypnosystemischen Elementen im Gesprächsverlauf effektiv entgegengewirkt werden kann. Nach Meinung des Verfassers ist es den Akteuren in beiden Democoachings in einer herausragenden Weise gelungen, Probleme und Lösungen in einer schönen Kooperation miteinander verschmelzen zu lassen. Das erste Democoaching ist ein gutes Beispiel dafür, wie effektiv Problemmuster unterbrochen werden können. Vor allem wurde der Problemfigur und somit dem Knibbeln an sich erfolgreich der Schrecken genommen, indem beiden eine positive Daseinsberechtigung zugesprochen wurde. Ergänzend dazu wurden mit der Klientin ein ganzes Set an Bewältigungsstrategien erarbeitet, die musterunterbrechend wirken können. Im zweiten Democoaching konnte gezeigt werden, wie eine mögliche Lösungstrance auch ohne den Einsatz klassischer Hypnosetechniken erfolgreich generiert werden kann. Dies konnte vor allem durch die

fortwährenden horizontalen wie vertikalen Pendelbewegungen im Erlebnisnetzwerk der Klientin ermöglicht werden.

All dies setzt jedoch voraus, dass es Coaches im Rahmen ihrer Prozessführung gelingt, den Klienten zu einer möglichst facettenreichen Darstellung seiner Problem- und Lösungserlebnisnetzwerke zu animieren. Sind diese Netzwerke erstmal aktiviert, können Interventionen wie Musterunterbrechungen und das Pendeln zwischen den Bewusstseinssebenen effektiv eingesetzt werden, um neuronale Netzwerke neu zu verdrahten und den herbeigesehnten Coachingserfolg zu ermöglichen.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Kognitive und emotionale Ebenen der Reizverarbeitung (eigene Darstellung) .....	2
Abbildung 2: Elemente eines Erlebnisnetzwerks OV (2024:6); Schmidt (2022:62-63) .....	4
Abbildung 3: Phasen eines typischen hypnosystemischen Coachingprozesses (eigene Darstellung).....	5
Abbildung 4: Pendelrichtungen zwischen den Erlebnisnetzwerken und Bewusstseinssebenen (eigene Darstellung) .....	7
Abbildung 5: Tabellarische Gegenüberstellung der Erlebnisnetzwerke beider Democoachings .....	11

## Literaturverzeichnis

OV (2024): Fotoprotokoll Systemische Coachingausbildung. Modul 6 der Ausbildungsakademie Inkons-tellation. Köln.

Rosen, Sidney (2018): Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Herausgegeben und kommentiert von Sidney Rosen. Iskopress. Salzhäusen (12. Auflage).

Schmidt, Gunther (2017): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Carl-Auer-Verlag. Heidelberg (7. Auflage).

Schmidt, Gunther (2022): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer-Verlag. Heidelberg (10. Auflage).

Servan-Schreiber, David (2006). Die neue Medizin der Emotionen. Angst, Stress, Depression – Gesund werden ohne Medikamente. Goldmann (6. Auflage).