

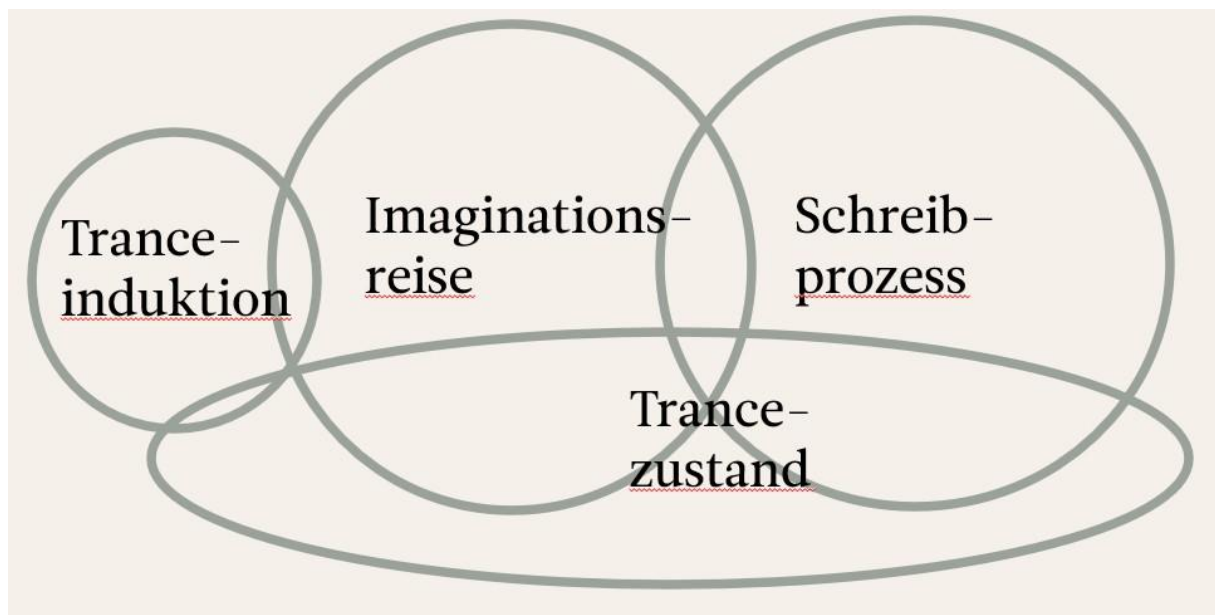
HYPNOWRITING®

Altes würdigen, um Neues zu bahnen

Mag. Ursula Neubauer, MSc.

Hypnowriting®

Hypnowriting® ist eine Vorgehensweise, die Trance, die Arbeit mit Imagination und Schreibprozesse miteinander verbindet. Was dabei entsteht, sind gezielte Interventionen, die aus einer Trancereise ins Tranceschreiben führen. Sie können bei unterschiedlichen Anliegen eingesetzt und in verschiedene therapeutische Schulen integriert werden.



Einige Vorteile so einer Vorgehensweise:

- Nutzen von Unwillkürlichkeit
- sehr individuelles Abstimmen der Intervention auf das Anliegen
- Erhöhung der Selbstregulation
- Erhöhung eines Selbstwirksamkeitserlebens
- Anstoßen von inneren Such- und Findeprozessen



- Geschriebenes als „Anker mit Depotwirkung“
- Erleben von eigener Lösungskompetenz

Wichtige Hinweise für den Einsatz:

- aufmerksam beobachtend den Rahmen für die Übung schaffen und halten
- niemand muss vorlesen
- Übungen sind vor allem für den Einsatz in der Stunde gedacht
- auf Durchschreibmodus und Handschreiben achten

Der **Durchschreibmodus** (in Anlehnung an das Automatische Schreiben bei Bretón oder Erickson bzw. Freewriting) soll den tranceartigen Zustand im Schreiben sicherstellen. Oft berichten Klient*innen, dass es sich dann so anfühlt, als würde ihre Hand von selbst schreiben.

Handschreiben ist dem Tippen dabei vorzuziehen – es können währenddessen deutlich mehr Areale im Gehirn aktiviert werden als beim Tippen (z.B. Marano et al, 2025).

Einsatzmöglichkeiten:

Eine Hypnowriting®-Übung kann als einzelne Technik zu unterschiedlichen Zeitpunkten in einem Entwicklungsprozess eingesetzt werden. Z.B. für:

- Zieldefinition
- Klarheitsfindung
- in der Teile-Arbeit
- zur Ressourcenaktivierung
- Verarbeitung von Schwierigem
- Bahnung von Neuem
- ...

Einsatzmöglichkeit für das Abrunden einer schwierigen Phase/des Entwicklungsprozesses als Würdigung des Alten:

z.B. mit dem „Happy Beginning Märchen“

- Geschichten belohnen uns mit Emotionen, neuem Erleben
- für Simulation und Miterleben
- Geschichten haben einen Abschluss
- „Narrationen sind bereits strukturell therapeutisch, weil sie erklärend, integrativ, auflösend und emotional belohnend sind.“ (Breithaupt, „Das narrative Gehirn“, S.193)

Anleitungsvorschlag: „Das Happy-Beginning-Märchen“

Es gibt Phasen im Leben, die sind ganz schön herausfordernd. Mit Ereignissen, die uns anstrengen, die schwierig für uns sind. Und es ist ganz wunderbar, wenn man sich aus diesen Krisen wieder her ausgearbeitet hat. Weiß, das Größte hat man überstanden. Weiß, jetzt geht etwas anderes los. Jetzt kann es leichter werden. Um zu würdigen, was Sie erledigt haben in letzter Zeit oder in dieser Phase, würde ich Sie bitten, – und wir haben es gerade schon besprochen – sich jetzt noch einmal dem Thema zu widmen, dem Zeitraum, in dem Sie sich so sehr beschäftigt haben mit sich, sich mutig konfrontiert haben, Veränderungsschritte in Gang gesetzt haben, sodass es heute schon ganz anders ist, als es vor einiger Zeit war. Dass Sie sich auf gemacht haben und Ihre Helden- bzw. Heldinnenreise erlebt haben. Eine Helden- oder Heldinnenreise beschreibt genau so etwas. Eine Hauptfigur muss von dort aufbrechen, wo sie ist. Sie wird verjagt aus dem gemütlichen Leben, muss Abenteuer bestehen, vielleicht Drachen bekämpfen oder besiegen, Hexen oder andere Bösewichte, um dann irgendwann das Happy End zu erreichen, die Belohnung zu erfahren. Wie so ein Held oder eine Heldin sind Sie gerade an einem Punkt, wo es darum geht, noch einmal zu würdigen, was Sie alles getan haben. Und das gießen Sie in ein Märchen. Mit einer Hauptfigur, die für Sie steht. Einer Hauptfigur, die aufbrechen muss, um eine Abenteuerreise zu erleben. Es geht um eine Helden-, Heldinnenreise, die für das steht, was Sie erlebt haben. Und um ein Happy End, das für uns ein Happy Beginning ist! Weil das, was die Hauptfigur, erreicht hat, das soll der Anfang sein für etwas Gutes, Neues. Während ich da rede, kann es gut sein, dass Sie schon Bilder im Kopf haben, dass Sie schon wissen, welche Abenteuer Ihre Hauptfigur jetzt bestehen wird. Tauchen Sie ab, tauchen Sie ein in diese Märchenwelt und erlauben Sie Ihrer Hand, dass sie im Durch



Kongress Innsbruck, Juli 2026

HYPNOWRITING®
by
URSULA NEUBAUER

schreibmodus schreibt – dass sie, obwohl wir das in der Schule wahr scheinlich ganz anders gelernt haben, jetzt Ihr Märchen im Schreibfluss aufschreibt. Dieses Märchen zu dieser Phase. Ich achte dabei auf die Zeit und Sie können sich so richtig ins Märchen vertiefen.

(Ca. 20 Minuten schreiben)

Runden Sie Ihr Märchen dann ab. Schließen Sie noch einmal die Augen, um in die Hauptfigur, die alles erreicht hat, was sie erreichen wollte, noch einmal so richtig hineinzuschlüpfen