

**Hypnowriting®-Workshop,
WIR LASSEN DEN KÖRPER SCHREIBEN – TRAUMASCHREIBEN MIT
HYPNOWRITING®, 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.

Zur Bearbeitung von Belastungen bzw. Trauma kann es – in Anlehnung an das so genannte „Pennebaker Protokoll“ (an 4 Tagen mind. 15 Minuten über die Belastung schreiben, als „expressives Schreiben“ bekannt) – für eine schonende Bearbeitung des Schwierigen eingesetzt werden.

Hypnowriting® - Anleitung:

Im Folgenden wird ein Formulierungsvorschlag als eine vieler Möglichkeiten angeführt, wie in Bezug auf Trauma mit Hypnowriting® gearbeitet werden könnte:

„Der Körper-Staubsauger“

Wann immer es jetzt passt, schließen Sie die Augen. Diese Trance ist jetzt nur für Sie. Achten Sie noch einmal gut auf Ihren Körper. Spüren Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht. Und erlauben Sie sich, immer beim Ausatmen tiefer in sich zu sinken. Auf eine Art und bis zu einer Tiefe, wo Sie das Gefühl haben: So ist das gut für heute. So kann mich mein Innerstes auf die genau richtige Art unterstützen. Bei diesem Ziel, Erleichterung zu erleben. Die haben Sie mehr als verdient. Schwieriges und Belastendes so richtig aus sich herauszuholen. Aus dem Körper. Sie spüren noch Nachwirkungen. Auswirkungen. In der Gegenwart. Von etwas Altem. Und heute ist vielleicht genau der richtige Zeitpunkt, um etwas davon aus sich rauszuholen. Buchstäblich. Aus dem Körper rauszuholen. Für dieses schöne Ziel, dass es einfacher werden

darf. Altes verblässen darf. Altes neutraler werden darf. Weniger Einfluss auf das Heute haben darf. Dafür arbeiten wir jetzt mit diesem speziellen Staubsauger.

Und ich würde Sie bitten sich diesen inneren Staubsauger einmal vorzustellen. Irgendwo in Ihnen taucht er ganz von selbst jetzt auf. Betrachten Sie ihn ruhig einige Momente in Ruhe.

Mit diesem Staubsauger werden Sie sich gleich auf die Suche machen. Auf die Suche nach belastenden Dingen zu diesem Thema, das Sie gewählt haben. Auf die Suche nach Dingen, die endlich aus Ihnen hinausfließen dürfen. Die Sie nicht mehr brauchen. In der Gegenwart und für die Zukunft. Das Schöne ist, der Staubsauger weiß, wo all diese Dinge sind. Und ich werde Sie jetzt gleich bitten, diesen Staubsauger zu starten. Und dann durch Ihren ganzen Körper zu schicken. Ich kann nicht wissen, wo die stimmigste Stelle für Sie ist, um damit zu beginnen. Wahrscheinlich wählt sie der Staubsauger ganz von selbst. Und er arbeitet sich konsequent und kompetent durch Ihren ganzen Körper. Sammelt auf, was belastet. Saugt ein, was schwer ist. Nimmt mit, was vielleicht blockierend wirkt.

Und da bin ich jetzt so zwei, drei Minuten äußerer Zeit einfach einmal still, sodass Sie ganz in Ruhe diesen Staubsauger seine Arbeit machen lassen können.

[2-3 Minuten Stille]

Genau. Überprüfen Sie gerne noch einmal, ob er alles gefunden hat, was heute aus Ihnen entfernt werden darf. Von den Körperempfindungen, Gedanken, Gefühlen, Erinnerungsbildern ... was immer es ist.

Und wann immer es passt, und wann immer er alles gefunden und aufgesogen hat, bewegt sich dieser Staubsauger in Ihrem Körper zu Ihrer Schreibhand. So als wollte er abliefern, was er gefunden hat. Wenn er dann vorne bei Ihrer schreibenden Hand angekommen ist, entscheiden Sie gerne selbstständig, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um mit dem Schreiben zu beginnen. Um damit zu beginnen, alles, was der Staubsauger zusammengesammelt hat, aus sich hinausfließen zu lassen. Durch die Hand. Aufs Papier. Das Papier nimmt Ihnen alles gerne ab. Und Sie müssen noch nicht einmal mitbekommen, was genau Ihre Hand schreibt. Vielleicht haben Sie Lust, währenddessen an einen schönen inneren Ort zu gehen und die Hand einfach ihre Arbeit machen zu lassen. Sie weiß, was sie schreiben wird. Sie wird nahezu von selbst schreiben. In diesem Durchschreibmodus, bei dem man

schreibt und schreibt und schreibt und schreibt, bis die Zeit vorüber ist. Oder bis ich diese Übung wieder beenden werde. Und Sie lassen aus dem Staubsauger hinausfließen, was er zusammengesammelt hat. Aus dem Körper hinausfließen, was da noch da war. Dazu können Sie die Augen gerne wieder öffnen und zu schreiben beginnen.

[Mind. 15 Minuten schreiben lassen]

Fangen Sie dann langsam an zum Ende zu kommen und runden Sie Ihr Schreiben für heute ab.

Literaturhinweise:

Neubauer, Ursula: Hypnowriting – 60 Anleitungen für Coaching, Therapie und Beratung. Carl Auer. 2025.

Pennebaker, James: Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Bern (Hogrefe), 1. Nachdruck der 2. Aufl. [engl. Original (2004): Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering from Trauma & Emotional Upheaval. Oakland (New Harbinger)].

Weiterführend zu Hypnowriting®:

Infos zu allen unten angeführten Hinweisen: hypnowriting.at

- Hypnowriting®-Online-Kompaktlehrgang, 4x2 Tage, in Kooperation mit der Milton Erickson Gesellschaft Austria, ab 16.10.2026
- Podcast: „Kopfzerbrechen – der Podcast mit Psychologie-Inspiration für Praxis und Alltag (auf allen gängigen Podcast-Plattformen)
- Hypnosalon von Frauke Niehues und Manfred Prior: 6. Mai 2026