



Wir lassen es schreiben – Hypnowriting®-Seminar, 9. und 10.5.2025, Milton Erickson Gesellschaft Austria, Wien, Mag. Ursula Neubauer, MSc.

ANGST UND CO – WOFÜR KÄMPFT IHR?

Wenn Sie sich jetzt an eine Situation erinnern, in der die Angst [der Zweifel, die Wut oder ein anderes Gefühl] sehr präsent war, und Sie sich jetzt in aller Sicherheit als Zuschauer·in erlauben, sich diese Szene noch einmal vorzustellen – gerne auch mit geschlossenen Augen –, so als ob Sie im Publikum sitzen und einen Film anschauen würden. Aber einen Film, in dem die Regisseurin oder der Regisseur die Angst als Figur sichtbar gemacht hat. Schauen Sie mal hin: Wenn die Angst dort eine Figur oder ein Wesen wäre, wie schaut sie dann aus? Ist sie eher groß oder klein? Eher männlich oder eher weiblich? Eher wie ein menschliches Wesen oder eine Comicfigur? [Die Klientin in Ruhe laut beschreiben lassen, wie die Figur aussieht, welchen Film er oder sie sieht.] Okay, und dann stellen Sie sich vor, [falls die Augen noch offen sind, gerne hier einladen, sie zu schließen] Sie nehmen diese Figur jetzt gegenüber von sich wahr. Sie treffen sie in einem sicheren Setting und können sie interviewen, so wie Darsteller·innen nach einer Filmpremiere oft interviewt werden. Vielleicht schauen Sie ihr jetzt in die Augen, vielleicht auch nicht. Möglicherweise freut sie sich, dass sie sich mitteilen darf. Vielleicht hat sie schon lange darauf gewartet, etwas über sich erzählen zu dürfen. Vielleicht will sie schon seit längerer Zeit etwas sagen. In jedem Fall vergewissern Sie sich, dass sie Ihnen jetzt im Schreiben gleich Auskunft geben wird, dass sie bereit ist, Ihre Fragen zu beantworten. [Der Klientin ein bisschen Zeit geben, um mit der Figur in Verbindung, in Kontakt zu gehen.] Spüren Sie jetzt im Körper nach, wie es ist, diese Figur gegenüber zu haben. Wo im Körper reagiert etwas? Vergewissern Sie sich, dass sie Ihnen antwortet. Wann immer Sie dann bereit zu diesem Dialog sein werden, zu diesem Interview. Sie werden merken, wie Ihre Hand wie von selbst schreiben wird, während der Verstand irritiert ist, dass diese Hand die Antworten kennt. Ihre Fragen und die Antworten der Figur. Dass die Hand ganz genau wissen wird, was sie schreibt. Wenn Sie dann beginnen werden, diese Figur zu befragen, achten Sie darauf, dass sich der Stift immer bewegt, dass Sie schreiben und schreiben. Das können auch Satzketten sein oder Fragmente. Oder Sie können »aha, aha«

oder »Jetzt warte ich auf den nächsten Gedanken« hinschreiben, um gut im Schreibfluss zu bleiben. Sie werden sehen, Ihre Hand wird nur so übers Papier fliegen. Frage, Antwort, Frage, Antwort. Naheliegend, überraschend, ganz von selbst. Sie werden die Figur fragen, was sie eigentlich will, wofür sie kämpft, warum sie manchmal präsenter ist und manchmal weniger. Oder auch, was sie braucht, damit sie in Zukunft ihre Rolle ein bisschen anders ausleben kann, damit ein neuer Umgang entstehen kann, ein neues Verhältnis zwischen Ihnen beiden, ein wohlwollenderes. Wann immer Sie so weit sind und das Gefühl haben, Ihre Hand ist bereit, bleiben Sie einerseits in diesem Zustand, in dem Sie tief nach innen gerichtet und mit der Figur verbunden sind, und andererseits öffnen Sie die Augen, um mit dem Schreiben zu beginnen. Frage, Antwort. Frage, Antwort. Frage, Antwort.

(Ca. 10 Minuten schreiben)

Kommen Sie dann zum Ende. Führen Sie noch aus, was noch da ist und ausgedrückt werden will, und erlauben Sie sich, den Prozess dann wieder abzuschließen. Ganz zum für Sie richtigen Zeitpunkt.

AM VERHANDLUNGSTISCH

Es geht um ein schönes Ziel, nämlich einen neuen Deal mit Ihrer Angst [oder einsetzen, worum es geht] einzugehen. Und es ist höchste Zeit, haben wir festgestellt, das nun zu tun. Sie haben sich viel beschäftigt, Sie haben viel herausgefunden. Sie haben auch herausgefunden, wofür die Angst kämpft, wann sie entstanden ist, warum sie vielleicht übermächtig geworden ist. Sie haben beschlossen, dass es nun Zeit für Veränderung ist. Immer, wenn man so etwas entscheidet, dann ist es gut, noch einmal Verhandlungen zu führen. Das werden wir jetzt tun. Sie werden das heute mit Ihrer Angst tun – einen neuen Deal mit ihr eingehen. Für eine angenehmere Zukunft miteinander. Schließen Sie dafür jetzt die Augen, spüren Sie den Rhythmus Ihres Atems. Vielleicht ziehen Sie die Wahrnehmungskreise um sich herum enger. Enger und enger, sinken dabei tiefer und tiefer. Enger und enger, tiefer und tiefer. Und gehen an einen Ort, wo Sie sehen: »Ah, da ist schon der Verhandlungstisch vorbereitet.« Vielleicht ist es ein Raum, in dem für gewöhnlich Verhandlungen stattfinden, Vereinbarungen getroffen werden. Auch Ihr Mediator, Ihre Mediatorin ist schon dort. An diesem Verhandlungstisch. Schauen Sie mal hin. Vielleicht



können Sie erkennen, welche Figur das ist. Die Mediatorin, der Mediator, eine Person, die dafür sorgt, dass Sie heute eine gute Verhandlung mit Ihrer Angst führen können und mit einem guten Ergebnis diesen Verhandlungstisch wieder verlassen werden. Während Sie sich diesem Verhandlungstisch nähern, vielleicht noch einmal nachdenkend darüber, was Sie sich wünschen für die Zukunft, oder vielleicht auch schon mit ganz viel Klarheit, was wichtig ist für Sie, nehmen Sie auch wahr, dass von einer anderen Seite die Angst jetzt als Figur, als Wesen sich ebenfalls Richtung Tisch bewegt. Ganz im jeweiligen Tempo kommen Sie beide dort an. Beim Mediator, der Mediatorin, an diesem Verhandlungstisch, und begrüßen einander. Auch wenn es einem Teil in Ihnen schwerfallen könnte, weil Sie sich sehr belastet gefühlt haben durch die Angst, würde ich Sie bitten, sie freundlich oder wenigstens höflich zu begrüßen. Sie wollen heute gemeinsam etwas Gutes erreichen. Eigentlich sind Sie auf derselben Seite, das wird heute noch einmal klar. Die Angst will etwas Gutes für Sie. Das haben Sie schon herausgefunden. Vielleicht hat sie manchmal übertrieben. Heute geht es darum, wie Sie Ihre Beziehung in Zukunft gestalten wollen oder können. Sie nehmen dazu Platz an diesem Verhandlungstisch. Der Mediator, die Mediatorin erklärt noch einmal, wie das jetzt ablaufen wird. Dass Sie beide Ihre Anliegen vorbringen können und dass dann ausgehandelt wird, wie das in Zukunft sein soll. Während Sie vielleicht innerlich schon an diesem Gespräch beteiligt sind, würde ich Sie dann langsam bitten, Stift und Papier zu nehmen. Die liegen im Moment noch auf Ihrem Schoß. Obwohl Sie innerlich an diesem Verhandlungstisch sitzen, können Sie gleichzeitig die Augen öffnen und dann zu schreiben beginnen. Schreiben Sie dieses Gespräch jetzt dann auf. Dieses Gespräch, diese Verhandlung zwischen Ihnen, der Angst und der Mediatorin. Sie schreiben auf, was sie sagen, was alle sagen, und ein Teil von Ihnen kennt die Lösung schon. Sie schreiben auf, ohne jetzt schon bewusst wissen zu müssen oder zu können, was Sie schreiben werden. Vielleicht wissen Sie es auch währenddessen nicht, und das wäre völlig in Ordnung. Die Angst wird Dinge vorbringen. Sie werden Dinge vorbringen. Der Mediator, die Mediatorin wird Vorschläge haben. Nehmen Sie sich jetzt einfach Zeit für diese wertvolle Verhandlung und schreiben Sie auf, was Ihnen in den Sinn kommt. In dieser Art des Durchschreibens – voller Vertrauen, dass Ihre Hand genau weiß, was zu schreiben sein wird.

(Ca. 10 Minuten schreiben)



Schließen Sie die Verhandlungen dann ab und unterschreiben Sie dieses Dokument. Es hat ab heute Gültigkeit. Und es gibt bestimmt schon einen Teil in Ihnen, der sich freut, wie sich dieser Beschluss auf Ihren Alltag auswirken wird.

DER RAUM DER SICHERHEIT

Die kommende Übung machen wir dafür, dass alte Erinnerungen, die noch immer etwas Schwieriges in der Gegenwart auslösen, mehr und mehr verblassen. Dass sie neutraler werden. Und dafür lassen wir jetzt Verarbeitung passieren, ohne unbedingt bewusst dabei sein zu müssen. Ihr kluger Organismus freut sich schon, Ihnen dabei helfen zu dürfen. Sie werden das gleich gut tun können – sich jetzt noch einmal einem Thema aus der Vergangenheit widmen, das mit Belastung verbunden ist, das schwierig war, von dem Sie wissen, dass Sie es bewältigt und überstanden haben, aber noch nicht alles in Ihnen hat wirklich verstanden, was das bedeutet. Deshalb würde ich Sie bitten, dass Sie sich jetzt einen absolut sicheren Raum gestalten, um geschützt und gestärkt noch einmal hinschauen zu können. Gehen Sie dafür in Ihren inneren Raum der Sicherheit und gestalten Sie sich den jetzt genau so, wie er für Sie richtig ist. Wie groß ist der Raum? Wie hoch? Was ist drinnen? Was können Sie sehen? Welche Gegenstände oder vielleicht Möbelstücke möchten Sie dort haben? Gibt es Fenster oder ist es ein Ort in der Natur? Gestalten Sie sich jetzt Ihren Raum, Ihren Ort der Sicherheit, sodass Sie sich ausgesprochen geschützt und geborgen fühlen, ganz egal, was sonst ist. Ganz egal, an welche Situation oder Erfahrung aus der Vergangenheit Sie vielleicht denken werden. Und während das für unseren Verstand schwierig nachzuvollziehen ist, dass man gleichzeitig in völliger Sicherheit sein kann, an einem inneren Ort, während man sich einem schwierigen Thema annähert, ist es auf einer anderen Ebene ganz selbstverständlich möglich. Sie werden diese Erfahrung gleich machen. Sie sind in Sicherheit, egal, an welche Situation Sie denken. Sehen Sie sich dann dort um. Irgendwo in diesem Raum gibt es einen Schreibtisch. Da liegen Papier und Stift für Sie bereit. Im Inneren und im Äußeren auch. Jetzt gerade. Wann immer Sie so weit sind, setzen Sie sich bitte hin und fangen Sie dann innerlich wie äußerlich an zu schreiben über diese schwierige Situation aus der Vergangenheit. Sie schreiben alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Oder Ihre Hand schreibt alles auf, was dazu



noch ausgedrückt werden muss. Und Sie können sich gerne entscheiden, bewusst nicht mitzubekommen, was Ihre Hand aufschreibt. Sie können es sich bewusst gerne weiterhin an diesem schönen Ort gemütlich machen, während Ihre Hand, Ihr Unbewusstes, das Schwierige für Sie ausdrückt und verarbeitet. Schreiben Sie auf, welche Gedanken Sie hatten, welche Gefühle. Es ist nicht wichtig, dass Sie sich bewusst erinnern. Es reicht völlig aus, wenn Ihre Hand sich jetzt erinnert. Genau. Und Sie schreiben einfach so lange, bis ich dann die Zeit beenden werde.

(Mindestens 15 Minuten schreiben)

Die Zeit, die wir mindestens schreiben wollten, ist jetzt vorbei. Sie können jederzeit zum Ende kommen oder Ihrer Hand noch Zeit geben, wenn sie mehr Zeit haben möchte.

DIE VORDERSEITE DER MEDAILLE

Es ist ganz normal und menschlich, dass wir oft sorgenvoll ans Morgen denken. Und gleichzeitig wäre es manchmal ganz gut, uns die Zukunft so auszumalen, wie wir sie uns wünschen. Dann gibt es vielleicht einen Teil in uns, der sagt: »Ja, aber das ist ja unrealistisch.« Und einen anderen, der meint: »Aber wünschen darf ich es mir!« Und wer weiß, wenn ich es mir einmal auf die gute Art vorstellen kann, vielleicht kann mich mein Innerstes dann auch besser dabei unterstützen, das zu erreichen. Wahrscheinlich sogar. Deshalb ist es fein, sich das anzutrainieren, auch die gute Seite der Medaille zu sehen. Sie schauen jetzt mit offenen Augen auf einen bestimmten Punkt, von dem Sie das Gefühl haben, dort liegt etwas Interessantes, Hilfreiches zu diesem Thema, zu diesem zuversichtlichen Blick drin, und Sie schauen dann einfach eine Weile hin. Erlauben Sie sich, währenddessen zur Ruhe zu kommen, bei sich anzukommen. Wann immer Sie das Gefühl haben, Ihre Augen würden sich jetzt gerne schließen, können sie das gerne tun. Genau. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit nach innen und stellen sich vor, in Ihrer Hand eine Medaille zu haben. Eine Medaille, die hat immer zwei Seiten. Vielleicht waren Sie es bisher gewohnt, immer diese berühmte Kehrseite der Medaille zu sehen, um sich vorzubereiten. Um vorbereitet zu sein auf Dinge, die eventuell nicht so laufen könnten, wie wir sie uns wünschen. Um sich zu schützen. Und das kann klug sein. Manchmal passiert es uns aber, dass wir uns so sehr gewöhnen an diese Kehrseite der



Medaille, an diese schwierigen Szenarien in der Zukunft, dass wir vergessen, dass wir diese Medaille durchaus ab und zu umdrehen könnten, um auch das Gute erkennen zu können, um uns auch eine Idealversion in der Zukunft vorstellen zu können. Und heute, einfach als Experiment, würde ich Sie bitten, diese Medaille umzudrehen, sodass Sie die gute Seite sehen können. Vielleicht geht es um ein bestimmtes Ereignis in der nächsten Zeit. Es könnte gut sein, dass Sie sorgenvolle Gedanken dazu haben, dass Sie mit der Kehrseite der Medaille beschäftigt sind. Mit der Kehrseite, der schwierigen Version dieses Ereignisses in der Zukunft. Dann würde ich Sie gerne ermutigen, diese Medaille heute, jetzt, umzudrehen und einmal zu schauen, wenn Sie die gute Seite der Medaille betrachten: Welche Gedanken, welche Erwartungen, welche Vorstellungen können Sie über dieses künftige Ereignis haben? Was wird dann möglich? Wie lautet Ihre Erzählung über dieses künftige Ereignis, wenn Sie, während Sie es dann gleich aufschreiben werden, an die gute Seite der Medaille denken? Sie haben imaginativ die gute Seite der Medaille in der einen Hand und zu sich gewandt, betrachten sie, machen sich mit ihr vertraut, während Ihre andere Hand sich schon freut, diese Idealversion des zukünftigen Ereignisses aufschreiben zu dürfen. Dazu würde ich Sie jetzt bitten, dass Sie einfach anfangen zu schreiben. Eine Erzählung, eine Geschichte über das, was im Idealfall passieren könnte, wenn man die gute Seite der Medaille sieht. Sie denken an dieses Ereignis. Sie wissen, Sie stellen sich jetzt die Idealversion vor. Was kann dann passieren? Sie schreiben es jetzt einfach auf, in diesem Durchschreibmodus, bei dem Ihre Hand ganz von allein schreibt, vielleicht sehr konkret, vielleicht sehr metaphorisch.

(Ca. 10 Minuten schreiben)

Kommen Sie dann zum Ende und erlauben Sie sich ruhig, diese Vorstellung und die Gedanken und Gefühle, die damit verbunden sind, mit ins Hier und Jetzt zu nehmen.