

Die 8 Schritte der hypnotherapeutischen Arbeit mit Altersregression

1. Lass deinen Patienten (bzw. Übungspartner) ein Erlebnis aus der jüngeren Vergangenheit finden, wo er sich "klein" und oder der Situation im Verhalten nicht angemessen gefühlt hat (= Spontanregression od. Problemtrance) und stelle geeignete Fragen (Submodalitäten!) damit er dadurch ein stabiles inneres Bild, eine konkrete Vorstellung von dieser Situation etabliert.
2. Orientiere dann deinen Pat in seiner Wahrnehmung der Situation auf die dazugehörigen Gefühle und/oder entsprechenden körperlichen Reaktionen.
3. Lass ihn dann mit diesem (Körper-)Gefühl innerlich zu dem Ereignis zurückgehen, wo dieses Gefühl zum ersten Mal in seinem Leben aufgetreten ist (= Affektbrücke).
4. Ist er dort angekommen, so hilf deinem Pat. durch konkrete Fragen, die relevanten Inhalte des Erlebnisses zu erinnern.
5. Schaffung von Sicherheit und Bearbeitung des sogenannten Widerstands
 - a) Dissoziation des Erlebnisses zur Schaffung von emotionaler/innerer Distanz
 - b) Therapeutische/ethische Stellungnahme zum Problem der Schuld bzw. Verantwortlichkeit der Personen in der konkreten Situation
 - c) Herausstellen einer mit dem Erlebnis assoziierten wichtigen Erkenntnis oder eines sinnvollen positiven Lerneffektes und Neuassoziation mit einer anderen Erinnerung
6. Neukonstruktion des Erlebten mit versch. therapeutischen Strategien u. Techniken
 - a) Neuerleben der Situation durch Einbeziehen einer unterstützenden oder beschützenden Person (= Reparenting)
 - b) Die Zielrichtung des Verantwortlichen in Frage stellen od. seine Defizite herausarbeiten. Was hätte er an Wissen od. Erfahrungen haben müssen, damit er sich besser verhalten hätte? Situation mit d."therapierten" Person vorstellen lassen, die diese wichtigen Erf. gemacht hat (= Parenting).
 - c) Dem in der Situation befindlichen "Kind" Geschichten erzählen, od. ihm klarmachen, dass mit diesem Ereignis "das Leben nicht zu Ende ist", wie es vielleicht annimmt
 - d) Bewertung des Geschehens aus der Sicht des erwachsenen Patienten oder von möglichen wohlgesinnten Bezugspersonen
 - e) Die hinter den vordergründigen Gefühlen stehenden Gefühle oder Bedürfnisse entdecken lassen (oft Wut und/oder Trauer).
 - f) Der Situation eine Lebensgeschichte zu Grunde legen, welche die Entwicklung von Eigenschaften ermöglichte, mit einer solchen Situation optimal umzugehen (change history)
 - g) Bisherige Lösungen u. -versuche herausstellen und positiv konnotieren
 - h) Lösungen, die vom Patienten in anderen Bereichen entwickelt wurden, auf die traumatische Situation übertragen lassen (= Ressourcen nutzen).
 - i) Das Problemverhalten in einen anderen Rahmen stellen
 - j) Submodalitäten erfragen und verändern lassen (evtl. auch ergänzend!)
7. Bei bzw. nach jeder einzelnen Intervention den Pt. assoziieren lassen und auf die entsprechenden Wirkungen wie veränderte Körpergefühle, Glaubenssätze oder Submodalitäten fokussieren lassen, um diese Veränderungen noch zu stabilisieren!
8. Mit dem Gefühl die "vergangene" und weitere Zukunft betrachten u. neu erleben.