

Problem-/Lösungstango

(frei nach Dr. Gunther Schmidt)

Das ist eine hypnotherapeutische Übung, die Sie dabei unterstützen kann, sich genauer bewusst zu machen, wie Sie sich - unbewusst - im Problembereich und im Lösungsbereich verhalten. So können Sie Muster entdecken, die Sie später vielleicht verändern wollen. Sie lernen auch verschiedene Seiten in Ihnen kennen, die unterschiedliche Bedürfnisse und Wahrnehmungen haben und alle gehört werden sollten.

Machen Sie diese Übung am besten zu zweit. Jeder wählt nun ein Problem von sich aus, das er oder sie als mittelgradig schwer empfindet. Dann fängt einer von Ihnen an, seinem Partner für ungefähr 3 bis 5 Minuten zu erzählen, um welches Problem es sich handelt. Nun lassen Sie sich folgende Fragen zu diesem Problem stellen:

Wie sitzen, stehen, gehen und bewegen Sie sich in diesem Themenzusammenhang?

Welche körperlichen Veränderungen können Sie an sich/kann Ihr Partner an Ihnen wahrnehmen?

Wenn Sie sich Ihre inneren Dialoge anhören:

- Wie reden Sie mit sich selbst in dieser Situation (z.B.: anklagend, antreibend, verurteilend, wohlwollend, ermutigend)?
- An was denken Sie typischerweise in so einer Situation?
- Welche inneren Bilder oder Szenarien sehen Sie vor sich?
- Wie nehmen Sie andere Menschen möglicherweise wahr (freundlicher, kleiner, feindlicher, größer...)?
- Wie nehmen Sie den Raum um sich herum wahr? Nehmen Sie ihn wahr?
- Wie ist Ihr Zeitgefühl - verlangsamt, beschleunigt, zeitlos?
- Wie alt fühlen Sie sich?

Denken Sie nun an eine Situation, wie Sie sie sich wünschen, wie es besser nicht sein könnte! Erzählen Sie ebenso lange darüber und beantworten Sie dieselben Fragen. Vergleichen Sie.

Befragen Sie nun auch Ihren Partner nach seinem Problem- und Lösungsverhalten.

Viel Spaß!