

# META-SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSARBEIT



VON WERNER  
A. LEEB

Der hypnosystemische Ansatz nach Gunther Schmidt vereint Konzepte des systemischen Denkens und der Hypnotherapie von Milton H. Erickson. Dieser Ansatz legt den Fokus auf Kompetenzen, Ressourcen und Lösungen.

### Hypnosystemik und Potentialentfaltung:

Der hypnosystemische Ansatz betont die Aktivierung von Kompetenzen und Ressourcen. Er ermöglicht es, das bisherige Problemerkennen nicht nur zu würdigen und empathisch zu begleiten, sondern auch zielführend zu nutzen (Utilisationsprinzip).

### Hypnosystemische Haltung und Methoden:

Die hypnosystemische Haltung basiert auf der Idee, dass unser Erleben Ergebnis und Ausdruck von Fokussierung ist. Die zentrale Frage lautet: Wohin sollten wir den Fokus lenken, damit ein gewünschtes Erleben zielführend aktiviert wird? Ziel ist es, den Fokus auf Lösungen und Potenziale zu richten. Prinzipiell sind folgende Grundsätze der hypnosystemischen Haltung handlungsleitend:

- **Autonomie des Coachee:** Als autopoetisches Wesen ist er/sie Expert:in für sich selbst, während die Prozess-Verantwortung beim Coach/Therapeut:in/Berater:in liegt.
- **Innen- und Außenwelt:** Es wird anerkannt, dass viele Prozesse, Entscheidungen und Handlungen unbewusst gesteuert sind. Die/der Coach arbeitet mit inneren Bildern und deren Ausrichtung auf das gewünschte Ziel, um Veränderungen sowohl im Inneren des Coachee, als auch in dessen Außenwelt zu bewirken. Es geht darum, das Unbewusste zu integrieren und zu nutzen, weswegen Elemente aus systemischer Therapie, Hypnotherapie und Coaching Verwendung finden.

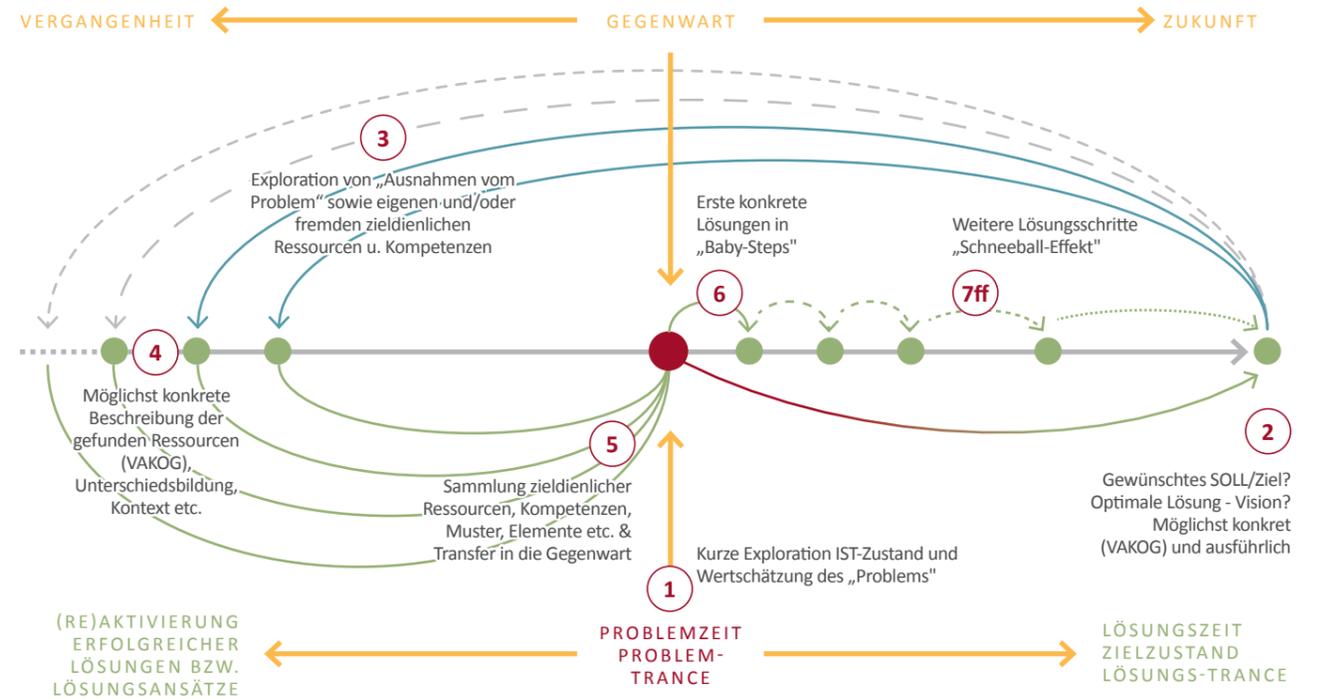
- **Wertschätzung bisheriger Lösungsversuche:** Es herrscht absolutes Vertrauen darin, dass die Coachees alle Kompetenzen und Ressourcen zur Lösung des Problems sowie der Erreichung ihrer Ziele bereits in sich tragen (und bloß wieder entdecken und/oder aktivieren müssen).
- **Imaginatives Arbeiten:** Statt mit konkreten Trancen oder Suggestionen, wird meist nur mit „bildhaft-imaginativen Methoden“ gearbeitet, die während des Gesprächs mit dem Coachee als zielführende Impulse aufgenommen und angestoßen bzw. verstärkt werden.

Hier soll exemplarisch das „Meta-Schema hypnosystemischer Lösungsarbeit“ vorgestellt werden: Dieses kann universell handlungsleitend sein, sowohl in den Kontexten von Coaching, Beratung, Organisations- oder Teamentwicklung und natürlich auch Therapie – in der Folge finden Sie kompakt die konkreten Vorgehensschritte (siehe auch Abb):

- 1 Klienten(systeme) befinden sich bei Kontaktaufnahme in der Regel in einem Zustand der „Problemtrance“. Um das Problemerkennen wertzuschätzen, jedoch nicht selbst von einer Problemtrance „infiziert“ zu werden, empfiehlt sich eine lediglich relativ kurz gehaltene Exploration des IST-Zustandes (inkl. etwaiger Genese).
- 2 Im Sinne der Lösungsfokussierung wird zeitnah daran gearbeitet, den gewünschten SOLL-Zustand – den Zielzustand, die Lösungszeit – herauszuarbeiten und möglichst detailliert (VAKOG: Sinneskanäle – visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) zu beschreiben, eine „Lösungstrance“ zu initiieren, was Energie und Potenzial freisetzen hilft.

# META-SCHEMA HYPNOSYSTEMISCHER LÖSUNGSARBEIT

© Werner A. Leeb



- 3 Um vom „unerwünschten IST“ zum „erwünschten SOLL“ zu gelangen, braucht es in aller Regel unterschiedlichste Ressourcen, Ideen und Strategien, welche zum Großteil in den Klient:innen selbst schlummern (derzeit jedoch noch nicht aktiviert sind). Deshalb werden gemeinsam „Ausnahmen vom Problem“ sowie eigene wie fremde zielführende Ressourcen exploriert.
- 4 Geeignete Ausnahmen vom Problem und zielführende Ressourcen werden in der Folge möglichst detailliert beschrieben und „reaktiviert“, im Erleben der Klient:innen, so dass
- 5 einige zielführende Ressourcen, Kompetenzen, Muster und/oder Elemente gesammelt und in die Gegenwart transferiert und
- 6 erste minimale Interventionen („Baby-Steps“) in die gewünschte Ziel-Richtung gesetzt werden können. Diese Schritte sollen eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit auf-

weisen, um positive Referenzerfahrungen für die Klient:innen zu ermöglichen, so dass

- 7 in der Folge weitere, immer größer werdende Schritte, Maßnahmen und Interventionen in Richtung Zielzustand gesetzt werden können. Die positiven Referenzerfahrungen setzen laufend weitere Potenziale und Ressourcen frei, welche ganz generell zu einer gelingenden Bewältigung von Problemsituationen, auch in Zukunft, beitragen helfen.

**Der hypnosystemische Ansatz betont die Aktivierung von Kompetenzen und Ressourcen und richtet den Fokus auf Potenziale und Lösungen.**

Literatur  
 Werner A. Leeb, 2020 – In Beziehung. Wirksam. Werden – Narbeshuber, J. Hrsg. (2020), Concadora Verlag  
 Werner A. Leeb, 2023 – Kongress-Mentales Stärken, Würzburg – Download: <https://www.mentalesstaerken.de/images/downloads/Handouts/W090-Meta-Schema-Leeb.pdf>