

Hotel der Regression

Das Hotel mit seinem Flur zu den verschiedenen Zimmern steht hier als Metapher für die Regression in eine andere Zeit. Du kannst es deinem Klienten wie folgt vermitteln:

(Name) du kannst dir doch sicher vorstellen wie du dich in einem Flur befindest, so einen wie du ihn auch aus einem Hotel kennst?! Dieser Flur ist breit, angenehm hell und einladend. Zu deiner Rechten Seite befinden sich Türen, welche zu den verschiedenen Zimmern führen. Genau wie in einem Hotel, ist jede Tür mit einer Zahl beschriftet.

Nun dies ist allerdings ein besonderes Hotel, denn diese Türen entsprechen jeweils einem Jahr deines Lebensalters und führen zu einer Situation in dem dazugehörigen Jahr. Die Tür vor welcher du dich gerade eben befindest entspricht deinem jetzigen Alter von heute. Sage mir (Name), welche Zahl befindet sich auf dieser Tür?

Normalerweise wird dein Klient die Zahl erwähnen mit seinem jetzigen Alter. Dies ist ein versteckter Test um herauszufinden ob dein Klient sich in der Situation befindet und sie sich vorstellen kann. Manchmal kann es vorkommen, dass der Klient hier eine Zahl erwähnt welche nicht seinem jetzigen Alter entspricht, was bedeutet dass er/sie sofort eine Regression macht, ohne dazu aufgefordert zu werden. Dann machst du einfach weiter bei „*Gehe durch die Tür!*“

Warte auf die Antwort (notiere das Alter)

Hotel der Regression

Rechts und links von dieser Tür mit der Zahl (nenne Zahl) befinden sich weitere Türen. Nach rechts werden auch die Zahlen immer geringer...also (z.Bsp 49) die nächste Tür hat die Zahl (48... dann 47, 46, 45) und so weiter.

Links erweitern sich die Zahlen, also (50...51, 52) und so weiter. Ich möchte (Name) dass du weißt, dass es eine Tür gibt, hinter welcher sich eine Situation befindet die mit dem Problem zu tun hat für welches Du heute zu mir gekommen bist.

Da es sicher eine Situation in deiner Vergangenheit gab, werden wir erst einmal nach rechts gehen und dem Flur immer weiter folgen. Ich möchte allerdings nicht dass du bewusst nach den Türen Ausschau hältst, sondern lass es einfach auf dich zu kommen.

Du wirst instinktiv das Gefühl bekommen, irgendwann stehen bleiben zu müssen und wenn dies geschieht dann lass es mich wissen indem dein Zeigefinger (den Finger leicht berühren) hochkommt. Ok?...

Dann gehe jetzt los und gehe einfach dort entlang...lass es einfach passieren. Warte nun bis Klient den Finger hebt.

1) ...Nun sage mir welche Zahl befindet sich auf der Tür? Warte auf Zahl und schreib auf

Sehr gut. Lass uns herausfinden was sich auf der anderen Seite befindet. Etwas schnellere Anweisungen geben!

Ich werde bald bis 3 zählen, bei 3 stößt du die Tür auf und gehst hindurch.

1...2...3

Stoß die Tür in einem Ruck auf... gut so...gehe hinein und sage mir deine erste Impression, ist es Hell/Dunkel...Drinne/Draußen...Bist du alleine oder ist jemand bei dir...wie fühlst du dich...berichte! Schreibe alle Informationen auf und finde heraus ob FSE, SSE oder ISE.

Bei FSE/SSE: Verlasse diese Situation und gehe zurück in den Flur. Wir werden jetzt weiter an den Türen entlang laufen bis du wieder das Gefühl hast, stehen bleiben zu müssen. Dieses Mal wird es die Tür sein die mit der ersten Situation zu tun hat in der du dich zum ersten Mal so gefühlt hast...lass es einfach auftauchen und lässt es mich wissen indem dein Zeigefinger hoch kommt
Warte auf Fingersignal...jetzt weiter wie bei 1)
Schreibe alle auftretende SSE's auf.

Bei ISE: Zum Auflösen kannst du nun anwenden

- a) Informed Child Technik
- b) Informed Adult Technik
- c) Desensibilisieren
- d) Ressourcen aufsuchen die gebraucht werden (Tür mit positiven Ereignissen und Gefühlen) sind möglich

Bei Gefühle nicht auflösbar: es kann vorkommen, dass es noch ein oder mehrere Konflikte mit sich selbst, einem und/oder mehreren weiteren Personen vorherrschen. An der Stelle bietet es sich an, erst mal diese Situation zu verlassen. Im Flur gegenüber eine weitere Tür erläutern die dann genutzt werden kann für

- a) Stuhltherapie (Verständnisarbeit, Selbstvergebung, unangemessene Gefühle und Verhaltensweisen zurück geben an den Verursacher)
- b) Sterbebetttherapie
- c) Ressourcenarbeit

Hotel der Regression

Nach auflösen dessen, zurück in den Flur, gegenüber eine Tür auftauchen lassen mit einer Situation kurz vor ISE und Ursprungssituation ISE noch einmal durchleben lassen. So kannst du und dein Klient dich vergewissern ob und wie sich die Situation verändert hat. Daraufhin wieder in den Flur bis zum nächsten SSE. Diesen Vorgang wiederholen bis FSE und schlussendlich zu der Tür mit aktuellem Alter. Von dort aus kannst du noch eine Progression wie folgt machen:

Ich möchte sehen, wie du dir erlaubst, festzustellen, wie sich das auf deine Zukunft auswirkt. Dazu werden wir nun den Flur weiter nach links gehen. Da wo die Zahlen sich vergrößern. Also nächste Zahl (ein Jahr mehr wie das jetzige) Du wirst intuitiv das Gefühl bekommen, stehen bleiben zu müssen wenn du angekommen bist. Hinter dieser Tür befindet sich eine Situation in der du klar und deutlich erkennen kannst, welche positive Veränderung dieses Auflösen der Blockaden mit sich bringt. Gehe jetzt los...

Warte auf Fingersignal und frage dann nach VAKOG was deinem Klient bewusst ist. Angenehme Gefühle noch einmal verstärken und Anker.

Du kannst deinen Kunden natürlich auch in eine Situation in der Zukunft führen, die du vorgibst und von der du weißt dass sie vorher Schwierigkeiten gemacht hat. Wie z.Bsp. Klient mit Flugangst erlebt wie er sich mit dem Flugzeug in seinen Urlaub begibt. Als Metapher kannst du ihm sagen dass er sich vor einer Tür in der Zukunft befindet und du ihm sagst was sich dahinter befindet.

Verlasse jetzt diese Situation und nimm alle Ressourcen und Gefühle für dich mit, denn diese bleiben weiterhin für dich bestehen!

Nachdem alles aufgelöst ist kannst du jetzt wieder vor die Tür des heute und jetzt gehen und deinen Kunden noch einmal vertiefen. Hier bietet es sich an noch einmal zu Compounden oder Abstellraum-Technik anzuwenden.

Auflösen der Hypnose!