

## Phänomenal

Erinnerst du dich, als du das letzte Mal einen Knoten in deinem Schuhband hattest und, anstatt ihn durch Schneiden zu lösen, du entschieden hast, dich hinzusetzen und geduldig die Schleifen freizulegen? So fühlt es sich doch manchmal mit unseren Problemen an, nicht wahr? Sie sehen kompliziert aus, scheinen unüberwindlich, aber am Ende des Tages, sind sie nichts anderes als ein Klumpen aus missverstandenen Schleifen, die mit ein bisschen Geduld gelöst werden können.

Von klein auf sind wir es gewohnt, Probleme zu analysieren. Die Lösung scheint dann eine einfache Rechenaufgabe zu sein. Wenn wir es aber mit komplexen Problemen zu tun haben, und ja, Zusammenleben und Zusammenarbeiten sind zwei davon, führt diese Strategie eher zum Burnout oder zum inneren/äußeren Konflikt als zum Ziel.

Wie in den meisten Therapien, Beratungen oder Coachingprozessen geht es auch im hypnosystemischen Coaching darum, Lösungen für Probleme aller Art zu finden. Wir gehen jedoch von einem hypnosystemischen Grundverständnis aus, wie Probleme und Lösungen entstehen. Dies wiederum prägt unser Vorgehen entscheidend:

Erfahrungen werden gemacht: Autonom und von innen heraus. Das Erleben von Unbehagen oder Freude genauso wie das Erleben von Problemen oder Lösungen. Erzeugt durch uns und unsere innere Wahrnehmung. Die Wirklichkeit könnte also als selbsthypnotisches Konstrukt verstanden werden. Sie entsteht in unserem Kopf durch unser Erleben.

Das bedeutet: „Da draußen“ gibt es keine Probleme als solche, sondern nur Phänomene. Zu Problemen werden sie erst durch die individuelle Organisation unserer Wahrnehmung gebung, je nachdem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und worauf nicht.

Entscheidend ist die Brille, mit der ich das Phänomen betrachte. Und wie ich mich dazu in Beziehung setze. Das ist eine gute Nachricht, denn es liegt nur selten in unserer Macht, die Phänomene selbst zu verändern (z.B. dass es regnet). Unsere Wahrnehmung hingegen ist unsere Sache und kann von uns beeinflusst werden.

Die Bewertung eines Phänomens ist nur einer von vielen Erlebensfaktoren, aus denen sich ein Problemerkleben zusammensetzt, ist aber entscheidend, wie wir ein Phänomen in uns wahrnehmen und wie wir uns dabei fühlen

### Veränderung geschieht durch die Einführung von Unterschieden:

Wir können uns Probleme (und alle anderen Erlebenszustände) als ein komplexes Netzwerk vieler verschiedener Erlebensfaktoren vorstellen. Diese stehen nicht nur in Wechselwirkung mit dem jeweiligen Erlebniszustand (z.B. Problemerkleben), sondern beeinflussen sich auch gegenseitig. Damit wird unser Erleben zu dem komplexen Gebilde, dass wir oft die Klarheit nicht mehr haben.

Zudem laufen die Mehrheit dieser Prozesse meist unbewusst und unwillkürlich ab.

Um das Problemerkleben zu beenden, wollen wir den aktiven Erlebniszustand (bzw. den aktivierten Teil) unterbrechen und einen hilfreicherer Erlebniszustand aus unserem Erlebnisrepertoire aktivieren.

Welchen Erlebnisfaktor wir dafür nutzen wollen, bleibt uns überlassen. Denn die erfolgreiche Veränderung eines Erlebnisfaktors (z.B. meiner Atmung) führt über Wechselwirkungen zur

Veränderung anderer Faktoren (z.B. Mimik und Körperhaltung) und kann so die Aktivierung eines ganz neuen Erlebniszustandes/Anteils bewirken. Ich fühle mich plötzlich „wie ein neuer Mensch“.

An welchem Erlebnisfaktor könnte ich also ansetzen und einen Unterschied herbeiführen, der zur Aktivierung eines neuen, hilfreicheren Erlebniszustandes führt?

### Warum das alles nicht so einfach ist:

Man könnte jetzt denken: Na, wie blöd bin ich, dass ich das nicht hinkriege! Wie kann es sein, dass ich überhaupt noch Probleme als Probleme empfinde und mich nicht ausschließlich dafür entscheide, nur noch Lösungen wahrzunehmen? Warum hypnotisiere ich mich immer wieder in das Problemerleben hinein?

Der Hauptgrund liegt darin, dass wir uns in der Regel nicht bewusst in ein Problemerleben begeben. Vielmehr werden wir von einem unbewussten Teil unseres Selbst gesteuert. Um diesen unbewussten Teil zu anderen Lösungsversuchen zu bewegen, wollen wir ihn erst einmal ausfindig machen. Wir können herausfinden, wofür er den Lösungsversuch einsetzt und was der unbewusste Teil stattdessen tun könnte. Das klingt dann vielleicht so, als ob es richtig sein könnte, Unterstützung zu bekommen, oder? Hier könntest du einen [Termin mit mir vereinbaren](#).