

Modul 4

Anamnesebogen für die Hypnosystemik

Versions-Nr. 250403

Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie

www.hypnoseausbildung-seminar.de



Inhaltsverzeichnis

Anamnesebogen für die Hypnosystemik.....	3
Auswertungsleitfaden für den Anamnesebogen.....	7

Anamnesebogen für die Hypnosystemik

Hinweis: Basis-Anamnese (Gesundheitsfragen / Kontraindikationen) bitte vorab durchführen.

1. Persönliche Angaben

- Name
- Alter
- Beruf oder Tätigkeit
- Familiäre Situation (verheiratet, getrennt, Kinder etc.)
- Aktuelle Lebensumstände in Stichworten

2. Anliegen und Veränderungsziele

- Was ist Ihr zentrales Anliegen? Was möchten Sie bearbeiten, verstehen oder verändern?
- Seit wann besteht dieses Thema? Gab es einen bestimmten Auslöser?
- Wie sehr belastet Sie dieses Thema aktuell auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = gar nicht, 10 = extrem stark)?
- Was genau möchten Sie mit Hilfe der hypnosystemischen Arbeit erreichen?
- Was müsste sich verändern, damit Sie sagen: „Diese Arbeit hat mir wirklich etwas gebracht“?
- Haben Sie eine Vorstellung davon, wie sich Ihr Ziel-Zustand anfühlen würde (z. B. körperlich, emotional, im Alltag)?

3. Innere Anteile und innere Dynamik

- Haben Sie das Gefühl, dass in Ihnen unterschiedliche „Stimmen“ oder „Seiten“ wirken, die sich manchmal widersprechen oder in verschiedene Richtungen ziehen?
- Können Sie diese inneren Stimmen oder Persönlichkeitsanteile benennen oder beschreiben? Gibt es typische innere Rollen, z. B. einen Kritiker, Antreiber, Bremser, ein inneres Kind, eine Stimme der Angst, der Freude, der Klarheit?
- Gibt es einen inneren Anteil, der Sie besonders häufig blockiert oder ausbremst?
- Gibt es einen inneren Anteil, der Sie stärkt, unterstützt oder motiviert?
- Möchten Sie mit einem bestimmten inneren Anteil in Trance in Kontakt treten?
- Wie nehmen Sie Ihre innere Kommunikation wahr – eher bildlich, dialogisch, körperlich, diffus oder klar?

4. Emotionale Muster und Prägungen

- Gibt es bestimmte Gefühle, die regelmäßig im Zusammenhang mit Ihrem Anliegen auftauchen, wie z. B. Angst, Wut, Schuld, Scham, Traurigkeit, Hilflosigkeit?
- Gibt es frühere Erlebnisse oder biografische Prägungen (z. B. in Kindheit, Jugend, Partnerschaft, Beruf), die mit Ihrem aktuellen Thema zusammenhängen könnten?
- Haben Sie das Gefühl, dass bestimmte kindliche Erfahrungen oder Emotionen bis heute Einfluss auf Sie haben?
- Wenn Sie an diese frühen Erfahrungen denken: Wie alt fühlt sich der betroffene Teil in Ihnen ungefähr an?
- Gibt es Erinnerungen, die besonders präsent sind – positiv oder negativ?
- Gibt es innere Bilder, die sich aufdrängen oder wiederkehren (z. B. Träume, Szenen, Orte, Figuren)?

5. Beziehungen und äußere Systeme

- Welche Menschen spielen in Zusammenhang mit Ihrem Anliegen eine wichtige Rolle?
- Gibt es ungelöste Konflikte, Spannungen oder unausgesprochene Themen in Ihrem Umfeld?
- Gibt es eine reale Person, mit der Sie in Trance gerne ein inneres Gespräch führen würden?
- Gibt es Gruppen, Institutionen oder soziale Kontexte (z. B. ein Team, eine Firma, die Familie, die Schule), mit denen Sie sich innerlich auseinandersetzen möchten?
- Wie erleben Sie diese äußeren Systeme – stabilisierend, fordernd, blockierend, überfordernd?

6. Ressourcen und Stärken

- Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten an sich selbst schätzen Sie besonders?
- Was hat Ihnen in schwierigen Lebensphasen bisher geholfen?
- Fühlen Sie sich aktuell gut mit Ihren inneren Ressourcen verbunden? (Skala 0–10)
- Welche inneren Qualitäten möchten Sie stärken – z. B. Selbstvertrauen, Gelassenheit, Zielklarheit, Mut, Versöhnung?
- Gibt es ein inneres Vorbild, Leitbild oder Idealbild von sich selbst, zu dem Sie sich entwickeln möchten?

7. Vorstellungskraft und Sinneswahrnehmung

Wie leicht fällt es Ihnen, sich etwas bildlich vorzustellen?

Wenn Sie sich eine schöne Landschaft oder eine angenehme Situation vorstellen: Was nehmen Sie zuerst oder am intensivsten wahr – Bilder, Klänge, Gefühle, Gerüche, innere Bewegungen?

Fällt es Ihnen leicht, mit inneren Bildern oder Fantasiefiguren zu kommunizieren?

Wie leicht fällt es Ihnen, sich in eine innere Rolle oder Perspektive hineinzusetzen?

Haben Sie bereits Erfahrung mit Hypnose, Meditation, Imagination oder innerer Arbeit?

Welche Erfahrungen waren dabei besonders angenehm oder hilfreich?

8. Trancebedingungen und Sicherheit

Was ist Ihnen in einer Hypnosesitzung besonders wichtig, damit Sie sich sicher und wohl fühlen?

Gibt es etwas, das Sie in Trance lieber vermeiden möchten – z. B. Kontrollverlust, zu schnelles Vorgehen, unangenehme Erinnerungen?

Gibt es körperliche oder emotionale Grenzen, die beachtet werden sollten?

Gibt es Situationen oder innere Zustände, die sich bedrohlich anfühlen oder retraumatisierend wirken könnten?

Wünschen Sie sich eher eine klare, strukturierte Begleitung – oder mehr Raum für intuitives Erleben?

9. Ergänzungen

Gibt es noch etwas, das Sie mitteilen möchten – etwas, das Ihnen wichtig ist oder über das wir unbedingt sprechen sollten, bevor die Arbeit beginnt?

Auswertungsleitfaden für den Anamnesebogen

1. Anliegen und Zielsetzung

Ziel: Herausarbeiten, was im inneren System verändert oder in Balance gebracht werden soll.

- **Zentrale Themen & Symptome** analysieren: Sind sie emotional geprägt, sozial verankert oder mehrteiliger Natur?
→ Hinweis auf Art der systemischen Struktur: Einzelperson, innerer Anteil, oder Gruppe.

- **Skalierung der Belastung** nutzen (0–10):

Bei starker Belastung (>7) empfiehlt sich eine vorbereitende Arbeit mit Ressourcenanteilen oder eine Stabilisierung durch Kontakt zu stärkenden inneren Figuren (z. B. „innere Mentoren“, „ruhiger Beobachter“, „die Weiche“ etc.).

- **Zieldefinition überprüfen:**

Lässt sich das Ziel in ein dialogfähiges Bild übersetzen? Beispiel:
„Ich will selbstbewusster auftreten“ → Gespräch mit dem Teil, der sich klein macht + Kontakt zum idealen Selbstbild

2. Identifikation potenzieller Gesprächspartner in Trance

Ziel: Hypnosystemische Dialogstruktur vorbereiten

Analysiere:

- Gibt es reale Personen, mit denen ein innerer Kontakt hilfreich wäre?
→ Vorgehen: **Symbolischer Dialog mit realer Person** (z. B. Vater, Ex-Partner, Vorgesetzte:r, Team)
→ Methode: Aufstellung auf Papier, Stühle, Systembrett oder rein imaginativ (je nach Vorliebe des Klienten)
- Gibt es **Teilpersönlichkeiten** oder beschriebene „Stimmen“?
→ Vorgehen: **Innere Teamarbeit**
→ Der beschriebene Teil kann imaginiert aufgerufen, visualisiert und befragt werden (z. B.

„innerer Kritiker“, „innere Bremse“, „verängstigter Fünfjähriger“)

- Gibt es **systemische Gruppen**, die erwähnt wurden? (z. B. Familie, Kollegium, inneres Konfliktfeld)
 - Vorgehen: **Hypnosystemische Gruppeneinstellung** mit mehreren Positionen
 - Arbeit mit Perspektivwechsel, symbolischen Spielfiguren oder Stellvertreter-Papierkreisen
- Gibt es **verinnerlichte Fremdmeinungen** oder kollektive Rollenbilder? (z. B. „man muss stark sein“, „ich darf keine Fehler machen“)
 - Vorgehen: **Dialog mit einem symbolischen Anteil oder einer repräsentierenden Figur**
 - Beispiel: „Die Gesellschaft“, „das Urteil“, „die Erziehung“, „das Leistungsideal“

3. Relevanz biografischer Prägungen und kindlicher Dynamiken

Ziel: Entscheidungshilfe für Arbeit mit dem „inneren Kind“ oder biografischen jüngeren Selbstanteilen

Wenn angegeben wurde:

- dass bestimmte Gefühle oder Verhaltensmuster **„altbekannt“** sind
- dass Erinnerungen oder Empfindungen **aus Kindheit / Jugend** stammen
- dass Klient:innen in Situationen **„regressiv“** reagieren (Ohnmacht, Rückzug, Trotz etc.)

→ Empfohlene Methode: **Kontaktaufnahme mit jüngerer Version des Selbst / innerem Kind**

→ Ziel: Verstehen der Prägung, emotionale Nachnahrung, Integration, Schutz, ggf. „Nachbeilebung“

Hinweis: Das „innere Kind“ muss nicht sentimental oder niedlich dargestellt werden – es soll funktional das Erleben der damaligen Phase repräsentieren. Moderne Rollenbezeichnungen sind erlaubt.

4. Blockierende innere Anteile erkennen und nutzen

Ziel: Störungen als potenziell sinnvolle Schutzprogramme begreifen und umdeuten

Typische Aussagen wie:

„Ein Teil in mir sabotiert mich“

„Ich weiß, was ich will – aber ich tue es nicht“

„Ich habe einen Kritiker im Kopf, der mich fertig macht“

→ deuten auf **widersprüchliche interne Prozesse** hin.

Empfohlene Vorgehensweise:

- **Dialog mit dem blockierenden Anteil**
- Hypnotische Kontaktaufnahme und Frage nach seiner Funktion (*„Was willst du mir ermöglichen?“*)
- Herausarbeiten der **positiven Absicht**
- Umwandlung / Reframing / Integration in das System (z. B. *„Darfst du in einer anderen Rolle weiter mitwirken?“*)

5. Arbeit mit Ressourcen und Leitbildern

Ziel: Klärung und Stärkung des emotionalen Zielzustandes

Wenn Klienten innere Ressourcen wie „Mut“, „Klarheit“, „Stabilität“, „Selbstvertrauen“ oder ein Idealbild (z. B. „mein zukünftiges Ich“, „mein starkes Ich“) benennen:

→ Methode: **Ressourcetrance mit Kontakt zum inneren Leitbild**

→ Beispiel: „Stell dir vor, du begegnest der Version von dir, die das Ziel schon erreicht hat – wie wirkt sie? Was sagt sie dir?“

Auch möglich: Symbolische Aufstellung von Ressourcen-Figuren im inneren Team („die Mutige“, „die Klare“, „der innere Fels“, „der Ruhepol“, ...)

6. Sinneskanäle und Trancefähigkeit

Ziel: Tranceinterventionen an bevorzugte Kanäle anpassen

Falls aus dem Anamnesebogen hervorgeht:

- Visuelle Ausrichtung → Trancebilder nutzen, Visualisierung anregen
- Kinästhetische Orientierung → körperliche Empfindungen fokussieren (z. B. „*Wie fühlt es sich an, auf dieser Position zu stehen?*“)
- Auditive Dominanz → Innere Dialoge betonen, Stimmen bewusst ansprechen lassen

Bei eingeschränkter Vorstellungskraft → Einstieg über bekannte Situationen oder reale Erinnerungen, nicht über Fantasieanreize

7. Auswahl geeigneter Einstiege für hypnosystemische Prozesse

Je nach Thema kann direkt ein passender Einstieg empfohlen werden:

Thema	Mögliche hypnosystemische Technik
Beziehungskonflikt	Dialog mit realer Person in Trance
Entscheidungsdilemma	innere Teamkonferenz, Perspektivwechsel
Selbstsabotage	Gespräch mit blockierendem inneren Anteil
Angst & Unsicherheit	Kontakt zum beschützenden Ressourcenteam
Selbstwertthema	Arbeit mit innerem Kritiker + Rückbindung an früheres Selbstbild
Kindheitsthema	Begegnung mit innerem Kind + Integration
Körpersymptom	Dialog mit dem Symptom als Personifikation („der Schmerz“, „der Druck“)
Rollenkonflikte	symbolische Aufstellung innerer Rollenbilder (z. B. „die Tochter“, „die Kollegin“)

8. Tranceaufbau und Abschlussphase

Zum Einstieg:

- Formuliere die Tranceeinleitung mit Bezug auf das Anliegen:
„Du kannst dich jetzt auf eine innere Begegnung vorbereiten, die für dieses Thema wichtig ist...“
- Gib dem Klienten möglichst schnell das „Steuer in die Hand“:
„Du wirst gleich merken, wer sich meldet... welche Stimme auftaucht... welche Figur sich zeigt...“

Zum Abschluss:

- **Rückholung und Integration** aller Beteiligten
- **Auflösen von Rollen:** *„Jeder Anteil darf jetzt zurücktreten... oder sich neu einordnen.“*
- Klärung offener Punkte (z. B. mit Nachkontakt oder Übergangsritual)
- Ressourcenverankerung: *„Nimm mit, was dich stärkt – und lass zurück, was du nicht mehr brauchst.“*