Das große TherMedius® VT & Hypnose XL-Praxis- & Master-Kompendium 2.0

Die Synergie aus Kognitiver Verhaltenstherapie, „Dritter Welle“ (ACT, Schematherapie, Achtsamkeit) und moderner klinischer Hypnose

Die Verbindung aus klassischer und moderner Verhaltenstherapie mit der klinischen Hypnose vereint zwei der wirksamsten Wirkmechanismen der gesamten Psychotherapie und des Coachings: Während die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) im Wachbewusstsein für eine präzise, transparente Struktur und kognitive Einsicht sorgt („Top-Down“-Prozess), öffnet die hypnotische Trance den direkten Zugang zu den tieferliegenden emotionalen, limbischen und vegetativen Netzwerken („Bottom-Up“-Prozess).

In diesem Kompendium greifen beide Welten nahtlos ineinander, um kognitive Dissonanzen (das klassische Phänomen: *„Vom Verstand her weiß ich es längst, aber mein Gefühl reagiert noch nach dem alten Programm“*) auf neurobiologischer Ebene aufzulösen und neue Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster nachhaltig zu verankern.

Inhalt

TEIL 1: 10 TherMedius® HD-Suggestionstexte für die moderne Verhaltenstherapie 4

TherMedius® HD-Suggestionstext: Das ABC-Modell I – Denkfehler „Katastrophisieren“ neuronal überschreiben & Realitäts-Anker (V-26-11-03) 4

TherMedius® HD-Suggestionstext: Das ABC-Modell II – „Schwarz-Weiß-Denken“ auflösen & kognitive Flexibilität verankern (V-26-11-03) 18

TherMedius® HD-Suggestionstext: Schematherapie I – Den Modus des „Gesunden Erwachsenen“ stärken & als innere Führungsinstanz verankern (V-26-11-03) 31

TherMedius® HD-Suggestionstext: Schematherapie II – Den „Inneren Kritiker / Strafenden Modus“ entmachten & in konstruktive Fürsorge wandeln (V-26-11-03) 44

TherMedius® HD-Suggestionstext: Schematherapie III – „Imagery Rescripting in Trance“ (Frühe Schema-Prägungen & verletzte Kind-Modi heilsam umschreiben) (V-26-11-03) 57

TherMedius® HD-Suggestionstext: ACT I – Kognitive Defusion & Das Beobachtende Selbst (Belastende Gedanken wie Wolken ziehen lassen) (V-26-11-03) 70

TherMedius® HD-Suggestionstext: ACT II – Der innere Werte-Kompass & Engagiertes Handeln (Commitment) (V-26-11-03) 83

TherMedius® HD-Suggestionstext: Verhaltenstherapeutische Exposition in sensu – Sichere systematische Desensibilisierung & Habituation im geschützten Raum (V-26-11-03) 96

TherMedius® HD-Suggestionstext: Verhaltensaktivierung & Euthyme Genussfähigkeit – Den inneren Motor bei Antriebslosigkeit über kleine Schritte & sinnliches Erleben starten (V-26-11-03) 109

TherMedius® HD-Suggestionstext: Operante Selbstregulation, Dopamin-Shift & Habit-Design – Positive Verstärkung & Gewohnheits-Automatisierung (V-26-11-03) 122

TEIL 2: Kopierfertige Klienten-Arbeitsblätter für Ihre Praxis 135

Arbeitsblatt 1: Das TherMedius® 28-Tage-Detektiv-Journal (Neuroplastizitäts- & Gewohnheits-Tracker) 136

Arbeitsblatt 2: Das TherMedius® ABC-Gedankenprotokoll & Realitäts-Check 141

Arbeitsblatt 3: Die TherMedius® ACT-Werte-Matrix (Der Lebensbus-Kompass) 144

Arbeitsblatt 4: Die TherMedius® Schema-Memo-Kärtchen (Flashcards für den Alltag) 147

Arbeitsblatt 5: Der TherMedius® Expositions-Tracker & Habituations-Protokoll 149

TEIL 3: 10 detaillierte Komplett-Fallbeispiele (Schritt-für-Schritt-Behandlungspläne über 4 bis 8 Sitzungen) 152

Fallbeispiel 1: Panikstörung mit Agoraphobie (ICD-10 F41.0 / F40.01) – „Die Angst vor der Angst im Supermarkt“ 152

Fallbeispiel 2: Spezifische Phobie – Höhen- und Brückenphobie (ICD-10 F40.2) 155

Fallbeispiel 3: Soziale Phobie / Rede- & Bewertungsangst (ICD-10 F40.1) 157

Fallbeispiel 4: Zwangsstörung – Kontrollzwänge & Intrusive Zwangsgedanken (ICD-10 F42.2) 159

Fallbeispiel 5: Leichte bis mittelschwere reaktive Depression (ICD-10 F32.0 / F32.1) – „Aus dem grauen Rückzug zurück ins Leben“ 161

Fallbeispiel 6: Burnout-Prävention & Erschöpfungssyndrom (ICD-10 Z73.0) – „Die unentbehrliche Perfektionistin“ 163
Fallbeispiel 7: Nichtorganische Insomnie / Ein- und Durchschlafstörungen (ICD-10 F51.0) . 165
Fallbeispiel 8: Chronische Prokrastination & Arbeitsblockade – „Die aufgeschobene Abschlussarbeit“ 167
Fallbeispiel 9: Emotionales Essen & Abendlicher Heißhunger – „Stress-Kompensation am Kühlschrank“ 169
Fallbeispiel 10: Generalisierte Angststörung / Chronische Sorgen-Krankheit (ICD-10 F41.1) 171
TEIL 4: Das große TherMedius® HPP-Prüfungs- & Fach-Glossar der Verhaltenstherapie 173
4.1 Die „Drei Wellen“ der Verhaltenstherapie im historischen Überblick 173
4.2 Die großen Pioniere & Klassiker der Verhaltenstherapie (Prüfungs-Steckbriefe) 175
4.3 Alphabetisches Fach-Glossar von A bis Z (Prüfungs- & Praxiswissen)..... 177
4.4 Die 10 wichtigsten Prüfungs-Merksätze für die HPP-Überprüfung 185
4.5 Kommentiertes Literaturverzeichnis der klassischen und modernen Verhaltenstherapie 186

TEIL 1: 10 TherMedius® HD-Suggestionstexte für die moderne Verhaltenstherapie

TherMedius® HD-Suggestionstext: Das ABC-Modell I – Denkfehler „Katastrophisieren“ neuronal überschreiben & Realitäts-Anker (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. Die Bezeichnung „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Ansatz, der vier zentrale therapeutische Säulen in einer geschlossenen Architektur vereint: moderne neuropsychologische Erkenntnisse zur Gedächtnis-Rekonsolidierung, Elemente der permissiven Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische direktive Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte, selbstorganisatorische Impulse. Im Kontext der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) übersetzt dieser HD-Suggestionstext die rationale Erkenntnis aus dem ABC-Modell nach Albert Ellis direkt in das emotionale Erfahrungsgedächtnis des Klienten.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention richtet sich an Klienten, die im Rahmen einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Begleitung oder eines Coachings unter dem klassischen Denkfehler des **Katastrophisierens** (auch „Worst-Case-Denken“ oder antizipatorische Angst) leiden. Sie eignet sich hervorragend für Menschen, die aus neutralen oder leicht mehrdeutigen Auslösern (*A* = *Activating Event*, z. B. eine unbeantwortete Nachricht, ein leichtes Körperziehen oder ein bevorstehendes Gespräch) durch dysfunktionale Bewertungen (*B* = *Beliefs*, z. B. *„Das endet in einer Katastrophe, ich werde alles verlieren“*) massive emotionale und vegetative Überreaktionen (*C* = *Consequences*, wie Panik, Schlafstörungen oder Vermeidungsverhalten) erzeugen. Das übergeordnete Ziel besteht darin, die automatische Eskalationskette zwischen Punkt A und Punkt B zu entkoppeln und durch eine nüchterne, zuversichtliche und realitätsbasierte Bewertung (*B-neu*) zu ersetzen.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Eine sorgfältige Anamnese, eine präzise Indikationsstellung sowie der Ausschluss möglicher Kontraindikationen bilden die Voraussetzung für einen verantwortungsvollen Einsatz in der Praxis. Bei klinisch relevanten Angststörungen (wie der Generalisierten Angststörung nach ICD-10 F41.1) ist die Anwendung Behandlern mit entsprechender Heilerlaubnis vorbehalten, während im Coaching nicht-pathologische Sorgenmuster und Alltagsstress bearbeitet werden. Dieser Text enthält keine separate Hypnose-Induktion, sondern wird im Anschluss an eine geeignete Einleitung (wie die TherMedius® Standard-Induktion oder die Braintwister-Induktion) sowie gegebenenfalls eine vorgeschaltete Blockadenlösung eingesetzt.

- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Dieser Text verzichtet konsequent auf aversive Suggestionen oder das bloße Unterdrücken von Gedanken. Statt gegen das Sicherheitsbedürfnis des Klienten anzukämpfen, wird die ehemals schützende Absicht des „Frühwarnsystems“ gewürdigt und anschließend auf eine realistische, ressourcenorientierte Wahrnehmung kalibriert. Die Betrachtung des bisherigen Ist-Zustandes beim somatischen Ankerpunkt erfolgt rein wertfrei und funktional aus einer sicheren Beobachterdistanz.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Die Neigung zum Katastrophisieren resultiert häufig aus einem Zusammenspiel biografischer Lernprozesse (z. B. ein überbehütendes, ängstliches Elternhaus oder unvorhersehbare Belastungen in der Vergangenheit) und einer genetisch oder stressbedingt erniedrigten Reizschwelle des limbischen Systems. Aus Sicht der TherMedius® Theorie der System-Homöostase fungiert das Ausmalen von Katastrophen oft als unbewusster Versuch einer „Schein-Kontrolle“: Das System glaubt, durch vorauseilendes Misstrauen auf den schlimmsten Fall vorbereitet zu sein und nicht überrascht werden zu können. Auf somatischer Ebene empfiehlt sich im Rahmen der Differenzialdiagnostik die Abklärung von Schilddrüsenüberfunktionen, hormonellen Dysbalancen, Mikronährstoffmängeln sowie einem übermäßigen Konsum von Koffein, da diese Faktoren eine vegetative Dauererregung erzeugen können, die vom Verstand nachträglich mit Katastrophengedanken erklärt wird.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Auf neurobiologischer Ebene ist das Katastrophisieren durch eine Hyperreaktivität der Amygdala (dem emotionalen Alarmzentrum) und des dorsalen anterioren cingulären Kortex (Salience-Netzwerk) bei gleichzeitig geschwächter Top-Down-Hemmung durch den dorsolateralen präfrontalen Kortex (dlPFC) gekennzeichnet. Wenn der Klient im wachen Vorgespräch bereits anhand des ABC-Modells erkannt hat, dass seine Befürchtung irrational ist, leuchtet das rationale Netzwerk im präfrontalen Kortex bereits vor (Prinzip der neuronalen Residual-Aktivierung). In der anschließenden hypnotischen Trance wird durch die Dämpfung des kritischen Faktors und die Stärkung der Konnektivität zwischen präfrontalem Kortex und Insula diese rationale Neubewertung tief in das limbische System übertragen. Gemäß der TherMedius® Neuro-Encoding-Theorie wird die automatische Kurzschluss-Verbindung von *A (Auslöser)* zu *B-alt (Katastrophenfilm)* synaptisch geschwächt, während die neue, beruhigende Verbindung *A zu B-neu (sachliche Realitätsprüfung und Selbstwirksamkeit)* durch die 30-stufige Wirk-Spirale gebahnt und konsolidiert wird.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch (ideal in Kombination mit dem ABC-Gedankenprotokoll) lassen sich durch offene Fragen die individuellen Parameter des Klienten erfassen, um sie später an der markierten Stelle im Opening passgenau einzuflechten:

- **Frage 1 (Auslöser A erfassen):** *„In welchen typischen Alltagssituationen springt Ihr inneres Kopfkino am schnellsten auf den schlimmsten anzunehmenden Fall an?“*

- *Beispiel-Antwort:* „Immer wenn mein Chef mich kurzfristig zu einem Gespräch bittet oder mein Partner sich auf einer Fahrt verspätet."
- *Ableitung für das Opening: „...und besonders in jenen Momenten, in denen eine unerwartete Nachricht eintrifft oder sich ein vertrauter Mensch verspätet, bleibt dein inneres System ab sofort ruhig, klar und in der realen Gegenwart verankert..."*

- **Frage 2 (Automatischer Gedanke B-alt & reales Gegengewicht):** *„Wenn wir diesen Katastrophengedanken wie ein Detektiv auf seinen realen Wahrheitsgehalt prüfen: Wie oft ist die befürchtete Katastrophe in der Vergangenheit tatsächlich eingetreten?"*

  - *Beispiel-Antwort:* „Eigentlich noch nie – ich male mir hundert Schrecken aus, und am Ende war es völlig harmlos."
  - *Ableitung für das Opening: „...dein tiefes Inneres erinnert sich nun daran, dass unzählige vergangene Sorgen sich als vollkommen harmlos erwiesen haben, und nutzt diese Erfahrung als stabiles Fundament der Gelassenheit..."*

- **Frage 3 (Hilfreicher Gedanke B-neu & Zielgefühl C-neu):** *„Welcher realistische, stärkende Satz hilft Ihnen im Wachzustand am meisten, und wie fühlt sich Ihr Körper an, wenn Sie diesem neuen Gedanken glauben?"*

  - *Beispiel-Antwort:* „Der Satz: ‚Ich bleibe bei den Fakten und vertraue meiner Kraft.' Dann wird meine Brust sofort weit und ruhig."
  - *Ableitung für das Opening: „...sodass sich mit dem klaren Leitsatz, bei den Fakten zu bleiben und deiner Kraft zu vertrauen, eine wohltuende Weite und Ruhe in deinem gesamten Brustkorb ausbreitet..."*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit der folgenden Erklärung lässt sich dem Klienten vor Beginn der Induktion anschaulich vermitteln, wie das zuvor im Wachgespräch besprochene ABC-Modell nun in der Trance verankert wird:

„Wir haben uns gerade im ABC-Modell gemeinsam angesehen, wie Ihr Gehirn bisher aus einem neutralen Auslöser A blitzschnell einen inneren Katastrophenfilm B konstruiert hat, auf den Ihr Körper dann völlig logisch mit Stress und Alarm C reagiert hat. Ihr Verstand hat längst erkannt, dass dieser Alarm ein Fehlalarm ist – genau wie ein Rauchmelder, der schon beim bloßen Wasserdampf in der Küche losgeht. In der folgenden Hypnose müssen Sie nun gar nichts mehr analysieren. Wir nutzen die tiefe Ruhe der Trance, um diesen zu empfindlich eingestellten Rauchmelder in Ihrem Gefühlszentrum sanft neu zu kalibrieren. Ihr Unterbewusstsein lernt heute, zwischen einer bloßen Möglichkeit und der echten Realität glasklar zu unterscheiden, sodass Ihre neue, realistische Sichtweise ganz von selbst zu Ihrem neuen inneren Autopiloten wird."

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine besonders ruhige, geerdete, unaufgeregte und klare Sprechweise unterstützt den Prozess optimal. Da Klienten, die zum Katastrophisieren neigen, sehr feine Antennen für Unsicherheiten haben, wirkt eine sonore, gleichmäßige Prosodie wie ein externes bioelektrisches Beruhigungssignal auf das autonome Nervensystem des Klienten.
- **Innere Haltung:** Gemäß dem TherMedius® Resonanz-Prinzip begleitet der Behandler den Klienten aus einer Haltung unerschütterlicher, nüchterner Zuversicht („der Fels in der Brandung"), für den die Sicherheit der Gegenwart eine vollkommene Selbstverständlichkeit darstellt.
- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Während der Sitzung kann der Behandler vor seinem eigenen geistigen Auge das Bild eines erfahrenen Leuchtturmwärters oder eines klaren Bergsees halten, dessen Wasseroberfläche spiegelglatt wird, sodass man mühelos bis auf den sicheren Grund blicken kann.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen):** Die Wirk-Spirale führt das Gehirn systematisch durch drei neurokognitive Stufen. In **Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** wird das alte Katastrophen-Kopfkino als bloße, überholte Simulation entlarvt und der Klient im sicheren Boden der Gegenwart verankert. In **Phase 2 (Reframing & Transformation)** wird das ABC-Modell auf unbewusster Ebene neu verschaltet: Der überreizte innere Alarmmelder wird neu justiert und durch eine sachliche, kraftvolle Bewertung (*B-neu*) ersetzt. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** überträgt diese gelassene Reaktionsweise in zukünftige Alltagssituationen.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Da die 30 Suggestionen der Wirk-Spirale einen vollständigen Entwicklungsbogen durchlaufen, steht am Ende ein 10-teiliger Outro-Loop bereit, der zeitlos und zirkulär um das bereits erreichte Ergebnis von innerer Ruhe, Faktenklarheit und Urvertrauen kreist.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text lässt sich in einem durchgehenden Fluss vorlesen oder je nach verfügbarer Sitzungszeit flexibel durch das Wiederholen der Wirk-Spirale, des Outro-Loops oder beider Module zeitlich und intensivitätsmäßig ausbauen.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Im Nachgespräch nach der Ausleitung profitiert der Klient von einem dreiteiligen Synergie-Paket für den Alltag:

- **Kompakter Alltags-Anker (Der „Fakten-Check-Anker"):** Sobald im Alltag ein erster „Was-wäre-wenn"-Gedanke auftaucht, legt der Klient Daumen und Mittelfinger der dominanten Hand sanft zusammen und spürt bewusst den festen Kontakt seiner Fußsohlen auf dem Boden.

- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Ein Gedanke ist nur ein Gedanke – ich bleibe ruhig bei den realen Fakten im Hier und Jetzt."*
    2. *„Mein inneres System unterscheidet glasklar zwischen bloßer Fantasie und echter Wirklichkeit."*
    3. *„Was auch immer das Leben bringt: Ich verfüge im jeweiligen Moment über alle Kräfte, um es souverän zu lösen."*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Die „3-Spalten-Realitäts-Prüfung"):** Das Auslösen des Finger-Ankers aktiviert innerlich sofort die erste Affirmation und leitet den Klienten an, im ABC-Gedankenprotokoll kurz zu prüfen: *1. Was ist der reine, beweisbare Fakt (A)? 2. Wie hoch ist die reale Wahrscheinlichkeit meiner Befürchtung in Prozent? 3. Was ist die wahrscheinlichste, ganz normale Erklärung (B-neu)?*

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel benötigt das Gehirn durch Prozesse der adulten Neurogenese und Synaptogenese etwa drei bis vier Wochen kontinuierlicher Impulsgebung, bis das neue, gelassene Bewertungsnetzwerk physisch stabil ausgereift ist (und im Schnitt rund 66 Tage bis zur vollständigen Myelinisierung als müheloser Autopilot). Zur Unterstützung dieses Umbaus bieten sich zwei Audio-Varianten an:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Die 30 Suggestionen der Wirk-Spirale werden ohne Induktion und ohne Ausleitung eingesprochen und mehrfach hintereinander kopiert (geloopt), sodass ein 20- bis 30-minütiges Einschlaf- oder Ruhe-Audio entsteht.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Für ein kürzeres, rein auf den stabilen Zielzustand fokussiertes Audio im Alltag werden die 10 Suggestionen des Outro-Loops aufgenommen und in Schleife wiederholt.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Die im Text mit **[Optional: Interaktive Insel]** markierten Passagen bieten die Möglichkeit, den Klienten kurz in Trance zu befragen. Durch das laute Aussprechen der inneren Veränderung greift der neurokognitive Verstärkereffekt des Verbalisierens, wodurch das Erlebte für das Gehirn noch greifbarer wird. Der Anwender entscheidet situativ anhand der Trancetiefe und des Klientenprofils, ob er diese kurzen Dialogfenster nutzt oder sie einfach überliest und den Text rein rezeptiv vorträgt.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der gesamte Text wird in einem ruhigen, wohlwollenden und sicheren Lesefluss vorgetragen. Ein einmaliges Durchlesen stellt bereits eine abgerundete Vollsitzung dar, während die Wiederholungsschleifen als flexible Zeitpuffer dienen. Alle Überschriften, Phasen-Markierungen, Nummerierungen sowie die fettgedruckten Regieanweisungen in eckigen Klammern dienen ausschließlich der Orientierung des Behandlers und werden nicht mit vorgelesen.

Suggestionstext: Das ABC-Modell I – Denkfehler „Katastrophisieren“ neuronal überschreiben & Realitäts-Anker

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Während du nun immer tiefer in diese wohltuende, geschützte Ruhe sinkst und meine Stimme dich wie ein sicherer, verlässlicher Kompass begleitet, darf dein gesamtes System spüren, wie gut es tut, hier und jetzt vollkommen in Sicherheit zu sein... Du musst in diesem Moment überhaupt nichts vorausplanen, nichts kontrollieren und nichts absichern... Dein Körper ruht fest und getragen auf deiner Unterlage, dein Atem fließt in seinem ganz eigenen, friedlichen Rhythmus ein und aus, und dein Geist darf sich mehr und mehr von der lauten Oberfläche des Alltags zurückziehen... Hier, in diesem stillen inneren Raum, gelten die Gesetze der Klarheit und der Gelassenheit... Wir haben uns heute auf den Weg gemacht, um dein inneres Bewertungssystem von einer alten, anstrengenden Gewohnheit zu befreien... von jener Gewohnheit, aus kleinen Auslösern im Kopf große, bedrohliche Schattenbilder entstehen zu lassen... Dein tiefes Inneres ist heute vollkommen bereit, zwischen einem bloßen Gedanken und der echten, sicheren Realität glasklar zu unterscheiden und deine Energie wieder für das freie, lebendige Leben im Hier und Jetzt freizugeben...

Der Somatische Ankerpunkt

Richte deine Aufmerksamkeit nun für einen kurzen, völlig sicheren Moment wie ein neutraler, gelassener Wissenschaftler auf das alte Muster... Erinnere dich ganz aus der Distanz daran, wie es sich bisher angefühlt hat, wenn ein ungewisser Auslöser auftrat und dein Kopf sofort begann, den schlimmsten Fall auszumalen... Nimm einfach nur wertfrei wahr, wo in deinem Körper sich diese alte Anspannung bisher gemeldet hat... vielleicht als Enge in der Brust, als Ziehen im Magen oder als Unruhe im Kopf... Registriere dieses alte Echo einfach nur sachlich aus sicherer Entfernung, während du gleichzeitig spürst, dass du hier im Sessel vollkommen geschützt und ruhig bist...

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„...und besonders dann, wenn im Berufsalltag oder im privaten Umfeld unerwartete Nachrichten oder offene Fragen auftauchen, bleibt dein System ab heute ruhig bei den realen Fakten...“*
- *„...wenn dein Körper einmal ein ganz normales Ziehen oder ein Signal der Müdigkeit sendet, bewertest du dies ab sofort gelassen und nüchtern, ohne daraus eine bedrohliche Geschichte zu weben...“*
- *„...dein neuer innerer Leitsatz, ruhig bei den Tatsachen zu bleiben und deiner eigenen Lösungskraft zu vertrauen, verankert sich tief in deinem Gefühl...“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Dein Unterbewusstsein hat dieses alte Programm des Vorwegnehmens von Gefahren einst nicht geschaffen, um dich zu quälen, sondern um dich zu schützen… Irgendwann in deiner Geschichte hat ein Teil in dir geglaubt, er müsse jede denkbare Katastrophe im Voraus durchspielen, damit du niemals unvorbereitet getroffen wirst… Doch dein tiefes Inneres erkennt heute mit großer Klarheit, welchen hohen Preis dieses ständige Alarmbereitschaft gefordert hat… Es erkennt, dass du unzählige Male unter Stürmen gelitten hast, die in der echten Welt niemals stattgefunden haben… Und genau deshalb darf dein inneres Sicherheitssystem heute all die alten Ursprünge, in denen dieses übermäßige Wachsamkeitsprogramm entstanden ist, würdigen und sanft zur Ruhe legen… Der alte Wächter in dir versteht jetzt, dass vorauseilende Angst dich nicht schützt, sondern dir nur im gegenwärtigen Moment die Kraft raubt… Er ist nun bereit, seine alte, überempfindliche Einstellung loszulassen und dir ein neues, souveränes und realistisches Sicherheitsgefühl zu schenken…

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Was nimmst du in deinem Inneren wahr, wenn dieses alte Alarmsystem jetzt erkennt, dass es endlich abrüsten und zur Ruhe kommen darf?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal ein wunderschönes, stolzes Haus vor, in dem vor vielen Jahren ein hochsensibler Rauchmelder installiert wurde… Dieser Melder war einst mit der besten Absicht eingebaut worden, um die Bewohner vor echtem Feuer zu schützen… Doch im Laufe der Zeit hatte sich der kleine Sensor im Inneren des Geräts so sehr verstellt, dass er nicht mehr zwischen einer echten Flamme und harmlosem Wasserdampf beim Kochen oder einem warmen Sonnenstrahl unterscheiden konnte… Jedes Mal, wenn in der Küche eine Tasse heißer Tee aufgegossen wurde, schrillte der Alarm los, versetzte das ganze Haus in helle Aufregung und ließ die Bewohner nach draußen stürzen – nur um jedes Mal festzustellen, dass überhaupt nichts brannte… Eines Tages kam ein erfahrener Meister der Feinmechanik in das Haus… Er riss den Melder nicht von der Decke, denn ein kluger Schutz für echte Notfälle ist ja etwas Wertvolles… Stattdessen öffnete er behutsam das Gehäuse, reinigte die verstaubte Linse und stellte den Regler der Empfindlichkeit exakt auf das gesunde, goldene Maß zurück… Von diesem Tag an kehrte ein tiefer, wohltuender Frieden in das Haus ein… In der Küche durfte wieder gekocht, gelebt und gelacht werden, der warme Dampf zog frei nach oben, und der Sensor blieb vollkommen still und gelassen – während die Bewohner tief im Inneren wussten, dass sie sich im echten Leben jederzeit auf ihre wache, ruhige Handlungsfähigkeit verlassen konnten…

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen

wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Mit jedem ruhigen Atemzug entsteht in dir ein klarer, wohltuender Abstand zu deinen eigenen Gedanken, sodass du erkennst, dass ein aufsteigender Gedanke lediglich ein flüchtiges Angebot deines Geistes ist und niemals automatisch die Wahrheit über die Realität darstellt.*

2. *Du betrachtest das alte Kopfkino der Katastrophen ab heute wie einen fiktiven Film auf einer weit entfernten Leinwand, aus dem du jederzeit innerlich aussteigen kannst, weil du sicher und fest in deinem eigenen Sessel im Hier und Jetzt verankert bist.*

3. *Dein tiefes Inneres erinnert sich jetzt an deine wahre Lebenserfahrung: Von hundert düsteren Szenarien, die der alte Alarm-Geist einst an die Wand gemalt hat, haben sich neunundneunzig in der Wirklichkeit als völlig harmlos oder gut lösbar erwiesen.*

4. *Du spürst den festen, tragfähigen Boden der Gegenwart unter dir und erkennst, dass du in diesem realen Moment vollkommen sicher bist und keinerlei Energie mehr an erfundene Schatten der Zukunft verschwenden musst.*

5. *Zwischen dem, was im Außen tatsächlich geschieht, und dem, was dein Verstand daraus macht, öffnet sich jetzt ein weiter, heller Raum der Besonnenheit, in dem du frei und souverän wählst, welchen Gedanken du deine Aufmerksamkeit schenkst.*

6. *Du würdigst den Teil in dir, der dich früher durch ständiges Vorausdenken beschützen wollte, und entlässt ihn heute liebevoll aus diesem erschöpfenden Dauerdienst in eine ruhige, gelassene Beobachterposition.*

7. *Deine innere Kraft und deine reale Problemlösefähigkeit treten jetzt klar in den Vordergrund, denn du hast in deinem bisherigen Leben schon so viele echte Herausforderungen gemeistert, für die du vorher gar keinen Plan hattest.*

8. *Du unterscheidest ab sofort mühelos und blitzschnell zwischen einer bloßen theoretischen Möglichkeit und einer tatsächlichen Wahrscheinlichkeit und schenkst deine Lebensenergie nur noch dem, was real und gegenwärtig ist.*

9. *Jedes Mal, wenn eine alte „Was-wäre-wenn“-Frage in deinem Geist auftauchen möchte, erkennt dein inneres System sie sofort als alten Fehlalarm und lässt sie wie eine harmlose Wolke am weiten Himmel vorüberziehen.*

10. *In deinem gesamten Körper breitet sich das tiefe, unerschütterliche Grundgefühl aus, dass du dem Leben nicht ausgeliefert bist, sondern als handlungsfähiger, kluger Erwachsener sicher am Steuer deines Lebens sitzt.*

[Phase 2: Reframing & Transformation (Suggestionen 11–20)]

11. *Dein inneres Bewertungssystem stellt sich jetzt auf eine gesunde, nüchterne Realitätsprüfung um: Ein neutraler Auslöser bleibt für dich so lange neutral, bis echte, überprüfbare Tatsachen vorliegen.*

12. *An die Stelle des alten Katastrophen-Filters tritt ab sofort ein klarer, wohlwollender Realitäts-Filter, der in jeder Situation zuerst nach den wahrscheinlichsten, harmlosesten und natürlichsten Erklärungen sucht.*

13. *Wenn eine Situation noch offen oder ungewiss ist, bewertet dein Geist diese Offenheit nicht länger als Gefahr, sondern als neutralen Freiraum, in dem sich die Dinge genauso gut positiv, leicht und zu deinen Gunsten entwickeln können.*

14. *Du ersetzt die alte Frage „Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?“ ganz automatisch durch die kraftvolle neue Frage: „Was sind die nüchternen Fakten im Hier und Jetzt und was ist mein nächster sinnvoller Schritt?“*

15. *Dein innerer Rauchmelder ist jetzt präzise und dauerhaft neu kalibriert, sodass er bei alltäglichen Schwankungen, kleinen Verzögerungen oder normalen Körpersignalen vollkommen ruhig, entspannt und stumm bleibt.*

16. *Du erlaubst dir heute, das belastende Bedürfnis nach hundertprozentiger Vorab-Kontrolle loszulassen, und tauschst es gegen das viel stärkere Vertrauen in deine eigene Kompetenz, im jeweiligen Moment genau richtig reagieren zu können.*

17. *Selbst wenn im echten Leben einmal eine unvorhergesehene Schwierigkeit auftreten sollte, weißt du tief in dir, dass du dann mit klarem Kopf, wachem Verstand und voller Kraft Schritt für Schritt eine Lösung finden wirst.*

18. *Sobald dein Verstand die sachlichen Fakten geprüft hat, folgt dein Gefühl dieser ruhigen Einschätzung sofort nach, sodass sich Herzschlag, Atmung und Muskulatur unmittelbar entspannen und harmonisieren.*

19. *Du erlebst ein befreiendes inneres Aufatmen, weil du die Zukunft nicht mehr im Voraus erleiden musst, sondern jedem Tag erlaubst, sich in seinem natürlichen Rhythmus zu entfalten.*

20. *Deine neue innere Haltung lautet ganz selbstverständlich: Ich bleibe ruhig bei den Tatsachen, ich vertraue auf meine gewachsene Stärke und ich gehe meinen Weg mit klarem Kopf und warmem Herzen.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Wie fühlt sich dieser neu eingestellte, ruhige Blick auf die Dinge jetzt in deinem Körper an?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Nimm diese neue, souveräne Klarheit nun mit in deine Vorstellung der kommenden Tage und Wochen und erlebe, wie selbstverständlich dein neues Bewertungssystem im echten Alltag für dich arbeitet.*

22. *Stell dir vor, du erlebst in den nächsten Tagen eine Situation, die dich früher sofort in Unruhe oder Katastrophengedanken versetzt hätte – und du bemerkst mit einem leisen Lächeln, wie ruhig und gelassen du innerlich bleibst.*

23. *Du siehst und spürst dich in dieser zukünftigen Situation: Du hältst kurz inne, atmest tief durch, prüfst nüchtern die echten Fakten und spürst sofort, wie dein Körper vollkommen entspannt und souverän bleibt.*

24. *All die wertvolle Lebensenergie, die früher im Ausmalen von Schreckensszenarien gebunden war, steht dir ab sofort als frische Tatkraft, Lebensfreude und geistige Präsenz im Alltag zur Verfügung.*

25. *Auch am Abend, wenn du dich zur Ruhe legst, weiß dein Geist, dass das Planen und Prüfen für heute beendet ist, sodass du vertrauensvoll loslässt und in einen tiefen, erholsamen Schlaf gleitest.*

26. *Dein soziales Umfeld und deine Beziehungen profitieren spürbar von deiner neuen Gelassenheit, weil du anderen Menschen und dem Leben wieder mit offenem Vertrauen statt mit vorauseilender Sorge begegnest.*

27. *Jedes Mal, wenn du im Alltag merkst, wie schnell sich ein früherer Sorgen-Impuls durch deinen kühlen Fakten-Blick in Luft auflöst, wächst dein Stolz und dein Vertrauen in deine eigene mentale Steuerungskraft.*

28. *Diese realistische, zuversichtliche Denkweise verbindet sich mit jedem Tag fester mit deiner Persönlichkeit, bis sie zu deiner zweiten Natur und deinem ganz normalen Standard-Modus geworden ist.*

29. *Du gehst mit freiem Kopf, weitem Brustkorb und sicherem Schritt durch deine Woche, weil du weißt, dass du im Hier und Jetzt zu Hause bist und jeder realen Aufgabe gewachsen bist.*

30. *Alles in dir ist nun auf gesunde Zuversicht, sachliche Ruhe und kraftvolle Selbstwirksamkeit ausgerichtet, und dieses neue Programm wirkt zuverlässig und beständig in deinem Alltag weiter.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Bringe deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz bewusst zurück in deinen physischen Körper und spüre genau zu jener Stelle hin, an der du ganz zu Beginn noch das alte Echo der Anspannung wahrgenommen hast... Nimm wahr, wie sehr sich dieser Bereich bereits jetzt verändert hat... Spüre die angenehme Weite, die wohlige Wärme, die Ruhe und die Entlastung, die sich dort ausgebreitet haben... Mit jedem Einatmen nimmst du diese neue, sachliche Sicherheit noch tiefer in dich auf, und mit jedem Ausatmen verteilt sich dieses Gefühl von geerdeter Souveränität bis in jede einzelne Faser und Zelle deines Körpers... Dein Körper speichert diese ruhige Weite jetzt als deine neue, gesunde Normalität ab, auf die du im Alltag jederzeit sofort zugreifen kannst...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie

zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Du ruhst tief und sicher in der klaren Wirklichkeit des gegenwärtigen Moments, vollkommen frei von erfundenen Schatten und getragen von deiner eigenen, gewachsenen Stärke.*

2. *Dein inneres Bewertungssystem arbeitet ruhig, präzise und gelassen, indem es sich jederzeit an die echten Tatsachen hält und dir wohltuende innere Sicherheit schenkt.*

3. *Ein Gedanke ist für dich nur ein flüchtiger Gedanke, während du selbst der ruhige, souveräne Beobachter bleibst, der frei entscheidet, worauf er seinen Fokus richtet.*

4. *In deinem Brustkorb und in deinem gesamten Körper herrscht eine wunderbare, friedliche Weite, die dich zuverlässig durch alle Situationen deines Alltags begleitet.*

5. *Du vertraust deiner Fähigkeit, jede reale Aufgabe genau dann zu lösen, wenn sie tatsächlich vor dir liegt, und genießt bis dahin die Freiheit und Leichtigkeit des Augenblicks.*

6. *Dein inneres Sicherheitssystem ist optimal und harmonisch eingestellt, sodass du den natürlichen Schwankungen des Lebens mit kühler Ruhe und warmem Urvertrauen begegnest.*

7. *Verstand und Gefühl schwingen in dir im selben ruhigen Takt und bestätigen dir in jeder Sekunde, dass du handlungsfähig, geschützt und vollkommen Herr deiner Lage bist.*

8. *Mit jedem Atemzug verankert sich diese sachliche Gelassenheit noch tiefer in deinem Inneren und wird zu deinem ganz natürlichen, mühelosen Begleiter an jedem neuen Tag.*

9. *Deine Energie fließt frei und ungehindert in die Dinge, die dir im echten Leben Freude, Sinn und Erfüllung schenken, während dein Geist klar, geordnet und friedlich bleibt.*

10. *Du bist sicher im Hier und Jetzt verankert, blickst mit realistischer Zuversicht nach vorn und spürst die ruhige, unerschütterliche Kraft, die in dir wohnt.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm dieses wunderbare Gefühl von innerer Klarheit, geerdeter Ruhe und souveräner Zuversicht nun als kostbares Geschenk dieser Sitzung tief in dich auf... Alles, was wir heute gemeinsam angestoßen und neu geordnet haben, ist der kraftvolle Startpunkt für eine kontinuierliche, unbewusste Weiterarbeit... Auch in den kommenden Stunden, Tagen und besonders im erholsamen Schlaf der nächsten Nächte wird dein tiefes Inneres diese neuen, realistischen und stärkenden Bahnen immer weiter festigen und vertiefen... Du wirst im Alltag ganz von selbst bemerken, wie leicht es dir fällt, bei den echten Fakten zu bleiben und wie schnell dein Körper in seine natürliche Ruhe zurückkehrt...

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1... Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2... Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3... Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TherMedius® HD-Suggestionstext: Das ABC-Modell II – „Schwarz-Weiß-Denken“ auflösen & kognitive Flexibilität verankern (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und verbindet vier zentrale therapeutische Wirkdimensionen: moderne neuropsychologische Erkenntnisse zur Förderung kognitiver Flexibilität, Elemente der indirekten Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, strukturierte Suggestivhypnose sowie selbstorganisatorische, ursachenlösende Impulse. Im Rahmen der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) zielt dieser Text darauf ab, die dichotome Denkverzerrung des **Schwarz-Weiß-Denkens** (Alles-oder-Nichts-Denken) sowie der **Übergeneralisierung** auf neuronaler Ebene aufzubrechen und durch ein nuanciertes, fehlertolerantes Spektrums-Denken zu ersetzen.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention ist exakt auf Klienten zugeschnitten, deren Leiden aus extremen, kompromisslosen Bewertungsmaßstäben (*B = Beliefs*) entspringt. Typische Zielgruppen sind Menschen mit toxischem Perfektionismus, chronischer Prokrastination (*„Wenn ich es nicht sofort zu 100 Prozent perfekt schaffe, fange ich gar nicht erst an“*), strengem Leistungsdenken, Beziehungs-Idealisierung und -Abwertung sowie Klienten, die bei kleinsten Abweichungen von einem Plan (z. B. ein einzelnes Stück Schokolade während einer Ernährungsumstellung oder ein kleiner Versprecher in einem Vortrag) das gesamte Projekt als „komplett gescheitert“ bewerten (Abstinence Violation Effect). Das Ziel der Anwendung ist die Etablierung einer gesunden „Sowohl-als-auch“-Perspektive, die Zwischentöne, Lernkurven und menschliche Unvollkommenheit als natürlichen Teil jedes Erfolgswegs integriert.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Vor der Durchführung steht eine fundierte Anamnese und der Ausschluss von Kontraindikationen. Da extremes Schwarz-Weiß-Denken (Spaltung) in seiner pathologischen Maximalform auch ein Kernsymptom schwerer Persönlichkeitsstörungen (wie der emotional instabilen Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ, ICD-10 F60.3) sein kann, ist hier die TherMedius® Sicherheitsleitlinie zu beachten: Bei instabilen Borderline-Strukturen ist klassische Trancearbeit kontraindiziert. Bei psychisch stabilen Klienten mit anankastischen, perfektionistischen oder leistungsbezogenen Denkmustern entfaltet dieser Text hingegen im Anschluss an eine geeignete Induktion (und ggf. Blockadenlösung) eine hervorragende entlastende Wirkung.
- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Das bisherige Streben nach hohen Standards wird im Text niemals abgewertet, sondern als wertvolle Qualitätsressource gewürdigt, die nun von ihrer starren „Alles-oder-Nichts“-Fessel befreit und um gesunde Flexibilität erweitert wird.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Biografisch entsteht dichotomes Denken häufig in Systemen, in denen Zuneigung und Sicherheit stark an fehlerfreie Leistung gekoppelt waren oder in denen starre moralische Kategorien („richtig vs. falsch", „gut vs. böse") dominierten. Aus Sicht der TherMedius® Vektor-Theorie erzeugt das Schwarz-Weiß-Denken einen permanenten Systemkonflikt (Problem-Archetyp 2): Der Wunsch nach Spitzenleistung kollidiert mit der Angst vor dem kleinsten Fehler, was zu massiver Selbstabwertung, Aufschiebeverhalten oder vorschnellem Aufgeben nach kleinen Rückschlägen führt. Ergänzend kann die Arbeit mit dem „Inneren Kritiker" (Schematherapie) oder dem „Inneren Kind" sinnvoll sein, falls hinter dem Perfektionismus tiefe Scham- oder Versagensängste stehen.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Neurokognitiv betrachtet ist das Schwarz-Weiß-Denken eine energiesparende, aber hochgradig rigide Heuristik des Gehirns: Unter Stress schaltet das Gehirn von der differenzierten Analyse im präfrontalen Kortex auf primitive, binäre Kategorien („Freund oder Feind", „Sieg oder Niederlage") um. Gleichzeitig feuert der anteriore cinguläre Kortex (ACC) bei perfektionistischen Klienten ein übersteigertes Fehlersignal (*Error-Related Negativity*), sobald ein Ergebnis minimal vom Idealbild abweicht. In der hypnotischen Trance wird diese starre Überwachungsinstanz gedämpft, während das Default Mode Network (DMN) und assoziative Kortexareale zu einer weiten, vernetzten Informationsverarbeitung angeregt werden. Durch den eingebauten „Dopamin-Shift" lernt das Belohnungssystem (Striatum), bereits 80-prozentige Ergebnisse, Teilfortschritte und pragmatische Kompromisse mit Stolz und Zufriedenheit zu belohnen.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch lassen sich anhand von 3 bis 4 gezielten Fragen die spezifischen „Alles-oder-Nichts"-Fallen des Klienten ermitteln:

- **Frage 1 (Lebensbereich des Perfektionismus):** *„In welchem Bereich Ihres Lebens urteilen Sie am härtesten nach dem Prinzip ‚Ganz oder gar nicht' über sich selbst oder andere?"*
    - *Beispiel-Antwort:* „Beim Abnehmen und beim Sport: Wenn ich unter der Woche einmal keine Zeit für das volle Training habe oder ein Stück Kuchen esse, denke ich sofort: ‚Jetzt ist die Woche eh im Eimer, jetzt ist alles egal.'"
    - *Ableitung für das Opening: „...und besonders bei deiner gesunden Lebensführung und deinen Gewohnheiten erkennst du ab heute, dass jeder einzelne gute Schritt zählt und eine kleine Ausnahme niemals deinen gesamten Erfolg aufhebt..."*
- **Frage 2 (Übergeneralisierungs-Wörter identifizieren):** *„Welche absoluten Wörter benutzen Sie in Gedanken am häufigsten, wenn etwas nicht nach Plan läuft (z. B. ‚immer', ‚nie', ‚alles', ‚völlig')?"*

- *Beispiel-Antwort:* „Ich sage mir dann sofort: ‚Nie ziehe ich etwas durch, ich mache immer alles kaputt.'"
- *Ableitung für das Opening: „…starre Worte wie ‚immer' oder ‚nie' weichen in deinem Denken ab sofort einer fairen, realistischen und wohlwollenden Betrachtung jedes einzelnen Moments…"*

- **Frage 3 (Neuer Erlaubnis-Satz B-neu):** *„Wie würde ein kluger, pragmatischer Satz klingen, der Ihnen erlaubt, auch mit 80 Prozent oder einem Zwischenschritt vollkommen zufrieden zu sein?"*

  - *Beispiel-Antwort:* „Fortschritt ist wichtiger als Perfektion – jeder Schritt in die richtige Richtung ist ein Gewinn."
  - *Ableitung für das Opening: „…während sich der befreiende Grundsatz ‚Fortschritt ist wichtiger als Perfektion – jeder Schritt ist ein Gewinn' tief in deinem Gefühl verankert…"*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit folgendem Textbaustein lässt sich dem Klienten der neurobiologische Nutzen der Sitzung anschaulich erläutern:

„Wir haben gerade gesehen, wie Ihr inneres Bewertungssystem bisher wie ein alter Lichtschalter funktioniert hat, der nur zwei Zustände kennt: Entweder 100 Prozent grelles Licht – also alles perfekt – oder null Prozent völlige Dunkelheit, in der gefühlt alles gescheitert ist. Dieses Schwarz-Weiß-Denken setzt Ihr Gehirn unter einen enormen Dauerstrom, weil das echte Leben niemals nur aus 0 oder 100 besteht. In der folgenden Hypnose bauen wir anstelle dieses harten Kippschalters einen stufenlosen, geschmeidigen Dimmer in Ihr Bewertungssystem ein. Ihr Unterbewusstsein entdeckt heute den gesamten Reichtum der Zwischentöne und lernt, dass auch 70 oder 80 Prozent bereits ein exzellentes Ergebnis sind und eine kleine Abweichung auf dem Weg niemals das Ziel gefährdet."

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine geschmeidige, fließende, warme und modulationsreiche Stimme unterstützt das Aufweichen starrer Denkgrenzen optimal. Statt harter, abgehackter Betonungen empfiehlt sich ein weicher, verbindender Sprachfluss, der das „Sowohl-als-auch" bereits akustisch verkörpert.
- **Innere Haltung:** Der Behandler begegnet dem Klienten mit einer Haltung entspannter Großzügigkeit, menschlicher Wärme und pragmatischer Gelassenheit (im Sinne des Satisficer-Prinzips: *„Gut ist oft viel klüger als perfekt"*).
- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Der Therapeut kann während der Sitzung das innere Bild eines reichhaltigen Farbenspektrums bei einem Sonnenaufgang oder einer geschmeidigen Weide im Wind halten, die sich biegt, statt zu brechen.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen):** In **Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** löst sich der Klient aus der starren Enge des binären „Alles-oder-Nichts"-Gerüsts und entdeckt die natürliche Vielfalt des Lebens. In **Phase 2 (Reframing & Transformation)** werden Übergeneralisierungen (*„immer", „nie"*) durch differenzierte Wahrnehmung ersetzt und das Belohnungssystem auf die Würdigung von Teilschritten umprogrammiert. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** verankert diese neue Fehlertoleranz und Ausdauer in konkreten zukünftigen Projekten und Lebenssituationen.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der anschließende 10-teilige Outro-Loop vertieft zirkulär das Gefühl von innerer Weite, Selbstfreundschaft und flexibler Beständigkeit.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text kann sowohl einfach durchgelesen als auch über die Schleifen in Wirk-Spirale und Outro-Loop individuell an die benötigte Sitzungsdauer angepasst werden.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Für den Alltagstransfer erhält der Klient nach der Sitzung drei ineinandergreifende Werkzeuge:

- **Kompakter Alltags-Anker (Die „Dimmer-Geste"):** Wenn der Klient im Alltag bemerkt, dass er sich wegen eines kleinen Fehlers oder einer Planabweichung verurteilen will, streicht er mit dem Daumen langsam und geschmeidig über die Innenseite seines Zeigefingers (wie über einen stufenlosen Schieberegler) und atmet weich aus.
- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Fortschritt zählt mehr als Perfektion – jeder Schritt auf meinem Weg ist wertvoll."*
    2. *„Ich lebe in einer Welt voller Farben und Zwischentöne und gehe freundlich und flexibel mit mir um."*
    3. *„Eine kleine Ausnahme ist nur ein kurzer Moment – ich setze meinen Weg sofort ruhig und gelassen fort."*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Das „Prozent-Kontinuum"):** Sobald der Klient die Dimmer-Geste ausführt und sich die Affirmation vergegenwärtigt, ordnet er die aktuelle Leistung oder den Tag statt mit „Perfekt (100 %) oder Versagt (0 %)" auf einer realistischen Skala von 0 bis 100 % ein (z. B. *„Heute lief es zu 65 % gut – und 65 % sind weit mehr als null!"*).

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Um die hochgradig automatisierten neuronalen Autobahnen des Perfektionismus und Schwarz-Weiß-Denkens gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel nachhaltig umzubauen, empfiehlt sich die tägliche Nutzung einer Audio-Aufnahme über vier Wochen:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale (ohne Induktion und Ausleitung) als 25-minütiges Abend-Audio.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops für eine kurze, entspannende Tages-Pause.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Die im Text enthaltenen **[Optional: Interaktive Insel]**-Abschnitte ermöglichen es, den Klienten die neu gewonnene Beweglichkeit und Entlastung in Trance kurz in eigene Worte fassen zu lassen. Bei Klienten, die lieber vollkommen passiv genießen möchten, werden diese Markierungen einfach ohne Unterbrechung überlesen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird in einem ruhigen, fließenden Tempo vorgelesen, wobei zwischen den nummerierten Impulsen jeweils 5 bis 8 Sekunden Raum zur inneren Entfaltung gelassen werden. Sämtliche Überschriften, Ziffern und fettgedruckten Klammerhinweise sind reine Regieinformationen für den Therapeuten.

Suggestionstext: Das ABC-Modell II – „Schwarz-Weiß-Denken“ auflösen & kognitive Flexibilität verankern

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Während du mit jedem Atemzug noch ein Stückchen tiefer in diese wohltuende, tragende Ruhe gleitest und meine Stimme dich sicher begleitet, darf in deinem gesamten Körper und Geist ein Gefühl von wunderbarer Großzügigkeit und Weite entstehen… Hier, in diesem geschützten Raum der Trance, gibt es keine Noten, keine Prüfungen und kein Richten… Du darfst einfach nur sein, atmen und spüren, wie gut es tut, wenn starre Grenzen weich werden und sich auflösen… Wir widmen diese Sitzung heute der Befreiung deines Denkens und Fühlens aus dem engen Korsett von „Alles oder Nichts“, von „Perfekt oder Verloren“, von „Schwarz oder Weiß“… Dein tiefes Inneres öffnet sich heute für den ganzen unendlichen Reichtum der Zwischentöne, der Nuancen und der lebendigen Farben des Lebens… Du schenkst deinem System heute die Erlaubnis, flexibel, menschlich, wohlwollend und beweglich zu sein – und genau in dieser neuen Beweglichkeit deine größte, ausdauerndste Kraft zu entdecken…

Der Somatische Ankerpunkt

Lass uns zu Beginn noch einmal kurz und völlig wertfrei aus einer sicheren Beobachterperspektive wahrnehmen, wie sich die alte Strenge des „Ganz-oder-gar-nicht“-Denkens bisher in deinem Körper angefühlt hat… Erinnere dich für einen kleinen Moment daran, welcher Druck entstand, wenn du dachtest, es müsse sofort hundertprozentig perfekt sein oder es sei überhaupt nichts wert… Spüre kurz hin, wo im Körper diese starre Härte saß – vielleicht als Festigkeit in den Schultern, als Druck im Kiefer oder als Enge in der Körpermitte… Nimm dieses alte Muster einfach nur sachlich zur Kenntnis, im sicheren Wissen, dass es sich gleich Schritt für Schritt lösen und verwandeln darf…

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„…und besonders bei deinen persönlichen Zielen, deiner Ernährung oder deinen Projekten erkennst du ab heute, dass jeder kleine Schritt zählt und eine Ausnahme niemals das Ganze infrage stellt…“*
- *„…starre, absolute Worte wie ‚immer‘, ‚nie‘ oder ‚völlig versagt‘ verlieren in deinem Denken ihre Macht und weichen einer fairen, freundlichen Einschätzung…“*
- *„…dein neuer Leitsatz ‚Fortschritt ist wichtiger als Perfektion‘ breitet sich als tiefe Entlastung in deinem gesamten System aus…“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Dein Unterbewusstsein hat dieses strenge Schwarz-Weiß-Raster einst gelernt, weil es dachte, es könne dich durch perfekte Maßstäbe vor Kritik, vor Fehlern oder vor Enttäuschungen schützen... Es wollte dir Orientierung geben in einer komplexen Welt... Doch heute erkennt dein tiefes Inneres, dass dieses harte Raster wie eine viel zu enge Rüstung geworden ist, die dich am freien Bewegen gehindert hat... Wer nur den obersten Berggipfel gelten lässt und jeden einzelnen Schritt auf dem Weg dorthin als ungenügend abwertet, nimmt sich selbst die Freude und die Kraft zum Weitergehen... Dein Unbewusstes ist heute bereit, all die alten Momente deiner Geschichte, in denen du glaubst, nur bei hundert Prozent genügen zu dürfen, sanft zu heilen und loszulassen... Die innere Messlatte wird heute von einer unerreichbaren Perfektion auf ein gesundes, lebendiges und menschliches Maß neu eingestellt...

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Welches Gefühl oder welches Bild taucht in dir auf, wenn diese starre alte Messlatte jetzt weich werden und einer freundlichen Großzügigkeit weichen darf?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal zwei Bäume vor, die nebeneinander auf einer weiten Anhöhe stehen... Der erste Baum hatte sich vorgenommen, immer absolut kerzengerade und unbeweglich in den Himmel zu ragen; für ihn gab es nur das unbiegsame Stehen oder das vollständige Scheitern... Als eines Herbsttages ein kräftiger, wechselhafter Wind über die Anhöhe zog, stemmte sich dieser starre Baum mit aller Härte gegen jede einzelne Böe, bis seine steifen Äste unter der enormen Spannung ächzten und brachen... Direkt neben ihm wuchs eine geschmeidige Weide... Auch ihre Wurzeln reichten tief und fest in die nährende Erde hinab, doch in ihrem Stamm und ihren Zweigen wohnte eine wunderbare, fließende Beweglichkeit... Wenn der Wind kam, gab die Weide ein kleines Stückchen nach, schwang weich im Rhythmus der Luft mit, ließ einzelne Blätter ruhig ziehen und richtete sich danach ganz von selbst wieder anmutig zum Sonnenlicht auf... Und als die goldene Morgensonne am nächsten Tag aufging, tauchte sie den Himmel nicht einfach nur in hartes Weiß oder tiefes Schwarz, sondern malte tausend sanfte Abstufungen von Zartrosa, warmem Gold, Orange und hellem Blau über das Land... In der Natur gibt es kein „Alles oder Nichts“ – alles Lebendige wächst in Übergängen, in Stufen, in Wellen und in tausend wunderschönen Zwischentönen...

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Mit jedem ruhigen Atemzug löst sich dein Geist aus der engen, künstlichen Schablone von „Alles oder Nichts“ und öffnet sich für die weite, facettenreiche Wirklichkeit des echten Lebens.*

2. *Du erkennst mit wohltuender Klarheit, dass das Leben kein starrer Lichtschalter ist, der nur An oder Aus kennt, sondern ein fließendes Spektrum aus unzähligen Stufen, Möglichkeiten und Nuancen.*

3. *Alte, absolute Urteile wie „immer“, „nie“, „alles kaputt“ oder „völlig umsonst“ verlieren ab heute ihre Glaubwürdigkeit für dich, weil dein wacher Geist sofort sieht, wie ungenau und übertrieben sie sind.*

4. *Du nimmst innerlich Abstand von jenem strengen Richter, der bisher nur hundert Prozent gelten ließ, und begegnest dir selbst ab sofort mit der klugen, warmherzigen Haltung eines guten Freundes und Mentors.*

5. *Dein hoher Anspruch an Qualität bleibt dir als positive Stärke erhalten, doch er befreit sich heute vollständig von jedem quälenden Zwang zur Unfehlbarkeit.*

6. *Du spürst, wie eine Zentnerlast von deinen Schultern fällt, weil du heute tief im Inneren verstehst: Du musst nicht perfekt sein, um wertvoll, erfolgreich, liebenswert und wirksam zu sein.*

7. *In deinem Denken und Fühlen entsteht Raum für das heilsame Wort „und“: Ein Tag darf gleichzeitig herausfordernde Momente gehabt haben und trotzdem viele wertvolle, gelungene Schritte enthalten.*

8. *Du erinnerst dich daran, dass jedes Meisterwerk, jede große Fähigkeit und jeder nachhaltige Erfolg auf dieser Welt immer aus unzähligen kleinen, unvollkommenen Einzelschritten entstanden ist.*

9. *Deine innere Ruhe und dein Selbstwert sind ab heute vollkommen unabhängig davon, ob ein einzelner Plan zu hundert Prozent aufgeht, denn dein Wert als Mensch steht unantastbar fest.*

10. *Du atmest tief durch und genießt die neue geistige Beweglichkeit, mit der du auf dich selbst, auf andere Menschen und auf deine täglichen Aufgaben blickst.*

[Phase 2: Reframing & Transformation (Suggestionen 11–20)]

11. *Dein inneres Bewertungssystem schaltet jetzt dauerhaft vom starren „Entweder-oder“ auf ein flexibles, realistisches und lebensfreundliches „Sowohl-als-auch“ um.*

12. *Ab heute gilt in deinem gesamten System das kluge Erfolgsgesetz: Jeder Schritt in die richtige Richtung zählt, und achtzig Prozent, die mit Freude umgesetzt werden, sind unendlich viel wertvoller als hundert Prozent, die aus Angst vor Fehlern aufgeschoben werden.*

13. *Dein inneres Belohnungssystem wird jetzt neu kalibriert: Du spürst bereits bei jedem Teilerfolg, bei jeder begonnenen Aufgabe und bei jedem guten Zwischenschritt echte Zufriedenheit, Stolz und wohlverdiente Freude.*

14. *Wenn dir auf deinem Weg einmal ein Fehler unterläuft oder du an einem Tag von deinem Plan abweichst, bewertet dein Gehirn dies nicht länger als Scheitern, sondern als ganz normale, menschliche Kursabweichung.*

15. *Du weißt ab sofort: Wenn man auf einer langen Wanderung einmal kurz stolpert, geht man nicht den ganzen Weg zum Startpunkt zurück, sondern man klopft sich entspannt den Staub ab und geht genau von dort aus ruhig weiter.*

16. *Ein einzelner Ausrutscher – sei es beim Essen, beim Sport, beim Lernen oder in einem Gespräch – bleibt für dich einfach ein einzelner, kleiner Moment und wird niemals wieder zum Grund, das ganze Vorhaben aufzugeben.*

17. *Du entwickelst eine wunderbare, gelassene Fehlertoleranz, weil du erkennst, dass jeder Fehler lediglich eine nützliche Information ist, die dir zeigt, wie du es beim nächsten Mal noch ein Stückchen klüger machen kannst.*

18. *Auch im Umgang mit anderen Menschen weicht das harte Entweder-oder einer reifen, souveränen Sichtweise: Du erkennst sowohl die Stärken als auch die menschlichen Grenzen eines Gegenübers klar und gelassen an.*

19. *Die Lähmung vor dem Anfang löst sich vollständig auf, denn du erlaubst dir ab heute, Aufgaben einfach entspannt und unperfekt zu beginnen, im Wissen, dass die Verfeinerung ganz von selbst beim Tun entsteht.*

20. *Dein ganzes System versteht und fühlt jetzt tief im Inneren: Beständigkeit schlägt Perfektion, und freundliche Flexibilität ist das wahre Geheimnis dauerhaften Erfolgs.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Wie fühlt sich diese neue Erlaubnis, in Stufen und Zwischentönen zu denken, jetzt in dir an?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Trage diese neue, geschmeidige Denk- und Fühlweise nun in deine Vorstellung der kommenden Tage und Wochen hinein und erlebe, wie befreiend sich dein Alltag dadurch anfühlt.*

22. *Stell dir vor, du stehst in den nächsten Tagen vor einer Aufgabe, für die du heute nur wenig Zeit oder nur halbe Kraft hast – und statt sie ganz liegenzulassen, erledigst du entspannt einen kleinen Teil davon und freust dich ehrlich über diesen Gewinn.*

23. *Erlebe vor deinem inneren Sinn, wie du nach einer kleinen Planabweichung im Alltag vollkommen ruhig bleibst, dir innerlich freundlich zunickst und direkt im nächsten Moment wieder auf deinen guten Kurs zurückkehrst.*

24. *Du siehst dich am Abend auf deinen Tag zurückblicken, und dein Fokus fällt ganz automatisch auf all die Dinge, die dir heute zu sechzig, siebzig oder achtzig Prozent gut gelungen sind.*

25. *Deine Projekte, deine Gesundheitsziele und deine Vorhaben gewinnen durch diese flexible Ausdauer eine völlig neue Kontinuität, weil dich kleine Unebenheiten auf der Strecke nicht mehr aus der Bahn werfen.*

26. *Du spürst, wie viel mehr Leichtigkeit, Spielraum und Humor in dein Leben einziehen, wenn du dir selbst und der Welt erlaubst, lebendig und menschlich statt steril und fehlerfrei zu sein.*

27. *In herausfordernden Gesprächen und Verhandlungen findest du ab sofort mühelos kreative Mittelwege, kluge Kompromisse und dritte Lösungen, wo du früher nur starre Gegensätze gesehen hast.*

28. *Mit jeder Woche, in der du diese wohlwollende Flexibilität lebst, wächst dein echtes, unerschütterliches Selbstvertrauen, weil du weißt, dass du dich nach jedem Stolpern sofort wieder freundlich auffängst.*

29. *Deine neuen Gedankenbahnen der Nuancen, der Geduld und der Wertschätzung kleiner Schritte festigen sich mit jedem Tag tiefer und werden zu deinem selbstverständlichen inneren Kompass.*

30. *Du gehst entspannt, beweglich wie die Weide im Wind und mit einem warmen, zuversichtlichen Lächeln in deine Zukunft – frei vom Zwang des Alles-oder-Nichts und offen für die ganze Fülle des Lebens.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder in deinen Körper hinein, genau zu jenen Bereichen in Schultern, Kiefer oder Körpermitte, in denen zu Beginn noch das Echo der alten Strenge spürbar war... Nimm wahr, wie weich, geschmeidig und durchlässig sich dein Körper genau dort jetzt anfühlt... Spüre, wie sich diese neue geistige Beweglichkeit in einer angenehmen körperlichen Gelöstheit widerspiegelt... Atme diese weiche, freundliche Weite tief in deinen Brustkorb und deinen Bauch hinein und lass sie bis in deine Fingerspitzen und Zehenspitzen strömen... Dein Körper verankert dieses Gefühl von geschmeidiger Freiheit und Selbstfreundschaft jetzt fest in deinem Zellgedächtnis...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Du lebst und denkst in einer reichen, lebendigen Welt voller Farben und Zwischentöne und begegnest dir selbst mit wohltuender Großzügigkeit.*

2. *Jeder einzelne Schritt in die richtige Richtung ist ein wertvoller Erfolg, den dein inneres System mit echter Freude und Zufriedenheit würdigt.*

3. *Fortschritt und Beständigkeit zählen für dich mehr als starre Perfektion, und genau dadurch erreichst du deine Ziele mit wunderbarer Leichtigkeit.*

4. *Dein Geist ist beweglich, offen und fehlertolerant, sodass du aus jeder Erfahrung lernst und deinen Weg ruhig und unbeirrt fortsetzt.*

5. *Eine kleine Ausnahme im Alltag bleibt für dich einfach eine kleine Ausnahme, nach der du sofort und mühelos wieder in deine gute Spur zurückfindest.*

6. *Du erlaubst dir, Aufgaben entspannt anzugehen, Teilfortschritte zu feiern und auch mit guten achtzig Prozent vollkommen im Frieden zu sein.*

7. *In deinem Körper und in deinem Denken herrscht eine geschmeidige, wohlwollende Weite, die dir in jeder Situation kluge Spielräume eröffnet.*

8. *Dein Wert als Mensch steht fest und sicher in dir, vollkommen unabhängig von einzelnen Ergebnissen oder den Schwankungen eines Tages.*

9. *Mit jedem Atemzug vertieft sich diese gesunde, flexible Gelassenheit in dir und schenkt dir Ausdauer, Lebensfreude und innere Freiheit.*

10. *Du bist dein eigener bester, verständnisvoller Begleiter und gestaltest dein Leben Schritt für Schritt mit warmem Herzen und flexiblem Sinn.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm diese tiefe Entlastung und diese neue, geschmeidige Freiheit nun vollständig in dein Inneres auf... Dieser heutige Prozess ist der Startschuss für eine wunderbare, nachhaltige Umprogrammierung, die in den kommenden Tagen und Nächten ganz von selbst in dir weiterarbeitet... Dein Unbewusstes wird die neuen, farbigen und flexiblen Denkwege im Schlaf weiter festigen, sodass du im Alltag ganz natürlich bemerkst, wie freundlich du mit dir umgehst, wie leicht dir das Anfangen und Dranbleiben fällt und wie sehr du jeden einzelnen Schritt auf deinem Weg genießen kannst...

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1... Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2... Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3... Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TherMedius® HD-Suggestionstext: Schematherapie I – Den Modus des „Gesunden Erwachsenen“ stärken & als innere Führungsinstanz verankern (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. Die Abkürzung „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Aufbau, der vier zentrale therapeutische Säulen miteinander verschmilzt: moderne neuropsychologische Erkenntnisse, Elemente der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte Impulse. Im Rahmen der Schematherapie nach Jeffrey Young dient dieser Text dazu, die wichtigste innere Steuerungsinstanz – den Modus des **Gesunden Erwachsenen** – nicht nur kognitiv zu besprechen, sondern als gefühlte, souveräne Präsenz tief im neuronalen System des Klienten zu verankern.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention eignet sich für Klienten in Therapie und Coaching, die im Alltag unter stressreichen Auslösern schnell in automatisierte **Kind-Modi** (wie das verletzliche, verlassene, ängstliche oder wütend-impulsive Kind) oder in starre **Bewältigungs-Modi** (Unterwerfung/People-Pleasing, emotionale Vermeidung/Abschaltung oder Überkompensation/Angriff) zurückfallen. Das übergeordnete Ziel besteht darin, die exekutive Ich-Stärke, die emotionale Selbstregulation und die selbstfürsorgliche Führungskraft des Klienten so weit auszubauen, dass er in herausfordernden Situationen handlungsfähig auf seinem „Regiestuhl“ sitzen bleibt.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Eine fundierte Anamnese (idealerweise inklusive einer vorherigen Modus-Landkarte oder Stühlearbeit im Wachzustand), eine klare Indikationsstellung und der Ausschluss von Kontraindikationen bilden die Grundlage für einen sicheren Einsatz. Bei klinischen Persönlichkeitsakzentuierungen oder Traumafolgestörungen ist die Anwendung Behandlern mit entsprechender Heilerlaubnis vorbehalten, während im Coaching Themen der souveränen Selbstführung, Abgrenzung und Reife adressiert werden. Der Text setzt eine vorab durchgeführte Hypnose-Induktion (sowie optional eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.
- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Dieser Text verzichtet vollständig auf aversive Suggestionen oder eine Abwertung der bisherigen Bewältigungsmodi. Im Sinne der TherMedius® Theorie der System-Homöostase werden alte Schutzmechanismen (wie Rückzug oder Überanpassung) als frühere Überlebenshelfer gewürdigt, die heute jedoch die Führung vertrauensvoll an den gereiften, kompetenten Gesunden Erwachsenen übergeben dürfen. Die Lokalisierung des bisherigen Ist-Zustandes im somatischen Ankerpunkt erfolgt rein wertfrei und beobachtend.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Wenn der Modus des Gesunden Erwachsenen im Alltag nur schwach zugänglich ist, liegt dies häufig an frühen Bindungserfahrungen, in denen es an verlässlichen, regulierenden Vorbildern mangelte, oder an einer chronischen Erschöpfung der psychischen Ressourcen (Problem-Archetyp 5: „Die leere Batterie"). Aus Sicht der TherMedius® Theorie der primären Disposition kann auch eine angeborene hohe emotionale Reagibilität (oder Neurodivergenz wie ADHS) dazu führen, dass starke Affekte die vernünftige Steuerung kurzfristig überfluten. Medizinisch-differenzialdiagnostisch sollten bei plötzlichem Verlust der emotionalen Steuerungsfähigkeit auch somatische Faktoren wie hormonelle Umstellungen, schwerer Schlafmangel oder Schilddrüsendysfunktionen berücksichtigt werden.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Neurobiologisch betrachtet entspricht der Modus des „Gesunden Erwachsenen" einer optimalen Integration und Funktionsfähigkeit des **präfrontalen Kortex** (insbesondere des ventromedialen und dorsolateralen präfrontalen Kortex) in harmonischer Abstimmung mit dem **limbischen System** (Amygdala und Hippocampus) sowie dem **ventralen Vagusnerv**. Wenn ein altes Schema getriggert wird, kommt es im Wachzustand oft zu einem „Amygdala-Hijack", bei dem subkortikale Überlebensprogramme die kortikale Steuerung überrollen. In der hypnotischen Trance nutzen wir die **dissoziativ-identitäre Dimension** der TherMedius® Trance-Profil-Theorie: Während das Default Mode Network (DMN) beruhigt ist, wird das neuronale Netzwerk sämtlicher bisheriger Lebenskompetenzen, gemeisterter Krisen und reifer Fähigkeiten des Klienten gebündelt aktiviert (Mastery-Priming) und als stabiles, jederzeit abrufbares „Führungs-Netzwerk" konsolidiert.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Durch gezielte Fragen im Vorgespräch lassen sich die persönlichen Qualitäten des Gesunden Erwachsenen beim Klienten erheben und später nahtlos in das Opening einweben:

- **Frage 1 (Bestehende Inseln der Souveränität):** *„In welchem Lebensbereich – etwa im Beruf, bei einem Hobby oder wenn Sie einem guten Freund raten – erleben Sie sich bereits heute als besonders reif, besonnen, warmherzig und handlungsfähig?"*
    - *Beispiel-Antwort:* „Im Job bei meinen Mitarbeitern bin ich total ruhig, fair und lösungsorientiert – nur privat bei meinem Partner oder meinen Eltern falle ich sofort in das kleine, hilflose Mädchen zurück."
    - *Ableitung für das Opening: „...und genau jene ruhige, faire und lösungsorientierte Souveränität, die du im beruflichen Alltag bereits so selbstverständlich lebst, dehnt sich ab heute auch auf deine engsten persönlichen Beziehungen aus..."*
- **Frage 2 (Typischer Bewältigungs- oder Kind-Modus unter Stress):** *„Was passiert bisher automatisch, wenn ein alter wunder Punkt getroffen wird – gehen Sie eher in den Rückzug, in die Überanpassung oder in den Gegenangriff?"*

- *Beispiel-Antwort:* „Ich passe mich sofort an, sage zu allem Ja und fühle mich danach klein und ausgelaugt."
- *Ableitung für das Opening: „...sodass du in Momenten, in denen du früher automatisch nachgegeben und dich selbst vergessen hast, ab sofort aufrecht, freundlich und klar für deine eigenen Grenzen einstehst..."*

- **Frage 3 (Körpergefühl des Gesunden Erwachsenen):** *„Wenn Sie sich hier im Sessel einmal genau so aufrichten, wie Ihr Gesunder Erwachsener sitzt: Wie fühlt sich Ihre Körperhaltung, Ihre Atmung und Ihr Blick dann an?"*

  - *Beispiel-Antwort:* „Meine Wirbelsäule ist aufrecht, meine Schultern sind locker unten und ich habe einen klaren, weiten Blick."
  - *Ableitung für das Opening: „...während sich deine innere Aufrichtung, die lockeren Schultern und der klare, weite Blick fest als körperliches Fundament deiner erwachsenen Stärke verankern..."*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit diesen einleitenden Worten lässt sich das Konzept des Gesunden Erwachsenen vor der Trance optimal rahmen:

„In der Schematherapie betrachten wir unsere verschiedenen Reaktionsweisen wie ein inneres Team. Da gibt es jüngere, verletzliche Anteile in uns, die bei bestimmten Auslösern schnell Angst bekommen, und es gibt alte Schutzstrategien wie das Funktionieren, das Nachgeben oder das Zumachen. All diese Anteile brauchen keinen Kampf, sondern eine kluge, liebevolle Führung – genau wie eine Schiffsmannschaft einen erfahrenen Kapitän braucht. Und dieser Kapitän ist Ihr ‚Gesunder Erwachsener'. Das Wunderbare ist: Dieser Teil ist längst in Ihnen angelegt, denn Sie haben in Ihrem Leben schon unzählige Male bewiesen, dass Sie klug, fürsorglich und stark handeln können. In der folgenden Hypnose bündeln wir all diese reifen Kräfte, Ihre Lebenserfahrung und Ihre Wärme zu einem unerschütterlichen inneren Zentrum, sodass Ihr Gesunder Erwachsener ab heute im Alltag ganz selbstverständlich das Steuer in der Hand behält."

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine warme, tragfähige, würdevolle und ruhig-bestimmte Stimme modelliert auf auditiver Ebene exakt die Qualität des Gesunden Erwachsenen (eine Mischung aus mütterlich-fürsorglicher Wärme und väterlich-klarer Struktur).
- **Innere Haltung:** Der Behandler begegnet dem Klienten auf absoluter Augenhöhe und adressiert in seiner inneren Haltung konsequent den reifen, kompetenten Erwachsenen im Klienten.

- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Vor dem inneren Auge des Therapeuten eignet sich das Bild eines souveränen Kapitäns auf der Brücke eines großen Schiffes oder eines tief verwurzelten, schützenden Baumes, unter dessen Krone alle jüngeren Anteile sicheren Halt finden.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen):** In **Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** tritt der Klient aus der Verschmelzung mit alten Kind- oder Bewältigungsmodi heraus und verbindet sich mit seiner gesamten bisherigen Lebensreife. In **Phase 2 (Reframing & Transformation)** übernimmt der Gesunde Erwachsene offiziell die innere Führung: Er tröstet verletzte Anteile nach innen und setzt klare, gesunde Grenzen nach außen. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** verankert diese souveräne Selbstführung in herausfordernden Alltagssituationen.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der 10-teilige Outro-Loop festigt am Ende der Sitzung in zeitloser, zirkulärer Form das Gefühl von innerer Souveränität, Selbstfürsorge und erwachsener Präsenz.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text kann ohne Wiederholung als runde Gesamtanwendung gelesen oder über die Schleifen in Wirk-Spirale und Outro-Loop beliebig zeitlich ausgedehnt werden.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Nach der Ausleitung lassen sich folgende drei Werkzeuge für den Alltag mitgeben:

- **Kompakter Alltags-Anker (Der „Aufrichtungs- & Kapitäns-Anker"):** Sobald der Klient im Alltag spürt, dass er sich in einer Situation „klein", hilflos oder überfordert fühlt, richtet er sein Brustbein um zwei Zentimeter sanft nach oben auf, legt eine Hand kurz flach auf die Mitte seines Brustkorbs und atmet ruhig in den Bauch.
- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Ich bin heute erwachsen, stark und sicher – ich übernehme ruhig und liebevoll die Führung für mich."*
    2. *„Ich kümmere mich warmherzig um meine Gefühle und vertrete meine Bedürfnisse klar nach außen."*
    3. *„Ich sitze sicher am Steuer meines Lebens und wähle meine Schritte bewusst und souverän."*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Der „Stuhlwechsel im Kopf"):** Wenn der Klient im Alltag durch den Brustbein-Anker in seine Aufrichtung geht, stellt er sich innerlich die kurze Leitfrage: *„Was würde mein Gesunder, reifer Erwachsener in genau dieser Situation jetzt sagen, tun oder lassen?"* und setzt genau diese eine Handlung um.

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Damit der Modus des Gesunden Erwachsenen gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel zur dominanten neuronalen Standard-Verschaltung heranwächst und alte, jahrzehntelang geübte Bewältigungsmodi überlagert, ist das tägliche Hören einer Audio-Vertiefung über vier Wochen (und begleitend bis zur 66-Tage-Automatisierung) ideal:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale für eine tiefgehende abendliche Verankerung.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops als kraftvolles 10-Minuten-Audio vor wichtigen Terminen oder Gesprächen.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Über die mit **[Optional: Interaktive Insel]** gekennzeichneten Passagen kann der Therapeut den Klienten einladen, das Körpergefühl und die Haltung seines Gesunden Erwachsenen direkt in Trance zu beschreiben. Alternativ werden diese Hinweise bei rein suggestiver Durchführung einfach übersprungen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird in einem ruhigen, würdevollen und klaren Lesefluss vorgetragen. Zwischen den einzelnen Suggestionen der Wirk-Spirale und des Outro-Loops empfiehlt sich eine Wirkpause von ca. 5 bis 8 Sekunden. Überschriften, Ziffern und Klammerhinweise werden nicht mitgelesen.

Suggestionstext: Schematherapie I – Den Modus des „Gesunden Erwachsenen“ stärken & als innere Führungsinstanz verankern

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Während du nun immer tiefer in diese angenehme, geschützte Trance sinkst und meine Stimme dich sicher begleitet, darfst du spüren, wie du mehr und mehr in deiner eigenen, kraftvollen Mitte ankommst… Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig, deine Schultern dürfen schwer und locker sinken, und in deinem Inneren öffnet sich ein weiter, würdevoller Raum… Wir richten unsere Aufmerksamkeit heute auf die reifste, klügste und stärkste Kraft in dir: auf deinen Gesunden Erwachsenen… Jenen Teil in dir, der über all deine Lebenserfahrung, deine Vernunft, deine Herzenswärme und deine reale Handlungsfähigkeit von heute verfügt… Egal, wie klein oder ohnmächtig du dich früher in manchen Momenten deiner Geschichte vielleicht gefühlt hast – heute bist du erwachsen… Und dein tiefes Inneres ist heute vollkommen bereit, diese gereifte, souveräne Kraft in das Zentrum deines Lebens zu stellen, damit sie dich ruhig, liebevoll und unerschütterlich durch deinen Alltag führt…

Der Somatische Ankerpunkt

Spüre nun für einen kurzen, wertfreien Moment wie ein neutraler Beobachter in deinen Körper hinein und erinnere dich aus sicherer Distanz daran, wie es sich bisher angefühlt hat, wenn in einer stressigen Situation plötzlich ein alter Automatismus das Ruder übernommen hat… wenn du dich plötzlich klein, unsicher, starr oder überfordert gefühlt hast… Nimm einfach nur sachlich wahr, wo in deinem Körper sich dieses alte Kleiner-Werden oder Anspannen bemerkbar gemacht hat – vielleicht in einer eingesunkenen Haltung, einem Kloß im Hals oder einem flachen Atem… Registriere dieses alte Echo ganz ruhig aus der Entfernung, während du gleichzeitig spürst, wie sicher und erwachsen du heute hier im Sessel ruhst…

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„…und genau jene ruhige Souveränität und Klarheit, die du in deinen stärksten Lebensbereichen bereits so selbstverständlich lebst, steht dir ab heute auch in deinen engsten Beziehungen und bei alten Auslösern voll zur Verfügung…“*

- *„…statt dich bei Druck automatisch unterzuordnen oder innerlich abzuschalten, bleibst du ab sofort ruhig, freundlich und klar bei dir und deinen Bedürfnissen…“*

- *„...während sich das Gefühl deiner inneren Aufrichtung, deiner Würde und deiner gesunden Grenzen tief in deinem Körper verankert...“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

In deinem Inneren gibt es viele verschiedene Facetten und Erfahrungen aus allen Zeiten deines Lebens... Da gibt es jüngere, empfindsame Anteile, die sich nach Sicherheit, Gesehenwerden und Schutz sehnen, und da gibt es alte Schutzstrategien wie das stille Nachgeben, das Zurückziehen oder das rastlose Funktionieren, die dir früher einmal geholfen haben, schwierige Zeiten zu überstehen... Dein tiefes Inneres würdigt all diese Anteile heute mit großem Verständnis... Doch gleichzeitig erkennt dein gesamtes System jetzt einen entscheidenden Unterschied: Damals warst du klein und auf das Außen angewiesen – heute bist du erwachsen... All die Fähigkeiten, die du im Laufe deines Lebens gelernt hast, all die Prüfungen, die du bestanden, und all die Krisen, die du bereits gemeistert hast, verbinden sich jetzt in deinem Inneren zu deiner souveränen Führungsinstanz... Dein Gesunder Erwachsener nimmt heute seinen rechtmäßigen Platz am Steuer deines Lebens ein...

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Wie nimmst du diesen reifen, souveränen und warmherzigen Erwachsenen in dir genau jetzt wahr – wie fühlt sich seine Präsenz an?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal ein stattliches, hochseetüchtiges Segelschiff vor, das über das weite Meer fährt... Auf diesem Schiff gibt es eine vielschichtige Mannschaft mit ganz unterschiedlichen Temperamenten... Da gibt es junge, feinfühlige Matrosen, die schon bei den ersten dunklen Wolken am Horizont ängstlich werden und Schutz suchen... und da gibt es übereifrige Wachleute, die bei jeder kleinen Welle sofort alle Luken dichtmachen oder den Kurs überstürzt ändern wollen... Lange Zeit war die Kommandobrücke dieses Schiffes in stürmischen Momenten unbesetzt, sodass mal der ängstliche Matrose und mal der hektische Wachmann am Steuerrad riss... Doch heute betritt der wahre, erfahrene Kapitän mit ruhigem, festem Schritt die Brücke... Er kennt das Meer, er kennt sein Schiff, und er kennt die Instrumente der Navigation... Als er seine Hände ruhig und sicher an das große Steuerrad legt, geht ein spürbares Aufatmen durch das gesamte Schiff... Er schimpft nicht mit den ängstlichen Matrosen, sondern spricht ihnen mit warmer, ruhiger Stimme Mut zu und weist ihnen einen sicheren Platz im Inneren zu... Er dankt den Wachleuten für ihre Aufmerksamkeit und übernimmt nun selbst den weiten Blick über den Horizont... Mit dem Kapitän am Steuer gleitet das Schiff nun ruhig, kraftvoll und kursstabil durch jede Welle – getragen von der Gewissheit, dass oben auf der Brücke jemand steht, der den Überblick behält und das Schiff sicher in jeden gewünschten Hafen steuert...

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Mit jedem ruhigen Atemzug verbindest du dich tiefer mit deiner gesamten heutigen Lebenserfahrung, deiner Reife und all den Fähigkeiten, die du im Laufe der Jahre erworben hast.*

2. *Du nimmst innerlich auf deinem eigenen Regiestuhl Platz und erkennst, dass du nicht länger mit alten, kindlichen Ohnmachtsgefühlen verschmolzen bist, sondern sie aus einer sicheren, erwachsenen Perspektive betrachten kannst.*

3. *Wenn in dir einmal ein altes Gefühl von Angst, Verlassenheit oder Trotz auftaucht, weißt du ab sofort: Das ist nur ein jüngerer Teil in mir, der sich gerade erinnert – doch ich als Erwachsener bin heute hier und halte den Raum.*

4. *Du würdigst deine alten Schutzmuster des Nachgebens, des Rückzugs oder des Überfunktionierens für ihre früheren Dienste und erlaubst ihnen heute, in die zweite Reihe zurückzutreten.*

5. *In deinem Inneren bündeln sich jetzt all deine gemeisterten Herausforderungen, deine beruflichen und persönlichen Kompetenzen und deine Lebensklugheit zu einem kraftvollen Zentrum der Souveränität.*

6. *Du spürst deine eigene erwachsene Würde und Größe: Du bist heute kein wehrloses Kind mehr, sondern ein handlungsfähiger, selbstbestimmter Mensch mit klaren Rechten und Gestaltungsmöglichkeiten.*

7. *Zwischen einem äußeren Auslöser und deiner Reaktion öffnet sich durch deine erwachsene Präsenz ein weiter Raum der Besonnenheit, in dem du ruhig atmest und den Überblick behältst.*

8. *Dein Gesunder Erwachsener vereint zwei wunderbare Qualitäten in vollkommener Balance: tiefes, warmherziges Mitgefühl nach innen und klare, unerschütterliche Standfestigkeit nach außen.*

9. *Du spürst den festen Boden der Gegenwart unter deinen Füßen und weißt, dass du heute über alle geistigen und emotionalen Werkzeuge verfügst, um gut für dich selbst zu sorgen.*

10. *Ruhe, Klarheit und eine natürliche innere Autorität breiten sich in deinem gesamten Nervensystem aus, während dein Gesunder Erwachsener sicher das Steuer übernimmt.*

[Phase 2: Reframing & Transformation (Suggestionen 11–20)]

11. *Ab heute bist du selbst der verlässliche, schützende und liebevolle Erwachsene, den dein jüngeres Ich sich früher oft gewünscht hat, und schenkst dir diesen inneren Halt in jedem Moment selbst.*

12. *Sobald ein verletzlicher oder ängstlicher Anteil in dir sich meldet, wendest du dich ihm innerlich mit warmer Fürsorge zu, beruhigst ihn und gibst ihm das sichere Gefühl, gesehen und beschützt zu sein.*

13. *Du übernimmst die volle, wohlwollende Verantwortung für deine Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Ruhe, echter Verbundenheit, Selbstbestimmung und einem gesunden Maß.*

14. *Wenn im Außen jemand versucht, deine Grenzen zu überschreiten oder dir unfaire Erwartungen aufzubürden, tritt dein Gesunder Erwachsener ruhig und schützend vor dich hin.*

15. *Ein klares, freundliches „Nein“ zu Dingen, die dir schaden oder dich überfordern, wird für dich ab sofort zu einem ganz natürlichen, schuldfreien „Ja“ zu deiner eigenen Gesundheit und Würde.*

16. *Du musst in Konflikten weder in stumme Unterwerfung verfallen noch in blinde Wut ausbrechen, sondern du vertrittst deinen Standpunkt mit ruhiger Stimme, klaren Argumenten und aufrechter Haltung.*

17. *Auch gegenüber überzogenen inneren Forderungen wirkt dein Gesunder Erwachsener wie ein weiser Moderator, der für faire Maßstäbe, rechtzeitige Pausen und menschliches Augenmaß sorgt.*

18. *Du triffst deine Entscheidungen im Alltag nicht mehr aus alter Angst vor Ablehnung, sondern aus deiner klaren erwachsenen Einschätzung dessen, was langfristig gut, sinnvoll und stimmig für dich ist.*

19. *Je öfter deine jüngeren inneren Anteile erleben, wie souverän und verlässlich dein Gesunder Erwachsener für sie einsteht, desto tiefer können sie sich im Hintergrund entspannen und dir vertrauen.*

20. *In deinem gesamten inneren Team herrscht nun eine wunderbare, geordnete Harmonie, weil das Steuer fest und sicher in deinen erwachsenen, kompetenten Händen liegt.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Spüre einmal in diese klare, führende Kraft deines Gesunden Erwachsenen hinein – wie verändert sich dadurch deine innere Haltung?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Nimm diese souveräne, erwachsene Präsenz nun mit in deine Vorstellung der kommenden Tage und Wochen und erlebe, wie du neuen Situationen aus dieser gereiften Mitte heraus begegnest.*

22. *Stell dir eine konkrete Situation in naher Zukunft vor – vielleicht ein anspruchsvolles Gespräch mit einer Autoritätsperson, einem Partner oder in der Familie –, in der du früher automatisch in ein altes Muster gerutscht wärst.*

23. *Erlebe und spüre jetzt, wie du in genau dieser Situation innerlich aufrecht bleibst, ruhig in deinen Bauch atmest und ganz in der klaren Kraft deines Gesunden Erwachsenen verankert bist.*

24. *Du hörst dich selbst in dieser zukünftigen Situation mit ruhiger, klarer und freundlicher Stimme sprechen, während du deine Sichtweise und deine Grenzen ganz selbstverständlich vertrittst.*

25. *Du bemerkst, wie respektvoll und positiv dein Umfeld auf deine neue, geerdete Ausstrahlung reagiert, weil du weder kämpfst noch dich kleinmachst, sondern ruhig auf Augenhöhe bleibst.*

26. *Selbst wenn nach einem herausfordernden Moment noch ein kurzes Gefühl von Unsicherheit nachklingt, fängst du dich sofort selbst liebevoll auf und sprichst dir innerlich gut und stärkend zu.*

27. *Mit jedem Tag im Alltag, an dem du kleine und große Entscheidungen aus deinem Gesunden Erwachsenen heraus triffst, wird diese neuronale Führungsbahn breiter, schneller und selbstverständlicher.*

28. *Deine Lebensfreude, deine Spontaneität und deine Kreativität dürfen sich nun frei und unbeschwert entfalten, weil dein innerer Kapitän jederzeit für den sicheren Rahmen sorgt.*

29. *Du gehst mit aufrechtem Gang, freier Brust und einem wachen, warmherzigen Blick durch dein Leben und genießt das tiefe Gefühl von Selbstwirksamkeit und innerer Reife.*

30. *Dein Gesunder Erwachsener ist ab heute deine dauerhafte, verlässliche Heimat in dir selbst – jederzeit erreichbar, jederzeit präsent und jederzeit bereit, gut für dich zu sorgen.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz bewusst in deinen Körper hinein und spüre, wie sich diese erwachsene Souveränität jetzt physisch in dir anfühlt... Nimm die natürliche, würdevolle Aufrichtung deiner Wirbelsäule wahr... Spüre die angenehme Ruhe und Weite in deinem Brustkorb, die freie Kehle und den festen, geerdeten Halt in deinen Beinen und Füßen... Atme tief in dieses körperliche Gefühl von erwachsener Präsenz und Ruhe hinein... Jede Faser deiner Muskulatur und jede Zelle deines Körpers speichert diese Haltung der ruhigen Selbstführung jetzt als deinen neuen Standard-Zustand ab, sodass du im Alltag allein durch ein kurzes Aufrichten und Durchatmen sofort wieder voll in deiner erwachsenen Kraft stehst...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Du ruhst sicher, aufrecht und vollkommen geerdet in der klaren Kraft deines Gesunden Erwachsenen.*

2. *Wie ein erfahrener Kapitän hältst du das Steuer deines Lebens ruhig und souverän in deinen eigenen Händen.*

3. *Nach innen begegnest du allen Gefühlen mit warmer Fürsorge, und nach außen vertrittst du deine Grenzen klar, freundlich und bestimmt.*

4. *Du verfügst im Hier und Jetzt über deine gesamte Lebenserfahrung, deine Klugheit und deine erwachsene Handlungsfähigkeit.*

5. *Alte Schutzmuster dürfen im Hintergrund ruhen, weil dein Gesunder Erwachsener heute zuverlässig für deine Sicherheit sorgt.*

6. *Du begegnest anderen Menschen gelassen und auf Augenhöhe, frei von alter Unterordnung und frei von unnötigem Kampf.*

7. *Deine Stimme ist ruhig, dein Blick ist weit und dein Herz schlägt im gleichmäßigen Takt innerer Souveränität.*

8. *Mit jedem Atemzug festigt sich diese reife, wohlwollende Selbstführung tiefer in deinem gesamten System.*

9. *Du bist dir selbst ein verlässlicher Beschützer, ein kluger Berater und ein warmherziger Freund an jedem einzelnen Tag.*

10. *In dir herrscht eine harmonische, klare Ordnung, die dich frei, selbstbestimmt und sicher durch dein Leben trägt.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Bewahre dieses starke, geerdete Gefühl deiner erwachsenen Präsenz nun tief in deinem Inneren… Was wir heute in dieser Sitzung aktiviert und zusammengeführt haben, wirkt als kraftvolles Fundament in dir weiter… In den kommenden Stunden, Tagen und im erholsamen Schlaf der nächsten Nächte wird dein Unbewusstes diese souveräne Führungsrolle immer weiter festigen und automatisieren… Du wirst im Alltag mit großer Freude feststellen, wie selbstverständlich du auf Augenhöhe bleibst, wie liebevoll du für dich sorgst und wie sicher du dein Lebensschiff auf deinem eigenen Kurs steuerst…

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1… Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2… Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3… Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TherMedius® HD-Suggestionstext: Schematherapie II – Den „Inneren Kritiker / Strafenden Modus“ entmachten & in konstruktive Fürsorge wandeln (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Ansatz, der vier zentrale therapeutische Säulen in sich vereint: moderne neuropsychologische Erkenntnisse, Elemente der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte Impulse. Speziell für die Schematherapie und Kognitive Verhaltenstherapie konzipiert, dient dieser Text der tiefgreifenden Entmachtung dysfunktionaler **Eltern-Modi** (des strafenden, abwertenden oder maßlos fordernden Inneren Kritikers) und der Etablierung einer wohlwollenden, selbstmitfühlenden inneren Stimme.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention richtet sich an Klienten, die unter massiver Selbstabwertung, chronischen Schuld- und Schamgefühlen, dem Hochstapler-Syndrom (Impostor-Syndrom) oder einem unbarmherzigen inneren Antreiber leiden (*„Du bist nicht gut genug“, „Du darfst dir keine Schwäche erlauben“, „Das war wieder typisch für dich“*). Das übergeordnete Ziel besteht darin, dem Klienten in Trance erlebbar zu machen, dass diese angreifende Stimme kein authentischer Teil seines eigenen Kerns ist, sondern ein veraltetes, von außen übernommenes Echo (Introjekt), das heute seine Berechtigung verloren hat und einer konstruktiven, aufbauenden inneren Begleitung Platz macht.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Eine sorgfältige Anamnese, klare Indikationsstellung und der Ausschluss von Kontraindikationen sind vor der Anwendung obligatorisch. Bei schwerer depressiver Symptomatik mit ausgeprägtem Schuldwahn oder akuter Suizidalität ist Hypnose kontraindiziert. Zudem ist bei klinischen Depressionen zu beachten, dass isolierte Selbstwert-Arbeit ohne Berücksichtigung der depressiven Grunddynamik nicht zielführend ist. Bei stabilen Klienten in Psychotherapie (mit Heilerlaubnis) oder im Coaching (z. B. bei Lampenfieber, Impostor-Syndrom oder Erfolgsblockaden) wird dieser Text direkt nach einer geeigneten Induktion eingesetzt.
- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Auch bei der Arbeit mit dem Inneren Kritiker verzichtet das TherMedius® System auf aggressive innere Kämpfe, da ein „Bekämpfen“ eines inneren Modus im Gehirn nur zu weiterer Anspannung führt. Stattdessen wird zwischen zwei Formen unterschieden: Der *fordernde Antreiber* (der durch Überleistung vor Ablehnung schützen wollte) wird in einen gesunden, realistischen Ratgeber transformiert, während fremde, rein *strafend-abwertende Introjekte* klar distanziert, leiser gedreht und vor die Tür des inneren Raumes verwiesen werden.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Dysfunktionale Kritiker-Modi entstehen fast immer durch die unbewusste Verinnerlichung (Introjektion) früherer Bezugspersonen, Lehrer, Gleichaltriger oder rigider Leistungsnormen. Das kindliche Gehirn übernimmt die Kritik der Umwelt in sein eigenes Bewertungssystem, um das Verhalten präventiv anzupassen und Bindungsverlust zu vermeiden. Auf somatischer Ebene führt dieser permanente „Angriff gegen sich selbst" zu einer chronischen Aktivierung der HPA-Stressachse (Cortisol-Ausschüttung), muskulärem Panzerungsverhalten und psychosomatischen Erschöpfungszuständen.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Neurowissenschaftliche Untersuchungen (u. a. aus der Compassion-Focused Therapy nach Paul Gilbert) zeigen, dass harte Selbstkritik im Gehirn exakt dieselben Bedrohungsnetzwerke (Amygdala, Insula, anteriores Cingulum) aktiviert wie ein Angriff durch eine feindselige äußere Person. Das Gehirn kann zwischen einer äußeren Beschimpfung und einer inneren Selbstbeschimpfung neurochemisch kaum unterscheiden. In der hypnotischen Trance wird die selbstreferenzielle Grübelschleife im Default Mode Network (DMN) unterbrochen. Durch die gezielte Aktivierung des parasympathischen **Fürsorge- und Beruhigungssystems** (assoziiert mit Oxytocin- und Endorphin-Ausschüttung sowie einer Dämpfung der Amygdala) wird die synaptische Lautstärke des alten Kritiker-Netzwerks heruntergeregelt und durch die Stimme des wohlwollenden, unterstützenden Mentors überschrieben.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch (z. B. nach einem kurzen Stühledialog mit dem Kritiker) lassen sich folgende Schlüsselfragen nutzen:

- **Frage 1 (Typischer Standardsatz des Kritikers):** *„Mit welchem Satz oder Tonfall meldet sich Ihr Innerer Kritiker am häufigsten zu Wort, und an wen aus Ihrer Vergangenheit erinnert Sie dieser Tonfall?"*
    - *Beispiel-Antwort:* „Er sagt immer: ‚Stell dich nicht so an, andere schaffen das doch auch!' Das ist original der Tonfall meines Vaters."
    - *Ableitung für das Opening: „...und jene alten, fremden Sätze aus der Vergangenheit, die dir einreden wollten, du müsstest immer nur funktionieren, dürfen heute als bloßes Echo von gestern verblassen..."*
- **Frage 2 (Der Preis des Kritikers):** *„Macht dieser strenge Kritiker Sie im Alltag tatsächlich leistungsfähiger und glücklicher, oder zieht er Ihnen eher den Stecker?"*
    - *Beispiel-Antwort:* „Er lähmt mich total und macht mich komplett fertig."
    - *Ableitung für das Opening: „...dein ganzes System erkennt heute klar, dass harte Selbstverurteilung dich niemals weiterbringt, sondern dass wahre Kraft aus Ermutigung und Selbstachtung wächst..."*

- **Frage 3 (Die neue Stimme des wohlwollenden Mentors):** *„Was würde stattdessen ein kluger, wohlwollender Mentor zu Ihnen sagen, der zu 100 Prozent auf Ihrer Seite steht?“*

    - *Beispiel-Antwort:* „Er würde sagen: ‚Du gibst dein Bestes, und du hast jedes Recht, gut und freundlich mit dir umzugehen.‘“
    - *Ableitung für das Opening: „…sodass die neue, warme Stimme in dir, die dir sagt, dass du dein Bestes gibst und freundlich mit dir sein darfst, ab heute den Raum in dir erfüllt…“*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit diesem Textbaustein lässt sich der Klient optimal auf die Entmachtung des Inneren Kritikers einstimmen:

„Wir haben gerade herausgearbeitet, wie hart und unerbittlich diese innere Kritiker-Stimme manchmal mit Ihnen umspringt – mit Worten, die Sie niemals zu einem guten Freund sagen würden. Für Ihr Gehirn wirkt jeder dieser selbstkritischen Sätze wie ein innerer Stress-Schlag, der Ihnen Energie raubt. Das Entscheidende ist: Sie wurden nicht mit dieser kritischen Stimme geboren. Sie ist wie eine alte Tonbandaufnahme, die früher von außen in Ihr System eingelegt wurde. In der folgenden Hypnose nehmen wir diesem alten Störsender die Batterien heraus. Wir drehen die Lautstärke der alten Vorwürfe auf ein unbedeutendes Minimum herunter und schalten stattdessen die Stimme Ihres eigenen, klugen und warmherzigen inneren Mentors auf volle Kraft.“

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine besonders warme, akzeptierende, ruhige und gleichzeitig schützend-klare Stimmführung ist hier essenziell. In den Passagen, in denen der Kritiker in die Schranken gewiesen wird, darf die Stimme fest und bestimmt klingen, während sie bei der Aktivierung des Selbstmitgefühls weich und tragend wird.
- **Innere Haltung:** Bedingungslose positive Wertschätzung (im Sinne von Carl Rogers) gepaart mit der klaren Autorität eines Bündnispartners, der schützend an der Seite des Klienten steht.
- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Das Bild eines Mischpults, an dem der Regler eines krächzenden alten Lautsprechers ganz nach unten gezogen wird, während ein warmer, voller Konzertklang den Raum erfüllt.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen): Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** trennt die Identität des Klienten sauber von der Stimme des Kritikers (*„Du bist nicht diese Stimme“*) und entlarvt sie als veraltetes Fremd-Echo. **Phase 2 (Reframing & Transformation)** entzieht dem Kritiker die Deutungshoheit, dreht seine Lautstärke herunter und installiert an seiner Stelle den wohlwollenden inneren Fürsprecher. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** verankert diesen neuen, selbstfreundlichen inneren Dialog in zukünftigen Leistungs- und Fehlersituationen.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der 10-teilige Outro-Loop kreist harmonisch um das Gefühl tiefer Selbstannahme, innerer Ruhe und wohlwollender Selbstunterstützung.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Flexibel als Einmal-Lesung oder mit Wiederholungsschleifen in Wirk-Spirale und Outro-Loop einsetzbar.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Für die Festigung im Alltag erhält der Klient folgendes dreiteiliges Praxis-Set:

- **Kompakter Alltags-Anker (Die „Leiser-Drehen- & Herz-Geste“):** Sobald der Klient im Alltag bemerkt, dass er sich selbst beschimpft oder abwertet, macht er mit Daumen und Zeigefinger eine kurze Drehbewegung nach links (als würde er einen Lautstärkeregler auf null drehen) und legt die Hand anschließend sanft auf sein Herz.
- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Alte Strenge hat ausgedient – ich stehe heute wohlwollend und fest auf meiner eigenen Seite.“*
    2. *„Ich spreche mit mir selbst so freundlich, fair und aufbauend wie mit einem guten Freund.“*
    3. *„Mein Wert ist unantastbar, und ich wachse durch Ermutigung und Güte.“*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Der „Beste-Freund-Perspektivwechsel“):** Nach dem Auslösen der Geste und der Affirmation beantwortet der Klient sich kurz die Frage: *„Wenn mein bester Freund genau in meiner Situation wäre – welchen aufbauenden Satz würde ich ihm jetzt sagen?“* und richtet genau diesen Satz an sich selbst.

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Da der Innere Kritiker oft über Jahrzehnte hinweg täglich trainiert wurde, ist die konsequente Nutzung einer Audio-Aufnahme über den 28-Tage-Meilenstein der Neurogenese (und weiter bis zur 66-Tage-Myelinisierung) von unschätzbarem Wert:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale als abendliches Einschlaf-Audio zur tiefen Umprogrammierung des inneren Dialogs.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops zur schnellen emotionalen Entlastung zwischendurch.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Die mit **[Optional: Interaktive Insel]** markierten Stellen erlauben einen kurzen Abgleich in Trance, wie der Klient die neu eingekehrte Ruhe nach dem Abschalten des Kritikers wahrnimmt. Bei rein rezeptiver Arbeitsweise werden diese Hinweise einfach überlesen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird ruhig, warmherzig und mit sinnentsprechender Betonung vorgelesen (jeweils 5 bis 8 Sekunden Pause zwischen den nummerierten Impulsen). Überschriften, Nummerierungen und fettgedruckte Klammerhinweise dienen ausschließlich dem Behandler.

Suggestionstext: Schematherapie II – Den „Inneren Kritiker / Strafenden Modus“ entmachten & in konstruktive Fürsorge wandeln

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Während du nun mit jedem Atemzug tiefer und tiefer in diese wohltuende, sichere Ruhe gleitest und meine Stimme dich wie ein guter, verlässlicher Verbündeter begleitet, darfst du spüren, dass dieser Raum hier ganz allein dir und deinem Wohlbefinden gehört... Hier drinnen musst du niemandem etwas beweisen, hier musst du dich nicht rechtfertigen und nicht verteidigen... Dein Körper darf sich ganz schwer und geborgen in die Unterlage sinken lassen, während in deinem Geist eine heilsame, friedliche Stille einkehrt... Wir sind heute hier, um dein Inneres von einer alten, ermüdenden Last zu befreien: von jener strengen, unerbittlichen Stimme der Selbstkritik, die dich bisher so oft angetrieben, kleingemacht oder verurteilt hat... Dein tiefes Inneres ist heute vollkommen bereit zu erkennen, dass diese harte Stimme niemals dein wahres Wesen war, sondern nur ein altes, ausgedientes Echo... Und genau heute darf dieses alte Echo verklingen, damit an seiner Stelle deine eigene, wohlwollende, kluge und aufbauende Stimme den Raum in dir erfüllt...

Der Somatische Ankerpunkt

Richte deine Aufmerksamkeit nun für einen kurzen, vollkommen geschützten Moment aus einer sicheren Beobachterdistanz darauf, wie es sich bisher in deinem Körper angefühlt hat, wenn dieser alte Innere Kritiker auf dich eingeredet hat... Nimm einfach nur wertfrei wahr, welchen Druck oder welche Schwere diese harten Urteile bisher in dir ausgelöst haben – vielleicht als Druck auf den Schultern, als Zusammenziehen im Magen oder als Enge in der Kehle... Betrachte dieses alte Reaktionsmuster einfach nur sachlich aus der Ferne, während du gleichzeitig spürst, dass du hier und jetzt vollkommen sicher und unantastbar bist...

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„...und jene alten, fremden Sätze aus der Vergangenheit, die dir einreden wollten, du müsstest erst noch mehr leisten, um gut genug zu sein, verlieren heute endgültig ihre Kraft...“*
- *„...dein System erkennt heute klar, dass harte Selbstverurteilung dich niemals schützt, sondern dass deine wahre Stärke aus Ermutigung und Selbstachtung erwächst...“*
- *„...während sich dein neuer, freundlicher Leitsatz, dass du dein Bestes gibst und gut mit dir umgehen darfst, tief in deinem Herzen verankert...“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Kein Kind auf dieser Welt kommt mit einem Inneren Kritiker zur Welt... Als du geboren wurdest, warst du vollkommen frei von Selbstzweifeln und Selbstverurteilung... Jene strenge Stimme, die später in deinem Kopf Platz genommen hat, bestand aus Worten, Blicken und Maßstäben, die irgendwann von außen in dein System hineingetragen wurden – oder aus dem verzweifelten Versuch eines Teils in dir, dich durch eigene Strenge vor der Kritik anderer zu schützen... Dein tiefes Inneres durchschaut dieses alte Spiel heute mit vollkommener Klarheit... Es erkennt: Ein Wachhund, der den eigenen Hausbewohner anbellt und verletzt, erfüllt keinen sinnvollen Zweck mehr... Dein Unbewusstes ist heute bereit, alle alten Übernahmen und fremden Urteile an ihren Ursprung zurückzugeben und die innere Hausordnung komplett neu zu gestalten – hin zu echtem Respekt, fairer Unterstützung und unbedingter Loyalität dir selbst gegenüber...

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Wie fühlt es sich an, wenn dein Inneres jetzt erkennt, dass diese strenge Stimme gar nicht du selbst bist, sondern ein altes Echo, das heute abgeschaltet werden darf?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal einen wunderschönen, großen Konzertsaal mit einer edlen Akustik vor, in dem ein begabter Musiker auf der Bühne sitzt, um seine eigene Melodie zu spielen... Doch oben in einer dunklen Seitenloge hing seit vielen Jahren ein alter, blecherner Lautsprecher aus längst vergangenen Zeiten... Wann immer der Musiker die ersten Töne spielte, krächzte es aus diesem alten Lautsprecher dazwischen – mal nörgelnd, mal drängend, mal spöttisch... Lange Zeit glaubte der Musiker, er müsse einfach noch angestrengter und fehlerfreier spielen, damit der Lautsprecher endlich zufrieden sei... Doch eines Tages hielt der Musiker inne, blickte hinauf zu der dunklen Loge und erkannte die Wahrheit: Dieser blecherne Kasten hatte überhaupt kein Verständnis für Musik; er spielte lediglich eine alte, verkratzte Endlosschleife ab... Da stand der Musiker ruhig auf, ging hinüber zum Schaltpult an der Wand, fasste den Regler für den alten Lautsprecher und schob ihn entschlossen bis ganz nach unten auf null – und zog schließlich den rostigen Stecker endgültig aus der Buchse... Im selben Augenblick breitete sich eine wunderbare, tiefe, wohltuende Stille im gesamten Konzertsaal aus... Die Luft schien plötzlich klarer, der Raum weiter und heller... Und als der Musiker sich wieder an sein Instrument setzte, erklang seine eigene Musik zum ersten Mal frei, warm, kraftvoll und getragen von einer Akustik, die jeden einzelnen Ton liebevoll unterstützte...

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Mit jedem ruhigen Atemzug trittst du innerlich einen klaren Schritt zurück und erkennst mit voller Gewissheit: Du bist nicht die kritische Stimme in deinem Kopf, sondern du bist das weite, wertvolle Wesen, das diese alte Aufnahme heute abschalten darf.*

2. *Du entlarvst abwertende innere Sätze ab sofort blitzschnell als das, was sie wirklich sind: veraltete Echos und fremde Maßstäbe aus der Vergangenheit, die für dein heutiges Leben keinerlei Gültigkeit mehr besitzen.*

3. *In deinem inneren Raum gilt ab heute dein eigenes Hausrecht, und du entscheidest klar und unmissverständlich, dass abwertende, beschämende oder unerbittliche Töne hier keinen Platz mehr haben.*

4. *Du greifst innerlich zum Lautstärkeregler des alten Kritikers und drehst ihn ruhig, bestimmt und dauerhaft bis auf ein bedeutungsloses, fernes Flüstern herunter, das dich nicht mehr berührt.*

5. *Dein tiefes Inneres versteht heute: Wahre Entwicklung, echte Stärke und nachhaltiger Erfolg sind noch nie durch Selbstbestrafung entstanden, sondern wachsen immer auf dem Boden von Wertschätzung und Ermutigung.*

6. *Du entziehst dem alten Antreiber deine Aufmerksamkeit und deine Lebensenergie, sodass die alten Vorwurfsschleifen ganz von selbst austrocknen und verblassen.*

7. *In der wohltuenden Stille, die nun in deinem Geist entsteht, spürst du deine eigene, unverfälschte Würde, die dir von Geburt an gehört und die durch nichts geschmälert werden kann.*

8. *Du erinnerst dich daran, wie warmherzig, fair, geduldig und verständnisvoll du mit einem geliebten Menschen oder einem guten Freund umgehst, wenn dieser einmal müde ist oder einen Fehler macht.*

9. *Genau diese warme, gerechte und unterstützende Kraft wendest du ab heute ganz bewusst und selbstverständlich dir selbst zu.*

10. *Du spürst, wie dein gesamtes Nervensystem tief aufatmet, weil der innere Kleinkrieg gegen dich selbst heute endgültig beendet ist und Frieden in dir einkehrt.*

[Phase 2: Reframing & Transformation (Suggestionen 11–20)]

11. *An die Stelle des alten Kritikers tritt ab heute dein innerer wohlwollender Mentor und bester Verbündeter, der zu hundert Prozent auf deiner Seite steht.*

12. *Derjenige Anteil in dir, der dich früher durch Druck zu Höchstleistungen antreiben wollte, erhält heute eine neue, gesunde Aufgabe: Er wird zu einem klugen Berater, der dich motiviert, aber genauso sehr auf deine Erholung und deine Grenzen achtet.*

13. *Dein innerer Dialog wandelt sich von Grund auf: Du sprichst innerlich mit dir selbst in einem Tonfall der Achtung, der Freundlichkeit, der Geduld und der konstruktiven Zuversicht.*

14. *Wenn dir im Alltag ein Missgeschick oder ein Fehler passiert, reagiert deine innere Stimme nicht mehr mit Beschämung, sondern mit ruhigem Verständnis: „Das ist menschlich, ich stehe zu mir und schaue, was mir jetzt guttut.“*

15. *Du erkennst deine eigenen Leistungen, dein tägliches Engagement und deine Stärken ab sofort fair und ehrlich an, ohne sie kleinzureden oder als selbstverständlich abzutun.*

16. *Wenn du von außen gelobt wirst oder einen Erfolg erzielst, lässt du diese Anerkennung ab heute warm in dein Herz sinken und nimmst sie mit leisem, gesundem Stolz als wahr an.*

17. *Du gewährst dir selbst das uneingeschränkte Recht auf Pausen, auf Nichtwissen, auf Lernprozesse und auf Tage, an denen du einfach nur für dich sorgst, ohne etwas leisten zu müssen.*

18. *Alte Schuld- und Schamgefühle lösen sich im warmen Licht deines Selbstmitgefühls auf, weil du anerkennst, dass du in jedem Lebensabschnitt immer nach deinen damals besten Möglichkeiten gehandelt hast.*

19. *Deine innere Atmosphäre wird zu einem sicheren Hafen, in dem du dich jederzeit geborgen, angenommen und vor ungerechten Angriffen geschützt weißt.*

20. *Du bist ab heute dein eigener verlässlichster Fürsprecher, der dich durch Höhen und Tiefen mit klarem Rückenwind und echter Herzenswärme begleitet.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Lausche einmal kurz in diese neue, freundliche und wohlwollende innere Ruhe hinein – wie fühlt sich dieser neue Umgang mit dir selbst an?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Nimm diese neue, aufbauende innere Stimme und dieses tiefe Wohlwollen für dich selbst nun mit in deine Vorstellung der kommenden Tage und Wochen.*

22. *Stell dir eine zukünftige Situation vor, in der etwas einmal nicht nach Wunsch läuft oder du hinter deinen eigenen Erwartungen zurückbleibst – und erlebe, wie völlig anders du ab sofort innerlich mit dir umgehst.*

23. *Du siehst und hörst dich in dieser Situation: Falls noch einmal ein kurzes Flüstern des alten Kritikers auftaucht, lächelst du ruhig, drehst es sofort auf null und legst dir innerlich stärkend die Hand auf die Schulter.*

24. *Du hörst deinen neuen inneren Mentor ruhig und freundlich zu dir sagen: „Alles ist gut, ich halte zu mir, und wir lösen das jetzt Schritt für Schritt gemeinsam.“*

25. *Du spürst, wie durch diese innere Rückendeckung deine Angst vor Herausforderungen oder vor der Bewertung anderer Menschen schmilzt, weil du weißt, dass du dich selbst niemals wieder im Stich lässt.*

26. *Deine Energie, die früher durch Selbstzweifel und Selbstvorwürfe verbrannt wurde, steht dir ab sofort voll und ganz für deine Lebensfreude, deine Kreativität und deine Ziele zur Verfügung.*

27. *Auch am Abend vor dem Einschlafen blickst du mit einem milden, dankbaren und versöhnlichen Auge auf deinen Tag und würdigst dich für alles, was du heute getragen und bewegt hast.*

28. *Mit jedem Tag, an dem du freundlich und fair mit dir sprichst, wächst in dir eine ruhige, unerschütterliche Selbstsicherheit, die auch nach außen als natürliche Würde strahlt.*

29. *Die neuen Bahnen der Selbstfreundschaft, der Ermutigung und des inneren Friedens werden mit jeder Woche stärker, vertrauter und vollkommen selbstverständlich.*

30. *Du lebst ab heute in tiefer, unverbrüchlicher Freundschaft mit dir selbst – getragen von einer inneren Stimme, die dich stärkt, schützt und dir den Rücken freihält.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Bringe deine Aufmerksamkeit nun wieder zurück in deinen physischen Körper und spüre genau zu jenen Stellen in den Schultern, im Magen oder im Hals hin, an denen zu Beginn noch der Druck der alten Strenge lag... Nimm wahr, wie sehr sich dieser Druck jetzt gelöst hat... Spüre die wohlige Wärme, die Weichheit und die friedliche Weite, die sich in deinem Brustkorb und deinem Herzen ausbreiten, wenn du so freundlich und wohlwollend zu dir selbst stehst... Atme diese warme, schützende Selbstfreundschaft tief ein und lass sie mit jedem Ausatmen durch deinen gesamten Körper strömen... Dein Körper speichert dieses Gefühl von innerer Geborgenheit und unantastbarer Würde jetzt tief in jeder Zelle ab...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *In deinem Inneren herrscht eine friedliche, wohlwollende Stille, in der du sicher, angenommen und zu Hause bist.*

2. *Du stehst zu jeder Zeit fest und loyal auf deiner eigenen Seite und begegnest dir selbst als dein bester, verständnisvollster Freund.*

3. *Deine innere Stimme spricht klar, warmherzig, fair und aufbauend mit dir und schenkt dir in jeder Lage Rückendeckung.*

4. *Alte, fremde Vorwürfe sind dauerhaft abgeschaltet, und dein innerer Raum ist erfüllt von Respekt und Selbstachtung.*

5. *Dein Wert als Mensch ist unantastbar, und du erlaubst dir, menschlich zu sein, zu lernen und gut für deine Kräfte zu sorgen.*

6. *Du würdigst deine Stärken, deine Fortschritte und dein tägliches Bemühen mit ehrlicher Dankbarkeit und leisem Stolz.*

7. *In deinem Herzen und deinem Brustkorb wohnt eine tiefe, schützende Wärme, die dich ruhig durch alle Anforderungen des Lebens trägt.*

8. *Mit jedem Atemzug vertieft sich diese heilsame Selbstfreundschaft in deinem gesamten System und wird zu deiner neuen Natur.*

9. *Du wächst und entfaltest dein Potenzial aus der Kraft der Ermutigung, der Freude und des inneren Friedens.*

10. *Du bist vollkommen im Reinen mit dir selbst und gehst deinen Weg mit freiem Kopf und einem warmen, zuversichtlichen Herzen.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm diesen tiefen inneren Frieden und diese neue, wohlwollende Verbundenheit mit dir selbst nun als bleibenden Schatz aus dieser Sitzung mit… Alles, was dein tiefes Inneres heute neu geordnet und verwandelt hat, arbeitet in den kommenden Stunden, Tagen und besonders während des erholsamen Schlafs der nächsten Nächte zuverlässig in dir weiter… Dein neuer, aufbauender innerer Dialog festigt sich von Tag zu Tag mehr, sodass du im Alltag ganz von selbst bemerkst, wie ruhig, freundlich und stärkend du mit dir selbst sprichst und wie gut es sich anfühlt, dein eigener bester Verbündeter zu sein…

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1… Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2… Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3… Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TherMedius® HD-Suggestionstext: Schematherapie III – „Imagery Rescripting in Trance“ (Frühe Schema-Prägungen & verletzte Kind-Modi heilsam umschreiben) (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. Die Bezeichnung „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und vereint vier tragende Säulen der modernen Hypnotherapie: neuropsychologische Erkenntnisse zur Gedächtnis-Rekonsolidierung, permissive Elemente nach Milton H. Erickson, strukturierte Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte Impulse (angelehnt an die TherMedius® Textbasierte Hypnoanalyse). Dieser Text überträgt eine der wirkungsvollsten Techniken der Schematherapie – das **Imagery Rescripting** (die imaginative Überschreibung belastender biografischer Schlüsselszenen) – in ein sicheres, hochstrukturiertes Trance-Format.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention richtet sich an Klienten, deren heutige emotionale Überreaktionen, Ängste oder Beziehungsmuster auf tief verankerten **maladaptiven Schemata** (wie Verlassenheit, Misstrauen, emotionale Entbehrung, Unzulänglichkeit oder Unterwerfung) beruhen, die in der Kindheit oder Jugend durch frustrierte Grundbedürfnisse entstanden sind. Das übergeordnete Ziel besteht darin, über eine sanfte, geschützte Affektbrücke eine repräsentative biografische Szene aufzurufen, in diese Szene als heutiger, starker **Gesunder Erwachsener** einzutreten, das damalige verletzte Kind zu schützen, zu trösten und in Sicherheit zu bringen, sodass die alte emotionale Wunde auf neuronaler Ebene einen heilsamen Abschluss erfährt.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Sicherheits-Guardrails:** Eine gründliche Anamnese, ausreichende Ich-Stabilität des Klienten sowie der Ausschluss von Kontraindikationen sind für diese ursachenorientierte Anwendung zwingend erforderlich. Gemäß der TherMedius® Direktive zur Traumatherapie gilt: Bei akuten, instabilen Traumafolgestörungen (komplexe PTBS, starke Dissoziationsneigung, Psychosen) darf keine regressive Arbeit durchgeführt werden; hier hat reine Stabilisierung im Hier und Jetzt absoluten Vorrang. Bei ausreichend stabilen Klienten in der Psychotherapie (mit Heilerlaubnis) oder bei der Bearbeitung belastender, nicht-traumatischer Kindheitsprägungen im Coaching bietet dieses textbasierte Format den großen Vorteil, dass der Klient zu jeder Zeit in seiner sicheren, heutigen Erwachsenen-Ressource verankert bleibt (doppelte Sicherheit statt hilfloser Altersregression). Der Text wird im Anschluss an eine geeignete Induktion (ohne vorgeschaltete Blockadenlösung, damit die Affektbrücke als Wegweiser nutzbar bleibt) eingesetzt.
- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung & False-Memory-Schutz:** Gemäß dem TherMedius® Grundsatz *„Nutzen übertrumpft Wahrheit“* sucht diese Anwendung nicht nach juristisch-historischen Fakten und vermeidet strikt jede Suggestion von Täter-Details (Schutz vor dem False-Memory-Effekt). Das Gehirn arbeitet mit der *emotionalen Wahrheit* (dem Symboldrama): Indem das ungestillte kindliche Grundbedürfnis in der

Vorstellung nachträglich erfüllt wird, löst sich die alte Spannung im limbischen System auf.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Maladaptive Schemata entstehen, wenn zentrale kindliche Grundbedürfnisse (nach sicherer Bindung, Schutz, Autonomie, freiem Ausdruck von Gefühlen und realistischen Grenzen) in der Entwicklung chronisch verletzt oder nicht beantwortet wurden. Gleichzeitig berücksichtigt das TherMedius® System hierbei die **Theorie der primären Disposition und Kausalitätsverschiebung**: Oftmals waren schwierige Kindheitsszenen nicht die alleinige Wurzel, sondern die erste Bühne, auf der eine sensible oder neurodivergente Veranlagung des Kindes auf ein überfordertes Umfeld traf. Das Imagery Rescripting heilt die damalige emotionale Wunde („Wundversorgung“) und entkoppelt die Vergangenheit endgültig von der Gegenwart.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Das Imagery Rescripting in Trance nutzt den neurobiologischen Prozess der **Memory Reconsolidation (Gedächtnis-Rekonsolidierung)**. Wenn eine alte emotionale Erinnerung über die Affektbrücke kurz aufgerufen wird, geht die im Hippocampus und in der Amygdala gespeicherte Gedächtnisspur für ein Zeitfenster von einigen Stunden in einen labilen, formbaren Zustand über. Tritt nun in der Trance der heutige, souveräne Erwachsene in die Szene ein, schützt das Kind und führt es an einen sicheren Ort, entsteht im Gehirn ein massiver **Prediction Error (Vorhersagefehler)**: Wo damals Ohnmacht und Alleinsein herrschten, erlebt das neuronale Netzwerk nun Schutz, Macht und Geborgenheit. Da das limbische System nicht zwischen realer Vergangenheit und hochintensiver, multisensorischer Trance-Imagination unterscheidet, wird die alte Gedächtnisspur mit diesem neuen, sicheren Ausgang wiederabgespeichert (rekonsolidiert) – der alte Trigger verliert seine emotionale Ladung.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch werden die Parameter für das Rescripting behutsam geklärt:

- **Frage 1 (Das ungestillte Grundbedürfnis des jüngeren Ichs):** *„Wenn Sie an das Gefühl denken, das Sie heute in solchen Situationen überfällt: Wie alt fühlt sich dieser jüngere Teil in Ihnen ungefähr an, und was hätte dieses Kind damals am dringendsten gebraucht (z. B. Schutz, Trost, jemanden, der ihm glaubt, oder die Erlaubnis, einfach Kind zu sein)?“*
    - *Beispiel-Antwort:* „Etwa sieben oder acht Jahre alt. Es hätte gebraucht, dass jemand es in den Arm nimmt und sagt: ‚Du bist völlig in Ordnung, du musst keine Angst haben.‘“
    - *Ableitung für das Opening: „…und dein jüngeres Ich darf heute genau jene Wärme, jenen Schutz und jene entlastende Gewissheit empfangen, völlig in Ordnung und sicher geborgen zu sein…“*

- **Frage 2 (Der sichere Zielort für das jüngere Ich):** *„Welcher wunderbare, geschützte Ort wäre perfekt, um Ihr jüngeres Ich nach der Klärung der alten Szene dorthin mitzunehmen?“*

    - *Beispiel-Antwort:* „Ein sonniger Garten mit einer großen Schaukel und einem warmen Holzhaus.“
    - *Ableitung für das Opening: „...sodass du dein jüngeres Ich heute aus den alten Kulissen herausführen und in die Geborgenheit deines sonnigen, geschützten inneren Gartens begleiten kannst...“*

- **Frage 3 (Abgrenzung Gegenwart vs. Vergangenheit):** *„Worin liegt der größte Unterschied zwischen Ihren Möglichkeiten damals als Kind und Ihren Möglichkeiten heute als Erwachsener?“*

    - *Beispiel-Antwort:* „Damals war ich abhängig und konnte nicht weg – heute bin ich frei, selbstständig und kann jederzeit Grenzen setzen.“
    - *Ableitung für das Opening: „...während jede Zelle deines Körpers begreift, dass die Zeit der Abhängigkeit vorbei ist und du heute als freier, selbstständiger Erwachsener jederzeit deine eigenen Entscheidungen triffst...“*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit diesem Textbaustein wird dem Klienten die sichere Mechanik des hypnotischen Imagery Rescripting erklärt:

„Wir können die äußeren Fakten der Vergangenheit natürlich nicht ungeschehen machen, aber wir können in der Hypnose etwas verändern, was für Ihr heutiges Wohlbefinden viel entscheidender ist: Wir können die Art und Weise überschreiben, wie Ihr Gehirn diese alte Erfahrung emotional abgespeichert hat. Ihr Gefühlsgedächtnis ist damals gewissermaßen mitten in einer schmerzhaften Szene auf ‚Pause‘ stehen geblieben, weshalb Ihr System heute im Alltag manchmal noch so reagiert, als wären Sie immer noch das hilflose Kind von damals. In der folgenden Hypnose gehen Sie nicht allein als Kind zurück, sondern Sie reisen als der starke, kluge und erwachsene Mensch von heute wie ein zeitreisender Beschützer in diese alte Szene. Sie stellen sich schützend vor Ihr jüngeres Ich, setzen klare Grenzen, schenken dem Kind all den Trost, der damals gefehlt hat, und nehmen es mit in Ihre sichere, heutige Welt. Damit merkt Ihr Gehirn endgültig: Die alte Geschichte ist vorbei, das Kind ist gerettet, und heute sind Sie in Sicherheit.“

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Sehr ruhig, schützend, tragend und Sicherheit ausstrahlend. Besonders in Phase 2 (dem Eingreifen des Erwachsenen und dem Herausführen des Kindes) wird die Stimme warm, kraftvoll und erlösend.
- **Innere Haltung:** Der Behandler fungiert als sicherer „Container" und Reisebegleiter, der darauf achtet, dass der Klient durchgehend mit seiner heutigen Erwachsenen-Kraft verbunden bleibt.
- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Das Bild eines starken, warmherzigen Erwachsenen, der ein Kind bei der Hand nimmt und es aus einem dunklen, kalten Vorraum hinaus auf eine sonnendurchflutete, blühende Lichtung führt.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen): Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** verankert den Klienten unerschütterlich in seiner heutigen Erwachsenen-Kraft und baut aus sicherer Distanz die Brücke zum jüngeren Ich auf. **Phase 2 (Reframing & Transformation – Das Rescripting)** leitet den Klienten an, in die repräsentative Szene einzutreten, für das Kind einzustehen, das ungestillte Grundbedürfnis zu erfüllen und das Kind an einen sicheren Ort zu führen (Gedächtnis-Rekonsolidierung). **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** verankert die zeitliche Entkopplung (*„Damals war damals, heute ist heute"*) und überträgt die neue Freiheit in den Alltag.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der 10-teilige Outro-Loop vertieft zirkulär das Gefühl von vollkommener Sicherheit, geheilter Verbundenheit und Gegenwarts-Freiheit.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text ist so konzipiert, dass das Unterbewusstsein das Rescripting auch komplett autonom und still im Hintergrund vollziehen kann, oder durch die interaktiven Inseln dialogisch begleitet wird.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Für die Nachsorge im Alltag erhält der Klient folgende drei Elemente (ideal kombinierbar mit dem Schema-Memo-Kärtchen aus Teil 2 dieses Kompendiums):

- **Kompakter Alltags-Anker (Die „Schützende-Hand-Geste"):** Wenn im Alltag ein alter Schema-Schmerz kurz anklingt, legt der Klient seine rechte Hand warm auf seinen linken Oberarm oder sein Brustbein (wie eine haltende Geste für das innere Kind) und blickt sich bewusst im realen Raum der Gegenwart um.

Drei synergetische Affirmationen:

1. *„Damals ist vorbei – heute bin ich erwachsen, frei und beschütze mich selbst."*
2. *„Mein jüngeres Ich ist bei mir in vollkommener Sicherheit und Geborgenheit."*
3. *„Ich lebe im Hier und Jetzt und gestalte meine Beziehungen auf Augenhöhe."*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Das „Schema-Memo im Alltag"):** Sobald der Klient die Geste ausführt, benennt er kurz innerlich: *„Aha, das ist nur ein altes Schema-Echo von früher (A). Heute bin ich nicht mehr abhängig, sondern kann für mich sorgen (B-neu)"* und handelt bewusst anders als früher (z. B. ein Bedürfnis ruhig aussprechen statt sich zurückzuziehen).

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Um die neu überschriebene Gedächtnisspur gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel dauerhaft synaptisch zu festigen, bieten sich folgende Audio-Optionen für zu Hause an:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale für die abendliche Konsolidierung über vier Wochen.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops, da nach dem einmal vollzogenen Rescripting in der Sitzung für viele Klienten zu Hause die reine Wiederholung des sicheren Endzustandes (Outro-Loop) besonders wohltuend und ausreichend ist.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Die Passagen mit **[Optional: Interaktive Insel]** bieten dem Behandler die Möglichkeit, beim Imagery Rescripting kurz nachzufragen, was das jüngere Ich in diesem Moment braucht oder wie es sich am neuen sicheren Ort fühlt. Möchte der Klient lieber ganz für sich im Stillen bleiben (ähnlich der Textbasierten Hypnoanalyse), werden diese Fragen einfach überlesen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird in einem ruhigen, einfühlsamen und sicheren Tempo vorgetragen. Zwischen den 30 Suggestionen der Wirk-Spirale (insbesondere in Phase 2 beim Umschreiben der Szene) empfiehlt es sich, dem Klienten jeweils 6 bis 10 Sekunden Raum für das innere Erleben zu geben. Überschriften, Nummerierungen und fettgedruckte Klammerhinweise werden nicht mitgelesen.

Suggestionstext: Schematherapie III – „Imagery Rescripting in Trance“ (Frühe Schema-Prägungen & verletzte Kind-Modi heilsam umschreiben)

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion voraus. Verzichten Sie vorab auf eine Blockadenlösung, um den emotionalen Faden für das Rescripting nutzbar zu halten.]

Während du nun sanft und geschützt in diese tiefe, angenehme Trance gleitest und meine Stimme wie ein verlässlicher Sicherheitsanker an deiner Seite bleibt, spürst du den festen Halt des Sessels unter dir... Du bist hier im heutigen Tag, an diesem geschützten Ort, in vollkommener Sicherheit... Und du nimmst all deine heutige Kraft, deine Lebenserfahrung, deine Reife und deine erwachsene Handlungsfähigkeit ganz bewusst mit auf diese innere Reise... Wir nutzen die besondere Kraft der Vorstellung heute, um eine alte, offene Wunde aus deiner Vergangenheit endgültig zu versorgen und heilsam abzuschließen... Du weißt, dass unser Gefühlsgedächtnis alte Geschichten manchmal so aufbewahrt hat, als würden sie noch immer andauern... Doch heute reist du als der starke, freie und liebevolle Erwachsene, der du heute bist, in deine innere Bilderwelt, um deinem jüngeren Ich genau jenen Schutz, jenen Trost und jene Geborgenheit zu schenken, die damals gefehlt haben – damit die Vergangenheit endlich ruhen darf und deine Gegenwart vollkommen frei wird...

Der Somatische Ankerpunkt

Erlaube dir nun, aus der sicheren, unantastbaren Position deines heutigen Erwachsenen-Ichs heraus, jenes alte Gefühl noch einmal ganz leicht und aus sicherer Entfernung anzutippen, das dich im Alltag manchmal noch einholt... jenes Gefühl, dich klein, allein, unverstanden, ungenügend oder schutzlos zu fühlen... Spüre nur kurz und wertfrei hin, wo in deinem Körper dieses alte Echo sich meldet... Nimm es wie ein weiser, mitfühlender Erwachsener wahr, der ein Signal von seinem jüngeren Ich empfängt, während du selbst gleichzeitig fest und sicher in deiner heutigen Kraft verankert bleibst...

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„...und dein jüngeres Ich darf heute durch dich genau jenen Schutz, jene Wärme und jene Gewissheit erfahren, vollkommen richtig und liebenswert zu sein...“*
- *„...du führst dein jüngeres Ich heute aus den alten Kulissen heraus in die Geborgenheit deines sicheren, sonnigen inneren Ortes...“*
- *„...sodass dein gesamtes System tief begreift, dass die Zeit der Abhängigkeit vorbei ist und du heute als freier Erwachsener sicher für dich sorgst...“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Dieses alte Gefühl in deinem Körper ist wie ein leiser Ruf aus einer längst vergangenen Zeit… Damals, als du noch ein Kind oder ein junger Mensch warst, hattest du noch nicht die Möglichkeiten, die Worte, die Größe und die Freiheit, die du heute besitzt… Damals warst du auf deine Umgebung angewiesen, und wenn dort Verständnis, Schutz, Wärme oder faire Grenzen fehlten, blieb deinem jungen System oft nichts anderes übrig, als den Schmerz oder die Angst tief in sich einzuschließen… Lass dein Unbewusstes nun ganz sanft und nur so weit, wie es für dich heute gut und sicher ist, eine beispielhafte Szene oder ein inneres Bild aufsteigen lassen, das stellvertretend für diese alte Prägung steht – ganz gleich, ob es eine konkrete Erinnerung ist oder ein symbolisches Bild, das dein Inneres heute wählt… Du betrachtest diese Szene zunächst ganz sicher von außen, ausgerüstet mit deiner vollen heutigen Erwachsenen-Kraft…

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Nimmst du dein jüngeres Ich in dieser Szene oder in diesem Gefühl wahr – und was hätte dieses Kind in genau diesem Moment am dringendsten gebraucht?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal ein großes, altes Archiv vor, in dem die Filme eines ganzen Lebens aufbewahrt werden… In einem der hinteren Regale lief seit vielen Jahrzehnten ein einziger alter Filmstreifen in einer endlosen Wiederholungsschleife… Dieser Film zeigte eine Szene aus frühen Jahren, in der ein Kind allein im kalten Regen vor einer verschlossenen Tür stand – und weil der Film genau an dieser traurigen Stelle gerissen war und immer wieder von vorn begann, glaubte das Archiv bis heute, das Kind stünde noch immer dort draußen in der Kälte… Doch heute betritt der erwachsene Regisseur des Lebens mit einer warmen Decke und einem hellen Licht diesen Raum… Mit der wunderbaren Freiheit der inneren Vorstellungskraft tritt der Regisseur direkt in die alte Filmszene hinein… Sofort verändert sich das gesamte Bild: Das Kind ist nicht mehr allein… Der starke, gütige Erwachsene breitet seinen warmen Mantel um die Schultern des Kindes, weist jede Kälte und jede Strenge der alten Umgebung entschieden in die Schranken und führt das Kind an seiner warmen Hand aus der alten Kulisse hinaus in ein helles, wohlig geheiztes Zuhause am knisternden Kaminfeuer… Und in genau dem Moment, in dem diese Szene ihr neues, glückliches und geborgenes Ende findet, schließt sich die alte Filmspule für immer – das Archiv speichert das neue Bild der Geborgenheit ab, und im ganzen Haus kehrt tiefer, dauerhafter Friede ein…

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Du stehst hier und jetzt fest verankert in deiner vollen heutigen Größe, deiner Reife und deiner erwachsenen Kraft und blickst mit unendlichem Mitgefühl und klarem Schutzwillen auf dein jüngeres Ich.*

2. *Du spürst den gewaltigen Unterschied zwischen damals und heute: Damals warst du klein und den Umständen ausgeliefert – heute bist du groß, unabhängig, stark und vollkommen frei.*

3. *In deiner inneren Vorstellungswelt gelten heute deine Regeln, und du besitzt hier jede Macht, jede Stärke und jede Unterstützung, die nötig ist, um für dein jüngeres Ich einzustehen.*

4. *Du siehst dein jüngeres Ich vor deinem inneren Sinn und erkennst sofort seine vollkommene Unschuld, seine Liebenswürdigkeit und sein legitimes Recht auf Schutz, Wärme und Geborgenheit.*

5. *Dein Herz öffnet sich weit für dieses Kind, und in dir erwacht der natürliche, unerschütterliche Beschützerinstinkt eines liebevollen, starken Erwachsenen.*

6. *Du weißt genau, dass das, was damals fehlte oder verletzend war, niemals die Schuld dieses Kindes war, sondern das Unvermögen oder die Überforderung der damaligen Umwelt.*

7. *Du sammelst jetzt all deine heutige Klarheit, deine Stimme und deine Herzenswärme, um als der beste Beschützer und Fürsprecher direkt an die Seite deines jüngeren Ichs zu treten.*

8. *Dein gesamtes Nervensystem spürt die Sicherheit dieses Moments: Du bist nicht allein in einer alten Erinnerung, sondern du bist als starker Erwachsener von heute der Regisseur dieser Heilung.*

9. *Mit ruhigem, festem und entschlossenem Schritt betrittst du nun in deiner Vorstellung den Raum der alten Szene und stellst dich sichtbar und spürbar direkt an die Seite deines jüngeren Ichs.*

10. *In dem Augenblick, in dem du als heutiger Erwachsener die Szene betrittst, verändert sich alles: Das Kind ist ab sofort nicht mehr allein, denn du bist jetzt da.*

[Phase 2: Reframing & Transformation – Das Rescripting (Suggestionen 11–20)]

11. *Du stellst dich jetzt wie ein unüberwindbarer, ruhiger Schutzschild zwischen dein jüngeres Ich und alles, was ihm in dieser alten Situation Angst gemacht, wehgetan oder gefehlt hat.*

12. *Mit deiner klaren, erwachsenen Autorität gebietest du jeder alten Strenge, jeder Kälte, jeder Ungerechtigkeit oder Überforderung in dieser Szene ein unmissverständliches „Stopp – bis hierher und nicht weiter!“*

13. *Alle Personen oder Umstände, die das Kind damals belastet haben, verlieren vor deiner heutigen erwachsenen Größe sofort jede Macht, weichen zurück oder verblassen aus dem Raum.*

14. *Du nimmst dem Kind jede falsche Last und jede fremde Verantwortung von den kleinen Schultern und gibst sie dorthin zurück, wo sie hingehören – zu den Erwachsenen von damals.*

15. *Nun wendest du dich ganz deinem jüngeren Ich zu, begibst dich auf seine Augenhöhe, blickst es mit unendlicher Wärme an und lässt es spüren: „Ich bin da, ich sehe dich, und ich passe ab jetzt auf dich auf.“*

16. *Du schenkst diesem Kind in deiner Vorstellung genau das, wonach es sich damals am meisten gesehnt hat: eine schützende Umarmung, eine haltende Hand, tröstende Worte oder das Gefühl, bedingungslos willkommen zu sein.*

17. *Du sagst deinem jüngeren Ich genau jene heilsamen Sätze, die sein Herz heute hören darf: „Du bist vollkommen richtig, so wie du bist. Du bist liebenswert, und du bist bei mir für immer in Sicherheit.“*

18. *Du spürst, wie das Kind in deiner Vorstellung tief aufatmet, wie die alte Angst und Erstarrung aus seinem kleinen Körper weichen und wie Vertrauen und Erleichterung in seine Augen zurückkehren.*

19. *Nun nimmst du dein jüngeres Ich sanft bei der Hand und führst es aus dieser alten, grauen Kulisse der Vergangenheit für immer hinaus ins helle, warme Licht deiner heutigen Gegenwart.*

20. *Du bringst dein jüngeres Ich an einen wunderschönen, absolut geschützten inneren Wohlfühlort in deinem heutigen Herzen, wo es frei spielen, ausruhen und sich jederzeit von dir gehalten und geliebt fühlen darf.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Spüre einmal hin, wie es deinem jüngeren Ich jetzt an diesem neuen, sicheren Ort an deiner Seite geht – was hat sich verändert?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Dein tiefes Gedächtnis speichert diese Szene genau jetzt mit diesem neuen, sicheren und geborgenen Ausgang neu ab: Das Kind ist gerettet, die Vergangenheit ist abgeschlossen, und du bist heute frei.*

22. *In deinem gesamten Gehirn und Körper verankert sich die unumstößliche zeitliche Klarheit: Damals war damals – und heute ist heute.*

23. *Weil dein jüngeres Ich ab heute sicher und wohlversorgt bei dir im Inneren geborgen ist, musst du im Außen bei anderen Menschen nicht mehr verzweifelt um Sicherheit, Rettung oder Daseinsberechtigung kämpfen.*

24. *Trage diese tiefe innere Heilung nun in deine Vorstellung der kommenden Tage und Wochen hinein und erlebe, wie befreit du durch deinen heutigen Alltag gehst.*

25. *Stell dir eine Situation in der Zukunft vor, die früher noch den alten wunden Punkt berührt hätte – und erlebe, wie ruhig, erwachsen und gelassen dein System jetzt bleibt, weil die alte Wunde versorgt ist.*

26. *Falls dein jüngeres Ich im Alltag doch einmal kurz anklopft, spürst du es sofort, legst innerlich beruhigend deine Hand auf dein Herz und erinnerst dich: „Alles ist gut, wir sind heute erwachsen und sicher.“*

27. *Deine heutigen Beziehungen zu Partnern, Freunden und Kollegen gewinnen eine wunderbare neue Leichtigkeit und Reife, weil du ihnen nicht mehr aus alter kindlicher Angst, sondern als freier Erwachsener begegnest.*

28. *Die Lebendigkeit, die Neugier, die Freude und die Unbeschwertheit deines geheilten inneren Kindes fließen dir ab sofort als wunderbare Kraftquelle im Alltag zu.*

29. *Mit jedem Tag und jeder Nacht verschmelzen dein heutiger Gesunder Erwachsener und dein geborgenes jüngeres Ich noch harmonischer zu einer starken, heilen und ganzen Persönlichkeit.*

30. *Du blickst versöhnt und frei von den alten Fesseln nach vorn und genießt das tiefe, warme Gefühl, in dir selbst endlich ein sicheres, liebevolles Zuhause gefunden zu haben.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz bewusst in deinen physischen Körper hinein, genau zu jener Stelle, an der zu Beginn noch das alte Echo der Verletzlichkeit spürbar war... Nimm wahr, welche wunderbare Wandlung sich dort vollzogen hat... Spüre die tiefe, schützende Wärme, die Ruhe und das Gefühl von Geborgenheit und Ganzheit in deinem Brustkorb und deinem Bauch... Atme diese heilsame Geborgenheit tief ein und lass sie sich wie ein warmes, goldenes Licht im gesamten Körper ausdehnen... Dein Körper speichert diese tiefe Sicherheit – das Wissen, dass du heute groß bist und gut für dich sorgst – jetzt dauerhaft in deinem Zellgedächtnis ab...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Die Vergangenheit ist heilsam abgeschlossen, und du lebst sicher, frei und selbstbestimmt im Hier und Jetzt.*

2. *Dein jüngeres Ich ist bei dir in vollkommener Sicherheit, tief getröstet und für immer liebevoll geborgen.*

3. *Du bist heute der starke, warmherzige Erwachsene in deinem Leben, der sich selbst jederzeit zuverlässig beschützt und hält.*

4. *In deinem Herzen und in deinem Körper herrscht das tiefe, ruhige Gefühl, endlich sicher bei dir selbst zu Hause angekommen zu sein.*

5. *Alte Auslöser verlieren ihre Macht, weil dein ganzes System weiß: Damals ist vorbei, und heute bin ich groß und handlungsfähig.*

6. *Du begegnest der Welt und anderen Menschen aus einer Position der inneren Fülle, der Würde und der freien Wahl.*

7. *Deine eigenen Bedürfnisse nach Nähe, Schutz, Freiheit und Ausdruck haben heute einen sicheren, selbstverständlichen Platz in deinem Leben.*

8. *Mit jedem Atemzug vertieft sich diese heilsame Verbundenheit zwischen deiner erwachsenen Stärke und deiner lebendigen Lebensfreude.*

9. *Du bist ganz, du bist geschützt, und du gehst deinen Weg mit tiefem Urvertrauen und innerem Frieden.*

10. *Jeder neue Tag bestätigt dir die wunderbare Freiheit und Geborgenheit, die du heute in dir selbst trägst.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm dieses tiefe Gefühl von Heilung, Geborgenheit und erwachsener Freiheit nun vollständig in dich auf… Was dein Unbewusstes heute in deinen inneren Bildern neu geschrieben und versöhnt hat, wirkt in den kommenden Stunden, Tagen und besonders im tiefen, erholsamen Schlaf der nächsten Nächte sanft und kraftvoll weiter… Dein Gehirn verankert diese neue, sichere Erfahrung immer fester, sodass du im Alltag ganz natürlich spürst, wie frei du von den Schatten der Vergangenheit bist und wie warm, sicher und souverän du im heutigen Leben stehst…

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1… Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2… Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3… Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TherMedius® HD-Suggestionstext: ACT I – Kognitive Defusion & Das Beobachtende Selbst (Belastende Gedanken wie Wolken ziehen lassen) (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. Die Bezeichnung „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Aufbau, der vier zentrale therapeutische Säulen miteinander verbindet: moderne neuropsychologische Erkenntnisse, Elemente der permissiven Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte Impulse. Im Rahmen der **Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)** – einem der bedeutendsten Verfahren der sogenannten „Dritten Welle“ der Verhaltenstherapie – übersetzt dieser Text die Kernprozesse der **Kognitiven Defusion** und des **Beobachtenden Selbst (Selbst-als-Kontext)** in ein tiefgreifendes hypnotisches Trance-Erleben.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention richtet sich an Klienten, die unter einer starken **kognitiven Fusion** leiden – also der Tendenz, ihre eigenen automatischen Gedanken, Sorgen, Urteile oder Zwangsgrübeleien eins zu eins mit der objektiven Realität oder ihrer eigenen Identität zu verwechseln. Sie eignet sich hervorragend bei chronischem Grübelzwang (Rumination und Overthinking), generalisierten Sorgen, sozialen Ängsten, leichten bis mittleren Zwangsimpulsen sowie für Klienten, bei denen das klassische inhaltliche Ausdiskutieren von Gedanken (Disputation) zu endlosen inneren Debatten führt. Das übergeordnete Ziel besteht darin, nicht länger *in* den Gedanken gefangen zu sein, sondern *auf* die Gedanken zu blicken (Defusion) und sich im unerschütterlichen „Beobachtenden Selbst“ zu verankern.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Eine fundierte Anamnese, eine präzise Indikationsstellung und der Ausschluss möglicher Kontraindikationen bilden die Voraussetzung für eine verantwortungsvolle Anwendung in der Praxis. Bei klinisch relevanten Störungsbildern (wie Angst- oder Zwangsstörungen nach ICD-10) ist die Durchführung Behandlern mit entsprechender Heilerlaubnis vorbehalten, während im Coaching nicht-pathologisches Gedankenkreisen, Mental Load und Stress-Distanzierung begleitet werden. Wichtig für die Abgrenzung: Das „Beobachtende Selbst“ der ACT ist eine hochfunktionale metakognitive Achtsamkeits-Instanz und hat nichts mit pathologischer Dissoziation (Depersonalisation/Derealisation) zu tun; bei Klienten mit akuten dissoziativen Störungen oder Psychosen ist Trancearbeit kontraindiziert. Dieser Text enthält keine separate Induktion, sondern folgt im Anschluss an eine geeignete Einleitung (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung).
- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Im Einklang mit der ACT-Philosophie und den TherMedius® Leitlinien verzichtet dieser Text vollständig auf den Versuch, unerwünschte Gedanken gewaltsam zu unterdrücken oder wegzudrängen (keine Gedankenunterdrückung / Vermeidungsfalle). Statt gegen Gedanken zu kämpfen, lernt

das System des Klienten eine Haltung vollkommener **emotionaler Gleichgültigkeit und wohlwollender Distanz** gegenüber dem mentalen „Hintergrundrauschen“, während die Betrachtung des bisherigen Ist-Zustandes im somatischen Ankerpunkt rein wertfrei erfolgt.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Die kognitive Fusion wurzelt evolutionspsychologisch in der Entwicklung der menschlichen Sprache: Für das archaische Überlebensgehirn war die Fähigkeit, Gefahren sprachlich zu symbolisieren und gedanklich vorwegzunehmen, ein enormer Überlebensvorteil. In der modernen Welt führt dieser Mechanismus jedoch häufig dazu, dass das Gehirn pausenlos „Warngeschichten“ produziert, die der Mensch wörtlich nimmt. Aus Sicht der TherMedius® Vektor-Theorie verstärkt jeder Versuch, gegen einen aufdringlichen Gedanken anzukämpfen („Denk jetzt nicht an den rosa Elefanten!“), paradoxerweise dessen neuronale Ladung. Differenzialdiagnostisch sollten bei exzessivem Gedankenkreisen auch Schlafstörungen, hormonelle Faktoren (z. B. Schilddrüse, Perimenopause) sowie neurodivergente Reizfilterschwächen (wie ADHS) berücksichtigt werden.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Neurobiologisch betrachtet entspricht die kognitive Fusion einer Überaktivität und starren Kopplung innerhalb des **Default Mode Networks (DMN)** – insbesondere zwischen dem medialen präfrontalen Kortex und dem posterioren cingulären Kortex –, welches für selbstreferenzielles Grübeln („Ich-Verstrickung“) zuständig ist. Während einer hypnotischen Trance wird genau diese starre Kopplung im DMN messbar gelockert. Gleichzeitig fördert die Ansprache des „Beobachtenden Selbst“ die metakognitive Bewusstheit im anterioren präfrontalen Kortex und dämpft die Reaktivität der Amygdala auf sprachliche Reize. Gemäß der TherMedius® Neuro-Encoding-Theorie lernt das Gehirn durch diese Erfahrung, aufsteigende Gedanken lediglich als vorüberziehende elektrochemische Ereignisse („Worte und Bilder im Geist“) zu registrieren, ohne daraufhin die vegetative Stresskaskade auszulösen.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch lassen sich anhand von 3 offenen Fragen die typischen „Kleb-Gedanken“ (Hooks) des Klienten erfassen, um sie später im Opening aufzugreifen:

- **Frage 1 (Den „Kleb-Gedanken“ identifizieren):** *„Welcher wiederkehrende Gedanke oder welche innere Geschichte zieht Sie im Alltag am schnellsten wie ein Angelhaken in das Grübelkarussell hinein?“*
    - *Beispiel-Antwort:* „Immer wieder der Gedanke: ‚Was ist, wenn ich der Verantwortung nicht mehr gewachsen bin und alles zusammenbricht?‘“
    - *Ableitung für das Opening: „…und selbst wenn dein Verstand dir ab und zu noch die alte, vertraute Geschichte erzählt, ob du allem gewachsen bist, nimmst du sie ab heute nur noch wie ein vorbeiziehendes Blatt auf einem Fluss wahr, ohne auf diesen Haken anzubeißen…“*

- **Frage 2 (Erfahrung des fruchtlosen Kampfes):** *„Was passiert bisher, wenn Sie versuchen, sich das Grübeln zu verbieten oder mit dieser Stimme zu diskutieren?“*

    - *Beispiel-Antwort:* „Dann wird es nur noch lauter und ich liege stundenlang wach.“
    - *Ableitung für das Opening: „...dein System beendet heute das anstrengende Tauziehen mit deinen eigenen Gedanken und entdeckt die enorme Kraft des sanften Vorbeiziehenlassens...“*

- **Frage 3 (Bevorzugte Defusions-Metapher):** *„Welches Bild für das Weiterziehen von Gedanken spricht Sie am meisten an: Wolken am weiten Himmel, Blätter auf einem ruhigen Waldbach oder ein leises Radio im Hintergrund?“*

    - *Beispiel-Antwort:* „Die Wolken am Himmel – das gibt mir sofort ein Gefühl von Weite.“
    - *Ableitung für das Opening: „...während du dich tief mit der unendlichen Weite deines inneren Himmels verbindest, an dem jeder Gedanke einfach wie eine flüchtige Wolke weiterziehen darf...“*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit diesem kurzen Erklärungsbaustein lässt sich dem Klienten das Prinzip der Kognitiven Defusion vor Beginn der Trance anschaulich vermitteln:

„Unser Verstand ist eine wunderbare Geschichten-Maschine, die den ganzen Tag über pausenlos Sätze, Urteile und Warnungen produziert – ähnlich wie ein Radio, das im Hintergrund ununterbrochen sendet. Das Problem entsteht erst dann, wenn wir mit diesen Gedanken verschmelzen, also jedes Wort glauben oder verzweifelt versuchen, das Radio mit Gewalt zum Schweigen zu bringen. In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie nennen wir die Lösung ‚Kognitive Defusion‘: Wir lernen, einen Schritt zurückzutreten. Statt durch eine dunkel gefärbte Brille auf die Welt zu starren, setzen wir die Brille ab und betrachten sie ruhig in unserer Hand. In der folgenden Hypnose verankern wir genau diese befreiende Beobachter-Position tief in Ihrem Unterbewusstsein. Sie erleben, dass Sie nicht das wechselhafte Wetter Ihrer Gedanken sind, sondern der weite, unberührbare Himmel, der jedes Wetter gelassen durchziehen lässt.“

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine weite, ruhige, fließende und völlig unaufgeregte Stimmführung unterstützt das Loslassen von Gedanken optimal. Längere, entspannte Sprechpausen geben dem Klienten in der Trance den Raum, die Stille *hinter* den Gedanken unmittelbar selbst zu erfahren.
- **Innere Haltung:** Der Behandler ruht selbst in einer Haltung achtsamer Präsenz und völliger Gelassenheit gegenüber allen Inhalten, die der Verstand produziert.
- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Vor dem geistigen Auge des Behandlers eignet sich das Bild eines tiefblauen, grenzenlosen Himmels über einem Berggipfel oder eines glasklaren Waldbachs, der ruhig und stetig dahinfließt.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen): Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** beendet das anstrengende Tauziehen mit den eigenen Gedanken und führt den Klienten in den sicheren Raum des „Beobachtenden Selbst“ (Selbst-als-Kontext). **Phase 2 (Reframing & Transformation)** etabliert die Kognitive Defusion auf unbewusster Ebene: Gedanken werden als bloße Worte, Töne oder Wolken erkannt, denen der Klient weder gehorchen noch widersprechen muss. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** überträgt diese gelassene Beobachter-Freiheit in zukünftige Grübel- und Stressmomente des Alltags.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der 10-teilige Outro-Loop vertieft am Ende zeitlos und zirkulär das Ruhen im weiten, unerschütterlichen Beobachter-Bewusstsein.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text kann sowohl in einem durchgehenden Fluss gelesen als auch durch das Wiederholen der Wirk-Spirale oder des Outro-Loops flexibel an die Sitzungszeit angepasst werden.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Für den Alltagstransfer erhält der Klient nach der Ausleitung folgende drei synergetisch verbundene Werkzeuge:

- **Kompakter Alltags-Anker (Der „Weite-Blick-Anker“):** Sobald der Klient im Alltag bemerkt, dass er sich in einem Grübelgedanken verstrickt hat, atmet er einmal lang und hörbar aus und weitet seinen Blick bewusst in den peripheren Raum (weicher Panoramablick statt starrem Tunnelblick).
- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken – ich bin der ruhige Beobachter.“*

2. *„Gedanken sind nur Worte und Wolken – ich lasse sie kommen und ganz von selbst weiterziehen.“*
3. *„Ich lasse das Seil im Tauziehen los und wende meine Aufmerksamkeit dem echten Leben im Hier und Jetzt zu.“*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Das „Ich-bemerke-Präfix“ nach ACT):** Gekoppelt an den Weiten-Blick-Anker setzt der Klient vor den belastenden Gedanken innerlich die doppelt distanzierende ACT-Formel: Statt *„Ich schaffe das nicht“* formuliert er: *„Ich bemerke gerade, dass mein Verstand mir den Gedanken anbietet, ich würde das nicht schaffen – danke, lieber Verstand, für die Info!“*

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Um die neuronale Entkopplung des Default Mode Networks gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel als stabile metakognitive Gewohnheit im Gehirn zu verankern, empfiehlt sich der tägliche Einsatz einer Audio-Aufnahme über vier Wochen:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale als 20- bis 30-minütiges Abend-Audio (hervorragend bei grübelbedingten Einschlafstörungen).
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops für eine schnelle „Mental-Detox-Pause“ am Nachmittag.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Über die mit **[Optional: Interaktive Insel]** markierten Passagen kann der Behandler den Klienten in Trance kurz beschreiben lassen, wie sich der weite Raum des Beobachtenden Selbst anfühlt. Bei rein suggestiver Arbeitsweise werden diese Fragen einfach übersprungen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird in einem ruhigen, weiten und entspannten Tempo vorgetragen. Zwischen den einzelnen Suggestionen der Wirk-Spirale und des Outro-Loops empfiehlt sich eine Pause von ca. 5 bis 8 Sekunden. Alle Überschriften, Phasen-Markierungen, Nummerierungen und fettgedruckten Klammerhinweise sind reine Informationen für den Therapeuten.

Suggestionstext: ACT I – Kognitive Defusion & Das Beobachtende Selbst (Belastende Gedanken wie Wolken ziehen lassen)

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Während du nun mit jedem Atemzug tiefer und tiefer in diese wohltuende, friedliche Trance gleitest und meine Stimme dich sicher begleitet, darfst du spüren, wie der enge Fokus des Alltags sich mehr und mehr weitet... Dein Körper ruht schwer und sicher auf deiner Unterlage, deine Schultern lassen los, und dein Atem strömt wie eine sanfte, gleichmäßige Welle ein und aus... Wir begeben uns heute in einen ganz besonderen, befreienden inneren Erfahrungsraum: in den Raum jenseits des rastlosen Denkens... Du weißt, wie unermüdlich unser Verstand Tag für Tag Worte, Urteile, Erinnerungen und Sorgen produziert... Doch heute entdeckt dein tiefes Inneres ein wunderbares Geheimnis der inneren Freiheit: Du musst deine Gedanken weder bekämpfen noch musst du ihnen glauben... Du darfst heute aus dem lauten Strom der Gedanken heraustreten, dich am sicheren, ruhigen Ufer niederlassen und erleben, wie friedlich und unberührbar jenes stille Bewusstsein in dir ist, das all das einfach nur gelassen beobachtet...

Der Somatische Ankerpunkt

Nimm zu Beginn noch einmal kurz und völlig wertfrei aus einer ruhigen Distanz wahr, wie es sich bisher in deinem Körper angefühlt hat, wenn du mit einem grübelnden oder belastenden Gedanken verschmolzen warst... wenn du auf einen inneren Haken angebissen hast und im Gedankenkarussell gefangen warst... Spüre nur kurz und sachlich hin, wo im Körper sich diese Enge des Grübelns bemerkbar gemacht hat – vielleicht als Druck hinter der Stirn, als Anspannung in den Schläfen oder als Unruhe in der Brust... Registriere dieses alte Muster einfach nur wie ein neutraler Forscher, während du gleichzeitig spürst, wie weit und sicher der Raum hier im Sessel um dich herum ist...

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„...und selbst wenn dein Verstand dir ab und zu noch die alte, vertraute Geschichte über zukünftige Sorgen oder vergangene Momente anbietet, erkennst du sie ab heute sofort als bloße Worte und lässt sie ruhig weiterziehen...“*
- *„...dein System beendet heute das anstrengende Tauziehen mit deinen eigenen Gedanken und genießt die Leichtigkeit des Vorbeiziehenlassens...“*
- *„...während du dich tief mit der unendlichen Weite deines inneren Himmels verbindest, an dem jede Gedankenwolke frei vorüberziehen darf...“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Dein Verstand hat im Laufe deines Lebens gelernt, ununterbrochen zu kommentieren, zu warnen, zu vergleichen und Geschichten zu erzählen, weil er glaubt, dich dadurch durchs Leben steuern zu müssen… Doch dein tiefes Inneres erkennt heute: Wenn du versuchst, jeden einzelnen Gedanken zu kontrollieren, wegzudrücken oder mit ihm zu diskutieren, schenkst du ihm nur noch mehr Gewicht und Kraft… Genau wie beim Tauziehen mit einem scheinbaren Monster: Solange du mit aller Kraft am Seil ziehst, bleibst du an das Problem gefesselt… Doch in dem Moment, in dem du das Seil einfach loslässt, ist der Kampf vorbei… Dein Unbewusstes ist heute bereit, dieses Seil sanft aus den Händen zu legen… Es öffnet dir den Zugang zu deinem tiefsten, unveränderlichen Kern – zu deinem Beobachtenden Selbst, das schon seit deiner Kindheit still, heil und unversehrt hinter all deinen wechselnden Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen gegenwärtig ist…

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Wie fühlt es sich in deinem Körper und in deinem Geist an, wenn du dieses Tauziehen mit deinen Gedanken genau jetzt einfach beendest und das Seil loslässt?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal vor, du liegst an einem warmen Sommertag auf einer weiten, weichen Bergwiese und blickst hinauf in den grenzenlosen, tiefblauen Himmel… Über dir ziehen die unterschiedlichsten Wolken vorbei… Manche Wolken sind klein, weiß und leicht wie Federflocken; andere sind groß, dicht und dunkelgrau… Früher hättest du vielleicht gedacht, du müsstest hinaufsteigen und die dunklen Wolken mit den Händen wegschieben, oder du hättest befürchtet, der blaue Himmel sei verschwunden, nur weil gerade eine dichte Wolkendecke vorüberzieht… Doch während du heute so ruhig nach oben schaust, erkennst du die zeitlose Wahrheit der Natur: Der weite Himmel selbst wird von keiner einzigen Wolke jemals beschmutzt, verletzt oder eingeengt… Selbst das heftigste Sommergewitter kann am Himmel keine Narbe hinterlassen… Der Himmel bietet einfach unendlichen Raum, lässt die Wolken kommen, sich wandeln und mit dem Wind ganz von selbst wieder weiterziehen – und hinter jeder Wolke strahlt unverändert dasselbe tiefe, stille, unerschütterliche Blau… Und genau dort, neben dir an der Bergwiese, fließt ein klarer, ruhiger Gebirgsbach ins Tal… Von den Bäumen am Ufer fällt ab und zu ein buntes Blatt herab auf die Wasseroberfläche… Der Bach hält keines dieser Blätter fest, und er stößt auch keines weg – er trägt jedes Blatt einfach ruhig und mühelos auf seinen Wellen mit sich fort, bis es in der Ferne aus dem Blickfeld verschwindet…

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Mit jedem ruhigen Atemzug trittst du aus dem Strom deiner Gedanken heraus an das sichere, friedliche Ufer deines eigenen Bewusstseins.*

2. *Du erkennst heute mit tiefer, befreiender Klarheit den fundamentalen Unterschied: Du hast Gedanken, aber du bist niemals deine Gedanken.*

3. *So wie der weite, grenzenlose Himmel größer ist als jede einzelne Wolke, so ist dein wahres, beobachtendes Selbst unendlich viel weiter und größer als jeder Gedanke, der durch deinen Geist zieht.*

4. *Du legst das Seil im alten Tauziehen mit deinen Grübeleien und Sorgen heute einfach sanft auf den Boden und spürst, welche enorme Ruhe und Freiheit sofort in deine Hände und deine Schultern strömt.*

5. *Dein tiefes Inneres versteht jetzt: Ein Gedanke ist kein Befehl, dem du gehorchen musst, und keine Gefahr, vor der du fliehen musst, sondern lediglich eine harmlose Kette aus Worten und Bildern.*

6. *Du nimmst die Brille deiner alten sorgenvollen Geschichten heute ruhig von der Nase, hältst sie mit sanftem Abstand vor dich hin und betrachtest sie gelassen von außen.*

7. *Hinter all den wechselnden Stimmungen, Urteilen und Kommentaren deines Verstandes spürst du jenen stillen, friedlichen Ort in dir, der immer unversehrt, ruhig und klar geblieben ist.*

8. *Aus diesem sicheren Beobachter-Raum heraus brauchst du keinen einzigen Gedanken mehr zu unterdrücken, zu bekämpfen oder wegzuwünschen, weil dir kein bloßer Gedanke etwas anhaben kann.*

9. *Selbst wenn dein Verstand einmal laute oder dramatische Sätze produziert, bleibst du selbst vollkommen unberührt und geerdet wie der tiefe Meeresgrund unter den Wellen.*

10. *Eine wunderbare geistige Geräumigkeit und Leichtigkeit breiten sich in deinem Kopf und deinem gesamten Körper aus, während du einfach nur wahrnimmst und loslässt.*

[Phase 2: Reframing & Transformation (Suggestionen 11–20)]

11. *Dein gesamtes inneres System schaltet jetzt auf mühelose Entkopplung um: Du nimmst Gedanken als das wahr, was sie sind – als flüchtige mentale Ereignisse, die kommen und ganz von selbst wieder gehen.*

12. *Wenn dein Verstand dir eine alte Sorge oder ein bekanntes Grübelthema präsentiert, lächelst du innerlich wissend und denkst: „Aha, da spielt mein Verstand wieder das alte, bekannte Lied im Hintergrund.“*

13. *Genau wie bei einem leisen Radio im Nebenzimmer musst du dieses Lied weder ausschalten noch musst du ihm gespannt zuhören – du lässt es einfach im Hintergrund plätschern und widmest dich deinem echten Leben.*

14. *Jeder aufsteigende Gedanke legt sich in deiner Wahrnehmung ganz von selbst wie ein leichtes Blatt auf das klare Wasser eines ruhigen Flusses und treibt sanft mit der Strömung davon.*

15. *Du hältst kein einziges dieser Blätter fest und du drückst keines unter Wasser, sondern du schaust entspannt vom Ufer aus zu, wie eines nach dem anderen in der Ferne verschwindet.*

16. *Dein Gehirn prüft Gedanken ab heute nicht mehr endlos darauf, ob sie „wahr“ oder „falsch“ sind, sondern fragt ganz pragmatisch: „Ist dieser Gedanke gerade hilfreich und nützlich für mein Leben?“*

17. *Ist ein Gedanke hilfreich und konstruktiv, nutzt du ihn gerne wie ein gutes Werkzeug; ist er nur altes Grübeln, dankst du deinem Verstand freundlich für seine Mühe und lässt den Gedanken weiterziehen.*

18. *Alte gedankliche Angelhaken verlieren ihre Schärfe: Du siehst den Köder des Grübelns glasklar im Wasser schweben und schwimmst frei, ruhig und gelassen an ihm vorbei.*

19. *Je weniger Widerstand du aufkommenden Gedanken entgegensetzt, desto schneller verlieren sie ihre Ladung und lösen sich wie Morgennebel in der warmen Sonne auf.*

20. *Dein Geist wird weit, durchlässig und kristallklar, weil du die volle Freiheit besitzt, deine Aufmerksamkeit jederzeit dorthin zu lenken, wo das echte Leben im Hier und Jetzt stattfindet.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Wie fühlt sich dieser weite, freie Raum in deinem Kopf jetzt an, wenn die Gedanken einfach wie Blätter auf dem Fluss oder Wolken am Himmel vorbeiziehen dürfen?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Trage diese souveräne Beobachter-Freiheit und diese heilsame innere Weite nun hinein in deine Vorstellung der kommenden Tage und Wochen.*

22. *Stell dir eine typische Situation im Alltag vor – vielleicht am Abend im Bett, in einer ruhigen Pause oder vor einer wichtigen Aufgabe –, in der sich früher das Gedankenkarussell zu drehen begann.*

23. *Erlebe jetzt vor deinem inneren Sinn, wie du in genau diesem Moment den ersten Grübelgedanken sofort bemerkst, innerlich einen Schritt zurücktrittst und sagst: „Ich bemerke, dass mein Verstand gerade wieder grübeln möchte.“*

24. *Du spürst, wie durch diesen einfachen Schritt zurück sofort Ruhe in deinen Körper einkehrt, während du den Gedanken auf eine Wolke oder ein Blatt legst und ihn ziehen lässt.*

25. *Statt deine kostbare Lebenszeit in endlosen inneren Debatten zu verbringen, kehrst du mit deiner Aufmerksamkeit sanft zurück in deine Sinne: zu dem, was du im echten Raum siehst, hörst, fühlst und tust.*

26. *Du erlebst, wie du auch dann ruhig, klar und handlungsfähig deinen Weg gehen kannst, wenn im Hintergrund noch vereinzelt leise Sorgenwolken am Himmel vorbeiziehen.*

27. *Besonders am Abend beim Zubettgehen genießt du diese neue Fähigkeit: Du legst alle unerledigten Gedanken des Tages auf den ruhigen Strom der Nacht und gleitest frei in einen tiefen, erholsamen Schlaf.*

28. *Deine Konzentrationskraft, deine Präsenz in Gesprächen und deine Lebensfreude steigen spürbar an, weil dein geistiger Arbeitsspeicher frei von unnötigem Grübelballast ist.*

29. *Mit jedem Tag im Alltag wird diese gelassene Beobachter-Haltung selbstverständlicher, müheloser und tiefer in deinen neuronalen Bahnen verankert.*

30. *Du lebst wach, frei und tief verbunden mit dem gegenwärtigen Augenblick – als der weite, friedliche Himmel deines Lebens, unter dem alles fließen und sich entfalten darf.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Bringe deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz bewusst zurück in deinen physischen Körper, insbesondere zu deiner Stirn, deinen Schläfen und deinem Brustkorb, wo zu Beginn noch das Echo der alten Grübel-Enge spürbar war... Nimm wahr, wie kühl, glatt, frei und weit sich deine Stirn und dein Kopf jetzt anfühlen... Spüre die wunderbare Leichtigkeit und Durchlässigkeit in deinem gesamten Oberkörper... Atme diese frische, klare Weite tief ein und lass sie mit jedem Ausatmen bis in deine Hände und Füße strömen... Dein Körper speichert dieses physische Gefühl des „Schritt-Zurücktretens“ und der inneren Weite jetzt fest in deinem Nervensystem ab, sodass ein einziger tiefer Atemzug im Alltag genügt, um sofort wieder in dieser freien Beobachter-Ruhe zu sein...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Du ruhst weit, still und vollkommen unberührbar im sicheren Zentrum deines Beobachtenden Selbst.*

2. *Gedanken sind für dich nur flüchtige Worte und Bilder, die wie Wolken am weiten Himmel kommen und von selbst wieder weiterziehen.*

3. *In deiner Stirn und in deinem gesamten Geist herrscht eine kühle, erfrischende Klarheit und wohltuende Stille.*

4. *Du musst keinen Gedanken festhalten und keinen Gedanken bekämpfen – du lässt den Fluss deines Geistes einfach ruhig dahinströmen.*

5. *Du bist der weite Himmel deines Bewusstseins, der zu jeder Zeit heil, friedlich und frei bleibt.*

6. *Deine Aufmerksamkeit gehört dem echten, lebendigen Leben im Hier und Jetzt und den Dingen, die dir wirklich guttun.*

7. *Mit jedem Ausatmen lässt du unnötiges Grübeln mühelos los und kehrst tief in die Ruhe deines Körpers zurück.*

8. *Du besitzt die vollkommene Freiheit, nur jenen Gedanken zu folgen, die für deinen Weg sinnvoll, stärkend und hilfreich sind.*

9. *Ein tiefer, unerschütterlicher Friede erfüllt deinen inneren Raum und trägt dich gelassen durch jeden Tag und jede Nacht.*

10. *Du bist frei im Geist, geerdet im Körper und vollkommen präsent in der Fülle des gegenwärtigen Augenblicks.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm diese herrliche geistige Weite und diese tiefe, beobachtende Ruhe nun als dauerhafte Fähigkeit mit in dein Leben… Alles, was dein tiefes Inneres heute erfahren und neu verknüpft hat, arbeitet in den kommenden Stunden, Tagen und besonders während des erholsamen Schlafs der nächsten Nächte ganz von selbst in dir weiter… Dein Gehirn automatisiert diese gelassene Distanz zu störenden Gedanken mit jedem Tag mehr, sodass du im Alltag ganz natürlich spürst,

wie frei dein Kopf bleibt, wie leicht die Wolken weiterziehen und wie präsent und lebendig du im Hier und Jetzt verankert bist…

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1… Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2… Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3… Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TherMedius® HD-Suggestionstext: ACT II – Der innere Werte-Kompass & Engagiertes Handeln (Commitment) (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Ansatz, der vier zentrale Säulen vereint: moderne neuropsychologische Erkenntnisse zur dopaminergen Ziel- und Sinnsteuerung, Elemente der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte Impulse. Innerhalb der **Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)** verankert dieser Text die beiden handlungsleitenden Säulen des ACT-Hexaflex-Modells – **Werte-Klarheit (Values)** und **Engagiertes Handeln (Committed Action)** – tief im emotionalen und motivationalen System des Klienten.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention richtet sich an Klienten, die ihr Leben bisher stark nach der **Vermeidung von Unbehagen** („Experiential Avoidance“ – also dem Vermeiden von Angst, Unsicherheit, Konflikten oder Anstrengung) oder nach fremden Erwartungen ausgerichtet haben und dadurch den Kontakt zu dem verloren haben, was ihnen selbst wirklich wichtig und kostbar ist. Sie eignet sich ideal für Menschen in Sinn- und Umbruchkrisen, bei chronischem Aufschiebeverhalten, nach Überwindung depressiver oder ängstlicher Rückzugsphasen sowie im Coaching zur wertebasierten Lebens- und Karrieregestaltung. Das übergeordnete Ziel besteht darin, den inneren **Werte-Kompass** freizulegen und die Bereitschaft (Willingness / Commitment) zu verankern, auch in Anwesenheit von gelegentlichem Lampenfieber oder unbequemen Gefühlen entschlossen in Richtung der eigenen Herzenswerte zu handeln.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Eine sorgfältige Anamnese (idealerweise vorbereitet durch die ACT-Werte-Matrix aus Teil 2 dieses Kompendiums), eine klare Indikationsstellung und der Ausschluss möglicher Kontraindikationen bilden das Fundament der Anwendung. Bei klinischen Störungen (wie reaktiven Depressionen oder Angststörungen) gehört der Einsatz in die Hände von Behandlern mit Heilerlaubnis, während die Methode im Coaching ein erstklassiges Instrument zur Sinn-, Motivations- und Persönlichkeitsentwicklung darstellt. Der Text setzt eine vorab durchgeführte Induktion (und ggf. Blockadenlösung) voraus.
- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Dieser Text verzichtet auf jeden künstlichen Leistungsdruck oder aversive Drohszenarien. Im Sinne der ACT-Philosophie wird klar zwischen *Werten* (einer gewählten Himmelsrichtung wie „Liebevolle Verbundenheit“ oder „Authentizität“, die man in jeder Sekunde leben kann) und *Zielen* (einzelnen Etappenorten auf dem Weg) unterschieden. Unangenehme Begleitgefühle wie Nervosität vor neuen Schritten werden nicht bekämpft, sondern als normale „Mitfahrer im Lebensbus“ akzeptiert, die den Klienten nicht mehr vom Kurs abbringen.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Wenn Menschen den Zugang zu ihren eigenen Werten verlieren, liegt dies häufig an einer jahrelangen Dominanz von „Weg-von"-Motivation (Vermeidung von Schmerz, Kritik oder Scheitern) oder an einer frühen Überanpassung an familiäre und gesellschaftliche Normen (Problem-Archetyp 2: Systemkonflikt zwischen fremden Erwartungen und eigenen Lebensmotiven). Gemäß der TherMedius® Vektor-Theorie entsteht nachhaltige, selbsttragende Veränderungsenergie erst dann, wenn ein kraftvoller, intrinsischer **„Hin-zu"-Vektor** aufgebaut wird, der stärker zieht als die Trägheit der bisherigen Komfortzone. Ergänzend kann bei starker körperlicher Erschöpfung vorab geprüft werden, ob somatische Faktoren (wie Eisen-, Vitamin-D- oder Schilddrüsenmängel) den Antrieb dämpfen.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Neurobiologisch unterscheidet sich ein durch Angst gesteuertes Vermeidungsverhalten (dominiert durch die Amygdala und das behaviorale Inhibitionssystem BIS) fundamental von einem wertegeleiteten Annäherungsverhalten (dominiert durch das **mesolimbische Dopaminsystem**, den ventromedialen präfrontalen Kortex und das behaviorale Aktivierungssystem BAS). Während reine Pflicht-Ziele („Ich müsste mal…") im Gehirn oft Widerstand oder rasche Ermüdung auslösen, aktiviert die tiefe emotionale Verbindung mit selbstgewählten Kernwerten in der hypnotischen Trance eine nachhaltige dopaminerge und oxytocinerge Tonuserhöhung. Durch die VAKOG-Zukunftsprogrammierung in Phase 3 der Wirk-Spirale koppelt das Gehirn bereits den *ersten kleinen Handlungsschritt* (Committed Action) an das belohnende Gefühl von Stimmigkeit, Stolz und Sinn (Neuro-Encoding).

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch lassen sich anhand der ACT-Werte-Arbeit 3 zentrale Punkte erfragen, um sie später in das Opening einzubetten:

- **Frage 1 (Kernwerte bestimmen):** *„Wenn Sie frei von jeder Angst wären: Wofür möchten Sie in Ihrem Leben stehen – welche 2 oder 3 Herzenswerte (z. B. echte Verbundenheit, Selbstbestimmung, Gesundheit, Kreativität, Fürsorge) sollen Ihre Himmelsrichtung bestimmen?"*
    - *Beispiel-Antwort:* „Für mich zählen vor allem echte, ehrliche Verbundenheit, lebendige Gesundheit und mutige Selbstbestimmung."
    - *Ableitung für das Opening: „…und dein innerer Kompass richtet sich heute glasklar auf deine tiefsten eigenen Werte aus: auf echte Verbundenheit, lebendige Gesundheit und mutige Selbstbestimmung…"*
- **Frage 2 (Die bisherigen „unliebsamen Passagiere"):** *„Welches unbequeme Gefühl oder welcher Zweifel hat Sie bisher am häufigsten davon abgehalten, in Richtung dieser Werte loszugehen?"*
    - *Beispiel-Antwort:* „Die Angst, mich zu blamieren oder dass es unbequem werden könnte."

- *Ableitung für das Opening: „…selbst wenn auf neuen Wegen ab und zu ein kurzes Kribbeln der Unsicherheit mitfährt, bleibst du ab sofort fest am Steuer und hältst unbeirrt deinen Kurs…“*

- **Frage 3 (Der erste konkrete Commitment-Schritt):** *„Welchen einen konkreten, überschaubaren Schritt werden Sie in dieser Woche unternehmen, um diesem Wert im Alltag Ausdruck zu verleihen?“*

  - *Beispiel-Antwort:* „Ich werde am Mittwoch das klärende Gespräch führen und mir dreimal pro Woche meine feste Bewegungszeit nehmen.“
  - *Ableitung für das Opening: „…sodass du die geplanten Schritte dieser Woche – das offene Gespräch und deine feste Zeit für deinen Körper – mit ruhiger Entschlossenheit in die Tat umsetzt…“*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit diesen Worten lässt sich das ACT-Konzept von Werten und engagiertem Handeln vor der Induktion optimal einführen:

„Viele Menschen warten jahrelang darauf, dass erst alle Selbstzweifel, alle Ängste und jede Bequemlichkeit verschwinden, bevor sie endlich das Leben führen, das ihnen wirklich am Herzen liegt. Doch in der modernen Verhaltenstherapie wissen wir: Wer wartet, bis er überhaupt keine Unsicherheit mehr spürt, bleibt oft ein Leben lang am Hafen stehen. Stellen Sie sich Ihr Leben wie einen Reisebus vor, dessen Fahrer Sie sind. Ihre Werte sind die Himmelsrichtung auf Ihrem Kompass. Auf den hinteren Plätzen Ihres Busses sitzen manchmal laute, nörgelnde Passagiere – alte Zweifel, Ängste oder Bequemlichkeit. Bisher haben Sie entweder angehalten, um mit diesen Passagieren zu streiten, oder sind in Seitenstraßen abgebogen, damit die Passagiere Ruhe geben. In der folgenden Hypnose kalibrieren wir Ihren inneren Werte-Kompass neu. Ihr Unterbewusstsein verankert heute die souveräne Bereitschaft, die Passagiere hinten einfach reden zu lassen, während Sie vorne am Steuer sitzen und Ihren Bus entschlossen in die Richtung lenken, die Ihr Leben reich und sinnvoll macht.“

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine inspirierende, klare, warme und im Verlauf der Wirk-Spirale zunehmend kraftvoll-vorwärtsgewandte Stimmführung unterstreicht den Aufbruchs- und Sinncharakter dieser Anwendung.
- **Innere Haltung:** Der Behandler agiert als ermutigender Wegbegleiter, der fest an die Gestaltungsfähigkeit und die innere Berufung des Klienten glaubt.
- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Das Bild eines goldenen, leuchtenden Kompasses, dessen Nadel sich ruhig und unbeirrbar auf den Nordstern ausrichtet, während der Klient mit aufrechtem Gang seinen Weg beschreitet.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen): Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** löst den Klienten aus der engen „Vermeidungs-Trance“ (dem bloßen Ausweichen vor Unbehagen) und verbindet ihn mit seinem tiefsten Sinn-Kern. **Phase 2 (Reframing & Transformation)** unterscheidet klar zwischen äußeren Zielen und inneren Werten, verwandelt Angst vor neuen Schritten in lebendige Wachheit (Willingness) und stärkt die Steuer-Hoheit im „Lebensbus“. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** verankert das konkrete, engagierte Handeln (Commitment) in den kommenden Tagen.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der 10-teilige Outro-Loop bündelt zeitlos und zirkulär das Gefühl von Sinnklarheit, Entschlossenheit und wertegeleitetem Handeln.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text kann einfach durchgelesen oder über die Schleifen in Wirk-Spirale und Outro-Loop zeitlich flexibel erweitert werden.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Für den Alltagstransfer erhält der Klient nach der Ausleitung folgende drei Werkzeuge:

- **Kompakter Alltags-Anker (Der „Kompass-Schritt-Anker“):** Wenn der Klient im Alltag vor einer Entscheidung steht (z. B. Bequemlichkeit/Vermeidung vs. wertegeleitetes Handeln), legt er kurz zwei Finger auf sein Brustbein, blickt geradeaus und macht bewusst einen kleinen physischen Schritt nach vorn.
- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Meine Werte sind mein Kompass – ich gehe heute in die Richtung, die mir wirklich wichtig ist.“*
    2. *„Ich bin bereit, auch ungewohnte Gefühle mitzunehmen, wenn mein Weg meinem Herzen dient.“*
    3. *„Jeder kleine engagierte Schritt heute füllt mein Leben mit echtem Sinn und echter Kraft.“*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Die „Weg-von / Hin-zu“-Weiche):** Gekoppelt an den Kompass-Anker fragt sich der Klient im Entscheidungsmoment kurz: *„Dient das, was ich jetzt gleich tue, nur der kurzfristigen Flucht vor Unbehagen (Weg-von) – oder bringt es mich meinem Wert einen Schritt näher (Hin-zu)?“* und wählt bewusst die Hin-zu-Handlung.

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Um die dopaminergen Motivationsbahnen des engagierten Handelns gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel dauerhaft im Gehirn zu bahnen, stehen zwei Audio-Varianten zur Verfügung:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale als 25-minütiges Audio zur tiefen Verankerung des Werte-Kompasses.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops als morgendlicher oder nachmittäglicher „Commitment-Booster“.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Über die mit **[Optional: Interaktive Insel]** gekennzeichneten Passagen kann der Behandler den Klienten in Trance kurz benennen lassen, welche Werte oder welcher erste Handlungsschritt jetzt am klarsten vor ihm stehen. Bei rein suggestiver Nutzung werden diese Hinweise einfach überlesen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird in einem klaren, warmen und ermutigenden Lesefluss vorgetragen (mit jeweils 5 bis 8 Sekunden Pause zwischen den nummerierten Suggestionen). Überschriften, Nummerierungen und fettgedruckte Klammerhinweise werden nicht mitgelesen.

Suggestionstext: ACT II – Der innere Werte-Kompass & Engagiertes Handeln (Commitment)

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Während du nun immer tiefer in diese wohltuende, gesammelte Ruhe sinkst und meine Stimme dich sicher begleitet, darfst du spüren, wie der oberflächliche Lärm des Alltags mehr und mehr in den Hintergrund tritt… Dein Atem fließt ruhig und kraftvoll ein und aus, dein Körper wird zuverlässig getragen, und in deiner Mitte öffnet sich ein klarer, heller Raum… In dieser Stille wenden wir uns heute der wichtigsten und kraftvollsten Frage deines Lebens zu: der Frage, wofür dein Herz wirklich schlägt und in welche Richtung du dein Leben lenken möchtest… Lange genug hat vielleicht die bloße Vermeidung von Stress, von Unsicherheit oder das Erfüllen fremder Erwartungen deinen Alltag bestimmt… Heute legen wir in deinem tiefsten Inneren deinen eigenen, unverfälschten Werte-Kompass frei… Du verbindest dich heute mit dem, was deinem Leben echten Sinn, Würde und Lebendigkeit verleiht – und du verankerst in dir die ruhige, unerschütterliche Entschlossenheit, ab heute Schritt für Schritt genau diesen eigenen Weg zu gehen…

Der Somatische Ankerpunkt

Spüre zu Beginn noch einmal für einen kurzen, wertfreien Moment wie ein neutraler Beobachter in deinen Körper hinein und erinnere dich aus sicherer Distanz daran, wie es sich bisher angefühlt hat, wenn du aus bloßer Vorsicht, Bequemlichkeit oder Angst vor Unbehagen gezögert hast… wenn du das, was dir eigentlich wichtig war, auf später verschoben hast… Nimm einfach nur sachlich wahr, wie sich dieses Auf-der-Stelle-Treten im Körper angefühlt hat – vielleicht wie eine bleierne Schwere, eine innere Unzufriedenheit oder ein Zurückhalten in der Brust… Registriere dieses alte Muster einfach nur wertfrei aus der Ferne, im sicheren Wissen, dass deine Energie heute wieder ins freie, sinnvolle Fließen kommen darf…

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„…und dein innerer Kompass richtet sich heute glasklar auf deine tiefsten eigenen Werte aus: auf echte Verbundenheit, lebendige Gesundheit und mutige Selbstbestimmung…“*
- *„…selbst wenn auf neuen Wegen ab und zu ein kurzes Kribbeln der Unsicherheit auftaucht, bleibst du ab sofort fest am Steuer und hältst deinen Kurs…“*
- *„…sodass du die konkreten Schritte, die du dir für die kommenden Tage vorgenommen hast, mit ruhiger Freude und Entschlossenheit in die Tat umsetzt…“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Tief unter allen alten Schutzmauern, unter allen Zweifeln und unter allen Gewohnheiten des Aufschiebens wohnt in deinem Inneren ein genaues Wissen darüber, wer du im Kern sein möchtest… Als ein Teil von dir früher begann, schwierigen Gefühlen oder Risiken aus dem Weg

zu gehen, tat er das, um dich vor Schmerz oder Enttäuschung zu bewahren... Doch dein tiefes Inneres erkennt heute: Ein Schiff, das aus Angst vor Wind und Wellen für immer im Hafenbecken festgebunden bleibt, ist zwar vor Stürmen geschützt – aber es erfüllt niemals den wahren Sinn, für den es gebaut wurde... Wahre Sicherheit entsteht nicht durch Stillstand, sondern durch das Vertrauen in dein eigenes Steuer... Dein Unbewusstes ist heute bereit, den Wechsel von der engen Vermeidung hin zur weiten, sinnvollen Gestaltung zu vollziehen und deine inneren Werte als deine stärkste treibende Kraft freizuschalten...

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Wenn du jetzt tief in dein Herz spürst: Welcher Wert, welche Qualität ist dir für dein weiteres Leben am allerwichtigsten?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal vor, du bist der Fahrer eines großen, kraftvollen Reisebusses auf der Fahrt durch die weite Landschaft deines Lebens... Vorne neben dem Lenkrad liegt dein goldener Kompass, dessen Nadel zuverlässig in die Richtung deiner wichtigsten Lebenswerte zeigt... Im Laufe deiner bisherigen Lebensreise sind an verschiedenen Haltestellen ganz unterschiedliche Passagiere in deinen Bus eingestiegen... Manche dieser Passagiere sind freundlich und unterstützend, doch weiter hinten sitzen auch ein paar unruhige, nörgelnde Mitfahrer: Da sitzt die alte Gewohnheit, die am liebsten gar nichts verändern möchte, da sitzt die Sorge, die vor jeder neuen Kurve warnt, und da sitzt der Zweifel, der dazwischenruft, sobald du auf eine neue, spannende Straße abbiegst... Früher hast du den Bus oft angehalten, um mit diesen lauten Passagieren zu diskutieren, oder du bist aus lauter Nachgiebigkeit im Kreis gefahren, damit hinten Ruhe herrscht – doch dabei kamst du deinem eigenen Ziel keinen Meter näher... Heute triffst du auf deinem Fahrersitz eine vollkommen neue, souveräne Entscheidung: Du erkennst, dass du niemanden aus dem Bus werfen musst, um frei zu fahren... Du lässt die Passagiere auf den hinteren Bänken einfach sitzen und reden, was sie wollen, während du deine Hände ruhig ans Lenkrad legst, einen klaren Blick auf deinen goldenen Kompass wirfst, den Gang einlegst und deinen Bus ruhig, kraftvoll und unbeirrbar genau in die Himmelsrichtung steuerst, die du selbst gewählt hast...

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Mit jedem ruhigen Atemzug löst du dich von der alten Gewohnheit, dein Leben nach der bloßen Vermeidung von Unbehagen auszurichten, und öffnest dich für das, was dein Leben wirklich reich und sinnvoll macht.*

2. *Du nimmst heute ganz bewusst auf dem Fahrersitz deines Lebens Platz und spürst die ruhige, selbstbestimmte Kraft in deinen Händen.*

3. *In der Mitte deines Herzens wird dein innerer Werte-Kompass sichtbar und spürbar – frei von fremden Erwartungen und ganz im Einklang mit deiner eigenen Wahrheit.*

4. *Du spürst mit großer Klarheit, welche Qualitäten du in dieser Welt verkörpern möchtest: wie du mit dir selbst, mit deinem Körper, mit anderen Menschen und mit deiner Lebenszeit umgehen willst.*

5. *Dein tiefes Inneres versteht den befreienden Unterschied zwischen einem fernen Ziel und einem gelebten Wert: Ein Ziel liegt in der Zukunft, doch deinen Wert kannst du in jeder einzelnen Sekunde im Hier und Jetzt leben.*

6. *Allein das innere Verbinden mit deinen wahren Werten weckt in deinem Körper ein warmes, lebendiges Gefühl von Sinn, Würde und freudiger Spannkraft.*

7. *Du erkennst, dass du nicht erst warten musst, bis alle Zweifel oder alle Bequemlichkeit verschwunden sind, bevor du den ersten Schritt in Richtung deiner Werte gehst.*

8. *Ungewohnte Gefühle, leichtes Lampenfieber oder innere Widerstände sind ab heute keine Stoppschilder mehr für dich, sondern ganz normale Begleiter auf jedem lohnenden neuen Weg.*

9. *Du gewährst allen inneren Passagieren – auch den vorsichtigen oder zweifelnden Stimmen – ruhig einen Platz auf den hinteren Rängen, während die Entscheidung über den Kurs allein bei dir am Steuer bleibt.*

10. *Eine tiefe, freudige Bereitschaft erwacht in dir: die Bereitschaft, dich dem echten Leben zuzuwenden und für das einzustehen, was dir wirklich am Herzen liegt.*

[Phase 2: Reframing & Transformation (Suggestionen 11–20)]

11. *Dein inneres Antriebssystem schaltet jetzt dauerhaft von der engen „Weg-von"-Vermeidung auf die kraftvolle, sinnstiftende „Hin-zu"-Ausrichtung um.*

12. *Wenn du im Alltag vor einer Weichenstellung stehst, fragt dein Geist nicht mehr: „Was ist am bequemsten?", sondern: „Welcher Schritt bringt mich heute dem Menschen näher, der ich im Herzen sein möchte?"*

13. *Das Kribbeln vor einer neuen Handlung oder einem ehrlichen Gespräch wird von deinem Gehirn ab sofort nicht mehr als Gefahr, sondern als wache, lebendige Bereitschaftsenergie gedeutet.*

14. *Du nimmst die Unsicherheit, wenn sie auftaucht, einfach freundlich unter den Arm wie eine leichte Reisetasche und gehst trotzdem ruhig und entschlossen deinen Schritt nach vorn.*

15. *Dein inneres Belohnungssystem schüttet ab sofort schon in dem Moment echte Zufriedenheit und Stolz aus, in dem du dich für einen wertegeleiteten Schritt entscheidest und ihn beginnst.*

16. *Du musst keinen riesigen Berg auf einmal versetzen, sondern du erkennst die enorme Macht des kleinen, engagierten Schritts im heutigen Tag.*

17. *Jede noch so kleine Handlung, die im Einklang mit deinen Werten steht – ein klares Wort, eine Viertelstunde für deine Gesundheit, eine bewusste Zuwendung –, stärkt deine innere Achse und deine Selbstachtung.*

18. *Solltest du im Alltag einmal kurz vom Kurs abkommen oder in ein altes Bequemlichkeitsmuster rutschen, verurteilst du dich keine Sekunde, sondern blickst einfach auf deinen Kompass und lenkst im nächsten Moment ruhig zurück auf deine Spur.*

19. *Ein Kompass geht niemals verloren und ist niemals „kaputt", nur weil man einmal einen Umweg gefahren ist – seine Nadel zeigt dir in jeder neuen Minute sofort wieder die Richtung.*

20. *Dein Wille und dein Gefühl bündeln sich jetzt zu einer ruhigen, verlässlichen Verbindlichkeit dir selbst gegenüber: Was mir wirklich wichtig ist, dem gebe ich ab heute Raum in meinem Tun.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Welcher erste, konkrete und gut machbare Schritt taucht vor deinem inneren Auge auf, mit dem du deinem wichtigsten Wert in den nächsten Tagen Ausdruck verleihen wirst?" – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Nimm diesen klaren Werte-Kompass und diese ruhige Entschlossenheit nun mit in deine Vorstellung der kommenden Tage und Wochen.*

22. *Sieh und spüre dich in einer konkreten Situation in dieser Woche, in der du genau jenen ersten engagierten Schritt umsetzt, den du dir vorgenommen hast.*

23. *Erlebe, wie vielleicht kurz die alte Bequemlichkeit oder ein leiser Zweifel von der Rückbank ruft – und wie du diesem Ruf freundlich zunickst und den Schritt trotzdem ruhig und klar ausführst.*

24. *Spüre das wunderbare, kraftvolle Gefühl von Lebendigkeit, Stimmigkeit und innerer Größe, das dich in genau dem Moment durchströmt, in dem du nach deinen eigenen Werten handelst.*

25. *Aus einem ersten kleinen Schritt wird ein zweiter, aus einem zweiten ein dritter, und ganz natürlich entsteht in deinem Alltag eine neue, kraftvolle Dynamik des Tuns.*

26. *Du gestaltest deine Zeit, deine Beziehungen, deine Arbeit und deine Selbstfürsorge von Woche zu Woche bewusster nach deinem eigenen inneren Kompass.*

27. *Das Gefühl von Fremdbestimmung oder innerer Stagnation weicht dem tiefen, erfüllenden Bewusstsein, der aktive Gestalter und Autor deines eigenen Lebens zu sein.*

28. *Mit jedem engagierten Schritt wächst dein Vertrauen in dich selbst: Du weißt, dass du auf deine eigenen Zusagen an dich selbst zählen kannst.*

29. *Deine Werte leuchten dir wie ein klarer Nordstern voraus und geben dir sowohl in ruhigen als auch in stürmischen Zeiten Orientierung, Sinn und Halt.*

30. *Du gehst wach, entschlossen und mit vollem Herzen in deine Zukunft – bereit, dein Leben nach dem auszurichten, was dir wirklich kostbar ist.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz bewusst in deinen physischen Körper hinein, genau zu deiner Brust, deiner Körpermitte und deinen Beinen... Nimm wahr, wie sich diese klare Ausrichtung und diese ruhige Entschlossenheit jetzt körperlich in dir anfühlen... Spüre die angenehme, wache Spannkraft in deiner Muskulatur, die Wärme hinter deinem Brustbein und das Gefühl von Richtung und Vorwärtskraft in deinen Füßen... Atme diese lebendige Tatkraft tief ein und lass sie sich in jeder Zelle deines Körpers verankern... Dein Körper speichert dieses Gefühl von Stimmigkeit und engagierter Bereitschaft jetzt fest ab, sodass ein kurzer Griff an dein Brustbein im Alltag genügt, um deinen inneren Kompass sofort zu spüren und ins Handeln zu kommen...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Dein innerer Werte-Kompass ist klar ausgerichtet und zeigt dir in jedem Moment zuverlässig deinen eigenen Weg.*

2. *Du sitzt ruhig und selbstbestimmt am Steuer deines Lebens und lenkst deinen Kurs in Richtung dessen, was dir wirklich wichtig ist.*

3. *Du handelst aus der Kraft deiner Werte und nimmst auch ungewohnte Gefühle gelassen als bloße Mitfahrer auf deinem Weg an.*

4. *Jeder kleine, engagierte Schritt im Alltag erfüllt dich mit echter Zufriedenheit, Stimmigkeit und innerer Kraft.*

5. *Du wählst im Hier und Jetzt immer wieder die Richtung, die dein Leben lebendig, reich und bedeutungsvoll macht.*

6. *Solltest du einmal kurz vom Kurs abkommen, lenkst du freundlich und ohne jeden Vorwurf sofort wieder zurück in deine Spur.*

7. *Deine eigenen Zusagen an dich selbst haben Gewicht, und du setzt deine Vorhaben ruhig, Schritt für Schritt und beständig um.*

8. *Mit jedem Atemzug verbindet sich dein Herz tiefer mit deiner inneren Berufung und deiner natürlichen Tatkraft.*

9. *Du bist frei von alter Vermeidung und gestaltest deinen Alltag aktiv, mutig und im Einklang mit deiner eigenen Wahrheit.*

10. *Dein Weg ist klar, deine Schritte sind fest, und du gehst mit wachem Geist und warmem Herzen voran.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm diese klare Ausrichtung und diese ruhige, kraftvolle Entschlossenheit nun als lebendigen Impuls mit aus dieser Sitzung… Alles, was dein tiefes Inneres heute mit deinem Werte-Kompass verbunden hat, arbeitet in den kommenden Stunden, Tagen und im erholsamen Schlaf der nächsten Nächte kontinuierlich in dir weiter… Du wirst im Alltag mit großer Freude bemerken, wie klar du erkennst, was dir wichtig ist, und wie selbstverständlich und entschlossen du genau jene kleinen und großen Schritte unternimmst, die dein Leben Tag für Tag bereichern…

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1… Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2… Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3… Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TherMedius® HD-Suggestionstext: Verhaltenstherapeutische Exposition in sensu – Sichere systematische Desensibilisierung & Habituation im geschützten Raum (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. Die Abkürzung „HD" steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Aufbau, der vier zentrale Säulen vereint: moderne neuropsychologische Erkenntnisse zum Extinktions- und Inhibitionslernen, Elemente der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische Suggestivhypnose sowie ursachenlösende Impulse. Dieser Text verbindet das wirksamste Verfahren der klassischen Verhaltenstherapie bei Ängsten und Vermeidung – die **systematische Desensibilisierung (nach Joseph Wolpe) und Exposition in sensu** – mit der tiefen parasympathischen Sicherheitsregulation der klinischen Hypnose.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention richtet sich an Klienten, die bestimmte Situationen, Orte, Tätigkeiten oder Reize aus Angst, Unbehagen oder Erwartungsangst meiden (**Vermeidungsverhalten**). Sie eignet sich in der Psychotherapie (mit Heilerlaubnis) hervorragend zur Vorbereitung und Durchführung der Reizkonfrontation bei spezifischen Phobien (z. B. Höhen-, Flug-, Fahr-, Tier-, Zahnarzt- oder engen Raumängsten), sozialen Ängsten und agoraphobischen Vermeidungsmustern sowie im Coaching (ohne Heilerlaubnis) zur Überwindung von nicht-pathologischem Lampenfieber, Präsentationsscheu, Prüfungsnervosität oder Sichtbarkeitsblockaden. Das übergeordnete Ziel besteht darin, den bisher gemiedenen Auslöser im geschützten Tranceraum stufenweise aufzusuchen, dort ruhig zu verweilen, bis das Nervensystem von selbst herunterreguliert (**Habituation**), und die Situation als neutrale, souverän gemeisterte Referenzerfahrung im Gehirn abzuspeichern.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Eine sorgfältige Anamnese, der Ausschluss organischer Ursachen (z. B. Schilddrüse, Herz-Kreislauf bei Paniksymptomen) und die Beachtung der Kontraindikationen sind zwingende Voraussetzung. Vor der Anwendung wird mit dem Klienten im Wachgespräch die konkrete Ziel-Situation (bzw. eine mittlere Stufe aus seiner Angsthierarchie, siehe Expositions-Tracker in Teil 2) festgelegt. Der Text wird im Anschluss an eine gute Entspannungs- oder Standard-Induktion (sowie optional eine vorgeschaltete Blockadenlösung) eingesetzt, damit ein starker parasympathischer Grundtonus als Gegengewicht zur Vorstellung (reziproke Hemmung) vorhanden ist.
- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung (Gezielte Konfrontation hin zu Gleichgültigkeit):** Gemäß den TherMedius® Leitlinien dient diese Exposition niemals dazu, den Klienten zu überfluten oder in Panik zu versetzen, sondern ihm die korrigierende Erfahrung zu ermöglichen, dass er dem Reiz ruhig begegnen kann und nichts Schlimmes geschieht. Das Ziel ist die vollständige **emotionale Entkopplung und Neutralität** gegenüber dem bisherigen Auslöser bei gleichzeitiger Stärkung des Stolzes und der Selbstwirksamkeit.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Aus lerntheoretischer Sicht (Zwei-Faktoren-Theorie nach Mowrer) entsteht eine Angst oder Blockade oft durch eine klassische Konditionierung (Fehlverknüpfung / Problem-Archetyp 1), wird aber vor allem durch **operante Konditionierung (negative Verstärkung durch Vermeidung)** aufrechterhalten: Jedes Mal, wenn der Klient vor der Situation flieht oder sie meidet, sinkt die Angst kurzfristig ab. Das Gehirn verbucht diese Flucht fälschlicherweise als „Rettung in letzter Sekunde" (*„Zum Glück bin ich nicht in den Aufzug gestiegen, sonst wäre es furchtbar geworden!"*) und lernt niemals, dass die Angstkurve auch beim Dableiben nach kurzer Zeit aus rein biologischen Gründen von selbst abflacht (Habituation).

5. Neuropsychologische Wirkweise

Auf neurobiologischer Ebene kombiniert dieser Text zwei hochwirksame Lernmechanismen:

1. **Reziproke Hemmung (nach Wolpe) & Vagus-Tonus:** Da das vegetative Nervensystem nicht gleichzeitig maximal tiefenentspannt (Parasympathikus) und maximal panisch (Sympathikus) sein kann, dämpft der hypnotische Trancezustand die Amygdala-Antwort bereits beim Aufrufen des inneren Bildes.
2. **Inhibitorisches Lernen (Inhibitory Learning nach Michelle Craske) & Extinktion:** Während der Klient sich in Phase 2 der Wirk-Spirale vorstellt, mitten in der bisher gemiedenen Situation ruhig stehen zu bleiben und auszuatmen, bildet der ventromediale präfrontale Kortex (vmPFC) neue hemmende Nervenbahnen zur Amygdala aus. Das Gehirn speichert eine neue, dominante Gedächtnisspur (*„Reiz X = sicher, bewältigbar und harmlos"*), welche die alte Angstspur überlagert und den anschließenden Schritt in die reale Situation (*Exposition in vivo*) radikal erleichtert.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch werden gemeinsam mit dem Klienten die Parameter für die heutige mentale Exposition festgelegt:

- **Frage 1 (Die konkrete Expositions-Situation wählen):** *„Welche konkrete Situation aus Ihrer Hierarchie (die Sie bisher gemieden oder nur unter großem Stress ertragen haben) möchten wir heute in Ihrem inneren Flugsimulator gemeinsam ruhig durchschreiten und entzaubern?"*
    - *Beispiel-Antwort:* „Das Einsteigen in den Aufzug, das Schließen der Türen und das entspannte Fahren in den vierten Stock."
    - *Ableitung für das Opening: „...und du wirst heute in deinem sicheren inneren Raum erleben, wie du ruhig, frei atmend und vollkommen gelassen in den Aufzug steigst und die Fahrt entspannt genießt..."*
- **Frage 2 (Bisheriges Sicherheits- oder Fluchtverhalten):** *„Was haben Sie in dieser Situation bisher getan, um zu flüchten oder sich künstlich abzusichern?"*

- *Beispiel-Antwort:* „Ich bin entweder durchs Treppenhaus gerannt oder habe verkrampft auf mein Handy gestarrt und die Luft angehalten."
- *Ableitung für das Opening: „…während du heute alle alten Flucht- und Verkrampfungsmuster loslässt, frei weiteratmest und dich ruhig und offen im Raum umsiehst…"*

- **Frage 3 (Das Zielgefühl nach der Habituation):** *„Wie werden Sie sich fühlen, wenn Sie merken, dass Sie mitten in der Situation geblieben sind und die Anspannung ganz von selbst auf null abgesunken ist?"*
  - *Beispiel-Antwort:* „Unglaublich frei, stolz und erleichtert."
  - *Ableitung für das Opening: „…sodass sich ein tiefes Gefühl von Freiheit, Stolz und echter Souveränität in deinem gesamten System verankert…"*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit diesem Textbaustein lässt sich dem Klienten das Prinzip der Habituation und der mentalen Exposition einleuchtend erklären:

„In der Verhaltenstherapie gibt es ein eisernes biologisches Gesetz: Unser Körper kann eine akute Anspannungswelle physiologisch gar nicht endlos aufrechterhalten. Wenn wir in einer unangenehmen Situation einfach ruhig dableiben, statt zu flüchten, flacht die Anspannungskurve nach wenigen Minuten ganz von selbst wieder ab – genau wie das Wasser im Meer sich nach dem ersten Eintauchen plötzlich angenehm temperiert anfühlt. Bisher hat Ihnen die Vermeidung diese wichtige Erfahrung geraubt, weil Sie immer genau auf dem Höhepunkt der Welle aus dem Wasser gerannt sind. Da Ihr Gehirn zwischen einer lebendigen Vorstellung in Hypnose und einem echten Erlebnis kaum unterscheidet, nutzen wir die heutige Trance wie einen absolut sicheren Flugsimulator: Sie begegnen der Situation in Ihrer Vorstellung, bleiben ruhig vor Ort, atmen weich aus und lassen Ihr Gehirn live miterleben, wie die Welle abebbt und völlige Ruhe und Gleichgültigkeit einkehren."

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine absolut unerschütterliche, ruhige, gleichmäßige und führende Stimme fungiert während der Expositions-Phase als sicherer auditiver Anker („Co-Regulation"), der dem Nervensystem des Klienten signalisiert, dass keinerlei Gefahr besteht.
- **Innere Haltung:** Der Behandler strahlt eine selbstverständliche, fast nüchterne Sicherheit aus, für den die vorgestellte Situation das Normalste und Harmloseste der Welt ist.

- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Das Bild einer sanften Welle am Strand, die kurz anrollt, sich flach auf dem warmen Sand ausbreitet und friedlich versickert.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen): Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** baut einen tiefen parasympathischen Sicherheitsanker im Körper auf und entlarvt das alte Vermeidungsverhalten als bloßen Bluff des Alarmsystems. **Phase 2 (Reframing & Transformation – Die Exposition in sensu)** führt den Klienten schrittweise mitten in die gewählte Situation hinein, leitet ihn an, ohne Sicherheitsverhalten vor Ort zu bleiben, ruhig weiterzuatmen und das natürliche Abflachen der Kurve (Habituation und Extinktionslernen) direkt zu erleben. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** überträgt diese gewonnene Freiheit auf das zukünftige Aufsuchen der realen Situation (*in vivo*).
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der 10-teilige Outro-Loop verankert zeitlos und zirkulär das Gefühl von vollkommener Neutralität gegenüber dem Auslöser, Bewegungsfreiheit und stolzer Selbstwirksamkeit.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Flexibel als Einmal-Durchlauf oder mit Wiederholungsschleifen in Wirk-Spirale und Outro-Loop einsetzbar (in Phase 2 oder im Outro-Loop kann so lange verweilt werden, bis der Klient eine völlige Beruhigung zeigt).

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Für den nahtlosen Übergang in die reale Praxis (*Exposition in vivo* mit dem Expositions-Tracker aus Teil 2) erhält der Klient folgende drei Werkzeuge:

- **Kompakter Alltags-Anker (Der „Dableiben- & Ausatem-Anker“):** Wenn der Klient sich im Alltag der realen Situation nähert, spürt er bewusst beide Fußsohlen fest am Boden („Ich bleibe hier“), legt Daumen und Ringfinger sanft zusammen und verlängert seine Ausatmung auf 6 Sekunden.
- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Ich bleibe ruhig vor Ort, atme weich aus und lasse die Welle von selbst abklingen.“*
    2. *„Diese Situation ist vollkommen sicher – mein Körper gewöhnt sich in jeder Minute tiefer an diese Ruhe.“*
    3. *„Mit jedem Schritt in die Situation wächst mein Radius der Freiheit und meine souveräne Gelassenheit.“*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Die „10-Minuten-Habituations-Regel in vivo“):** Der Klient sucht zeitnah nach der Sitzung die reale Situation auf, löst seinen Anker aus und bleibt dort bewusst so lange ohne Flucht oder Ablenkung vor Ort, bis seine subjektive Anspannung (SUD-Wert von 0–10) um mindestens die Hälfte abgesunken ist, und trägt diesen Erfolg in seinen Expositions-Tracker ein.

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Um das Extinktions- und Sicherheitslernen gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel als feste neuronale Bahn zu myelinisieren, ist das begleitende Hören einer Audio-Aufnahme zwischen den realen Übungsschritten ideal:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale als tägliches mentales Flugsimulator-Training zu Hause.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops unmittelbar vor einer geplanten realen Expositions-Übung im Alltag.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Die mit **[Optional: Interaktive Insel]** markierten Passagen sind bei der Exposition in sensu besonders wertvoll: Nach Suggestion 20 kann der Behandler kurz abfragen, auf welchen Wert von 0 bis 10 die Anspannung in der vorgestellten Situation bereits abgesunken ist, und bei Bedarf die Suggestionen 15 bis 20 noch einmal wiederholen, bis eine 0 oder 1 erreicht ist. Bei rein suggestiver Arbeitsweise werden die Inseln einfach überlesen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird in einem extrem ruhigen, verlässlichen und geerdeten Tonfall gelesen (mit 5 bis 8 Sekunden Pause zwischen den nummerierten Impulsen). Alle Überschriften, Ziffern und fettgedruckten Klammerhinweise dienen ausschließlich der Orientierung des Therapeuten.

Suggestionstext: Verhaltenstherapeutische Exposition in sensu – Sichere systematische Desensibilisierung & Habituation im geschützten Raum

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Während du nun immer tiefer in diese wohltuende, geschützte Ruhe sinkst und meine Stimme dich sicher begleitet, spürst du, wie dein gesamter Körper von einer tiefen, verlässlichen Entspannung getragen wird... Dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig, dein Atem fließt sanft und tief bis in deinen Bauch, und deine Muskulatur ist angenehm schwer und gelöst... Diese tiefe körperliche Sicherheit ist heute dein unerschütterliches Fundament... Denn wir nutzen den geschützten Raum dieser Trance heute wie einen perfekten, sicheren Trainingsraum für dein Gehirn... Du wirst heute in deiner Vorstellung genau jener Situation begegnen, der du bisher vielleicht noch aus dem Weg gegangen bist oder die dich bisher noch angespannt hat... Und während du ihr heute in diesem vollkommen sicheren Rahmen begegnest und einfach ruhig vor Ort bleibst, macht dein gesamtes Nervensystem eine wunderbare, befreiende Lernerfahrung: Es erlebt und speichert tief im Inneren ab, dass diese Situation vollkommen harmlos ist, dass du in ihr ruhig durchatmen kannst und dass sich dein Lebensradius ab heute wieder weit und frei öffnet...

Der Somatische Ankerpunkt

Richte deine Aufmerksamkeit nun für einen kurzen, wertfreien Moment wie ein sachlicher Beobachter darauf, wie dein Körper bisher reagiert hat, wenn du kurz vor dieser Situation standest und der alte Flucht- oder Vermeidungsimpuls ansprang... Nimm einfach nur aus sicherer Entfernung wahr, wo sich diese alte Erwartungsspannung bisher gemeldet hat – vielleicht als schnellerer Herzschlag, als flacher Atem oder als Drang, schnell wegzugehen... Registriere dieses alte Muster einfach nur nüchtern aus der Distanz, während du gleichzeitig spürst, wie ruhig, schwer und tief entspannt dein Körper genau jetzt hier im Sessel liegt...

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„...und du erlebst heute in deiner Vorstellung, wie du die gewählte Situation – Schritt für Schritt und in deinem Tempo – vollkommen ruhig, frei atmend und souverän aufsuchst und meisterst...“*
- *„...während du alle alten Flucht- und Verkrampfungsmuster loslässt, ruhig vor Ort bleibst und spürst, wie schnell sich dein Körper an die Situation gewöhnt...“*
- *„...sodass sich ein tiefes Gefühl von Stolz, Bewegungsfreiheit und neutraler Gelassenheit in deinem gesamten System verankert...“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Dein Unterbewusstsein hat diesen alten Alarm und den Impuls zur Vermeidung einst installiert, weil es fälschlicherweise glaubte, diese Situation sei gefährlich für dich... Und jedes Mal, wenn du der Situation früher ausgewichen bist oder sie schnell wieder verlassen hast, konnte dein Gefühlszentrum niemals erfahren, was wirklich passiert wäre, wenn du einfach ruhig dageblieben wärst... Dein Gehirn hielt den alten Irrtum nur deshalb aufrecht, weil ihm die neue, korrigierende Erfahrung fehlte... Doch heute schenken wir deinem tiefen Inneren genau diesen fehlenden Beweis... Dein Nervensystem darf heute den alten Bluff der Angst durchschauen und erleben, dass eine aufkommende Welle der Aufregung, wenn man ruhig stehen bleibt und weiteratmet, nach kurzer Zeit ganz von selbst zusammenfällt und einer friedlichen, entspannten Normalität Platz macht...

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Spürst du die tiefe Ruhe und Sicherheit deines Körpers hier im Sessel, die du jetzt wie einen unverwundbaren Schutzmantel mit in die Vorstellung nimmst?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal einen Menschen vor, der an einem sonnigen Sommertag am Ufer eines klaren, erfrischenden Bergsees steht... Viele Jahre lang hatte er beim ersten Kontakt seiner Zehen mit dem kühlen Wasser sofort erschrocken den Fuß zurückgezogen, war ans Ufer zurückgerannt und hatte geglaubt, das Wasser sei unerträglich eisig... Durch dieses schnelle Zurückweichen hatte sein Körper nie erfahren, was geschieht, wenn man einfach ruhig im Wasser stehen bleibt... Eines Tages jedoch fasste er einen ruhigen Entschluss: Er ging Schritt für Schritt bis zur Brust in das klare Wasser hinein, blieb dort ruhig stehen und atmete tief und gleichmäßig aus... In den ersten dreißig Sekunden meldete seine Haut noch das gewohnte Kribbeln der Kühle – doch weil er diesmal nicht davonlief, sondern ruhig weiteratmete, geschah nach wenigen Momenten das natürliche Wunder der Gewöhnung... Die feinen Sensoren seiner Haut passten sich vollständig an das Wasser an, das Kribbeln ebbte ab, und plötzlich fühlte sich dasselbe Wasser wunderbar weich, tragend und angenehm temperiert an... Er begann frei zu schwimmen, genoss die Weite des Sees und wusste von diesem Tag an für immer: Wenn man ruhig im Element bleibt, weicht der erste Schreck ganz von selbst einer herrlichen Freiheit...

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-

Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Du ruhst hier und jetzt in einer tiefen, unerschütterlichen körperlichen Entspannung, die dich wie ein warmer, sicherer Mantel umgibt.*

2. *Dein Atem fließt ruhig, tief und gleichmäßig, und besonders dein langes, weiches Ausatmen signalisiert deinem gesamten Nervensystem in jeder Sekunde: Ich bin vollkommen sicher.*

3. *Du erkennst heute mit wacher Klarheit, dass dich in der Vergangenheit nicht die Situation selbst eingeschränkt hat, sondern lediglich die Gewohnheit, ihr aus dem Weg zu gehen.*

4. *Du durchschaust das alte Muster der Vermeidung als einen bloßen Papiertiger, der nur so lange groß erschien, wie du vor ihm zurückgewichen bist.*

5. *In dir erwacht heute die ruhige, mutige Bereitschaft, stehen zu bleiben, hinzuschauen und deinem Gehirn zu beweisen, wie sicher und handlungsfähig du wirklich bist.*

6. *Du weißt, dass dein Körper ein natürliches biologisches Gesetz besitzt: Jede Welle von Aufregung flacht nach kurzer Zeit ganz von selbst wieder ab, sobald du ruhig vor Ort bleibst.*

7. *Du nimmst deine tiefe Trance-Entspannung, deinen ruhigen Puls und deine geerdete Standfestigkeit jetzt als aktive Ressource mit in deine innere Vorstellung.*

8. *Vor deinem inneren Sinn taucht nun in einem ersten, gut überschaubaren Abstand jene Situation auf, die du heute entzaubern und für dich zurückerobern möchtest.*

9. *Während du dich dieser Situation in deiner Vorstellung ruhig näherst, bleibt dein Körper hier im Sessel vollkommen gelöst, weich und tief entspannt.*

10. *Du spürst deine Füße fest auf dem Boden, deine Schultern locker unten und deine ruhige Entschlossenheit, diesen Raum heute ganz für dich einzunehmen.*

[Phase 2: Reframing & Transformation – Die Exposition & Habituation (Suggestionen 11–20)]

11. *Du gehst in deiner Vorstellung nun ruhig und bewusst mitten in die gewählte Situation hinein – du bist jetzt direkt vor Ort und nimmst deine Umgebung mit wachen, ruhigen Sinnen wahr.*

12. *Falls sich in den ersten Momenten noch ein kurzes, vertrautes Echo von Aufregung oder Kribbeln meldet, begrüßt du es völlig gelassen: „Aha, das ist nur der erste Moment im kühlen Wasser – ich bleibe ruhig hier."*

13. *Du verzichtest in deiner Vorstellung ganz bewusst auf jede Flucht, auf jede Eile und auf jedes Verkrampfen: Du lässt deine Schultern sinken, öffnest deine Körperhaltung und bleibst entspannt an deinem Platz.*

14. *Du richtest deinen Fokus auf dein langes, ruhiges Ausatmen und beobachtest mit stiller Faszination, wie die Kurve der anfänglichen Aufregung jetzt von Sekunde zu Sekunde flacher wird.*

15. *Während du einfach ruhig in der Situation verweilst und dich neugierig in ihr umsiehst, lernt dein Gefühlszentrum in Echtzeit um: Es geschieht überhaupt nichts Bedrohliches – alles um dich herum ist ganz normal und sicher.*

16. *Du spürst, wie die natürliche Gewöhnung in deinem gesamten Nervensystem einsetzt: Dein Herzschlag beruhigt sich, deine Hände sind warm und ruhig, und dein Brustkorb wird weit und frei.*

17. *Die Situation verliert vor deinen inneren Augen jede dramatische Ladung und verwandelt sich in einen ganz alltäglichen, neutralen und fast schon unspektakulären Ort.*

18. *Du bewegst dich in deiner Vorstellung frei, ungezwungen und selbstverständlich in dieser Umgebung, atmest tief durch und merkst, wie wohl und souverän du dich genau hier fühlst.*

19. *Dein Gehirn überschreibt den alten Fehlalarm genau jetzt mit dieser neuen, unumstößlichen Erfahrung: Ich bin mitten in der Situation geblieben, die Welle ist abgeklungen, und ich habe es vollkommen ruhig gemeistert.*

20. *An die Stelle der früheren Vermeidung treten jetzt eine wunderbare emotionale Gleichgültigkeit gegenüber dem alten Auslöser und ein tiefer, ehrlicher Stolz auf deine eigene Stärke.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Wenn du jetzt mitten in dieser Situation in deiner Vorstellung stehst: Wie ruhig und neutral fühlt es sich auf einer Skala von 0 bis 10 bereits an?“ (Falls der Wert noch über 2 liegt, lesen Sie die Suggestionen 14 bis 20 einfach noch einmal ruhig vor, bis völlige Ruhe eingekehrt ist.) – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Dein Gedächtnis speichert diese erfolgreich gemeisterte Situation jetzt als echte, verlässliche Referenzerfahrung tief in deinen neuronalen Netzwerken ab.*

22. *Wenn du dieser Situation in den kommenden Tagen in der realen Welt begegnest, erkennt dein Gehirn sie sofort wieder als ein Terrain, das du innerlich bereits ruhig und erfolgreich durchschritten hast.*

23. *Stell dir vor, wie du dich in den nächsten Tagen im echten Alltag ganz bewusst auf den Weg in genau diese Situation machst – nicht, weil du musst, sondern weil du deine neue Freiheit ausprobieren und feiern möchtest.*

24. *Du siehst und spürst dich in der realen Situation ankommen: Du stellst beide Füße fest auf den Boden, atmest lang und weich aus und rufst sofort die tiefe Ruhe aus dieser heutigen Sitzung ab.*

25. *Selbst wenn im echten Leben zu Beginn noch ein kurzes Kribbeln der Aufregung auftaucht, weißt du ab sofort genau, wie das Spiel funktioniert: Du bleibst ruhig da und lässt die Welle in wenigen Minuten von selbst abebben.*

26. *Mit jedem Mal, bei dem du im Alltag ruhig in der Situation verweilst, wird das neue Sicherheitsprogramm in deinem Gehirn noch stärker, schneller und selbstverständlicher.*

27. *Du erlebst, wie sich dein Lebensradius, deine Beweglichkeit und deine Unabhängigkeit im Alltag wieder weit und ungehindert ausdehnen.*

28. *Orte, Wege und Tätigkeiten, die früher mit Anstrengung oder Vermeidung verbunden waren, werden für dich zu ganz normalen, selbstverständlichen Bestandteilen deines freien Lebens.*

29. *Jede gemeisterte Situation im Alltag stärkt dein Vertrauen in deinen Körper und deinen Geist und beweist dir, dass du größer bist als jede alte Befürchtung.*

30. *Du gehst frei, neugierig und mit sicherem Schritt in deine Zukunft – vollkommen zu Hause in einer weiten, offenen Welt, in der du dich frei und souverän bewegst.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz bewusst in deinen physischen Körper hinein, genau zu deinem Brustkorb, deinem Bauch und deinen Füßen... Nimm wahr, wie ruhig, gelöst und geerdet sich dein Körper jetzt nach diesem erfolgreichen Durchschreiten der Situation anfühlt... Spüre den gleichmäßigen, ruhigen Schlag deines Herzens, die Weite deiner Atmung und das warme Gefühl von Stolz und Erleichterung in deiner Mitte... Atme diese souveräne Ruhe tief ein und lass sie sich in jeder Faser deines Körpers festigen... Dein Körper speichert diese Erfahrung – dass du ruhig vor Ort bleiben kannst und die Entspannung ganz von selbst siegt – jetzt dauerhaft in deinem Körpergedächtnis ab...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Du begegnest der Situation vollkommen ruhig, sicher und mit einer natürlichen inneren Gelassenheit.*

2. *Dein Atem fließt tief und weich, und mit jedem langen Ausatmen breitet sich wohltuende Entspannung in deinem Körper aus.*

3. *Du bleibst ruhig vor Ort, lässt jede anfängliche Welle sanft abklingen und genießt die einkehrende Ruhe.*

4. *Dein Gehirn hat die Situation als sicher, harmlos und vollkommen normal abgespeichert.*

5. *Alte Flucht- und Vermeidungsimpulse sind aufgelöst, und du bewegst dich frei, offen und ungezwungen im Raum.*

6. *Du vertraust deinem Körper und weißt, dass sich dein Nervensystem in jeder Minute tiefer an diese Ruhe gewöhnt.*

7. *Dein Lebensradius ist weit und frei, und du eroberst dir jedes gewünschte Terrain mit ruhigem Stolz zurück.*

8. *In deiner Brust, deinem Bauch und deinen Beinen wohnt eine stabile, geerdete Standfestigkeit, die dich sicher trägt.*

9. *Mit jedem Schritt in die Praxis wächst deine Souveränität, deine Unabhängigkeit und deine Freude an deiner eigenen Stärke.*

10. *Du bist vollkommen sicher, frei und Herr deiner Lage – hier und jetzt und an jedem Ort, den du wählst.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm dieses wunderbare Gefühl von gewonnener Freiheit, ruhiger Standfestigkeit und souveränem Stolz nun vollständig in dich auf… Alles, was dein Gehirn heute in diesem sicheren inneren Trainingsraum erlebt und neu verknüpft hat, arbeitet in den kommenden Stunden, Tagen und besonders während des erholsamen Schlafs der nächsten Nächte kraftvoll in dir weiter… Wenn du der Situation im realen Alltag begegnest, wird sich dein System sofort an diese heutige Ruhe erinnern, sodass du gelassen vor Ort bleibst, frei durchatmest und deine neue Bewegungsfreiheit in vollen Zügen genießt…

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1… Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2… Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3… Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TherMedius® HD-Suggestionstext: Verhaltensaktivierung & Euthyme Genussfähigkeit – Den inneren Motor bei Antriebslosigkeit über kleine Schritte & sinnliches Erleben starten (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. Die Bezeichnung „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Ansatz, der vier zentrale Säulen vereint: moderne neuropsychologische Erkenntnisse, Elemente der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte Impulse. Im Rahmen der Verhaltenstherapie verbindet dieser Text zwei der wirksamsten Säulen zur Überwindung von Antriebslosigkeit, Erschöpfung und Freudlosigkeit: den **strukturierten Aktivitätsaufbau (Behavioral Activation)** und die **Euthyme Therapie (Genuss-Training / „Kleine Schule des Genießens“)**.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention richtet sich an Klienten, die unter Antriebsmangel, Rückzugstendenzen, Aufschiebeverhalten, emotionaler Grauheit (Anhedonie) oder dem Gefühl leiden, auf einen „Motivationsschub“ warten zu müssen, bevor sie wieder am aktiven Leben teilnehmen können. In der Psychotherapie (mit entsprechender Heilerlaubnis) eignet sich dieser Text hervorragend zur begleitenden Behandlung leichter bis mittelschwerer depressiver Episoden, Dysthymien, Anpassungsstörungen, chronischer Schmerzsyndrome und post-akuter Burnout-Phasen. Im Coaching (ohne Heilerlaubnis) wird er eingesetzt, um nach anstrengenden Projektphasen die Lebensfreude zu reaktivieren, aus dem „Funktionier-Trott“ auszusteigen und die Fähigkeit zum bewussten, sinnlichen Genuss im Alltag wiederherzustellen. Das übergeordnete Ziel besteht darin, den passiven Warte-Zirkel (*„Ich tue erst etwas, wenn ich wieder Lust und Energie habe“*) aufzulösen und das verhaltenstherapeutische Erfolgsgesetz **„Das Gefühl folgt der Handlung“** tief im unbewussten Erleben zu verankern.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament, Induktion & Schutz vor dem Trance-Kater:** Eine fundierte Anamnese, eine präzise Indikationsstellung und der Ausschluss möglicher Kontraindikationen bilden die Voraussetzung für den professionellen Einsatz. Bei Klienten mit ausgeprägter Antriebshemmung, unteraktiviertem Frontallappen (z. B. bei Depressionen, Fatigue oder dem unaufmerksamen ADS-Typus) ist eine zentrale neurobiologische Sicherheitsregel von TherMedius® zu beachten: Eine zu tiefe, rein passiv-sedierende Entspannungstrance kann bei bereits unteraktivierten Systemen einen sogenannten **Entspannungs- oder Trance-Kater** (verstärkte Bleischwere und Brainfog) auslösen. Für diese Zielgruppe empfiehlt es sich daher, als Einleitung keine schwere Tiefenentspannung zu wählen, sondern entweder die imaginationsaktivierende **TherMedius® Braintwister-Induktion (Short)** einzusetzen oder den gesamten Text im Format der **TherMedius® Prozessorientierten Wachhypnose (POWH)** (bei geöffneten Augen während des entspannten Ausmalens eines Mandalas) durchzuführen.

- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Dieser Text verzichtet konsequent auf überfordernde „Tschakka“-Parolen oder falschen Leistungsdruck, da die Forderung nach Hochleistung bei erschöpften Klienten unbewussten Stress und Widerstand erzeugt. Stattdessen wird das Prinzip der **kleinstmöglichen, genussvollen Mikroschritte** verankert, während die bisherige Rückzugstendenz im somatischen Ankerpunkt rein wertfrei als ehemaliger Schonversuch betrachtet wird.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Aus verhaltenstherapeutischer Sicht (Verstärker-Verlust-Theorie nach Lewinsohn) entsteht und verfestigt sich Antriebslosigkeit durch eine Abwärtsspirale: Zieht sich ein Mensch wegen Stress, Schmerz oder Erschöpfung zurück, fallen im Alltag nahezu alle **positiven Verstärker** (Erfolgserlebnisse, soziale Resonanz, sinnliche Freude) weg. Dieser Mangel an positiver Rückmeldung lässt die Stimmung und den Antrieb weiter sinken, was zu noch stärkerem Rückzug führt. Auf somatischer Ebene ist im Rahmen der Differenzialdiagnostik vorab immer zu prüfen, ob biologische „Hardware-Bremsen“ (Problem-Archetyp 4) wie eine Schilddrüsenunterfunktion, ein Eisen-/Ferritin-, Vitamin-D- oder Vitamin-B12-Mangel, eine Schlafapnoe oder Nebenwirkungen von Medikamenten den Antriebsmangel mitverursachen.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Neurobiologisch ist chronische Antriebs- und Freudlosigkeit durch eine Unteraktivierung des linken präfrontalen Kortex (der für Annäherungsmotivation zuständig ist) sowie einen herabgesetzten Tonus im mesolimbischen Belohnungssystem (Dopamin) und im Serotonin-Haushalt gekennzeichnet. Das Gehirn verfällt dem Trugschluss, dass zuerst das Gefühl der Lust (*Motivation*) da sein müsse, bevor eine Handlung (*Aktion*) starten kann. Tatsächlich funktioniert die Neurobiologie genau umgekehrt: Erst wenn der motorische Kortex eine kleine Handlung initiiert und die fünf Sinneskanäle (VAKOG) im Sinne der **Euthymen Therapie** wieder bewusst auf angenehme Reize gerichtet werden, schüttet das Gehirn Dopamin und Endorphine aus. In der Trance nimmt dieser HD-Text genau diese Kopplung vorweg: Er simuliert das mühelose Starten kleinster Handlungen und öffnet die sensorischen Filter für die „Sieben Genussregeln“ (u. a. *Genuss braucht Zeit*, *Genuss geht nicht nebenbei*, *Wenig ist mehr*), sodass das Belohnungsnetzwerk bereits während der Sitzung reaktiviert wird.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch lassen sich anhand von 3 offenen Fragen die individuellen Ressourcen und Mikroschritte des Klienten erheben, um sie später in das Opening einzuflechten:

- **Frage 1 (Die kleinstmögliche aktivierende Handlung):** *„Welche ganz kleine, überschaubare Tätigkeit (die nur 5 bis 10 Minuten dauert, wie ein kurzer Gang an die frische Luft, das Öffnen des Fensters oder das Kochen eines Tees) tut Ihnen erfahrungsgemäß gut, sobald Sie sich einmal überwunden haben, sie zu tun?“*

- *Beispiel-Antwort:* „Wenn ich morgens 10 Minuten um den Block gehe und frische Luft atme, geht es mir danach immer sofort ein Stück besser."
- *Ableitung für das Opening: „...und besonders jener kleine, erfrischende Gang an die frische Luft am Morgen gelingt dir ab heute ganz leicht und selbstverständlich, noch bevor dein Kopf darüber nachdenkt..."*

- **Frage 2 (Euthymer Sinnes-Anker):** *„Über welchen Ihrer fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) konnten Sie früher – oder in guten Momenten – am leichtesten einen kleinen Augenblick des Genusses erleben?"*

  - *Beispiel-Antwort:* „Über den Geruch von frischem Kaffee und das Gefühl von warmem Wasser unter der Dusche."
  - *Ableitung für das Opening: „...deine Sinne öffnen sich wieder weit und dankbar für die kleinen Kostbarkeiten des Alltags – für den wohltuenden Duft am Morgen und das spürbare Gefühl von Wärme auf deiner Haut..."*
  -

- **Frage 3 (Auflösung der Warte-Falle):** *„Was verändert sich für Sie, wenn Sie heute nicht mehr darauf warten müssen, bis die große Lust von allein kommt, sondern wissen, dass die Freude beim Tun entsteht?"*
  - *Beispiel-Antwort:* „Das nimmt mir den Druck, erst warten zu müssen, und gibt mir das Ruder zurück."
  - *Ableitung für das Opening: „...sodass du nicht länger auf den perfekten Antrieb warten musst, sondern mit dem ersten kleinen Schritt den Strom deiner Lebenskraft ganz von selbst zum Fließen bringst..."*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit diesem Textbaustein lässt sich dem Klienten das Prinzip der Verhaltensaktivierung und des euthymen Genusses vor der Sitzung anschaulich vermitteln:

„Wenn unser innerer Akku sehr leer ist, stellt uns unser Gehirn oft eine gemeine Falle: Es flüstert uns ein, wir müssten erst warten, bis wir wieder richtig Lust, Schwung und Energie spüren, bevor wir etwas unternehmen oder genießen können. Doch unser Gehirn funktioniert genau wie der Dynamo an einem Fahrrad: Solange das Fahrrad im Keller steht, erzeugt der Dynamo kein einziges Fünkchen Licht – wir könnten jahrelang im Dunkeln warten. Erst wenn wir das Rad langsam anschieben und die erste kleine Umdrehung machen, beginnt der Dynamo von selbst Strom und helles Licht zu erzeugen. In der Verhaltenstherapie nennen wir das Verhaltensaktivierung und Genuss-Training. In der folgenden Hypnose koppeln wir Ihren inneren Dynamo wieder an. Ihr Unterbewusstsein lernt heute, dass schon der allerkleinste Schritt im Alltag und das bewusste Wahrnehmen kleiner Sinnesfreuden sofort neue, wohlige Lebensenergie in Ihrem Gehirn freisetzen."

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Im Gegensatz zu rein einschläfernden Tiefenentspannungen empfiehlt sich hier eine warme, lebendige, freundliche und sanft aktivierende Stimmführung, die im Verlauf von Phase 2 und 3 sowie bei der Ausleitung spürbar an Frische und Klarheit gewinnt.
- **Innere Haltung:** Der Behandler strahlt eine wohlwollende, druckfreie Zuversicht aus, die auch den kleinsten Schritt des Klienten als wertvollen Durchbruch anerkennt.
- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Das Bild einer ersten warmen Frühlingssonne, die nach einem langen Winter den Schnee sanft zum Schmelzen bringt, sodass ein klares Bächlein wieder ein Wasserrad in Bewegung setzt.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen): Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** befreit den Klienten von der lähmenden „Erst-muss-die-Lust-kommen"-Wartehaltung und entlastet ihn von überzogenen Ansprüchen. **Phase 2 (Reframing & Transformation)** verankert das Dynamo-Prinzip (*„Die Bewegung weckt die Kraft"*) und öffnet im Sinne der Euthymen Therapie alle fünf Sinneskanäle für nährende Mikromomente des Genusses. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** überträgt diese sanfte Aktivierung in die konkreten Morgen- und Tagesroutinen der kommenden Woche.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der 10-teilige Outro-Loop festigt zeitlos und zirkulär das Gefühl von sanft fließender Lebenskraft, offenen Sinnen und der Freude am kleinen Tun.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text kann sowohl einfach durchgelesen als auch über die Schleifen in Wirk-Spirale und Outro-Loop zeitlich flexibel angepasst werden.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Nach der Sitzung erhält der Klient für den Praxistransfer drei synergetisch verknüpfte Werkzeuge:

- **Kompakter Alltags-Anker (Der „Start-Impuls-Anker"):** Wenn der Klient im Alltag auf dem Sofa oder im Bett merkt, dass er in Grübeln und Trägheit versinkt, reibt er kurz und kräftig beide Handflächen aneinander, bis eine spürbare Wärme entsteht, atmet tief ein und stellt sofort beide Füße fest auf den Boden.
- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Ich warte nicht auf die Lust – ich mache den ersten kleinen Schritt, und die Kraft kommt beim Gehen."*
    2. *„Kleine Schritte genügen vollkommen, um meinen inneren Strom in Bewegung zu bringen."*

3. *„Ich öffne meine Sinne für das Gute im Augenblick und erlaube mir, bewusst zu genießen.“*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Die „5-Minuten-Startregel & 1 Genuss-Insel“):** Sobald der Klient die Hände gerieben und die Füße aufgestellt hat, beginnt er die geplante kleine Tätigkeit für *nur 5 Minuten* (mit der vollen Erlaubnis, nach 5 Minuten wieder aufzuhören – meist läuft die Bewegung danach von selbst weiter) und baut jeden Tag eine bewusste, ablenkungsfreie 5-Minuten-Genuss-Insel (nach den Euthymen Genussregeln) in seinen Tagesplan ein.

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Um die neuen dopaminergen und serotonergen Bahnen gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel physisch aufzubauen, empfiehlt sich der tägliche Einsatz einer Audio-Aufnahme über vier Wochen (Hinweis: Bei stark unteraktivierten Klienten sollte das Audio idealerweise tagsüber im Sitzen oder mit der aktivierenden Ausleitung am Morgen gehört werden, um keinen Trance-Kater zu begünstigen):

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale mit abschließender aktivierender Ausleitung.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops als 10-minütiger „Morgen-Starter“ für den Tag.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Die mit **[Optional: Interaktive Insel]** gekennzeichneten Passagen ermöglichen es dem Behandler, den Klienten in Trance kurz nach einem angenehmen Sinneseindruck oder dem ersten kleinen Handlungsschritt zu befragen. Bei rein suggestiver Arbeitsweise (oder während der POWH) werden diese Hinweise einfach überlesen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird in einem freundlichen, zugewandten und lebendigen Lesefluss vorgetragen (mit ca. 5 bis 8 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Impulsen). Besondere Aufmerksamkeit gilt am Ende der **aktivierenden Ausleitung**, damit der Klient erfrischt, präsent und handlungsbereit in den Tag zurückkehrt.

Suggestionstext: Verhaltensaktivierung & Euthyme Genussfähigkeit – Den inneren Motor bei Antriebslosigkeit über kleine Schritte & sinnliches Erleben starten

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Induktion (bei Antriebslosigkeit idealerweise die Braintwister-Induktion oder die Durchführung als Prozessorientierte Wachhypnose POWH) voraus.]

Während du nun meine Stimme aufnimmst und dein System in einen angenehm wachen, aufnahmebereiten und geschützten Zustand gleitet, darfst du spüren, dass du in dieser Sitzung überhaupt nichts erzwingen musst... Dein Atem fließt frei und natürlich ein und aus, und mit jedem Einatmen strömt frischer Sauerstoff und sanfte Lebendigkeit in deinen Körper... Wir widmen diese Zeit heute dem behutsamen, freundlichen Wiederanwerfen deiner inneren Lebensgeister... Wenn ein System lange unter Druck stand, erschöpft war oder sich zurückgezogen hat, schaltet es oft in einen grauen Sparmodus, in dem alles schwer und weit entfernt wirkt... Doch heute entdeckt dein tiefes Inneres den sanften, mühelosen Schlüssel, mit dem sich dieses Grau wieder in lebendige Farben verwandelt... Du lernst heute auf tiefster Ebene, wie schon die allerkleinste Bewegung und ein einziger bewusster Sinnesmoment deinen inneren Kraftstrom wieder zum Fließen bringen...

Der Somatische Ankerpunkt

Nimm zu Beginn noch einmal kurz und völlig wertfrei wie ein neutraler Beobachter wahr, wie sich diese alte Antriebslosigkeit oder Schwere bisher angefühlt hat, wenn du dachtest, du müsstest erst warten, bis die große Lust oder Energie von allein zurückkehrt... Spüre nur kurz und sachlich hin, wie sich dieses Warten und Zurückziehen im Körper bemerkbar gemacht hat – vielleicht als bleierne Trägheit in den Gliedern oder als ein Gefühl von innerer Leere... Registriere diesen alten Sparmodus einfach nur verständnisvoll aus der Distanz, während du gleichzeitig spürst, wie dein Atem sich genau jetzt schon sanft und stetig in deiner Brust bewegt...

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„...und besonders jener kleine, erfrischende Schritt am Morgen – wie dein kurzer Gang an die frische Luft – gelingt dir ab heute ganz leicht und selbstverständlich...“*
- *„...deine Sinne öffnen sich wieder weit und dankbar für die kleinen Kostbarkeiten des Alltags – für wohltuende Düfte, warme Farben und angenehme Empfindungen auf deiner Haut...“*
- *„...sodass du nicht länger auf den perfekten Moment warten musst, sondern mit dem ersten kleinen Tun den Strom deiner Lebenskraft ganz von selbst einschaltest...“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Dein Unterbewusstsein hat diesen inneren Sparmodus und den Rückzug einst eingeschaltet, um dich vor Überlastung zu schützen oder um Kräfte zu schonen... Doch dein tiefes Inneres erkennt heute eine entscheidende biologische Wahrheit: Während der Körper nach einem anstrengenden Tag durch bloßes Nichtstun erholt, gewinnt die Seele ihre Kraft und ihre Freude niemals durch starren Stillstand zurück, sondern nur durch sanfte, lebendige Resonanz mit dem Leben... Solange du darauf gewartet hast, dass zuerst die große Lust kommt, bevor du dich bewegst, stand dein inneres Wasserrad still... Heute dreht dein Unbewusstes diese Reihenfolge wieder richtig herum: Es erkennt, dass schon ein winziger Schritt, eine klitzekleine Handlung und ein einziger genussvoller Augenblick genügen, um die innere Quelle wieder zum Sprudeln zu bringen...

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Wenn du an deine fünf Sinne denkst: Welcher kleine, einfache Sinneseindruck im Alltag – ein Duft, ein Klang, eine Wärme oder ein Geschmack – tut dir am meisten gut?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal eine alte, wunderschöne Wassermühle in einem stillen grünen Tal vor... Eine Zeit lang war die kleine hölzerne Schleuse oberhalb des Mühlrads geschlossen gewesen, sodass das große Rad regungslos stillstand und es im Inneren der Mühle dunkel und kühl geworden war... Hätte der Müller im Dunkeln gesessen und darauf gewartet, dass das Mühlrad zuerst von ganz allein Strom und warmes Licht erzeugt, bevor er aufsteht und die Schleuse öffnet, so hätte er ewig gewartet... Doch der kluge Müller wusste, wie das Gesetz der Natur funktioniert: Er musste nicht das schwere Mühlrad mit bloßen Händen drehen – er musste lediglich die kleine Schleuse um einen einzigen Spaltbreit anheben... Und in dem Moment, als er diesen einen kleinen Handgriff tat, floss ein erstes, glitzerndes Rinnsal klaren Quellwassers auf die Schaufeln des Rades... Zuerst bewegte sich das Rad ganz langsam um wenige Zentimeter, doch mit jeder Drehung nahm es den Schwung des Wassers leichter auf, begann sich rund und gleichmäßig zu drehen, und im selben Augenblick leuchteten in der gesamten Mühle warme, helle Lichter auf, während draußen im Garten die Blumen im goldenen Sonnenlicht zu duften begannen...

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Mit jedem ruhigen Atemzug befreit sich dein Geist heute von dem alten Irrtum, du müsstest erst auf volle Lust oder Energie warten, bevor du aktiv wirst.*

2. *Du nimmst jeden überfordernden Druck von deinen Schultern: Du musst heute keinen Marathon laufen und keine Berge versetzen, sondern du entdeckst die sanfte Macht der kleinsten Schritte.*

3. *Dein tiefes Inneres versteht das Gesetz des Lebensdynamos: Bewegung erzeugt Energie, und das gute Gefühl entsteht nicht vor dem Tun, sondern während des Tuns.*

4. *Du löst dich aus der grauen Warteschleife des Grübelns und spürst, dass dein Körper für sanfte, lebendige Bewegung und sinnliches Erleben geschaffen ist.*

5. *Selbst wenn deine innere Batterie sich im ersten Moment noch halb leer anfühlt, weißt du ab heute, dass schon fünf Minuten einer kleinen, wohltuenden Tätigkeit den Ladevorgang sofort starten.*

6. *Du gibst dir heute die ausdrückliche Erlaubnis, dir selbst Gutes zu tun – denn Genuss und Freude sind kein Luxus, den man sich erst verdienen muss, sondern lebenswichtige Nahrung für deine Seele.*

7. *Deine fünf Sinne – dein Sehen, Hören, Spüren, Riechen und Schmecken – erwachen jetzt sanft aus ihrem Winterschlaf und öffnen sich wieder neugierig für die Welt.*

8. *Du erinnerst dich daran, dass dein Körper und dein Geist in deinem Leben schon unzählige Male Freude, Interesse, Wärme und Tatkraft empfunden haben und dass diese Fähigkeit unverlierbar in dir liegt.*

9. *Alte Gedanken wie „Es bringt ja doch nichts“ lässt du einfach wie grauen Nebel vorüberziehen, während du deine Füße ruhig auf den festen Boden stellst.*

10. *Ein erstes, leises Gefühl von Neugier, Freundlichkeit und sanfter Bereitschaft breitet sich in deiner Körpermitte aus und lädt dich ein, dem Tag wieder zu begegnen.*

[Phase 2: Reframing & Transformation (Suggestionen 11–20)]

11. *Dein inneres Startsystem schaltet jetzt auf das Prinzip der mühelosen Mikroschritte um: Du teilst jede Aufgabe in so kleine, leichte Häppchen auf, dass der Anfang kinderleicht gelingt.*

12. *Zwischen dem Gedanken an eine kleine Tätigkeit und dem Aufstehen deines Körpers schließt sich ab heute die Lücke des Zögerns – du stehst einfach ruhig auf und fängst für fünf Minuten an.*

13. *Sobald dein Körper in eine sanfte Bewegung kommt, schüttet dein Gehirn ganz von selbst aufbauende Botenstoffe aus, die deine Stimmung aufhellen und deinen Geist klären.*

14. *Du entdeckst die hohe Kunst des bewussten Genießens neu: Du nimmst dir im Alltag jeden Tag kleine, geschützte Inseln der Zeit, die nur deinem Wohlbefinden gehören.*

15. *Wenn du etwas Angenehmes tust – eine Tasse Tee trinkst, die Sonne im Gesicht spürst oder schöner Musik lauschst –, bist du mit deiner vollen Aufmerksamkeit ganz bei diesem einen Sinneseindruck.*

16. *Du weißt ab heute: Wahrer Genuss geht nicht nebenbei, sondern entsteht genau dann, wenn du für wenige Minuten innehältst und deinen Sinnen erlaubst, das Gute wirklich auszukosten.*

17. *Weniger ist dabei oft mehr: Schon ein einziger bewusst wahrgenommener Sonnenstrahl, ein tiefer Atemzug am offenen Fenster oder ein kurzes Lächeln sendet ein warmes Signal der Lebendigkeit in dein Herz.*

18. *Dein inneres Bewertungssystem registriert ab sofort jede noch so kleine Aktivität – das Aufstehen, das Anziehen, den kurzen Spaziergang, das erledigte Telefonat – als einen echten, wertvollen Tagessieg.*

19. *Statt am Abend auf das zu blicken, was noch unerledigt blieb, sammelt dein Geist wie ein Schatzsucher all die kleinen Schritte und hellen Momente ein, die heute stattgefunden haben.*

20. *Aus der Verbindung von kleinen, machbaren Handlungen und bewussten Sinnesfreuden wächst in dir von Tag zu Tag ein stabiler, sich selbst verstärkender Aufwärtsstrom aus Kraft und Lebensmut.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Spüre einmal in deinen Körper hinein: Wie fühlt es sich an zu wissen, dass schon ein ganz kleiner Schritt von fünf Minuten genügt, um diesen positiven Kreislauf in Gang zu setzen?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Nimm dieses sanfte, zuversichtliche Startgefühl und deine geöffneten Sinne nun mit in deine Vorstellung der kommenden Tage und Wochen.*

22. *Stell dir den morgigen Morgen vor: Du wachst auf, und selbst wenn noch ein kleiner Rest von Trägheit da sein sollte, reibst du einfach kurz deine Hände warm aneinander, stellst die Füße auf den Boden und startest deinen ersten kleinen Schritt.*

23. *Erlebe vor deinem inneren Sinn, wie du eine kleine, geplante Aktivität für deinen Körper oder deine Ordnung beginnst und wie bereits nach wenigen Minuten ein angenehmes Gefühl von Schwung und Klarheit in dir erwacht.*

24. *Sieh und spüre dich im Verlauf des kommenden Tages bei deiner bewussten Genuss-Insel: wie du mit wachen Augen, offenen Ohren und fühlender Haut einen schönen Moment ganz in dich aufnimmst.*

25. *Auch der Kontakt zu wohlwollenden Menschen, ein kurzes freundliches Wort oder eine gemeinsame Unternehmung fällt dir wieder leichter und nährt dein Gefühl von Verbundenheit.*

26. *Dein Tag bekommt wieder einen wohltuenden, gesunden Rhythmus aus sanfter Aktivität am Tag und verdienter, erholsamer Ruhe am Abend.*

27. *Jedes Mal, wenn du im Alltag merkst, dass deine Stimmung nach einer kleinen Handlung spürbar heller ist als davor, verankert sich das Vertrauen in deine eigene Wirksamkeit noch tiefer.*

28. *Das alte Grau weicht Schritt für Schritt den natürlichen Farben des Lebens, und dein innerer Akku lädt sich durch das lebendige Tun von Woche zu Woche nachhaltiger auf.*

29. *Du gehst freundlich, geduldig und gleichzeitig beständig aktiv mit dir um und freust dich über das stetige Wachsen deiner Spannkraft.*

30. *Dein inneres Wasserrad dreht sich wieder ruhig und beständig im Strom des Lebens und versorgt dich Tag für Tag mit frischer Energie, Wärme und echter Lebensfreude.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz bewusst in deinen physischen Körper hinein – in deine Beine, deine Arme, deinen Brustkorb und dein Gesicht... Nimm wahr, wie die alte bleierne Schwere einer angenehmen, wachen Durchblutung und einer leichten, lebendigen Spannkraft gewichen ist... Spüre das feine Kribbeln der Energie in deinen Händen und Füßen, die Weite deiner Lungen beim Einatmen und die sanfte Entspannung um deine Augen und deinen Mundwinkel... Atme diese frische, freundliche Lebendigkeit tief ein... Dein Körper speichert dieses wache, handlungsbereite Wohlgefühl jetzt fest ab, sodass du im Alltag jederzeit über eine kleine Bewegung sofort darauf zugreifen kannst...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Dein innerer Kraftstrom fließt ruhig und beständig, und jeder kleine Schritt im Alltag schenkt dir neue, spürbare Energie.*

2. *Du wartest nicht mehr auf den perfekten Antrieb, sondern du beginnst einfach im Kleinen und erlebst, wie die Freude beim Tun erwacht.*

3. *Deine fünf Sinne sind weit geöffnet und nehmen die kleinen, schönen und wohltuenden Momente des Tages dankbar in sich auf.*

4. *Du erlaubst dir jeden Tag bewusste Inseln des Genusses, an denen deine Seele auftankt und sich erholt.*

5. *Kleine, gut machbare Handlungen verbinden sich in deinem Alltag zu einem stetigen Aufwärtsstrom aus Zuversicht und Lebendigkeit.*

6. *Dein inneres Belohnungssystem würdigt jeden einzelnen Schritt, den du heute für dich und dein Wohlbefinden unternimmst.*

7. *In deinem Körper wohnt eine freundliche, wache Spannkraft, die dich leicht vom Denken ins Handeln trägt.*

8. *Mit jedem Atemzug strömt frische Lebenskraft in deine Zellen und klärt deinen Geist.*

9. *Du gestaltest deinen Tag in einem gesunden, wohltuenden Rhythmus aus sinnvollem Tun und genussvoller Ruhe.*

10. *Du bist wieder lebendig verbunden mit dir und der Welt und gehst deinen Weg Schritt für Schritt mit wachsender Freude.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm diese frische, lebendige Energie und diese sanfte Tatenlust nun vollständig mit in deinen Tag… Alles, was wir heute in deinem Inneren angestoßen und reaktiviert haben, arbeitet in den kommenden Stunden, Tagen und Nächten kontinuierlich für dich weiter… Du wirst im Alltag mit großer Freude feststellen, wie leicht es dir fällt, kleine Schritte einfach zu beginnen, wie offen deine Sinne für die schönen Seiten des Lebens sind und wie gut es sich anfühlt, wieder aktiv am Fluss des Lebens teilzunehmen…

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie bei diesem Thema zwingend eine besonders klare, frische und energetisierende Stimmführung bei der Ausleitung, um jeglichen Trance-Kater auszuschließen.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt – erfüllt von frischer, wacher Energie.

1… Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung fahren jetzt auf ihre optimalen, gesunden und kraftvollen Wachwerte hoch. Du spürst eine belebende Frische und geistige Klarheit in dir aufsteigen.

2… Beginne nun aktiv, deine Hände und Füße zu bewegen. Rekle und strecke deinen ganzen Körper kräftig durch. Spüre die Tatkraft, die Leichtigkeit und die wohltuende Energie in deiner gesamten Muskulatur.

3… Öffne deine Augen, atme tief und erfrischt durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, gestärkt und voller guter Energie!

TherMedius® HD-Suggestionstext: Operante Selbstregulation, Dopamin-Shift & Habit-Design – Positive Verstärkung & Gewohnheits-Automatisierung (V-26-11-03)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. Die Abkürzung „HD“ steht für *High Density* (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Aufbau, der vier zentrale Säulen vereint: moderne neuropsychologische Erkenntnisse zur Gewohnheitsbildung in den Basalganglien, Elemente der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte Impulse. Dieser Text verbindet die klassische **operante Konditionierung nach B. F. Skinner (Lernen am Erfolg / Positive Verstärkung und Token-Systeme)** mit dem modernen **Neuro-Habit-Design** und dem **TherMedius® Dopamin-Shift**.

2. Anwendung und Zielgruppe

Diese Intervention richtet sich an Klienten in Therapie und Coaching, die neue, förderliche Gewohnheiten (wie regelmäßiges Lernen, Struktur und Ordnung, gesunde Ernährung, Bewegung, Selbstfürsorge-Routinen oder berufliche Disziplin) aufbauen möchten, bisher aber immer wieder nach kurzer Zeit abbrechen, weil ihnen das Durchhalten als reine, freudlose Pflicht („Zähne zusammenbeißen“) erscheint. Besonders wertvoll ist dieser Text zudem für Klienten, die unter dem sogenannten **„To-do-Listen-Abhaker-Syndrom“** leiden: Menschen, die sich zwar pflichtbewusst von Aufgabe zu Aufgabe durchackern (im Studium, im Beruf oder in der unsichtbaren Care-Arbeit in Familie und Haushalt), dabei aber keinerlei innere Freude, Belohnung oder Stolz empfinden, sondern erledigte Punkte nur nüchtern abhaken. Das Ziel besteht darin, ein unmittelbares inneres Selbstverstärkersystem zu installieren, das gewünschtes Verhalten neurochemisch belohnt und es bis zur mühelosen Automatisierung (dem Autopiloten) festigt.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Eine sorgfältige Anamnese, eine realistische Zielformulierung und der Ausschluss von Kontraindikationen sind vorab sicherzustellen. Der Text eignet sich sowohl für den Einsatz im heilkundlichen Rahmen (z. B. beim Aufbau stabilisierender Alltagsstrukturen bei ADHS, Prokrastination oder nach depressiven Phasen) als auch im reinen Leistungs-, Lern- und Gesundheits-Coaching. Er enthält keine eigene Induktion und wird im Anschluss an eine passende Einleitung (z. B. Standard-Induktion oder Braintwister) sowie optional eine vorgeschaltete Blockadenlösung vorgelesen.
- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Im strikten Einklang mit den Befunden der operanten Lerntheorie und dem TherMedius® Aversionsverbot arbeitet dieser Text ausschließlich über **positive Verstärkung und intrinsische Belohnung**. Selbstbestrafung bei Nichterfüllung wird komplett aufgelöst, da das Gehirn nachhaltige Gewohnheiten nur dann dauerhaft in den Basalganglien speichert, wenn die Ausführung mit einem unmittelbaren dopaminergen Belohnungssignal gekoppelt ist.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Warum scheitern so viele gute Vorsätze nach wenigen Tagen? Aus verhaltenstherapeutischer Sicht liegt dies an der **Unmittelbarkeit der Konsequenzen**: Ungünstige Gewohnheiten (wie das Scrollen am Smartphone oder das Essen von Süßigkeiten) liefern dem Gehirn *sofort* (innerhalb von Sekunden) einen kurzen Dopamin-Kick, während die negativen Folgen erst Monate später eintreten. Gesunde Gewohnheiten (wie Lernen für eine Prüfung, Aufräumen oder Training) kosten hingegen *sofort* Anstrengung, während die äußere Belohnung (das bestandene Examen, die fitte Figur) erst in ferner Zukunft liegt. Wenn der Klient sich während des Tuns nicht innerlich selbst belohnt, gewinnt im „Tauziehen der Vektoren" unweigerlich die kurzfristige Bequemlichkeit.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Auf neurobiologischer Ebene erfordert der Aufbau einer neuen Gewohnheit den Übergang von einer anstrengenden, energieintensiven Steuerung im **präfrontalen Kortex** (bewusste Willenskraft) hin zu einer vollautomatisierten, energieeffizienten Speicherung im **dorsolateralen Striatum (Basalganglien)**. Gemäß der TherMedius® 28-Tage-Regel benötigt das Gehirn zunächst rund 28 Tage (Neurogenese und Synaptogenese), um den neuen „neuronalen Trampelpfad" stabil anzulegen, und im Durchschnitt **66 Tage** (Studienlage nach Phillippa Lally), um diese Bahn durch **Myelinisierung** in eine mühelose, automatische „Autobahn" zu verwandeln. Der entscheidende Beschleuniger für diese Myelinisierung ist Dopamin: Wenn der Klient in dieser Hypnose lernt, sich unmittelbar nach Abschluss einer Routine einen bewussten „inneren Applaus" (Stolz, Freude, Selbstwürdigung oder einen Token-Verstärker) zu schenken, feuert das dopaminerge System exakt im Moment der Zielhandlung und verschweißt den Auslöser (*Cue*) fest mit der neuen Routine (*Routine*).

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Im Vorgespräch werden gemeinsam mit dem Klienten die Bausteine der neuen Gewohnheitsschleife (Auslöser – Routine – Belohnung) definiert:

- **Frage 1 (Die konkrete Ziel-Gewohnheit & der Auslöser-Anker):** *„Welche konkrete tägliche Gewohnheit möchten Sie in den nächsten 4 bis 8 Wochen zu Ihrem mühelosen Autopiloten machen, und an welchen festen Alltags-Auslöser (Uhrzeit oder bestehende Routine wie ‚Direkt nach dem Morgenkaffee') koppeln wir sie?"*
    - *Beispiel-Antwort:* „Jeden Nachmittag um 16 Uhr direkt nach dem Schließen des Büro-Laptops 30 Minuten fokussiert für meine Weiterbildung lernen."
    - *Ableitung für das Opening: „...und deine neue Gewohnheit, jeden Tag direkt zum vereinbarten Startsignal ruhig und fokussiert in deine Lern- und Umsetzungszeit einzusteigen, verankert sich heute tief in deinem inneren Autopiloten..."*

- **Frage 2 (Würdigung statt bloßem Abhaken):** *„Wie sind Sie bisher innerlich mit sich umgegangen, wenn Sie eine Etappe geschafft haben – haben Sie sich gefreut oder sind Sie sofort zum nächsten Punkt weitergehetzt?“*

    - *Beispiel-Antwort:* „Ich habe es nur abgehakt und gedacht: ‚War ja selbstverständlich, es fehlt noch so viel.‘“
    - *Ableitung für das Opening: „…statt erreichte Schritte nur nüchtern abzuhaken, erlaubst du deinem Gehirn und deinem Herzen ab heute, jedes gemeisterte Etappenziel mit echtem Stolz, Freude und innerer Wärme zu feiern…“*

- **Frage 3 (Der persönliche Verstärker / Token):** *„Welche kleine äußere oder innere Belohnung (ein Häkchen im Tracker, ein bewusstes Genussgetränk, eine Sieger-Geste) schenken Sie sich direkt nach jeder absolvierten Einheit?“*

    - *Beispiel-Antwort:* „Ich trage mir einen goldenen Punkt in mein Journal ein, lehne mich zurück und genieße das Gefühl, heute mein Versprechen gehalten zu haben.“
    - *Ableitung für das Opening: „…sodass der Moment des Eintragens und Zurücklehnens nach getaner Arbeit in deinem gesamten System eine Welle von tiefer Zufriedenheit und Belohnung auslöst…“*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit diesen einleitenden Worten lässt sich dem Klienten die Neurobiologie der positiven Verstärkung und der 28-/66-Tage-Myelinisierung erklären:

„Warum fällt uns das Zähneputzen am Morgen so leicht, während uns eine neue Lern-, Sport- oder Ordnungsroutine anfangs so viel Willenskraft kostet? Weil das Zähneputzen längst nicht mehr über Ihre anstrengende Willenskraft läuft, sondern als vollautomatisches Programm tief in Ihrem Gewohnheitsgedächtnis gespeichert ist. Um eine neue Gewohnheit dorthin zu übertragen, braucht Ihr Gehirn zwei Dinge: Erstens die Wiederholung über unseren 28-Tage-Meilenstein hinweg bis zur vollständigen Automatisierung nach rund 66 Tagen. Und zweitens den wichtigsten Treibstoff der Verhaltenstherapie: die unmittelbare positive Verstärkung! Wenn Sie sich bisher durch Aufgaben geackert und sie am Ende nur freudlos auf der To-do-Liste abgehakt haben, hat Ihr Gehirn gelernt: ‚Anstrengung lohnt sich nicht, es gibt ja doch keine Belohnung.‘ In der folgenden Hypnose installieren wir den ‚Dopamin-Shift‘: Wir koppeln das Ausführen Ihrer neuen Gewohnheit und jedes erreichte Etappenziel direkt an ein starkes, warmes Gefühl von Stolz, Freude und innerem Triumph – damit Ihr Gehirn ab morgen von selbst nach dieser guten Gewohnheit verlangt.“

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine klare, strukturierte, rhythmische und positiv aufladende Stimmführung unterstützt das Enkodieren der neuen Gewohnheitsschleife optimal. Besonders bei den Suggestionen zur Selbstwürdigung und Freude darf die Stimme warm und anerkennend schwingen.
- **Innere Haltung:** Der Behandler begegnet dem Klienten wie ein erstklassiger Performance- und Mental-Coach, der die bisherige Leistung des Klienten wertschätzt und ihm zeigt, wie er „cleverer statt härter" mit seinem Gehirn zusammenarbeitet.
- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Das Bild eines zunächst schmalen Waldpfades, der sich durch freudiges Begehen vor dem inneren Auge in eine glatte, strahlende, fest gepflasterte Allee verwandelt.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen): Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** beendet den erschöpfenden Kampf reiner Willenskraft und das freudlose „Abhaken" von Pflichten. **Phase 2 (Reframing & Transformation)** installiert die dreiteilige Habit-Schleife (*Startsignal – Fokus-Routine – unmittelbare innere Selbstbelohnung*) und schaltet den Dopamin-Shift für kleine und große Erfolge frei. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** begleitet den Klienten mental durch den 28-Tage-Meilenstein bis hin zur mühelosen 66-Tage-Automatisierung im Alltag.
- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Der 10-teilige Outro-Loop verankert zeitlos und zirkulär das Gefühl von müheloser Routine, Freude am eigenen Tun und tiefer Selbstwürdigung.
- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text kann als durchgehende Einmal-Lesung oder über die Wiederholungsschleifen in Wirk-Spirale und Outro-Loop flexibel eingesetzt werden.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Für den Transfer in den Alltag (kombiniert mit dem TherMedius® 28-Tage-Detektiv-Journal aus Teil 2) erhält der Klient folgende drei Werkzeuge:

- **Kompakter Alltags-Anker (Die „Sieger-Faust / Innerer-Applaus-Geste"):** Unmittelbar (innerhalb von 3 Sekunden!) nach dem Beenden der täglichen Gewohnheitseinheit ballt der Klient kurz die dominante Hand zu einer kraftvollen, stolzen Faust vor der Brust, atmet tief ein und spürt 5 Sekunden lang bewusst den Stolz über das Geleistete, bevor er den Punkt im Journal abhakt.
- **Drei synergetische Affirmationen:**

    1. *„Ich feiere und würdige jeden erledigten Schritt – mein Erfolg tut mir spürbar gut!"*

2. *„Mit jedem Tag wird meine neue Gewohnheit leichter, selbstverständlicher und automatischer."*
3. *„Vom Müssen zum Wollen: Ich genieße das gute Gefühl meiner eigenen Verlässlichkeit."*

- **Verhaltenstherapeutische Übung (Habit-Stacking & Token-Tracking):** Der Klient verknüpft seine neue Routine nach der Wenn-Dann-Formel fest mit einem bestehenden Alltagsanker (*„Immer direkt nachdem ich X getan habe, starte ich meine neue Routine Y"*) und vergibt sich im 28-Tage-Journal nach der Sieger-Faust-Geste sofort seinen täglichen Erfolgs-Token.

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Dieser Text ist das ideale Begleit-Audio für das 28-Tage-Journal, um die physische Synaptogenese und Myelinisierung der neuen Gewohnheitsbahn Tag für Tag zu unterstützen:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Mehrfaches Loopen der 30 Suggestionen der Wirk-Spirale als abendliches Konsolidierungs-Audio.
- **Option B (Das vereinfachte Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Mehrfaches Loopen der 10 Suggestionen des Outro-Loops zur schnellen Motivations- und Belohnungsverstärkung im Alltag.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Über die mit **[Optional: Interaktive Insel]** markierten Stellen kann der Behandler den Klienten in Trance kurz beschreiben lassen, wie sich der Stolz nach einer erfolgreich absolvierten Einheit im Körper anfühlt. Bei rein suggestiver Arbeitsweise werden diese Fragen einfach überlesen.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Der Text wird in einem klaren, rhythmischen, ermutigenden und wertschätzenden Tonfall vorgetragen (mit jeweils 5 bis 8 Sekunden Pause zwischen den nummerierten Suggestionen). Überschriften, Nummerierungen und fettgedruckte Klammerhinweise werden nicht mitgelesen.

Suggestionstext: Operante Selbstregulation, Dopamin-Shift & Habit-Design – Positive Verstärkung & Gewohnheits-Automatisierung

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Während du nun mit jedem Atemzug tiefer in diese angenehme, gesammelte und wache Ruhe sinkst und meine Stimme dich sicher begleitet, darfst du spüren, wie dein gesamtes System sich öffnet, um heute eine völlig neue, mühelose Art des Dranbleibens und des Erfolgs zu erlernen… Dein Körper ruht entspannt und getragen, während dein tiefer Geist hellhörig und bereit ist… In der Vergangenheit hat dich das Verfolgen von Zielen oder das Durchhalten guter Gewohnheiten vielleicht oft anstrengende Willenskraft gekostet – oder es hat sich nur wie ein trockenes, pflichtbewusstes Abarbeiten einer endlosen Liste angefühlt… Heute programmieren wir dein inneres Belohnungs- und Gewohnheitssystem von Grund auf neu… Du entdeckst heute das Geheimnis, wie aus anstrengendem „Ich muss" ein leichtes, selbstverständliches „Ich will und ich tue es automatisch" wird – und wie dein Körper und dein Herz lernen, jeden einzelnen deiner Schritte mit echter Freude, tiefem Stolz und wohltuender Belohnung zu feiern…

Der Somatische Ankerpunkt

Richte deine Aufmerksamkeit zu Beginn noch einmal für einen kurzen, wertfreien Moment wie ein sachlicher Beobachter darauf, wie es sich bisher angefühlt hat, wenn du dich nur mit reiner Strenge und Zähne-Zusammenbeißen durch eine Aufgabe geackert hast und sie am Ende nur nüchtern und freudlos abgehakt hast… Nimm einfach nur aus sicherer Distanz wahr, wie nüchtern, trocken oder ermüdend sich dieses bloße Funktionieren im Körper angefühlt hat… Registriere dieses alte Muster einfach nur sachlich aus der Ferne, im sicheren Wissen, dass ab heute echte Freude und lebendige Belohnung an seine Stelle treten…

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„…und deine neue tägliche Gewohnheit verankert sich heute als ein leichtes, selbstverständliches Ritual fest in deinem inneren Autopiloten…"*
- *„…statt erledigte Etappen im Studium, im Beruf oder im Alltag für die Familie nur nüchtern abzuhaken, erlaubst du deinem Herzen ab heute, dein Engagement und deine Erfolge wirklich zu fühlen und zu feiern…"*
- *„…sodass jeder gesetzte Haken und jede abgeschlossene Einheit in deinem gesamten Körper eine warme Welle von Stolz, Zufriedenheit und neuer Kraft auslöst…"*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Dein Gehirn ist ein Meister des Lernens, und es folgt seit Jahrmillionen einem ganz einfachen, wunderbaren Grundgesetz: Alles, was sich für dein inneres System lohnend, freudvoll und befriedigend anfühlt, speichert dein Gehirn tief ab und möchte es von ganz allein wiederholen... Wenn du dir bisher bei deiner Arbeit, beim Lernen oder bei deinem täglichen Engagement für andere die Freude und den Stolz über das Erreichte verwehrt hast – weil ein alter Teil in dir dachte, das sei doch selbstverständlich oder noch nicht genug –, dann hast du deinem eigenen Motor den wichtigsten Treibstoff vorenthalten... Dein tiefes Inneres beendet diese emotionale Sparsamkeit heute... Es erkennt, wie viel du Tag für Tag leistest, und es öffnet heute die Schleusen deiner inneren Wertschätzung, damit jede gute Handlung sofort mit einem warmen Strom aus Stolz und Lebensfreude belohnt und dadurch spielend leicht zur festen Gewohnheit wird...

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle sanft fragen: „Wenn du einmal auf dein bisheriges Engagement blickst: Wie fühlt es sich an, wenn du dir jetzt erlaubst, deine eigene Leistung und Ausdauer einmal wirklich warmherzig anzuerkennen?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise überlesen Sie diese Frage einfach und fahren direkt fort.]

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um das Thema auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Stell dir einmal eine weite, unberührte Wiesenlandschaft vor, durch die ein Wanderer einen neuen, direkten Verbindungsweg zu einer wunderschönen Aussichtshöhe anlegen möchte... Am allerersten Tag, als er durch das hohe Gras geht, muss er die Halme noch bewusst mit den Füßen zur Seite drücken... Wäre er diesen Weg nur mit gesenktem Blick und griesgrämiger Miene gegangen, hätte er vielleicht nach drei Tagen die Lust verloren... Doch dieser Wanderer kannte ein kluges Geheimnis: Jedes Mal, wenn er die kleine Etappe gegangen war und oben ankam, blieb er ganz bewusst für eine Minute stehen, reckte die Arme in die warme Sonne, atmete den frischen Duft des Erfolgs tief ein und klopfte sich voller Freude und Stolz auf die Schulter... Wegen dieses herrlichen Gefühls am Ende des Weges freute sich sein ganzer Körper schon am nächsten Morgen darauf, wieder loszugehen... Und mit jedem Tag, an dem er denselben Pfad zur selben Zeit beschritt, legten sich die Gräser weiter zur Seite... Nach vier Wochen war bereits ein klar sichtbarer, fester Pfad entstanden, den seine Füße fast im Schlaf fanden – und nach wenigen weiteren Wochen war daraus ein breiter, glatter und einladender Weg geworden, auf dem das Gehen überhaupt keine Anstrengung mehr kostete, sondern wie von ganz allein geschah...

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase bereits mehr Zeit ausfüllen möchten und es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen. Alternativ lesen Sie sie nur einmal und nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung und Vertiefung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Mit jedem ruhigen Atemzug verabschiedest du dich heute von dem anstrengenden Glauben, neue Gewohnheiten müssten durch harten Kampf und eisernen Zwang erzwungen werden.*

2. *Du legst die alte Gewohnheit ab, erledigte Aufgaben und gemeisterte Etappen nur kühl und teilnahmslos auf einer inneren Liste abzuhaken.*

3. *Dein tiefes Inneres erkennt heute: Dein Einsatz, deine Disziplin und auch deine oft unsichtbare tägliche Fürsorge und Arbeit sind keineswegs selbstverständlich, sondern verdienen deine volle, ehrliche Anerkennung.*

4. *Du verbindest dich jetzt mit jenen Bereichen deines Lebens – wie vielleicht beim Sport, bei einem Hobby oder bei früheren Erfolgen –, in denen du schon erlebt hast, wie stark und beflügelnd sich ein echter Triumph anfühlt.*

5. *Genau diese natürliche Fähigkeit deines Körpers, Stolz, Siegerfreude und warme Zufriedenheit auszuschütten, schaltest du heute für all deine wichtigen Alltagsziele frei.*

6. *Du verstehst das Gesetz der klugen Gewohnheitsbildung: Nicht die Härte gegen dich selbst macht dich beständig, sondern die unmittelbare Freude über jeden getanen Schritt.*

7. *In deinem Geist entsteht eine glasklare Verbindung zwischen deinem täglichen Startsignal, deiner fokussierten Handlung und deiner wohlverdienten inneren Belohnung.*

8. *Du entlastest deinen Verstand von endlosen täglichen Grundsatzdiskussionen, ob du heute Lust hast oder nicht, indem du deine neue Gewohnheit einfach zu einem festen, freundlichen Ritual erklärst.*

9. *Genau so selbstverständlich und mühelos, wie du dir morgens die Zähne putzt, ohne darüber zu grübeln, darf nun auch deine neue Gewohnheit Teil deines natürlichen Tagesflusses werden.*

10. *Du spürst eine wache, freudige Bereitschaft in dir aufsteigen, dein eigenes Belohnungssystem ab heute klug und liebevoll für deine Ziele arbeiten zu lassen.*

[Phase 2: Reframing & Transformation – Der Dopamin-Shift & Habit-Bau (Suggestionen 11–20)]

11. *Dein inneres Belohnungssystem wird jetzt neu kalibriert: Jedes Mal, wenn du eine geplante Einheit oder ein Etappenziel abschließt, strömt eine spürbare Welle von Stolz, Wärme und Freude durch deinen Körper.*

12. *Du nimmst dir nach jeder erledigten Aufgabe bewusst einige Sekunden Zeit, um innezuhalten, tief durchzuatmen und diesen Erfolg wirklich in deinen Zellen ankommen zu lassen.*

13. *Du klopfst dir innerlich anerkennend auf die Schulter und sagst dir mit ehrlicher Wertschätzung: „Das habe ich heute richtig gut gemacht – ich habe mein Wort an mich selbst gehalten!“*

14. *Durch dieses unmittelbare Feiern deiner kleinen und großen Schritte verknüpft dein Gehirn die neue Tätigkeit direkt mit Freude, Kraft und positiver Energie.*

15. *Das vereinbarte Startsignal in deinem Alltag wirkt ab sofort wie ein freundlicher, automatischer Zündfunke, der dich ohne Zögern und ohne innere Debatte direkt in die Handlung trägt.*

16. *Die ersten zwei Minuten deiner neuen Routine gelingen dir spielend leicht, und sobald du begonnen hast, trägt dich der angenehme Fluss der Konzentration wie von selbst weiter.*

17. *Jedes sichtbare Zeichen deines Fortschritts – jeder gesetzte Haken in deinem Journal, jede geschaffte Seite, jede absolvierte Einheit – wirkt wie ein starker Verstärker, der deine Lust auf den nächsten Tag weckt.*

18. *Aus dem früheren „Ich müsste eigentlich“ wird in deinem Gefühl ein kraftvolles, selbstbestimmtes „Ich entscheide mich dafür und ich genieße mein Vorankommen“.*

19. *Mit jeder Wiederholung an den kommenden Tagen wird der neue Pfad in deinem Gehirn breiter, glatter und vertrauter, sodass du von Woche zu Woche immer weniger Willenskraft dafür benötigst.*

20. *Dein Unbewusstes übernimmt die neue Gewohnheit Schritt für Schritt in deinen automatischen Autopiloten, bis sie sich so natürlich und selbstverständlich anfühlt wie das Atmen.*

[Optional: Interaktive Insel – Wenn Sie möchten, können Sie den Klienten an dieser Stelle kurz fragen: „Spüre einmal in diesen Moment hinein, wenn du eine Einheit heute erfolgreich abgeschlossen hast und sie wirklich feierst: Wo im Körper spürst du diesen Stolz und diese Zufriedenheit am deutlichsten?“ – Bei rein suggestiver Arbeitsweise lesen Sie direkt weiter mit Phase 3.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Nimm diese neue Belohnungs-Freude und diese klare Gewohnheits-Struktur nun mit in deine Vorstellung der kommenden achtundzwanzig Tage und darüber hinaus.*

22. *Sieh und erlebe dich morgen und in den nächsten Tagen genau in dem Moment, in dem dein tägliches Startsignal eintritt: Du lächelst ruhig und beginnst deine Routine ganz selbstverständlich.*

23. *Erlebe das wunderbare Gefühl unmittelbar nach dem Abschließen der Einheit: wie du kurz innehältst, deine Sieger-Geste ausführst und die warme Welle von Stolz und Zufriedenheit voll auskostest.*

24. *Du siehst vor deinem inneren Auge, wie sich die Erfolgsmarkierungen in deinem Tagebuch von Tag zu Tag füllen und wie jede einzelne Markierung dein Selbstvertrauen stärkt.*

25. *Sollte an einem turbulenten Tag einmal nur eine kleine Kurz-Version deiner Gewohnheit möglich sein, führst du diese kleine Version stolz durch und hältst dadurch deine Erfolgskette lebendig.*

26. *Du blickst in deiner Vorstellung voraus auf den Meilenstein nach vier Wochen und spürst, wie fest, stabil und vertraut dieser neue Weg bereits in deinem Alltag verankert ist.*

27. *Und du blickst noch ein Stück weiter voraus und erlebst, wie diese Gewohnheit vollkommen in Fleisch und Blut übergegangen ist – als müheloser Autopilot, der dir Tag für Tag dient.*

28. *Auch in allen anderen Bereichen deines Lebens – im Studium, im Beruf, beim Lernen und in der Fürsorge für dich und deine Familie – würdigst du dein Engagement ab sofort mit echter innerer Wärme.*

29. *Deine Verlässlichkeit dir selbst gegenüber schenkt dir eine tiefe, ruhige Selbstachtung, weil du weißt: Auf mich selbst ist Verlass.*

30. *Du gehst fokussiert, beständig und voller Freude über deine eigene Wirksamkeit in deine Zukunft – getragen von Gewohnheiten, die dich stärken und an dein Ziel bringen.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Bringe deine Aufmerksamkeit nun wieder ganz bewusst zurück in deinen physischen Körper, genau in deinen Brustkorb, deine Schultern und deine Hände... Spüre noch einmal intensiv in jenes Gefühl von warmem Stolz, Freude und innerem Triumph hinein, das entsteht, wenn du ein Etappenziel erreicht hast und dich selbst dafür feierst... Nimm wahr, wie sich deine Brust dabei weitet, wie eine kraftvolle Wärme dein Herz durchströmt und wie lebendig sich deine Hände anfühlen... Atme dieses herrliche Erfolgs- und Belohnungsgefühl tief in jede einzelne Zelle ein... Dein Körper speichert diese positive Verstärkung jetzt fest ab, sodass du sie nach jedem kleinen Schritt im Alltag sofort körperlich spüren und genießen kannst...

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den bereits erreichten, positiven Zielzustand harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen und die Wirkung am Ende der Trance sanft weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine angenehme Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *Deine neuen, förderlichen Gewohnheiten laufen von Tag zu Tag leichter, runder und selbstverständlicher wie auf einem Autopiloten ab.*

2. *Du würdigst und feierst jeden erledigten Schritt in deinem Alltag mit echtem Stolz, warmer Freude und innerer Anerkennung.*

3. *Auf dein tägliches Startsignal folgt ganz natürlich und ohne Zögern dein ruhiges, fokussiertes Handeln.*

4. *Dein inneres Belohnungssystem verknüpft dein Dranbleiben unmittelbar mit einem tiefen Gefühl von Zufriedenheit und Erfolg.*

5. *Mit jeder Wiederholung wird die neue Bahn in deinem Gehirn breiter, stabiler und vollkommen mühelos.*

6. *Du hältst deine Zusagen an dich selbst zuverlässig ein und genießt das wachsende Vertrauen in deine eigene Kraft.*

7. *Auch kleine Etappenziele und dein tägliches Engagement im Hintergrund erfüllst du mit Wertschätzung und Dankbarkeit für dich selbst.*

8. *Aus früherer Pflicht ist ein freies, selbstbestimmtes Wollen geworden, das dich leicht und beständig an deine Ziele trägt.*

9. *Mit jedem Atemzug verankert sich diese freudvolle Beständigkeit noch tiefer in deinem gesamten System.*

10. *Du bist der souveräne Architekt deiner Gewohnheiten und erntest Tag für Tag die Früchte deiner ruhigen Konsequenz.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Nimm dieses kraftvolle Gefühl von Stolz, freudiger Konsequenz und müheloser Routine nun als bleibendes Geschenk aus dieser Sitzung mit… Alles, was dein tiefes Inneres heute neu verknüpft und gebahnt hat, arbeitet in den kommenden Stunden, Tagen und besonders im erholsamen Schlaf der nächsten Nächte zuverlässig in dir weiter… Dein Gehirn festigt diese neuen Erfolgsbahnen über die kommenden Wochen immer tiefer, sodass du im Alltag ganz natürlich erlebst, wie leicht dir der Start fällt, wie sehr du deine eigenen Erfolge spürst und feierst und wie selbstverständlich deine neuen Gewohnheiten dich an dein Ziel tragen…

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1… Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2… Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3… Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.

TEIL 2: Kopierfertige Klienten-Arbeitsblätter für Ihre Praxis

Die folgenden fünf Arbeitsblätter schlagen die Brücke zwischen Ihren Sitzungen in der Praxis und dem Alltag Ihrer Klienten. Während die Hypnose in der Sitzung die neuronalen Weichen stellt („Bottom-Up“), sichern diese strukturierten verhaltenstherapeutischen Vorlagen die tägliche kognitive und handlungsbezogene Umsetzung („Top-Down“) über das entscheidende 28-Tage-Zeitfenster der Neuroplastizität. Alle Vorlagen sind so gestaltet, dass Sie diese direkt für Ihre Klienten ausdrucken oder als PDF aushändigen können.

Arbeitsblatt 1: Das TherMedius® 28-Tage-Detektiv-Journal (Neuroplastizitäts- & Gewohnheits-Tracker)

Anwender-Hinweis für Therapeuten und Coaches: Dieses Journal erfüllt eine doppelte Funktion in Ihrer Praxis. Erstens verankert es beim Klienten das Wissen um die **TherMedius® 28-Tage-Regel** (Zellreifung und Synaptogenese benötigen rund vier Wochen) und fördert durch das tägliche Abhaken des Audios und der neuen Gewohnheit die operante Selbstverstärkung (Token-Prinzip). Zweitens dient der integrierte **„Detektiv-Bogen“** als Sicherheitsnetz gegen den sogenannten **Honeymoon-Einbruch** in Woche 2 oder 3: Flacht die anfängliche Euphorie kurzzeitig ab, erlebt der Klient dies nicht als „Versagen der Hypnose“, sondern analysiert als Detektiv nüchtern die auslösenden Alltags-Stressoren (Gegenvektoren), die dann in der Folgesitzung gezielt hypnotisch entkoppelt werden können.

[KOPIERVORLAGE FÜR KLIENTEN]

Mein TherMedius® 28-Tage-Detektiv-Journal

Mein persönlicher Fahrplan für nachhaltige neuronale Veränderung

Name: _____ **Startdatum:** _____

Mein persönliches Hauptziel für diese 28 Tage:

Warum 28 Tage? (Die Biologie Ihres Erfolgs): Echte, tiefgreifende Veränderungen im Gehirn sind wie das Anlegen eines neuen Weges durch eine Wiese. Durch die Hypnose-Sitzung ist der neue Pfad bereits klar vorgezeichnet. Die moderne Hirnforschung zeigt, dass neu gebildete Nervenzellen und synaptische Verbindungen im Gehirn ziemlich genau **3 bis 4 Wochen (28 Tage)** benötigen, um vollständig auszureifen und stabil ins Netzwerk integriert zu werden. Nach diesem 28-Tage-Meilenstein folgt die Phase der **Automatisierung (ca. 66 Tage)**, in der Ihr neuer Weg zur mühelosen Autobahn wird. Mit diesem Journal begleiten und beschleunigen Sie diesen Umbau Tag für Tag.

Meine tägliche Erfolgs-Routine:

- **Meine tägliche Mikro-Gewohnheit (VT-Übung):** _____
- **Mein persönlicher Alltags-Anker:** _____
- **Mein Begleit-Audio:** [ ] Täglich vor dem Einschlafen [ ] Täglich als Ruhe-Pause am Tag

Teil A: Mein 28-Tage-Erfolgs-Tracker (Positive Verstärkung)

Anleitung: Schenken Sie sich jeden Abend einen Moment der Anerkennung (Ihre „Sieger-Geste"), bevor Sie Ihre Häkchen setzen und Ihren Zustand von 1 (sehr niedrig) bis 10 (optimal) bewerten.

Tag	Audio gehört	Übung / Anker genutzt	Ruhe & Kraft (1–10)	Mein Tages-Lichtblick (Stolz-Moment)
Tag 1	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 2	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 3	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 4	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 5	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 6	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 7	[ ]	[ ]	___ / 10	

Tag	Audio gehört	Übung / Anker genutzt	Ruhe & Kraft (1–10)	Mein Tages-Lichtblick (Stolz-Moment)
Tag 8	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 9	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 10	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 11	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 12	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 13	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 14	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 15	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 16	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 17	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 18	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 19	[ ]	[ ]	___ / 10	

Tag	Audio gehört	Übung / Anker genutzt	Ruhe & Kraft (1–10)	Mein Tages-Lichtblick (Stolz-Moment)
Tag 20	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 21	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 22	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 23	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 24	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 25	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 26	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 27	[ ]	[ ]	___ / 10	
Tag 28	[ ]	[ ]	___ / 10	

Teil B: Mein Detektiv-Protokoll (Spurensuche bei Ausreißern)

Hinweis: Falls sich zwischen Tag 7 und Tag 20 das alte Muster noch einmal kurz meldet, ist das kein Rückschritt, sondern ein ganz normaler Teil des Umbaus. Nehmen Sie in diesem Moment die Lupe eines neugierigen Detektivs zur Hand und notieren Sie kurz die Begleitumstände für unsere nächste Sitzung:

Detektiv-Eintrag 1 (Datum & Uhrzeit): _____

- **Was genau ist kurz zuvor passiert (Situation / Auslöser)?** _____
- **Wie war mein körperlicher Zustand (Schlaf, Hunger, Stresslevel 1–10)?** _____
- **Welches Bedürfnis wollte das alte Muster in diesem Moment erfüllen (z. B. Pause, Trost, Schutz)?**
  _____
- **Was hat mir geholfen, wieder in meine neue Spur zurückzukommen?**
  _____

Detektiv-Eintrag 2 (Datum & Uhrzeit): _____

- **Was genau ist kurz zuvor passiert (Situation / Auslöser)?** _____
- **Wie war mein körperlicher Zustand (Schlaf, Hunger, Stresslevel 1–10)?** _____
- **Welches Bedürfnis wollte das alte Muster in diesem Moment erfüllen?**
  _____
- **Was hat mir geholfen, wieder in meine neue Spur zurückzukommen?**
  _____

Arbeitsblatt 2: Das TherMedius® ABC-Gedankenprotokoll & Realitäts-Check

Anwender-Hinweis für Therapeuten und Coaches: Dieses Arbeitsblatt verbindet die klassische kognitive Umstrukturierung nach Albert Ellis und Aaron T. Beck direkt mit den HD-Suggestionstexten 1 und 2. Der Klient lernt, seine automatischen Gedanken (*B-alt*) auf klassische Denkfehler zu untersuchen und durch eine realistische, hilfreiche Bewertung (*B-neu*) zu ersetzen, die er anschließend über seinen somatischen Hypnose-Anker im Körper verankert.

[KOPIERVORLAGE FÜR KLIENTEN]

Das TherMedius® ABC-Gedankenprotokoll

Denkfehler entlarven und das innere Bewertungssystem neu ausrichten

Nicht die äußeren Dinge (*A*) machen uns unruhig oder traurig, sondern die Brille unserer Gedanken (*B*), durch die wir die Dinge betrachten. Nutzen Sie dieses Blatt immer dann, wenn Sie merken, dass Ihre Stimmung kippt oder starker Stress aufkommt.

Schritt 1: A – Der Auslöser (Die reinen Fakten)

Was genau ist passiert? Beschreiben Sie die Situation so sachlich, wie eine Videokamera sie aufzeichnen würde (ohne eigene Interpretation):

Schritt 2: B (alt) – Mein erster automatischer Gedanke

Welcher Satz, welche Befürchtung oder welches Urteil schoss Ihnen in diesem Moment durch den Kopf?

Wie stark haben Sie diesem Gedanken im ersten Moment geglaubt (0 bis 100 %)? _____ %

Schritt 3: C (alt) – Die Folge in Gefühl, Körper und Verhalten

- **Welches Gefühl entstand dadurch (z. B. Angst, Wut, Scham, Niedergeschlagenheit)?** _____
  Intensität (0–10): _____ / 10

- **Wo im Körper war das spürbar?** _____

- **Was hätten Sie aus diesem Gefühl heraus am liebsten getan (z. B. Rückzug, Aufgeben, Streit)?**
  _____

Schritt 4: Der Detektiv-Check – Welche Denk-Falle steckt in B (alt)?

Kreuzen Sie an, auf welchen klassischen Denkfehler Ihr Verstand hier hereingefallen ist:

- [ ] **Katastrophisieren:** Ich male mir sofort den allerschlimmsten Ausgang als sicher aus.
- [ ] **Schwarz-Weiß-Denken:** Ich kenne nur 100 % perfekt oder 0 % totales Scheitern.
- [ ] **Gedankenlesen:** Ich glaube genau zu wissen, was andere Negatives über mich denken.
- [ ] **Übergeneralisierung:** Aus einem einzelnen Vorfall mache ich „immer", „nie" oder „alles".
- [ ] **Selektive Wahrnehmung:** Ich sehe nur das eine Haar in der Suppe und blende alles Gute aus.
- [ ] **Personalisierung:** Ich beziehe Dinge auf mich, für die ich gar nicht verantwortlich bin.
- [ ] **Etikettierung:** Wegen eines einzelnen Fehlers stemple ich mich komplett als „Versager" ab.

Vier klärende Realitäts-Fragen an meinen Gedanken:

1. **Was sind die 100 % beweisbaren Tatsachen – und was ist nur meine Befürchtung?**
2. **Welche viel harmlosere, ganz normale Erklärung gibt es für diese Situation noch?**
3. **Was würde ich jetzt einem guten Freund sagen, der genau diesen Gedanken hätte?**
4. **Bringt mich dieser alte Gedanke meinem Ziel näher oder raubt er mir nur Kraft?**

Schritt 5: B (neu) – Mein neuer, realistischer & hilfreicher Gedanke

Formulieren Sie nun Ihre neue, faire und stärkende Sichtweise auf die Situation (und lösen Sie dabei Ihren körperlichen Hypnose-Anker aus, während Sie tief ausatmen):

Schritt 6: C (neu) – Meine neue Reaktion

- **Wie verändert sich mein Körpergefühl, wenn ich mich auf diesen neuen Gedanken stütze?**

- **Wie stark ist die ursprüngliche Belastung jetzt noch (0–10)?** _____ / 10

- **Welchen konkreten, konstruktiven Schritt unternehme ich als Nächstes?**

Arbeitsblatt 3: Die TherMedius® ACT-Werte-Matrix (Der Lebensbus-Kompass)

Anwender-Hinweis für Therapeuten und Coaches: Die ACT-Werte-Matrix macht das Herzstück der Akzeptanz- und Commitmenttherapie auf einer einzigen Seite visuell erfahrbar und bereitet optimal auf die HD-Suggestionstexte 6 und 7 vor. Sie trennt das Erleben des Klienten in vier übersichtliche Quadranten: Unten steht die innere Welt (Gedanken/Gefühle), oben das äußere, beobachtbare Verhalten; links steht die angstgesteuerte **„Weg-von"-Bewegung** (Vermeidung), rechts die wertegeleitete **„Hin-zu"-Bewegung** (Commitment).

[KOPIERVORLAGE FÜR KLIENTEN]

Meine TherMedius® ACT-Werte-Matrix

Vom Vermeiden zum Gestalten – Mein Kompass für engagiertes Handeln

In jedem Moment unseres Alltags stehen wir an einer unsichtbaren Weiche: Handeln wir nur, um unangenehmen Gefühlen kurzfristig auszuweichen (**Weg-von-Verhalten**), oder handeln wir so, dass wir den Menschen und Werten näherkommen, die uns wirklich am Herzen liegen (**Hin-zu-Verhalten**)? Füllen Sie die vier Felder von unten rechts im Uhrzeigersinn aus:

Ebene	**LINKE SEITE: „Weg-von" (Vermeidung von Unbehagen)**	**RECHTE SEITE: „Hin-zu" (Ausrichtung auf meine Werte)**
AUSSENWELT *(Sichtbares Verhalten: Was ich konkret tue)*	**3. Meine Vermeidungs- & Flucht-Muster** *(Was tue ich, wenn die Passagiere aus Feld 2 das Steuer übernehmen? z. B. Aufschieben, Rückzug, Grübeln, Naschen)*	**4. Mein engagiertes Handeln (Commitment)** *(Welche konkreten kleinen Schritte tue ich in dieser Woche, die meinen Werten aus Feld 1 entsprechen?)*
INNENWELT *(Gedanken & Gefühle in mir)*	**2. Unliebsame „Passagiere im Lebensbus"** *(Welche Ängste, Zweifel oder unangenehmen Gefühle tauchen in mir auf und wollen mich bremsen?)*	**1. Mein Werte-Kompass (Startpunkt)** *(Wer und was ist mir im Leben wirklich wichtig? Für welche Qualitäten möchte ich stehen?)*

Meine detaillierten Eintragungen in die 4 Quadranten:

Quadrant 1 (Unten rechts – Mein Werte-Kompass):*Welche Werte sind mir in den 4 Lebensbereichen am wichtigsten (z. B. Liebevolle Präsenz, Ehrlichkeit, Gesundheit, Selbstbestimmung, Kreativität, Verlässlichkeit)?*

- **Beziehungen / Familie / Freunde:** _____
- **Beruf / Lernen / Sinnvolle Tätigkeit:** _____
- **Körper / Gesundheit / Selbstfürsorge:** _____
- **Freizeit / Persönliches Wachstum:** _____

Quadrant 2 (Unten links – Meine unliebsamen „Bus-Passagiere“):*Welche inneren Sätze, Sorgen oder Gefühle melden sich auf der Rückbank zu Wort, sobald ich mir etwas Wichtiges vornehme?*

- Passagier 1 (Gedanke/Zweifel): „_____“
- Passagier 2 (Gefühl/Körper): „_____“

Quadrant 3 (Oben links – Mein bisheriges „Weg-von“-Verhalten & sein Preis):*Was habe ich bisher getan, um diese Gefühle aus Quadrant 2 wegzudrücken oder zu betäuben?*

- Mein Ausweichverhalten: _____
- **Ehrliche Bilanz:** Hat dieses Verhalten mir geholfen, kurzfristig Erleichterung zu spüren? [ ] Ja. Hat es mich langfristig dem Leben aus Quadrant 1 nähergebracht? [ ] Nein.

Quadrant 4 (Oben rechts – Mein Commitment für diese Woche):*Welche 3 konkreten, überschaubaren „Hin-zu“-Schritte setze ich in den nächsten 7 Tagen um – auch dann, wenn die Passagiere aus Quadrant 2 auf der Rückbank kurz mitfahren?*

1. **Schritt 1 (Wann & Was):** _____
2. **Schritt 2 (Wann & Was):** _____
3. **Schritt 3 (Wann & Was):** _____

Mein inneres Beobachter-Ich in der Mitte: „Ich bemerke die Passagiere auf der Rückbank, lasse sie dort sitzen und steuere meinen Bus ruhig in Richtung meiner Werte!“

Arbeitsblatt 4: Die TherMedius® Schema-Memo-Kärtchen (Flashcards für den Alltag)

Anwender-Hinweis für Therapeuten und Coaches: In der Schematherapie ist das **Schema-Memo** eines der wichtigsten Transfer-Instrumente für akute Auslösesituationen. Sobald im Alltag ein altes Schema (eine „Lebensfalle“) getriggert wird, verengt sich die Wahrnehmung des Klienten auf den Kind- oder Kritiker-Modus. Indem Sie dieses Memo gemeinsam nach den HD-Suggestionstexten 3, 4 oder 5 ausfüllen (und der Klient es sich ausschneidet oder abfotografiert), hat er die Stimme seines **Gesunden Erwachsenen** und seinen hypnotischen Körperanker in jeder Sekunde griffbereit in der Tasche.

[KOPIERVORLAGE FÜR KLIENTEN – ZUM AUSSCHNEIDEN ODER ABFOTOGRAFIEREN]

Meine TherMedius® Schema-Memo-Kärtchen

Mein direkter Draht zu meinem Gesunden Erwachsenen im Akutfall

SCHEMA-MEMO-KÄRTCHEN 1: Schutz vor alten Kind-Triggern

1. Was passiert gerade im Hier und Jetzt (Auslöser)? Wenn _____ passiert, fühle ich mich plötzlich _____.

2. Welches alte Muster (Modus) wurde gerade in mir geweckt? Ich weiß, dass in diesem Moment mein altes Schema _____ und mein jüngerer Anteil (*Modus:* _____) anspringen, weil ich früher in meiner Geschichte die Erfahrung gemacht habe, dass _____ _____.

3. Der Realitäts-Check meines Gesunden Erwachsenen: Obwohl sich dieses Gefühl im ersten Moment zu 100 % echt anfühlt, erkenne ich heute den Unterschied zwischen damals und heute: Damals war ich ein Kind und abhängig – **heute bin ich erwachsen, frei und handlungsfähig.** Die realen Fakten heute zeigen mir, dass:

_____.

4. Mein Hypnose-Anker & mein gesunder Schritt: Ich lege jetzt meine Hand ruhig auf **, atme tief aus und sage zu mir selbst: *„**_____**“*. Anstatt wie früher in _____ zu verfallen, tue ich jetzt als Gesunder Erwachsener Folgendes: _____.

SCHEMA-MEMO-KÄRTCHEN 2: Stopp für den Inneren Kritiker / Antreiber

1. Wann meldet sich die strenge Stimme? Immer wenn ich _____***, sagt eine harte Stimme in mir: *„***“*.

2. Woher stammt dieses Echo wirklich? Ich erkenne sofort: Das ist nicht meine eigene Wahrheit, sondern das veraltete Echo meines **Inneren Kritikers / Antreibers**, das früher aus _____ entstanden ist. Dieser harte Ton hilft mir heute überhaupt nicht weiter, sondern raubt mir nur meine Kraft.

3. Die Antwort meines wohlwollenden inneren Mentors: Ich drehe den Lautstärkeregler dieser alten Stimme jetzt auf null und höre auf meinen Gesunden Erwachsenen, der fair und warmherzig zu mir
sagt:„_____
_____.“

4. Meine selbstfürsorgliche Handlung jetzt: Ich löse meinen Ruhe-Anker aus (_____) und erlaube mir jetzt ganz konkret: _____.

Arbeitsblatt 5: Der TherMedius® Expositions-Tracker & Habituations-Protokoll

Anwender-Hinweis für Therapeuten und Coaches: Dieses Arbeitsblatt begleitet den HD-Suggestionstext 8 (*Exposition in sensu*) und strukturiert die anschließende **Exposition in vivo** (Reizkonfrontation im realen Alltag). Durch das Protokollieren des Angstverlaufs (vorher, beim Höchststand und nach dem Abklingen) sieht der Klient schwarz auf weiß den Beweis für die **Habituation** (Gewöhnung) und die Widerlegung seiner Katastrophenbefürchtung (*Inhibitory Learning*).

[KOPIERVORLAGE FÜR KLIENTEN]

Mein TherMedius® Expositions-Tracker

Meine Stufenleiter in die Freiheit & mein Habituations-Beweis

Angst und Vermeidung schrumpfen genau dann, wenn wir der Situation nicht mehr ausweichen, sondern ruhig vor Ort bleiben, bis unser Nervensystem von selbst merkt: *„Es passiert nichts Schlimmes – die Welle flacht ab!“*

Teil 1: Meine persönliche Stufenleiter (Vom Leichten zum Schweren)

Ordnen Sie die Situationen, die Sie sich zurückerobern möchten, nach dem Grad der bisherigen Anspannung (SUD-Skala von 0 = völlig entspannt bis 10 = maximale Anspannung):

- **Stufe 1 (Leichter Einstieg – ca. 3–4 / 10):** _____
- **Stufe 2 (Mittlere Übung – ca. 5–6 / 10):** _____
- **Stufe 3 (Fortgeschritten – ca. 7–8 / 10):** _____
- **Stufe 4 (Königsdisziplin – ca. 8–10 / 10):** _____

Teil 2: Meine goldenen Regeln für jede Übung (In vivo)

1. **Mentale Generalprobe:** Ich höre vorab mein TherMedius® Expositions-Audio und durchschreite die Situation entspannt im Kopf.
2. **Kein Flüchten auf dem Wellenkamm:** Ich bleibe so lange in der Situation (mindestens 10 bis 20 Minuten), bis die Anspannung spürbar von selbst um mindestens die Hälfte abgesunken ist.
3. **Ohne Krücken (Abbau von Sicherheitsverhalten):** Ich verzichte bewusst auf Ablenkungsmanöver (wie Wegschauen, Luftanhalten oder Klammern), sondern stelle beide Füße fest auf den Boden, löse meinen **Ausatem-Anker** aus und blicke mich ruhig im Raum um.

Teil 3: Mein Übungs- und Habituations-Protokoll

Tragen Sie jede durchgeführte Übung ein (Werte von 0 bis 10) und feiern Sie jeden Durchgang!

Datum & Stufe	Meine Vorab-Befürchtung	SUD Start	SUD Ende (nach X Min.)	Was ist real passiert? (Erkenntnis)
1.		___ / 10	___ / 10 (___ Min.)	
2.		___ / 10	___ / 10 (___ Min.)	
3.		___ / 10	___ / 10 (___ Min.)	
4.		___ / 10	___ / 10 (___ Min.)	
5.		___ / 10	___ / 10 (___ Min.)	
6.		___ / 10	___ / 10 (___ Min.)	
7.		___ / 10	___ / 10 (___ Min.)	

Datum & Stufe	Meine Vorab-Befürchtung	SUD Start	SUD Ende (nach X Min.)	Was ist real passiert? (Erkenntnis)
8.		___ / 10	___ / 10 (___ Min.)	

TEIL 3: 10 detaillierte Komplett-Fallbeispiele (Schritt-für-Schritt-Behandlungspläne über 4 bis 8 Sitzungen)

Die folgenden zehn Fallbeispiele zeigen Ihnen als fertige Praxis-Blaupausen, wie Sie die Instrumente der Verhaltenstherapie („Top-Down“) und die neuen TherMedius® HD-Suggestionstexte sowie Arbeitsblätter („Bottom-Up“) in einem strukturierten Behandlungsplan über 4 bis 8 Sitzungen nahtlos miteinander verweben.

(Rechtlicher Hinweis: Die Behandlung klinischer Störungsbilder nach ICD-10 setzt eine entsprechende Heilerlaubnis voraus; Anwender ohne Heilerlaubnis nutzen die jeweiligen Protokolle adaptiert für nicht-pathologische Coaching- und Präventionsthemen.)

Fallbeispiel 1: Panikstörung mit Agoraphobie (ICD-10 F41.0 / F40.01) – „Die Angst vor der Angst im Supermarkt“

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klientin:** Sabine M., 39 Jahre, verheiratet, kaufmännische Angestellte.
- **Symptomatik:** Seit einem Kreislaufkollaps an einer vollen Supermarktkasse vor acht Monaten leidet die Klientin unter wiederkehrenden Panikattacken (Herzrasen, Schwindel, Engegefühl) und meidet mittlerweile volle Geschäfte, Kinos und öffentliche Verkehrsmittel (Agoraphobie).
- **Somatische Triage & Diagnostik:** Kardiologische und endokrinologische Abklärung (EKG, Schilddrüse, Blutbild) beim Hausarzt war ohne pathologischen Befund. Ihr Kaffeekonsum (bisher 5 Tassen täglich) wirkt als starker physiologischer Verstärker.
- **TherMedius® Problem-Architektur:** Kombination aus **Typ 1 (Fehlverknüpfung / konditionierter Fehlalarm)** und aufrechterhaltender Vermeidung durch katastrophisierende Bewertung normaler Körpersignale (*„Wenn mein Herz schneller schlägt, kippe ich gleich ohnmächtig um“*).

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (6 Sitzungen über 6 Wochen):

- **Sitzung 1 (Anamnese, Psychoedukation & Cortisol-/Amygdala-Beruhigung):**
    - *VT (Top-Down):* Aufklärung über den „Teufelskreis der Panik“ (physiologische Unmöglichkeit, bei hohem Adrenalin/Blutdruck während einer Panikattacke in Ohnmacht zu fallen) sowie Reduktion des Kaffeekonsums. Einführung des **ABC-Gedankenprotokolls (Arbeitsblatt 2)** zur Entlarvung des Katastrophisierens.

- *Hypnose (Bottom-Up):* Convincer (Magnetische Finger), TherMedius® Standard-Induktion (Modul A + B) und **HD-Suggestionstext 1 (ABC-Modell I: Denkfehler „Katastrophisieren“ überschreiben)** mit Fokus auf eine neutrale Bewertung von Körpersignalen.
- *Hausaufgabe:* **28-Tage-Detektiv-Journal (Arbeitsblatt 1)** + tägliches Hören des Audio-Loops aus HD-Text 1.

- **Sitzung 2 (Kognitive Defusion der Erwartungsangst & Atem-Anker):**
  - *VT (Top-Down):* Auswertung des ABC-Protokolls; Erlernen der verlängerten Ausatmung (4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus) und Aufbau der Angsthierarchie auf dem **Expositions-Tracker (Arbeitsblatt 5)**.
  - *Hypnose (Bottom-Up):* Standard-Induktion (Modul B) + **HD-Suggestionstext 6 (ACT I: Kognitive Defusion)**, um den Phobophobie-Gedanken (*„Gleich kommt bestimmt wieder die Panik“*) als bloße harmlose Wolke vorbeiziehen zu lassen.
- **Sitzung 3 (Interozeptive Exposition & Mentale Desensibilisierung Stufe 1–2):**
  - *VT (Top-Down):* Kurze interozeptive Übung im Praxisraum (30 Sekunden schnelles Gehen auf der Stelle, um den Puls leicht zu erhöhen und ruhig abklingen zu lassen).
  - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 8 (Exposition in sensu)** für Stufe 1 und 2 der Hierarchie (Betreten eines mittelgroßen Geschäfts und ruhiges Verweilen am Regal) inklusive Installation des „Dableiben- & Ausatem-Ankers“.
  - *Hausaufgabe:* 3 reale Übungen (Exposition in vivo) auf Stufe 1–2 mit Eintrag im Expositions-Tracker.
- **Sitzung 4 (28-Tage-Meilenstein & Exposition in sensu Stufe 3–4):**
  - *VT (Top-Down):* Feier der ersten gemeisterten Einkäufe (Dopamin-Shift); Besprechung der letzten Hürde (Warteschlange an der vollen Supermarktkasse ohne Einkaufswagen als „Festhalt-Krücke“).
  - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 8 (Exposition in sensu)** spezifisch auf das ruhige Stehen in der Warteschlange zugeschnitten (inkl. interaktiver Insel in Phase 2 bis SUD = 0).
- **Sitzung 5 (Stärkung des Gesunden Erwachsenen & Autonomie):**
  - *VT (Top-Down):* Auswertung der erfolgreichen Kassen-Exposition; Abbau letzter Sicherheitsverhaltensweisen (Wasserflasche/Handy als Notfall-Krücke weglassen).
  - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 3 (Schematherapie I: Den Gesunden Erwachsenen stärken)** zur Verankerung dauerhafter Eigenständigkeit und Mobilität.

- **Sitzung 6 (Integration, Rückfallprophylaxe & Abschluss):**

    - *VT & Hypnose:* Erstellung einer Notfall-Checkliste für stressreiche Lebensphasen und abschließende Festigung über **HD-Suggestionstext 10 (Operante Selbstregulation & Erfolgs-Würdigung)**.
    - *Ergebnis:* Vollständige Remission der Panikattacken; Klientin kauft wieder völlig frei ein und nutzt öffentliche Verkehrsmittel ohne Vermeidung.

Fallbeispiel 2: Spezifische Phobie – Höhen- und Brückenphobie (ICD-10 F40.2)

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klient:** Markus T., 44 Jahre, Bauingenieur.
- **Symptomatik:** Ausgeprägte Höhenangst (Akrophobie), die durch eine neue Projektleitungsstelle (Begehung höherer Gebäudeelemente und Brücken) akut berufsgefährdend wird.
- **TherMedius® Problem-Architektur:** Klassischer **Typ 1 (Isolierte Fehlverknüpfung)** mit starker **Kognitiver Dissonanz** (*„Als Ingenieur weiß ich zu 100 %, dass das Geländer zwei Tonnen hält, aber meine Knie werden weich und mein Bauch schlägt Alarm“*).

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (4 Sitzungen über 4 Wochen):

- **Sitzung 1 (Kognitive Dissonanz auflösen & Erdungs-Anker):**
    - *VT (Top-Down):* Erstellung der 4-stufigen Expositions-Leiter auf **Arbeitsblatt 5** (Stufe 1: Dachterrasse 2. Stock bis Stufe 4: Gitterrost-Brücke in 15 Metern Höhe); Aufklärung über den optokinetischen Schwindel (Blick auf nahe Fixpunkte richten statt ins Bodenlose zu starren).
    - *Hypnose (Bottom-Up):* Convincer, Standard-Induktion, Classic-Blockadenlösung und **HD-Suggestionstext 1 (ABC-Modell I: Katastrophisieren überschreiben & Realitäts-Anker)** zur Synchronisation von Ingenieurs-Verstand und Amygdala.
- **Sitzung 2 (Systematische Desensibilisierung in sensu – Stufen 1 & 2):**
    - *VT (Top-Down):* Einüben des physischen Stand-Ankers (bewusster Druck der Fußsohlen in die Schuhe + ruhige Bauchatmung).
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 8 (Exposition in sensu)** mit lebendigem Durchschreiten von Stufe 1 und 2 (ruhiger Blick über die Brüstung bei vollkommen schwerem, sicherem Unterkörper).
    - *Hausaufgabe:* Tägliches Hören des Audio-Loops + 2 reale Begehungen auf Stufe 1 und 2 mit Protokollierung im **Expositions-Tracker (Arbeitsblatt 5)**.
- **Sitzung 3 (Exposition in sensu – Königsdisziplin Stufe 3 & 4):**
    - *VT (Top-Down):* Auswertung der raschen Habituation bei den ersten realen Übungen (SUD sank innerhalb von 8 Minuten von 6 auf 1).

- *Hypnose (Bottom-Up):* Braintwister-Induktion (Short) zur maximalen VAKOG-Aktivierung + **HD-Suggestionstext 8 (Exposition in sensu)** für die hohe Gitterrost-Brücke (Stufe 4) inklusive 10-minütiger Habituations-Phase in Trance.

- **Sitzung 4 (28-Tage-Evaluation & Verankerung der beruflichen Souveränität):**

  - *VT & Hypnose:* Nachbesprechung der erfolgreich gemeisterten realen Baustellenbegehung; abschließende Festigung mit **HD-Suggestionstext 3 (Den Gesunden Erwachsenen / Souveränen Experten stärken)**.

Fallbeispiel 3: Soziale Phobie / Rede- & Bewertungsangst (ICD-10 F40.1)

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klientin:** Elena K., 31 Jahre, wissenschaftliche Mitarbeiterin.
- **Symptomatik:** Massive Angst vor Fachvorträgen und Wortmeldungen in Meetings aus Furcht, zu erröten, die Stimme zu verlieren und von Kollegen als inkompetent verurteilt zu werden (Impostor-Syndrom).
- **TherMedius® Problem-Architektur: Typ 3 (Veraltetes Schutzprogramm)** infolge einer Demütigung bei einem Schulreferat mit 13 Jahren, aufrechterhalten durch einen übermäßig strengen **Inneren Kritiker** und den Denkfehler des „Gedankenlesens".

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (6 Sitzungen über 6 Wochen):

- **Sitzung 1 (ABC-Analyse des „Gedankenlesens" & Kritiker-Entmachtung):**
    - *VT (Top-Down):* Bearbeitung der automatischen Gedanken (*„Alle sehen meine Unsicherheit und halten mich für unfähig"*) mit dem **ABC-Gedankenprotokoll (Arbeitsblatt 2)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 4 (Schematherapie II: Den Inneren Kritiker entmachten)**, um die abwertende innere Kommentarstimme während des Sprechens abzuschalten.
- **Sitzung 2 (Imagery Rescripting der alten Schulsituation):**
    - *VT (Top-Down):* Einordnung der damaligen Schulerfahrung im Schema-Modell; Erstellung des **Schema-Memo-Kärtchens (Arbeitsblatt 4)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 5 (Schematherapie III: Imagery Rescripting in Trance)** – die erwachsene Klientin tritt in das Klassenzimmer von damals, schützt die 13-Jährige vor der bloßstellenden Lehrkraft und entkoppelt die Vergangenheit vom heutigen Berufsleben.
- **Sitzung 3 (Aufmerksamkeits-Shifting & Verhaltensexperimente):**
    - *VT (Top-Down):* Verlagerung der Aufmerksamkeit von der ängstlichen Selbstbeobachtung („Wie klinge ich gerade?") nach außen auf das Sachthema; Planung kleiner Wortmeldungen im Teammeeting.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 2 (ABC-Modell II: Schwarz-Weiß-Denken auflösen)** unter dem Motto: *„Ein Vortrag darf lebendig und menschlich statt steril-perfekt sein"*.

- **Sitzung 4 (Mentale Generalprobe / Exposition in sensu):**

    - *VT & Hypnose:* **HD-Suggestionstext 8 (Exposition in sensu)** als mentale Generalprobe für die anstehende Konferenzpräsentation inklusive Verankerung eines unauffälligen Finger-Ankers am Rednerpult.

- **Sitzung 5 & 6 (Auswertung der Live-Präsentation & Werte-Integration):**

    - *VT & Hypnose:* Erfolgreiche Nachbesprechung des gehaltenen Vortrags; Abschluss über **HD-Suggestionstext 7 (ACT II: Werte-Kompass)** (Fokus auf den Wert „Wissen teilen“, statt um Beifall zu bangen).

Fallbeispiel 4: Zwangsstörung – Kontrollzwänge & Intrusive Zwangsgedanken (ICD-10 F42.2)

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klient:** Lukas B., 34 Jahre, Softwareentwickler (Typ „Blauer Analytiker“).
- **Symptomatik:** Quälende Zweifel und Kontrollzwänge beim Verlassen des Hauses (Herd, Bügeleisen, Türschlösser werden bis zu 20-mal kontrolliert) gepaart mit übersteigertem Verantwortungsgefühl (*„Wenn ich nicht noch einmal nachschaue, bin ich schuld an einer Katastrophe“*).
- **TherMedius® Problem-Architektur:** Klassischer **„Brain Lock“** (Überaktivität in der Schleife zwischen orbitofrontalem Kortex, Gyrus cinguli und Basalganglien) sowie **Kognitive Fusion** (Gedanke = reale Gefahr).

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (7 Sitzungen über 7 Wochen):

- **Sitzung 1 (Psychoedukation nach Dr. Jeffrey Schwartz & Kognitive Defusion):**
    - *VT (Top-Down):* Wissenschaftliche Erklärung des „Brain Lock“ und Einführung der **4-Schritte-Methode nach Dr. Schwartz** (*1. Relabel / Umbenennen, 2. Reattribute / Dem Zwang zuordnen, 3. Refocus / 15 Minuten auf sinnvolle Tätigkeit umlenken, 4. Revalue / Entwerten*).
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 6 (ACT I: Kognitive Defusion & Das Beobachtende Selbst)**, um den Zweifel-Impuls als bloßes „neurologisches Störsignal / Spam-Mail des Gehirns“ zu entkoppeln.
- **Sitzung 2 (Hypnotische Verankerung der 4 Schritte & Expositions-Vorbereitung):**
    - *VT (Top-Down):* Erstellung der Hierarchie für **Exposition mit Reaktionsverhinderung (ERP)** auf dem **Expositions-Tracker (Arbeitsblatt 5)** (Regel: Einmal bewusst prüfen, Fotoverbot, danach das Haus verlassen und den Spannungsbogen der Ungewissheit 15 Minuten lang ohne Rückkehr aushalten).
    - *Hypnose (Bottom-Up):* Kombination der 4-Schritte-Integration (FP 17) mit **HD-Suggestionstext 1 (ABC-Modell I: Katastrophisieren überschreiben)**.
- **Sitzung 3 & 4 (Exposition mit Reaktionsverhinderung in sensu & in vivo):**
    - *VT (Top-Down):* Auswertung des **28-Tage-Detektiv-Journals (Arbeitsblatt 1)** (Erkenntnis: Die Zwangsimpulse sind an Tagen mit hohem beruflichem Stress und Schlafmangel doppelt so stark).

- *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 8 (Exposition in sensu)**: Der Klient erlebt in Trance, wie er den Herd einmal ausschaltet, die Wohnungstür schließt, dem aufkommenden Zweifel-Impuls widersteht, ruhig weitergeht und spürt, wie der Drang nach 10 Minuten von selbst erlischt.

- **Sitzung 5 (Auflösung des übersteigerten Perfektionismus & Verantwortungsdrucks):**

  - *VT & Hypnose:* Bearbeitung des zugrundeliegenden Schemas „Unerbittliche Ansprüche“ mit **HD-Suggestionstext 2 (ABC-Modell II: Schwarz-Weiß-Denken auflösen)** und **HD-Suggestionstext 4 (Den Inneren Kritiker entmachten)**.

- **Sitzung 6 & 7 (Festigung der neuen Gewohnheitsbahn & Rückfallprophylaxe):**

  - *VT & Hypnose:* **HD-Suggestionstext 10 (Operante Selbstregulation & Habit-Design)** zur Myelinisierung der neuen „Einmal-prüfen-und-losgehen“-Routine. Kontrollzeit beim Verlassen der Wohnung ist von 35 Minuten auf unter 1 Minute gesunken.

Fallbeispiel 5: Leichte bis mittelschwere reaktive Depression (ICD-10 F32.0 / F32.1) – „Aus dem grauen Rückzug zurück ins Leben“

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klient:** Thomas R., 51 Jahre, Abteilungsleiter, vor einem Jahr geschieden.
- **Symptomatik:** Antriebslosigkeit, morgendliches Stimmungstief, sozialer Rückzug an den Wochenenden, Grübelzwang über das Scheitern der Ehe und Verlust der Genussfähigkeit (Anhedonie). Keine Suizidalität; keine Einnahme von Psychopharmaka; Schilddrüsen- und Vitamin-D-Status wurden ärztlich kontrolliert (Vitamin-D-Substitution eingeleitet).
- **TherMedius® Problem-Architektur: Typ 5 (Ressourcenmangel)** gepaart mit Verstärkerverlust und Unteraktivierung des präfrontalen Kortex (*Wichtig: Schutz vor dem Entspannungs-/Trance-Kater durch Verzicht auf schwere Tiefenentspannung!*).

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (8 Sitzungen über 8 Wochen):

- **Sitzung 1 (Psychoedukation des Dynamo-Prinzips & POWH-Wachhypnose):**
    - *VT (Top-Down):* Aufklärung über die Verstärker-Verlust-Spirale; Vereinbarung von zwei winzigen täglichen Mikro-Aktivitäten (10 Minuten Morgenspaziergang + 1 warme Mahlzeit) im **28-Tage-Detektiv-Journal (Arbeitsblatt 1)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* Durchführung im Format der **TherMedius® Prozessorientierten Wachhypnose (POWH)** (Ausmalen eines Mandalas bei offenen Augen, um das unteraktivierte Gehirn im wachen Beta-/Alpha-Grenzbereich zu halten) mit **HD-Suggestionstext 9 (Verhaltensaktivierung & Euthyme Genussfähigkeit)**.
- **Sitzung 2 (Euthyme Therapie & Stopp des „Nur-Abhakens“):**
    - *VT (Top-Down):* Besprechung der „Sieben Genussregeln“ und Durchführung einer kurzen achtsamen Sinnesübung; Einplanung einer täglichen 5-Minuten-Genuss-Insel.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* Braintwister-Induktion (Short) + **HD-Suggestionstext 10 (Operante Selbstregulation & Dopamin-Shift)**, damit das Gehirn erledigte kleine Schritte im Alltag wieder mit Stolz und Dopamin belohnt.

- **Sitzung 3 (Unterbrechung des depressiven Grübelzwangs):**

    - *VT (Top-Down):* Identifikation der typischen Grübelzeiten (Sonntagnachmittag) und Ersatz durch konkrete Handlungsschritte.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 6 (ACT I: Kognitive Defusion)**, um rückwärtsgewandte „Was-wäre-wenn"-Grübeleien über die Scheidung wie Blätter auf dem Fluss ziehen zu lassen.

- **Sitzung 4 (28-Tage-Meilenstein & Kognitive Umstrukturierung):**

    - *VT (Top-Down):* Evaluation nach 4 Wochen (spürbarer Anstieg des Antriebs von 3/10 auf 6/10); Bearbeitung des Denkfehlers „Schwarz-Weiß-Denken / Übergeneralisierung" (*„Weil meine Ehe gescheitert ist, ist mein ganzes Leben gescheitert"*) mit **Arbeitsblatt 2 (ABC-Protokoll)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 2 (ABC-Modell II: Schwarz-Weiß-Denken auflösen)**.

- **Sitzung 5 & 6 (Entmachtung des Selbstvorwurfs & Werte-Neuausrichtung):**

    - *VT (Top-Down):* Ausfüllen der **ACT-Werte-Matrix (Arbeitsblatt 3)** für den neuen Lebensabschnitt (Wiederaufnahme des alten Hobbys Rudern im Verein und Pflege von Freundschaften).
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 4 (Inneren Kritiker entmachten)** in Sitzung 5 und **HD-Suggestionstext 7 (ACT II: Werte-Kompass & Commitment)** in Sitzung 6.

- **Sitzung 7 & 8 (Stabilisierung des Gesunden Erwachsenen & 66-Tage-Transfer):**

    - *VT & Hypnose:* Festigung der sozialen und sportlichen Wochenstruktur mit **HD-Suggestionstext 3 (Schematherapie I: Den Gesunden Erwachsenen stärken)**.

Fallbeispiel 6: Burnout-Prävention & Erschöpfungssyndrom (ICD-10 Z73.0) – „Die unentbehrliche Perfektionistin“

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klientin:** Dr. Claudia W., 46 Jahre, leitende Ärztin, zwei Kinder.
- **Symptomatik:** Chronische Überlastung, Unfähigkeit, Aufgaben zu delegieren oder Nein zu sagen, Nacken- und Kieferverspannungen (Bruxismus) sowie das ausgeprägte **Entspannungs-Paradoxon** (sobald sie am Wochenende frei hat, wird sie innerlich rastlos und bekommt ein schlechtes Gewissen).
- **TherMedius® Problem-Architektur: Typ 3 (Veraltetes Schutzprogramm)**, getrieben durch die Schemata „Selbstaufopferung“ und „Unerbittliche Ansprüche“ aus einer früh parentifizierten Kindheitsrolle (*„Ich habe nur eine Daseinsberechtigung, wenn ich für alle anderen funktioniere“*).

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (6 Sitzungen über 6 Wochen):

- **Sitzung 1 (Entlarvung des Antreibers & Auflösung des Entspannungs-Paradoxons):**
    - *VT (Top-Down):* Analyse der Zeitfresser und des „People-Pleasing“-Musters; Erstellung des **Schema-Memo-Kärtchens 2 (Arbeitsblatt 4)** gegen den inneren Antreiber.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 4 (Schematherapie II: Den Inneren Kritiker / Antreiber entmachten & Erlaubnis zur Selbstfürsorge)**.
- **Sitzung 2 (Vom 100-%-Perfektionismus zum gesunden 80-%-Prinzip):**
    - *VT (Top-Down):* Bearbeitung des Glaubenssatzes *„Wenn ich es nicht selbst und zu 100 % perfekt mache, bricht alles zusammen“* mit dem **ABC-Gedankenprotokoll (Arbeitsblatt 2)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 2 (ABC-Modell II: Schwarz-Weiß-Denken auflösen)**.
- **Sitzung 3 (Imagery Rescripting der frühen Parentifizierung):**
    - *VT & Hypnose:* **HD-Suggestionstext 5 (Schematherapie III: Imagery Rescripting in Trance)** – Entlastung des überverantwortlichen inneren Kindes von den Sorgen der Herkunftsfamilie.

- **Sitzung 4 (Abgrenzungstraining & Stärkung des Gesunden Erwachsenen):**

    - *VT (Top-Down):* Rollenspiel zum freundlichen, schuldfreien „Nein-Sagen“ und Delegieren im Klinikalltag.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 3 (Schematherapie I: Den Gesunden Erwachsenen stärken)** mit Fokus auf gesunde Grenzen.

- **Sitzung 5 & 6 (Werte-Balance & Euthyme Regenerations-Inseln):**

    - *VT & Hypnose:* Neuordnung der Lebensbereiche über die **ACT-Werte-Matrix (Arbeitsblatt 3)** und Verankerung täglicher Erholungsinseln mit **HD-Suggestionstext 9 (Euthyme Genussfähigkeit)**.

Fallbeispiel 7: Nichtorganische Insomnie / Ein- und Durchschlafstörungen (ICD-10 F51.0)

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klient:** Stefan H., 49 Jahre, IT-Projektleiter.
- **Symptomatik:** Liegt abends oft 2 Stunden grübelnd wach und wacht nachts gegen 03:00 Uhr mit Gedanken an Projekte und der panischen Rechnung auf: *„Wenn ich jetzt nicht sofort einschlafe, bin ich morgen völlig erledigt und ruiniere meine Gesundheit!“*
- **TherMedius® Problem-Architektur: Paradoxe Insomnie durch Leistungsdruck beim Schlafen** (der krampfhafte Versuch, Schlaf willentlich zu erzwingen, aktiviert den Sympathikus) in Verbindung mit nächtlichem Katastrophisieren und Smartphone-Nutzung im Bett.

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (5 Sitzungen über 5 Wochen):

- **Sitzung 1 (CBT-I Schlafhygiene, Stimuluskontrolle & Entkatastrophisieren):**
    - *VT (Top-Down):* Einführung der goldenen Regeln der Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (CBT-I): Verbannung von Smartphone und Uhr aus dem Sichtfeld, Einführung eines festen „Grübel-Fensters“ um 18:30 Uhr am Schreibtisch sowie Bearbeitung des Katastrophengedankens (*„Eine Nacht mit weniger Schlaf ist kein Weltuntergang, der Körper holt sich seinen Kernschlaf“*) auf **Arbeitsblatt 2 (ABC-Protokoll)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 1 (ABC-Modell I: Katastrophisieren überschreiben)** bezogen auf den nächtlichen Blick auf die Uhr.
- **Sitzung 2 (Kognitive Defusion für das nächtliche Gedankenkarussell):**
    - *VT (Top-Down):* Auswertung der ersten Woche im **28-Tage-Detektiv-Journal (Arbeitsblatt 1)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 6 (ACT I: Kognitive Defusion)** inklusive Übergabe des **Einschlaf-Audios (ohne Ausleitung, mit sanftem Übergang in den Schlaf)** zur Besetzung des hypnagogen Fensters am Abend.

- **Sitzung 3 (Abendliches Abschalten des inneren Antreibers):**

    - *VT & Hypnose:* **HD-Suggestionstext 4 (Inneren Kritiker / Antreiber entmachten)**, um dem Gehirn am Feierabend die tiefe innere Erlaubnis zum „Feierabend-Modus“ zu erteilen.

- **Sitzung 4 & 5 (28-Tage-Evaluation & Festigung der neuen Abend-Routine):**

    - *VT & Hypnose:* Verankerung des abendlichen Abschalt-Rituals über **HD-Suggestionstext 10 (Habit-Design)**. Einschlafzeit hat sich auf durchschnittlich 15–20 Minuten normalisiert.

Fallbeispiel 8: Chronische Prokrastination & Arbeitsblockade – „Die aufgeschobene Abschlussarbeit“

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klientin:** Julia S., 26 Jahre, Master-Studentin.
- **Symptomatik:** Schiebt das Schreiben ihrer Masterarbeit seit Monaten vor sich her, lenkt sich stattdessen mit Putzen oder Serien ab (kurzfristige Spannungsreduktion durch Flucht) und leidet anschließend unter massiven Schuldgefühlen.
- **TherMedius® Problem-Architektur:** Kombination aus **Schwarz-Weiß-Perfektionismus** (*„Der erste Satz muss sofort druckreif und brillant sein“*), Angst vor Bewertung und dem **„Abhaker-Syndrom“** (fehlendes Belohnungsgefühl für geschaffte Teilabschnitte).

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (5 Sitzungen über 5 Wochen):

- **Sitzung 1 (Die „Angst vor dem leeren Blatt“ entzaubern & 80-%-Erlaubnis):**
    - *VT (Top-Down):* Zerlegung des „Berges Masterarbeit“ in winzige 25-Minuten-Pomodoro-Einheiten; Entlarvung des Alles-oder-Nichts-Denkens mit **Arbeitsblatt 2 (ABC-Protokoll)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 2 (ABC-Modell II: Schwarz-Weiß-Denken auflösen & die Erlaubnis zum unperfekten ersten Entwurf)**.
- **Sitzung 2 (Operantes Token-System & Der Dopamin-Shift beim Lernen):**
    - *VT (Top-Down):* Einrichtung des **28-Tage-Detektiv-Journals (Arbeitsblatt 1)** mit festem Startsignal (09:00 Uhr Schreibtisch) und der „Sieger-Faust-Geste“ nach jedem 25-Minuten-Block.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 10 (Operante Selbstregulation, Dopamin-Shift & Habit-Design)**, um das Gehirn zu lehren, jede geschriebene halbe Seite wie ein gewonnenes Sporttraining emotional zu feiern.
- **Sitzung 3 (ACT-Werte-Kompass & Umgang mit „Unlust-Passagieren“):**
    - *VT (Top-Down):* Ausfüllen der **ACT-Werte-Matrix (Arbeitsblatt 3)** – Klärung, welchem tieferen Lebenswert der Studienabschluss dient, und Training der 5-Minuten-Startregel trotz anfänglicher Unlust.

- *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 7 (ACT II: Werte-Kompass & Engagiertes Handeln)**.

- **Sitzung 4 & 5 (Entmachtung des Prüfungs-Kritikers & Flow-Konsolidierung):**

  - *VT & Hypnose:* **HD-Suggestionstext 4 (Inneren Kritiker entmachten)** gegen Selbstzweifel beim Korrekturlesen und Festigung der täglichen Schreibroutine über den 28-Tage-Meilenstein hinaus.

Fallbeispiel 9: Emotionales Essen & Abendlicher Heißhunger – „Stress-Kompensation am Kühlschrank“

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klientin:** Katja L., 43 Jahre, Teamleiterin, Wunsch nach 15 kg Gewichtsreduktion.
- **Symptomatik:** Tagsüber isst die Klientin sehr diszipliniert und oft zu wenig; abends ab 20:00 Uhr, wenn auf dem Sofa Ruhe einkehrt, überfällt sie starker Heißhunger auf Süßes und Salziges zur Betäubung von Alltagsfrust und innerer Anspannung. Wenn sie ein Stück Schokolade gegessen hat, greift sofort das Schwarz-Weiß-Denken (*„Jetzt ist der Tag eh ruiniert, jetzt kann ich die ganze Tafel essen!“*).
- **TherMedius® Problem-Architektur: Das Prinzip der dualen Strategie** (IS 6. Übergewicht): Operant konditioniertes Essen als einziger schneller Dopamin-/Entspannungs-Regulator am Abend gepaart mit dem *Abstinence Violation Effect* (Alles-oder-Nichts-Denken).

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (6 Sitzungen über 6 Wochen):

- **Sitzung 1 (Detektiv-Analyse der Abend-Trigger & Stopp des Alles-oder-Nichts-Essens):**
    - *VT (Top-Down):* Aufklärung über die Blutzucker- und Cortisol-Falle (tagsüber ausgewogene Protein-/Ballaststoff-Mahlzeiten einplanen, um abendliche Unterzuckerung zu vermeiden). Bearbeitung des „Jetzt-ist-eh-alles-egal“-Gedankens im **ABC-Gedankenprotokoll (Arbeitsblatt 2)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 2 (ABC-Modell II: Schwarz-Weiß-Denken auflösen)** – Verankerung der Regel, dass ein einzelner Bissen eine kleine Ausnahme bleibt und der gesunde Kurs sofort weitergeht.
    - *Hausaufgabe:* **28-Tage-Detektiv-Journal (Arbeitsblatt 1)** zur Entlarvung der genauen emotionalen Auslöser vor dem Gang zum Kühlschrank.
- **Sitzung 2 (Euthyme Genussfähigkeit statt nahrungsgebundener Betäubung):**
    - *VT (Top-Down):* Aufbau nicht-essensbezogener Abend-Belohnungen (warmes Bad, Duftkerze, Musik, Tee-Ritual) und achtsames, langsames Essen am Tisch statt nebenbei vor dem Fernseher.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 9 (Verhaltensaktivierung & Euthyme Genussfähigkeit)**, um das Belohnungssystem wieder über alle fünf Sinne statt ausschließlich über Zucker zu nähren.

- **Sitzung 3 (Kognitive Defusion bei akutem Craving / „Urge Surfing“):**

    - *VT (Top-Down):* Erlernen der 10-Minuten-Wellen-Regel bei Heißhunger (ein Craving-Impuls dauert wie eine Welle meist nur wenige Minuten, wenn man ihm nicht sofort nachgibt).
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 6 (ACT I: Kognitive Defusion)** – den Gedanken *„Ich brauche jetzt unbedingt Schokolade“* als bloßes Plappern des Geistes erkennen und vorbeiziehen lassen.

- **Sitzung 4 (Versorgung des bedürftigen Inneren Kindes durch den Gesunden Erwachsenen):**

    - *VT (Top-Down):* Auswertung des Detektiv-Journals (Erkenntnis: Der Heißhunger tritt immer dann auf, wenn die Klientin sich abends einsam oder von der Familie ausgenutzt fühlt). Erstellung des **Schema-Memo-Kärtchens 1 (Arbeitsblatt 4)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 3 (Schematherapie I: Den Gesunden Erwachsenen stärken)** – emotionale Bedürfnisse direkt durch Abgrenzung und Selbstfürsorge statt durch Essen stillen.

- **Sitzung 5 & 6 (Werte-Kompass „Gesunder Körper“ & Habit-Automatisierung):**

    - *VT & Hypnose:* **HD-Suggestionstext 7 (ACT II: Werte-Kompass)** in Sitzung 5 und **HD-Suggestionstext 10 (Operante Selbstregulation & Habit-Design)** in Sitzung 6 zur dauerhaften Myelinisierung der neuen Ess- und Bewegungsgewohnheiten.

Fallbeispiel 10: Generalisierte Angststörung / Chronische Sorgen-Krankheit (ICD-10 F41.1)

1. Ausgangslage & Anamnese:

- **Klientin:** Ingrid V., 56 Jahre, Verwaltungsangestellte.
- **Symptomatik:** Chronisches, schwer kontrollierbares Sorgenmachen um die Gesundheit des Ehemannes, die Zukunft der erwachsenen Kinder und die Finanzen, begleitet von ständiger muskulärer Anspannung, Ruhelosigkeit und Magenbeschwerden.
- **TherMedius® Problem-Architektur: Typ 3 (Veraltetes Schutzprogramm)** mit der unbewussten Meta-Überzeugung (Sekundärgewinn): *„Nur wenn ich mir über alles im Voraus Sorgen mache, bin ich eine gute, verantwortungsvolle Mutter/Ehefrau und verhindere das Schlimmste“*.

2. Schritt-für-Schritt-Behandlungsplan (6 Sitzungen über 6 Wochen):

- **Sitzung 1 (Entlarvung des „Sorgen-Schutzglaubens“ & Realitäts-Anker):**
    - *VT (Top-Down):* Kosten-Nutzen-Analyse des Sorgenmachens (Unterscheidung zwischen *lösbaren realen Problemen im Hier und Jetzt* und *unlösbaren hypothetischen „Was-wäre-wenn“-Ketten*); Einführung des **ABC-Gedankenprotokolls (Arbeitsblatt 2)**.
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 1 (ABC-Modell I: Denkfehler „Katastrophisieren“ neuronal überschreiben & Realitäts-Anker)** inklusive der Rauchmelder-Analogie.
- **Sitzung 2 (Sorgen-Aufschub & Kognitive Defusion):**
    - *VT (Top-Down):* Einführung der verhaltenstherapeutischen „Sorgen-Stuhl-Technik“ (aufschiebende Kontrolle: Sorgen untertags kurz auf einen Zettel notieren und auf 17:00 Uhr für 15 Minuten vertagen).
    - *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 6 (ACT I: Kognitive Defusion & Das Beobachtende Selbst)**, um Sorgenwolken untertags einfach am inneren Himmel weiterziehen zu lassen.
- **Sitzung 3 (Imagery Rescripting der ängstlichen Kindheitsprägung):**
    - *VT (Top-Down):* Biografische Einordnung (die Mutter der Klientin war selbst chronisch ängstlich und vermittelte das Weltbild: *„Die Welt ist voller Gefahren“*); Erstellung des **Schema-Memo-Kärtchens 1 (Arbeitsblatt 4)**.

- *Hypnose (Bottom-Up):* **HD-Suggestionstext 5 (Schematherapie III: Imagery Rescripting in Trance)** zur Beruhigung des verängstigten inneren Kindes und Rückgabe der übernommenen elterlichen Ängste.

- **Sitzung 4 (Vom ängstlichen Kontrollieren zum souveränen Gesunden Erwachsenen):**

  - *VT & Hypnose:* **HD-Suggestionstext 3 (Schematherapie I: Den Gesunden Erwachsenen stärken)** – Vertrauen in die eigene erwachsene Bewältigungskraft im Ernstfall statt vorauseilendem Leiden.

- **Sitzung 5 & 6 (Vom Sorgen-Käfig in die gelebten Werte & den Genuss der Gegenwart):**

  - *VT & Hypnose:* Ausfüllen der **ACT-Werte-Matrix (Arbeitsblatt 3)** (Wie möchte ich die gemeinsame Zeit mit meinem Mann und meinen Kindern heute positiv genießen, statt mich um sie zu sorgen?) kombiniert mit **HD-Suggestionstext 7 (ACT II: Werte-Kompass)** und **HD-Suggestionstext 9 (Euthyme Genussfähigkeit)**.

TEIL 4: Das große TherMedius® HPP-Prüfungs- & Fach-Glossar der Verhaltenstherapie

Dieses Kompendium-Modul dient Ihnen einerseits als fundiertes Nachschlagewerk für Ihre tägliche Praxis und andererseits als kompaktes, prüfungssicheres Repetitorium für die schriftliche und mündliche amtsärztliche Überprüfung zum **Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP)**. Da viele Prüfer und Beisitzer in den Gesundheitsämtern selbst verhaltenstherapeutisch ausgebildet sind, gehören präzise Fragen zu den Lerntheorien, den Pionieren, dem SORKC-Modell sowie den Unterschieden zwischen der 1., 2. und 3. Welle der Verhaltenstherapie zu den häufigsten Prüfungsthemen überhaupt.

4.1 Die „Drei Wellen“ der Verhaltenstherapie im historischen Überblick

Um in einer Prüfung oder im Fachgespräch sofort höchste strukturierte Kompetenz zu zeigen, empfiehlt sich die Einordnung der Verhaltenstherapie in ihre drei großen historischen Entwicklungsphasen („Wellen“):

- **Die 1. Welle (ab ca. 1920–1950): Der klassische Behaviorismus (Reiz-Reaktions-Fokus)**
    - *Grundannahme:* Die menschliche Psyche (Gedanken, Gefühle, Unbewusstes) wird als nicht direkt messbare „Black Box“ ausgeklammert. Im Fokus steht ausschließlich das **beobachtbare, messbare Verhalten**, das nach denselben Gesetzmäßigkeiten erlernt und wieder verlernt (umkonditioniert) wird wie tierisches Verhalten im Labor.
    - *Zentrale Mechanismen:* **Klassische Konditionierung** (Pawlow, Watson), **Operante Konditionierung** (Thorndike, Skinner), **Zwei-Faktoren-Theorie** (Mowrer) und **Systematische Desensibilisierung** (Wolpe).
- **Die 2. Welle (ab ca. 1960–1980): Die „Kognitive Wende“ (Kognitive Verhaltenstherapie – KVT)**
    - *Grundannahme:* Die „Black Box“ wird geöffnet. Nicht die äußeren Reize allein bestimmen unser Verhalten und Fühlen, sondern die **inneren Informationsverarbeitungsprozesse** – unsere Bewertungen, Einstellungen, Erwartungen und Glaubenssätze. Dysfunktionale Kognitionen führen zu emotionalem Leid und gestörtem Verhalten; durch **kognitive Umstrukturierung** werden sie überprüft und korrigiert.

- *Zentrale Mechanismen:* **Lernen am Modell & Selbstwirksamkeit** (Bandura), **Rational-Emotive Verhaltenstherapie / ABC-Modell** (Ellis), **Kognitive Therapie & Sokratischer Dialog** (Beck), **Selbstmanagement / SORKC-Modell** (Kanfer) und **Stressimpfungstraining** (Meichenbaum).

- **Die 3. Welle (ab ca. 1990 bis heute): Achtsamkeit, Akzeptanz, Emotion & Biografie**

  - *Grundannahme:* Nicht jeder belastende Gedanke oder jedes schmerzhafte Gefühl lässt sich durch bloßes logisches Wegdiskutieren verändern. Statt nur den *Inhalt* einzelner Gedanken zu bekämpfen, verändert die 3. Welle die **Beziehung des Menschen zu seinen inneren Erfahrungen** (Metakognition, Achtsamkeit, Akzeptanz, Selbstmitgefühl) und bezieht tief verankerte biografische **Schemata**, Grundbedürfnisse und persönliche **Lebenswerte** mit ein.
  - *Zentrale Verfahren:* **Akzeptanz- und Commitmenttherapie – ACT** (Hayes), **Schematherapie** (Young), **Dialektisch-Behaviorale Therapie – DBT** (Linehan), **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie – MBCT** (Segal, Williams, Teasdale), **Compassion Focused Therapy – CFT** (Gilbert) und **Metakognitive Therapie – MCT** (Wells).

- **Die TherMedius® Synthese (VT + Klinische Hypnose):**

  - Während die klassische und moderne VT im Wachbewusstsein für glasklare kognitive Struktur und Verhaltenspläne sorgt („Top-Down"), fungiert die klinische Hypnose als direkter neuroplastischer Verstärker („Bottom-Up"), der die neuen Bewertungen, die Schemaveränderung und die Habituation unter Umgehung des kritischen Faktors direkt im limbischen System und im Körpergedächtnis verankert.

4.2 Die großen Pioniere & Klassiker der Verhaltenstherapie (Prüfungs-Steckbriefe)

- **Iwan Petrowitsch Pawlow (1849–1936):** Russischer Physiologe und Nobelpreisträger. Entdeckte bei seinen Experimenten zur Verdauungsphysiologie an Hunden die **Klassische Konditionierung** (Signallernen / Respondentes Verhalten). Er bewies, dass ein ursprünglich neutraler Reiz (Glockenton) durch wiederholte zeitliche Kopplung (Kontiguität) mit einem unbedingten Reflexauslöser (Futter) schließlich allein den Speichelfluss auslöst.
- **John Broadus Watson (1878–1958):** US-amerikanischer Psychologe und Begründer des radikalen **Behaviorismus**. Übertrug Pawlows Prinzipien auf die Entstehung menschlicher Phobien. Berühmt-berüchtigt durch das ethisch hochproblematische **„Little-Albert-Experiment" (1920)**, bei dem einem 11 Monate alten Kleinkind durch Kopplung einer weißen Ratte mit einem lauten Hammerschlag auf eine Eisenstange eine künstliche Tierphobie (die sich auf weiße Felle und Bärte generalisierte) antrainiert wurde.
- **Edward Lee Thorndike (1874–1949):** US-amerikanischer Psychologe. Formulierte auf Basis von Versuchen mit Katzen in „Problemkäfigen" (*Puzzle Boxes*) das **„Gesetz der Wirkung" (Law of Effect / Lernen am Erfolg / Versuch-und-Irrtum-Lernen)**: Verhaltensweisen, auf die eine angenehme Konsequenz folgt, werden künftig häufiger gezeigt; Verhaltensweisen mit unangenehmen Folgen treten seltener auf. Direkter Wegbereiter für Skinner.
- **Burrhus Frederic Skinner (1904–1990):** Bedeutendster Vertreter des radikalen Behaviorismus. Entwickelte die **Operante (Instrumentelle) Konditionierung** (Forschung mit Ratten und Tauben in der *Skinner-Box*). Prägte die Begriffe **Positive und Negative Verstärkung**, **Bestrafung Typ I und II**, **Löschung (Extinktion)**, **Verstärkerpläne** (kontinuierlich vs. intermittierend) sowie **Shaping** (schrittweise Verhaltensformung).
- **Orval Hobart Mowrer (1907–1982):** Entwickelte 1947 die **Zwei-Faktoren-Theorie der Angst**, die für jede HPP-Prüfung essenziell ist:
    - *1. Faktor (Entstehung durch Klassische Konditionierung):* Ein neutraler Reiz (z. B. Fahrstuhl) wird durch ein Angsterlebnis zum konditionierten Angstauslöser.
    - *2. Faktor (Aufrechterhaltung durch Operante Konditionierung / Negative Verstärkung):* Der Betroffene meidet den Fahrstuhl (**Vermeidungsverhalten**). Dadurch fällt die erwartete Angst weg (Wegfall eines aversiven Reizes = **Negative Verstärkung!**). Genau diese Erleichterung belohnt die Flucht und verhindert, dass die Angst jemals gelöscht werden kann.
- **Joseph Wolpe (1915–1997):** Südafrikanisch-US-amerikanischer Psychiater. Entwickelte 1958 die **Systematische Desensibilisierung** zur Behandlung von Phobien auf Basis des Prinzips der **Reziproken Hemmung** (*„Ein Organismus kann nicht gleichzeitig tiefenentspannt und maximal ängstlich sein"*): Erstellung einer Angsthierarchie, Einüben eines Entspannungsverfahrens (meist PMR nach Jacobson oder Hypnose) und stufenweise Konfrontation *in sensu*.

- **Edmund Jacobson (1888–1983):** US-amerikanischer Arzt. Entwickelte 1929 die **Progressive Muskelentspannung (PME / PMR)**, das bis heute am häufigsten in der Verhaltenstherapie eingesetzte körperorientierte Entspannungsverfahren (systematischer Wechsel aus willkürlicher Muskelanspannung und bewusstem Loslassen).
- **Albert Bandura (1925–2021):** Kanadisch-US-amerikanischer Psychologe, Pionier des Übergangs zur 2. Welle. Entwickelte die **Sozial-kognitive Lerntheorie (Lernen am Modell / Beobachtungslernen / Stellvertretendes Lernen)** (berühmt durch das *Bobo-Doll-Experiment* zur Nachahmung aggressiven Verhaltens bei Kindern) sowie das zentrale Konzept der **Selbstwirksamkeitserwartung (Self-Efficacy)**.
- **Albert Ellis (1913–2007):** US-amerikanischer Psychotherapeut und Begründer der **Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT)** (1955), der ersten kognitiven Verhaltenstherapie. Entwickelte das **ABC-Modell** (*A = Activating Event, B = Beliefs, C = Consequences*) und arbeitete heraus, dass leidvolle Emotionen vor allem durch irrationale, dogmatische „Muss-Überzeugungen" (*Musturbation*) entstehen.
- **Aaron Temkin Beck (1921–2021):** US-amerikanischer Psychiater und Begründer der **Kognitiven Therapie (KT)**. Erforschte zunächst die Denkmuster depressiver Patienten und beschrieb die **Kognitive Triade der Depression** (negatives Bild von *sich selbst*, der *Umwelt/Welt* und der *Zukunft*), die typischen **Kognitiven Verzerrungen (Denkfehler)** sowie die Methode des **Sokratischen Dialogs** zur Überprüfung automatischer Gedanken.
- **Frederick H. Kanfer (1925–2002):** Entwickelte die **Selbstmanagement-Therapie** (Ziel: den Klienten zum eigenen Therapeuten zu machen) und erweiterte das klassische Reiz-Reaktions-Schema zum berühmten **SORKC-Modell** der Verhaltensanalyse.
- **Martin E. P. Seligman (1942):* US-amerikanischer Psychologe. Entdeckte das Phänomen der **Erlernten Hilflosigkeit** (als Erklärungsmodell für reaktive Depressionen: Wenn ein Organismus lernt, dass sein Verhalten keinerlei Einfluss auf aversive Ereignisse hat, gibt er auch dann passiv auf, wenn später Fluchtwege offenstehen) und begründete später die **Positive Psychologie**.
- **Donald Meichenbaum (1940):* Mitbegründer der KVT. Entwickelte das **Selbstinstruktionstraining** (gezielte Veränderung des inneren Dialogs bei impulsiven Kindern und Erwachsenen) sowie das dreiphasige **Stressimpfungstraining (SIT)** (Informationsphase – Übungsphase – Anwendungsphase).
- **Peter M. Lewinsohn (1930):* Entwickelte die **Verstärker-Verlust-Theorie der Depression** (Depression als Folge einer zu geringen Rate an verhaltenskontingenten positiven Verstärkern im Alltag) und begründete daraus den **Aktivitätsaufbau**.
- *Rainer Lutz (1943): Deutscher Psychologe. Begründer der **Euthymen Therapie** („Was der Seele guttut") und des strukturierten Genuss-Trainings („Kleine Schule des Genießens"** mit den 7 Genussregeln) innerhalb der Verhaltenstherapie.
- **Marsha M. Linehan (1943):* US-amerikanische Psychologin. Entwickelte in den 1980er Jahren die **Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)** speziell zur Behandlung chronisch suizidaler Patienten mit **Borderline-Persönlichkeitsstörung** (Verbindung von

verhaltenstherapeutischem *Skills-Training* zur Stresstoleranz und Emotionsregulation mit Zen-basierter Achtsamkeit und *Radikaler Akzeptanz*).

- **Jeffrey E. Young (1950):* US-amerikanischer Psychologe, Schüler von Aaron T. Beck. Entwickelte die **Schematherapie** (Integration von KVT, Bindungstheorie, Gestalttherapie/Stühlearbeit und Tiefenpsychologie) zur Behandlung chronischer psychischer Störungen und Persönlichkeitsstörungen über **18 frühe maladaptive Schemata** und das **Modus-Modell**.
- **Steven C. Hayes (1948):* US-amerikanischer Psychologe. Begründer der **Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)** auf Basis der Bezugsrahmentheorie (*Relational Frame Theory*). Stellte das Konzept der **Psychologischen Flexibilität** (das *Hexaflex-Modell* aus Akzeptanz, Defusion, Achtsamkeit, Beobachtendem Selbst, Werten und Commitment) ins Zentrum.

4.3 Alphabetisches Fach-Glossar von A bis Z (Prüfungs- & Praxiswissen)

ABC-Modell (nach Albert Ellis) Kernmodell der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT) und der KVT. Es besagt, dass nicht das auslösende Ereignis **A** (*Activating Event*) direkt zu den emotionalen und verhaltensbezogenen Konsequenzen **C** (*Consequences*) führt, sondern die zwischengeschaltete Bewertung **B** (*Beliefs* – Überzeugungen, Gedanken, Glaubenssätze). Im erweiterten **ABCDE-Modell** steht **D** für *Disputation* (das kritische Hinterfragen der irrationalen Bewertung B) und **E** für *Effekt* (die neue, gesunde Einstellung und emotionale Entlastung).

Abstinence Violation Effect (AVE / Abstinenzverletzungseffekt) Ein von Alan Marlatt beschriebenes Phänomen der Rückfallforschung: Wenn eine Person mit strengem Vorsatz (z. B. Diät, Rauchstopp, Lernplan) einen kleinen einmaligen Ausrutscher (*Lapse*) erlebt, führt Schwarz-Weiß-Denken (*„Jetzt ist ohnehin alles ruiniert!“*) und Selbstbeschuldigung dazu, dass die Person die Selbstkontrolle komplett aufgibt und es zum vollständigen Rückfall (*Relapse*) kommt.

Achtsamkeit (Mindfulness) Eine aus der buddhistischen Meditationspraxis stammende und durch Jon Kabat-Zinn (**MBSR** – *Mindfulness-Based Stress Reduction*) sowie Segal, Williams & Teasdale (**MBCT** – *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) in die Verhaltenstherapie der 3. Welle integrierte Grundhaltung. Definiert als die bewusste, absichtsvolle Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, ohne das Wahrgenommene sofort zu bewerten oder verändern zu wollen. *Achtung Kontraindikation:* Bei akuten Psychosen, schwerer Dissoziationsneigung oder instabilen Traumafolgestörungen ist nach innen gerichtete stille Meditation kontraindiziert.

Aktivitätsaufbau (Behavioral Activation) Zentrale verhaltenstherapeutische Intervention bei Depressionen und Antriebslosigkeit (nach Lewinsohn). Durch die systematische Planung und

schrittweise Steigerung angenehmer, sinnstiftender und erfolgsvermittelnder Tagesaktivitäten (Tages- und Wochenpläne) wird der Verlust positiver Verstärker ausgeglichen und die depressive Abwärtsspirale durchbrochen.

Appetenz-Aversions-Konflikte (nach Kurt Lewin) Klassifikation innerer Entscheidungskonflikte (in der TherMedius® Theorie: **Problem-Archetyp 2 – Der Systemkonflikt**):

1. *Appetenz-Appetenz-Konflikt:* Wahl zwischen zwei gleichermaßen attraktiven Zielen (leicht lösbar).
2. *Aversions-Aversions-Konflikt:* Wahl zwischen „Pest und Cholera“ (zwei unangenehmen Alternativen), was oft zu Flucht oder Erstarrung führt.
3. *Appetenz-Aversions-Konflikt (Ambivalenzkonflikt):* Ein und dasselbe Ziel zieht den Klienten an und stößt ihn gleichzeitig ab (z. B. Wunsch nach beruflicher Beförderung vs. Angst vor Verantwortung und Sichtbarkeit).

Attributionstheorie (Kausalattribution) Beschreibt, welchen Ursachen ein Mensch Erfolge oder Misserfolge zuschreibt. Ein **depressiver Attributionsstil** (nach Seligman) schreibt Misserfolge *intern* („Es liegt an mir“), *stabil* („Es wird immer so bleiben“) und *global* („Ich kann überhaupt nichts“) zu, während Erfolge *extern*, *variabel* und *spezifisch* („Das war heute nur Zufall/Glück“) abgetan werden.

Aversionstherapie (Historische Einordnung & TherMedius® Direktive) Ein historisches Verfahren der frühen Verhaltenstherapie, bei dem ein unerwünschtes Verhalten (z. B. Alkoholkonsum, Nägelkauen) mit einem unangenehmen Reiz (z. B. Ekel-Suggestionen, bittere Tinkturen, elektrische Reize) gekoppelt wurde. *Wichtig für Praxis & Prüfung:* In der modernen Verhaltenstherapie gilt die Aversionstherapie aufgrund ethischer Bedenken und hoher Rückfallquoten als weitgehend überholt. Im TherMedius® System gilt ein **striktes Aversionsverbot**: Künstlich erzeugter Ekel oder Angst erschafft lediglich eine neue Phobie bzw. einen Systemkonflikt; das moderne Ziel ist immer **emotionale Gleichgültigkeit** gegenüber dem alten Auslöser gepaart mit einer attraktiven positiven Alternative.

Biofeedback Apparatives verhaltenstherapeutisches Verfahren, bei dem unbewusst ablaufende physiologische Prozesse (wie Hautleitwert/EDA, Muskelspannung/EMG, Hauttemperatur, Puls oder Herzratenvariabilität/HRV) über Sensoren gemessen und dem Klienten optisch oder akustisch in Echtzeit zurückgemeldet werden. Dadurch lernt der Klient über operante Konditionierung, sein vegetatives Nervensystem willentlich zu beeinflussen.

Chaining (Verhaltensverkettung) Methode der operanten Konditionierung zum Aufbau komplexer Handlungsabläufe (z. B. in der Kinder- und Jugendlichentherapie oder Rehabilitation): Einzelne bereits beherrschte Verhaltensglieder werden Schritt für Schritt (vorwärts oder

rückwärts vom letzten Schritt aus) zu einer vollständigen Verhaltenskette zusammengefügt und verstärkt.

Covert Conditioning (Verdeckte Konditionierung nach Joseph Cautela) Übertragung der Prinzipien der operanten Konditionierung auf rein innerlich vorgestellte (imaginierte) Verhaltensweisen und Konsequenzen – bildet eine direkte historische Brücke zwischen der Verhaltenstherapie und der lösungsorientierten Hypnosetherapie (mental rehearsing / Future Pacing).

Defusion, Kognitive (ACT) Kernprozess der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (Gegenteil von *Kognitiver Fusion*). Die Fähigkeit, eigene Gedanken nicht als wörtliche Wahrheiten oder Befehle zu betrachten, sondern aus einer Beobachterdistanz lediglich als vorüberziehende sprachliche Prozesse des Geistes („Worte im Kopf“) wahrzunehmen.

Denkfehler / Kognitive Verzerrungen (nach Aaron T. Beck) Systematische Fehler in der Informationsverarbeitung, die psychische Störungen aufrechterhalten. Die wichtigsten prüfungsrelevanten Denkfehler sind:

- *Katastrophisieren:* Ausmalen des schlimmstmöglichen Ausgangs ohne reale Evidenz.
- *Schwarz-Weiß-Denken (Dichotomes Denken):* Einordnung von Erfahrungen in nur zwei extreme Kategorien (perfekt vs. wertlos).
- *Übergeneralisierung:* Ein einzelnes negatives Erlebnis wird mit Worten wie „immer“, „nie“ oder „jeder“ zum allgemeinen Lebensgesetz erhoben.
- *Gedankenlesen:* Die ungeprüfte Annahme zu wissen, was andere Menschen Negatives über einen denken.
- *Personalisierung:* Äußere Ereignisse (z. B. die schlechte Laune des Chefs) werden ohne Grund auf die eigene Person bezogen.
- *Selektive Abstraktion (Tunnelblick):* Fokus auf ein einzelnes negatives Detail (eine kritische Rückmeldung), während zehn positive Rückmeldungen komplett ausgeblendet werden.
- *Etikettierung (Labeling):* Statt ein konkretes Verhalten zu bewerten („Mir ist ein Fehler passiert“), wird die gesamte Identität abgewertet („Ich bin ein Versager“).
- *Emotionales Beweisführen:* Aus einem bloßen Gefühl wird auf die objektive Realität geschlossen („Weil ich mich schuldig/ängstlich fühle, muss ich etwas falsch gemacht haben / muss eine Gefahr drohen“).

Diskriminationslernen vs. Reizgeneralisierung*Reizgeneralisierung:* Eine konditionierte Reaktion (z. B. Angst nach einem Hundebiss) breitet sich auf ähnliche Reize (alle Hunde,

Pelztiere, Hundegebell im Fernsehen) aus. *Diskriminationslernen:* Der Organismus lernt wieder präzise zu unterscheiden, welcher spezifische Reiz tatsächlich gefährlich ist und welche Reize vollkommen harmlos sind.

Euthyme Therapie (Genuss-Training) Verhaltenstherapeutischer Ansatz nach Rainer Lutz zur Förderung des positiven Erlebens und Handelns („Kleine Schule des Genießens"), eingesetzt u. a. bei Depressionen, Burnout, chronischen Schmerzen und Essstörungen. Basiert auf den **Sieben Genussregeln**: *1. Genuss braucht Zeit, 2. Genuss muss erlaubt sein, 3. Genuss geht nicht nebenbei, 4. Wissen, was einem guttut, 5. Weniger ist mehr, 6. Ohne Erfahrung kein Genuss, 7. Genuss ist alltäglich*.

Exposition (Konfrontationsverfahren) Wichtigste verhaltenstherapeutische Methode zur Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen durch den Abbau von Vermeidungsverhalten. Man unterscheidet vier Grundformen (klassische Prüfungsfrage!):

1. *Systematische Desensibilisierung:* **Graduiert (stufenweise)** und **in sensu (in der Vorstellung)**, gekoppelt mit Entspannung.
2. *Habituationstraining / Gestufte Exposition:* **Graduiert (stufenweise)** und **in vivo (in der Realität)**.
3. *Implosion:* **Massiert (sofort stärkster Reiz)** und **in sensu (in der Vorstellung)**.
4. *Flooding (Reizüberflutung):* **Massiert (sofort stärkster Reiz)** und **in vivo (in der Realität)**.

Exposition mit Reaktionsverhinderung (ERP – Exposure and Response Prevention) Der therapeutische Goldstandard bei **Zwangsstörungen** (und essenziell bei Hypochondrie): Der Klient setzt sich dem zwangsauslösenden Reiz (z. B. Türklinke berühren oder das Haus verlassen) bewusst aus (*Exposition*), unterlässt aber anschließend vollständig das neutralisierende Zwangsritual wie stundenlanges Händewaschen oder Nachkontrollieren (*Reaktionsverhinderung*), bis die innere Anspannungskurve von selbst abklingt.

Extinktion (Löschung) & Löschungstrotz (Extinction Burst) *Extinktion:* Der Rückgang eines gelernten Verhaltens, wenn auf den bedingten Reiz dauerhaft keine Verstärkung mehr folgt. *Wichtiges Praxis-Phänomen (Löschungstrotz):* Wenn eine bisher gewohnte Verstärkung plötzlich ausbleibt (z. B. ein Kind bekommt für sein Schreien an der Supermarktkasse keine Süßigkeit mehr, oder das Gehirn bekommt abends keinen Zucker mehr), steigt die Frequenz und Intensität des Problemverhaltens kurzfristig noch einmal heftig an, bevor es endgültig abflacht (analog zum **System-Homöostase-Aufbegehren** in der TherMedius® Theorie).

Habit-Reversal-Training (HRT – Gewohnheitsumkehr-Training) Ein von Nathan Azrin und Gregory Nunn (1973) entwickeltes Mehrkomponenten-Verfahren zur Behandlung von **Tics (z. B. Tourette-Syndrom)** sowie körperbezogenen repetitiven Verhaltensstörungen (**Nägelkauen / Onychophagie, Haareausreißen / Trichotillomanie, Hautzupfen / Skin-Picking**). Kernschritte: *1. Wahrnehmungstraining (Awareness Training für die Vorboten des Impulses), 2. Einüben einer motorisch unvereinbaren Gegenreaktion (Competing Response, z. B. Faust leicht ballen für 1–3 Minuten), 3. Entspannung und soziale Unterstützung*.

Habituation & Inhibitorisches Lernen *Habituation:* Das natürliche physiologische Abflachen einer Angstreaktion bei anhaltender Konfrontation ohne Flucht, weil das autonome Nervensystem eine maximale Erregung nicht unbegrenzt aufrechterhalten kann. *Inhibitorisches Lernen (nach Michelle Craske):* Moderne Ergänzung zur Habituationstheorie, die besagt, dass bei der Exposition die alte Angstspur in der Amygdala nicht gelöscht, sondern durch eine **neue, stärkere Sicherheits-Gedächtnisspur** aus dem präfrontalen Kortex gehemmt wird (Verletzung der negativen Erwartung: *„Ich dachte, meine Angst steigt ins Unermessliche, aber ich konnte sie problemlos aushalten“*).

Imagery Rescripting (Imaginative Überschreibung) Aus der Gestalttherapie stammende und durch Jeffrey Young (Schematherapie) sowie Arntz & Weertman weiterentwickelte Technik zur Bearbeitung belastender Kindheitserinnerungen und Traumata. Die belastende Erinnerung wird in der Vorstellung aufgerufen und ab dem kritischen Punkt aktiv umgeschrieben, indem der Klient als heutiger **Gesunder Erwachsener** (oder der Therapeut als Hilfs-Ich) in die Szene eintritt, den Täter/die Bedrohung stoppt und die Grundbedürfnisse des verletzten Kindes nach Schutz und Trost erfüllt.

Klassische Konditionierung (Grundbegriffe für die HPP-Prüfung)

- **UCS** (*Unconditioned Stimulus* / Unbedingter Reiz): Löst von Natur aus ohne vorheriges Lernen einen Reflex aus (z. B. Futter oder lauter Knall).
- **UCR** (*Unconditioned Response* / Unbedingte Reaktion): Der angeborene Reflex (z. B. Speichelfluss oder Schreckreaktion).
- **NS** (*Neutraler Stimulus*): Ein Reiz, der zuvor keinerlei spezifische Reaktion auslöste (z. B. Glockenton oder ein weißer Kittel).
- **CS** (*Conditioned Stimulus* / Bedingter Reiz): Nach mehrfacher Kopplung von NS + UCS wird der neutrale Reiz zum bedingten Auslöser.
- **CR** (*Conditioned Response* / Bedingte Reaktion): Die erlernte Reaktion auf den CS allein (z. B. Speichelfluss beim bloßen Glockenton oder Angst beim Anblick eines weißen Arztkittels).

Operante Konditionierung: Die 4 Quadranten nach B. F. Skinner Dieses Schema ist die mit Abstand **häufigste Prüfungsfalle** in der schriftlichen und mündlichen HPP-Überprüfung. Merksatz: *„Verstärkung" bedeutet IMMER, dass ein Verhalten ZUNIMMT. „Bestrafung" bedeutet IMMER, dass ein Verhalten ABNIMMT. „Positiv" heißt mathematisch PLUS (+ = ein Reiz wird hinzugefügt), „Negativ" heißt mathematisch MINUS (– = ein Reiz wird weggenommen/beendet)!*

- **1. Positive Verstärkung (+ / Verhalten nimmt zu):** Auf ein Verhalten folgt ein angenehmer Reiz (Belohnung, Lob, Token, Stolz-Gefühl) → Das Verhalten wird künftig *häufiger* gezeigt.
- **2. Negative Verstärkung (– / Verhalten nimmt zu):** Durch ein Verhalten fällt ein *unangenehmer* Zustand weg oder wird vermieden (z. B. Kopfschmerztablette nimmt den Schmerz weg; Flucht aus dem Aufzug nimmt die Angst weg) → Das Verhalten (Tablettennehmen / Flucht) wird künftig *häufiger* gezeigt! *(Achtung: Negative Verstärkung ist KEINE Bestrafung!)*
- **3. Bestrafung Typ I / Direkte Bestrafung (+ / Verhalten nimmt ab):** Auf ein Verhalten folgt ein unangenehmer, aversiver Reiz (z. B. Tadel, Strafzettel) → Das Verhalten wird *seltener* gezeigt.
- **4. Bestrafung Typ II / Indirekte Bestrafung / Response-Cost (– / Verhalten nimmt ab):** Auf ein Verhalten wird ein angenehmer Reiz entzogen (z. B. Fernsehverbot, Führerscheinentzug, Abzug von Token-Punkten) → Das Verhalten wird *seltener* gezeigt.

Premack-Prinzip („Erst die Arbeit, dann das Vergnügen") Ein von David Premack formuliertes Gesetz der operanten Konditionierung: Ein Verhalten mit *hoher* Auftretenswahrscheinlichkeit (z. B. Serien schauen, Kaffee genießen) kann als wirksamer Verstärker genutzt werden, um ein Verhalten mit *niedriger* Auftretenswahrscheinlichkeit (z. B. 30 Minuten Vokabeln lernen oder Buchhaltung erledigen) aufzubauen, indem das beliebte Verhalten unmittelbar nach dem unbeliebten ausgeführt wird.

Schemata & Schema-Modi (nach Jeffrey E. Young)

- **Frühe maladaptive Schemata:** Tief verwurzelte, schädliche Lebensmuster aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen, die in der Kindheit durch die Nichterfüllung seelischer Grundbedürfnisse entstehen (Young unterscheidet 18 Schemata in 5 Domänen, z. B. *Verlassenheit/Instabilität*, *Misstrauen/Missbrauch*, *Emotionale Entbehrung*, *Unzulänglichkeit/Scham*, *Unterwerfung*, *Selbstaufopferung*, *Unerbittliche Ansprüche*).

- **Die 3 maladaptiven Bewältigungsstile:** Menschen reagieren auf ein aktiviertes Schema mit einem von drei Überlebensreflexen: 1. **Erdulden / Unterwerfung** (*Freeze/Fawn* – sich

dem Schema fügen), 2. **Vermeidung** (*Flight* – Gefühle und Auslöser betäuben oder meiden), 3. **Überkompensation** (*Fight* – ins genaue Gegenteil gehen, z. B. andere dominieren, um nicht selbst verletzt zu werden).

- **Die 4 Modus-Gruppen (Aktueller Erlebenszustand im Hier und Jetzt):**

    1. *Kind-Modi:* Verletzliches, verlassenes, wütendes oder impulsives Kind (sowie das gesunde *Glückliche Kind*).
    2. *Dysfunktionale Eltern-Modi (Innere Kritiker):* Strafender Kritiker (abwertend, beschämend) und Fordernder Kritiker (Antreiber).
    3. *Dysfunktionale Bewältigungs-Modi:* Angepasster Unterwerfer, Distanzierter Beschützer / Selbstberuhiger, Überkompensierer.
    4. *Modus des Gesunden Erwachsenen:* Die reife, selbstfürsorgliche und steuernde Instanz (Therapieziel!).

Shaping (Verhaltensformung) Operantes Verfahren zum Aufbau völlig neuer, komplexer Verhaltensweisen, die der Klient noch gar nicht im Repertoire hat: Jede kleinste Annäherung an das Zielverhalten (*sukzessive Approximation*) wird anfangs sofort verstärkt, bis schrittweise das vollständige Zielverhalten erreicht ist.

Sicherheitsverhalten (Safety Behaviors) Verdeckte oder offene Vermeidungsstrategien, die ein Angstpatient in der gefürchteten Situation anwendet, um eine vermeintliche Katastrophe zu verhindern (z. B. sich am Einkaufswagen festklammern, immer nahe am Ausgang sitzen, Beruhigungstabletten in der Tasche festhalten, den Blick abwenden). *Wichtig:* Sicherheitsverhalten verhindert echte Habituation und neues Lernen, weil der Klient das Ausbleiben der Katastrophe dem Sicherheitsverhalten zuschreibt (*„Ich bin nur deshalb nicht umgekippt, weil ich mich festgehalten habe“*).

Sokratischer Dialog (Geleitete Entdeckung / Guided Discovery) Zentrale Gesprächstechnik der Kognitiven Therapie nach Aaron T. Beck: Der Therapeut belehrt den Klienten nicht durch Vorträge, sondern stellt gezielte, offene und neugierige Fragen, durch die der Klient Widersprüche und Denkfehler in seinen Annahmen selbst entdeckt und eigenständig zu realistischeren Schlussfolgerungen gelangt.

SORKC-Modell (Horizontale Verhaltensanalyse nach Kanfer) Das wichtigste Analyse-Schema der Verhaltenstherapie zur Erklärung, warum ein konkretes Problemverhalten in einer bestimmten Situation auftritt und aufrechterhalten wird (Pflichtwissen für jede HPP-Prüfung!):

- **S (Stimulus / Auslösende Situation):** Äußere oder innere Reizbedingungen vor dem Verhalten (z. B. *Kritische E-Mail vom Vorgesetzten am Freitagnachmittag*).
- **O (Organismus-Variable):** Biologische und psychische Grundverfassung der Person, die zwischen Reiz und Reaktion vermittelt (z. B. *Erschöpfung, Schlafmangel, hohes perfektionistisches Schema*).
- **R (Reaktion / Verhalten):** Das gezeigte Verhalten auf 4 Ebenen – *kognitiv* („Ich werde gefeuert!"), *emotional* (Panik/Frust), *physiologisch* (Herzrasen, Magendruck) und *motorisch/offen* (Griff zur Zigarette oder zur Tafel Schokolade).
- **K (Kontingenz):** Die zeitliche und regelhafte Verknüpfung zwischen der Reaktion (R) und der nachfolgenden Konsequenz (C) (z. B. *tritt sofort und jedes Mal ein*).
- **C (Consequence / Konsequenz):** Was folgt unmittelbar und langfristig auf das Verhalten? Hier wird zwingend zwischen **kurzfristigen Konsequenzen (C_{kurz})** (z. B. *sofortige Spannungsreduktion durch den Zucker / negative Verstärkung*) und **langfristigen Konsequenzen (C_{lang})** (z. B. *Gewichtszunahme, Scham, Aufrechterhaltung des Problems*) unterschieden. *Grundgesetz:* Kurzfristige Konsequenzen steuern das Verhalten viel stärker als langfristige!

Token-System (Münzverstärkung) Operantes Verfahren, bei dem für erwünschtes Verhalten unmittelbar symbolische Verstärker (**Tokens** wie Punkte, Sterne, Stempel oder Murmeln) vergeben werden, die später gegen einen vereinbarten primären oder Aktivitäts-Verstärker (Belohnung) eingetauscht werden können.

Verstärkerpläne (Kontinuierlich vs. Intermittierend)

- *Kontinuierliche Verstärkung:* Jedes einzelne Auftreten des Zielverhaltens wird belohnt. **Ideal zum schnellen Neuaufbau** eines Verhaltens, aber wenig löschungsresistent.
- *Intermittierende (gelegentliche) Verstärkung:* Das Verhalten wird nur ab und zu nach einer bestimmten Quote oder Zeitspanne belohnt. **Führt zur höchsten Löschungsresistenz** (das Verhalten bleibt extrem stabil bestehen – erklärt u. a. die Hartnäckigkeit von Glücksspielsucht und On-Off-Beziehungen!).

4.4 Die 10 wichtigsten Prüfungs-Merksätze für die HPP-Überprüfung

1. **Negative Verstärkung ist niemals Bestrafung:** Negative Verstärkung bedeutet, dass etwas Unangenehmes *wegfällt* (Erleichterung) und das vorherige Verhalten dadurch *zunimmt* (z. B. Vermeidungsverhalten bei Angststörungen nach Mowrer).
2. **Warum Vermeidung die Angst füttert:** Wer vor einer harmlosen Situation flieht, erlebt sofortige Angstreduktion (negative Verstärkung) und beraubt sein Gehirn der Möglichkeit zur Habituation und zur Korrektur seiner Katastrophenerwartung.
3. **Reaktionsverhinderung bei Zwängen:** Eine Exposition bei Zwangsstörungen wirkt nur dann, wenn die anschließende neutralisierende Zwangshandlung (oder mentale Beruhigung) konsequent unterlassen wird (ERP).
4. **Kurzfristig schlägt langfristig (SORKC):** Problemverhalten (Sucht, Frustessen, Aufschieben, Vermeiden) hält sich deshalb so hartnäckig, weil die *kurzfristige* Konsequenz (C_{kurz}) immer positiv verstärkend oder entlastend wirkt, auch wenn die *langfristige* Konsequenz (C_{lang}) schädlich ist.
5. **Löschungstrotz einplanen:** Wenn ein bisher verstärktes Verhalten nicht mehr bedient wird, bäumt es sich kurzfristig noch einmal stärker auf (*Extinction Burst*), bevor es erlischt – Therapeut und Klient dürfen in dieser Phase nicht nachgeben!
6. **Kontinuierlich aufbauen, intermittierend festigen:** Neues Verhalten wird immer erst durch *kontinuierliche* Verstärkung (jedes Mal belohnen) aufgebaut und später durch *intermittierende* Verstärkung löschungsresistent gemacht.
7. **Das Gefühl folgt der Handlung (Depression):** Bei depressivem Antriebsmangel wird nicht auf Motivation gewartet, sondern über kleinstschrittigen Aktivitätsaufbau und euthymes Genusstraining gehandelt, wodurch die Stimmung nachfolgt.
8. **2. Welle vs. 3. Welle der VT:** Während die KVT der 2. Welle (Beck/Ellis) den *Inhalt* irrationaler Gedanken prüft und verändert (Umstrukturierung), verändert die 3. Welle (ACT/MBCT) die *Beziehung* zu den Gedanken durch Achtsamkeit und Defusion.
9. **Primärer vs. Sekundärer Krankheitsgewinn:** Der *primäre* Gewinn ist die innere intrapsychische Konfliktentlastung (z. B. Angstbindung durch ein Symptom); der *sekundäre* Krankheitsgewinn sind die äußeren sozialen Vorteile (wie Schonung, Aufmerksamkeit, Krankschreibung), die als operante Verstärker das Symptom aufrechterhalten.
10. **Die Stärke der Kombination aus VT und Hypnose:** VT liefert dem Bewusstsein das klare Verständnis und die Handlungsstruktur im Alltag („Top-Down“), während die Hypnose die emotionale Bewertung und das Körpergedächtnis in Trance direkt neu verschaltet („Bottom-Up“).

4.5 Kommentiertes Literaturverzeichnis der klassischen und modernen Verhaltenstherapie

Für Teilnehmer, die einzelne Schwerpunkte weiter vertiefen möchten oder in der mündlichen HPP-Überprüfung nach Standardwerken der Verhaltenstherapie gefragt werden, bietet die folgende Übersicht die wichtigsten Referenzwerke des Fachgebiets:

- **Margraf, J. & Schneider, S. (Hrsg.) (2018):** *Lehrbuch der Verhaltenstherapie (Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen; Band 2: Störungen im Erwachsenenalter).* Springer Verlag. *(Das deutschsprachige Standard- und Referenzwerk der gesamten Verhaltenstherapie).*

- **Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (2017):** *Kognitive Therapie der Depression.* Beltz Verlag. *(Der historische Meilenstein zur kognitiven Triade, den Denkfehlern und dem Sokratischen Dialog).*

- **Ellis, A. & Hoellen, B. (2004):** *Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie: Reflexionen und Neubestimmungen.* Pfeiffer / Klett-Cotta. *(Das Grundlagenwerk zum ABC-Modell und zur Disputation irrationaler Überzeugungen).*

- **Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (2012):** *Selbstmanagement-Therapie: Ein Lehrbuch für die klinische Praxis.* Springer Verlag. *(Das Standardwerk zum SORKC-Modell und zur therapeutischen Förderung von Selbstregulation).*

- **Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2008):** *Schematherapie: Ein praxisorientiertes Handbuch.* Junfermann Verlag. (Das Basiswerk zu den 18 maladaptiven Schemata, dem Modus-Modell, der Stühlearbeit und dem Imagery Rescripting).

- **Jacob, G. & Arntz, A. (2015):** *Schematherapie in der Praxis.* Beltz Verlag. (Sehr anschaulicher, praxisnaher Leitfaden zur Arbeit mit Kind-, Kritiker- und Bewältigungsmodi sowie dem Gesunden Erwachsenen).

- **Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2014):** *Akzeptanz- & Commitment-Therapie: Achtsamkeitsbasierte Veränderungen in Theorie und Praxis.* Junfermann Verlag. *(Das Grundlagenwerk der ACT zur kognitiven Defusion, dem Beobachtenden Selbst und der Wertearbeit).*

- **Lutz, R. (2010):** *Euthyme Therapie: Heilkunde des Wohlbefindens.* Huber Verlag. *(Die theoretische und praktische Fundierung der Kleinen Schule des Genießens und der 7 Genussregeln).*

- **Schwartz, J. M. & Gladding, R. (2012):** *Du bist mehr als dein Gehirn: Die Vier-Schritt-Lösung, um Gewohnheitsmuster zu durchbrechen, ungesunde Denkweisen abzulegen und Kontrolle über das Leben zu gewinnen.* Kösel Verlag. (Die neuroplastische Grundlage der 4-Schritte-Methode bei Zwängen und Gewohnheiten).

- **Linden, M. & Hautzinger, M. (Hrsg.) (2022):** *Verhaltenstherapiemanual – Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen.* Springer Verlag. *(Kompaktes Nachschlagewerk aller klassischen und modernen VT-Interventionen von A bis Z).*