**Einführung in Grundkenntnisse der Ego-State-Therapie**

**Vorbereitung der/s Pat**

Der Patient sitzt bequem aufrecht mit beiden Füßen nebeneinander auf dem Boden (*Grounding*), die Hände liegen auf dem Schoß (ggf. Nackenstütze geben). Wenn der Patient bereit ist, beginnen Sie mit folgenden Worten:

**Tranceinduktion**

Nehmen Sie einen leichten, angenehmen Atemzug und beim ausatmen bemerken Sie vielleicht verschiedene Geräusche um Sie herum (*evtl. einige Geräusche benennen*), vielleicht sehen Sie auch bestimmte Bilder in Ihrer inneren Landschaft oder nehmen Gefühle oder Empfindungen in Ihrem Körper wahr. Erlauben Sie sich, sich auf Ihr Inneres zu fokussieren und beginnen Sie eine Reise zu einem Ort in Ihrem tiefsten Inneren, einem Ort, der sich anfühlt wie der Kern Ihres Selbst, ein Ort, sehr persönlich, den nur Sie kennen, ein Ort tief in Ihrem Inneren…

**Stufentechnik**

Zu Beginn Ihrer inneren Reise möchte ich Sie einladen, sich eine Treppe vorzustellen, eine schöne Treppe ganz nach Ihrer Wahl, eine Treppe mit 20 Stufen. Ich weiß nicht, welche Art von Treppe Sie sich vorstellen, vielleicht eine (*Auswahl anbieten*) altmodische Holztreppe im Victorianischen Stil oder vielleicht eine moderne minimalistische Treppe, eine imaginäre Treppe aus Ihrer Fantasie oder eine Treppe, die Sie irgendwann einmal gesehen haben und …. die Sie beeindruckt hat…(*Pause*) … nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre eigenen innere Treppe zu finden, hier und jetzt… und wenn Sie sie gefunden haben …(*positive Annahme, dass das geschehen wird*) (*Stimme senken*)… nicken Sie mit dem Kopf (*dissoziative Sprache*) – (*auf das Signal des Patienten warten*)- ja, vielen Dank, und nun werde ich Sie gleich dazu einladen, Ihre Treppe hinauf oder hinab zu gehen, so wie es für Sie richtig ist, Stufe für Stufe, während ich (*erlaubende Sprache*) … die Stufen für Sie zähle.

Und nun, (*Konjunktiv einfügen*) wenn Sie bereit sind (*positive Annahme, dass das geschehen wird*) (*erlaubende Sprache*), betreten Sie die erste Stufe Ihrer Treppe (*Stimme senken*), (*stimmen Sie die Anleitung für das Treppensteigen mit der Atmung des Patienten ab*), … und nehmen dann die zweite Stufe,… die dritte Stufe,… und die vierte Stufe,… und wenn Sie die fünfte Stufe gehen bemerken Sie vielleicht (*erlaubende Sprache*) ein stabiles Geländer auf beiden Seiten, an dem Sie sich festhalten können,… ich weiß es nicht, Sie wissen es, denn es ist Ihre Treppe,… und nehmen Sie dann die sechste Stufe…, die siebente Stufe, … (*die Wiederholung des Wortes „Stufe“ dient der Verstärkung der Trance*)…die achte, neunte und die zehnte Stufe,… Sie haben die Hälfte Ihres Weges erreicht… und mit jeder Stufe, die Sie weiter gehen, können Sie sich leichter und entspannter fühlen (*erlaubende Sprache*), sich fallen lassen, ganz einfach und nur so weit, wie es Ihnen jetzt möglich ist,… und gehen dann weiter, nehmen die elfte Stufe,… die zwölfte Stufe,.. die dreizehnte,...vierzehnte,… auf Ihrem Weg zu Ihrem tiefsten Inneren, …die sechzehnte Stufe *(verwaschene „Kaugummi“-Sprache*),… die siebzehnte (*gesenkte Stimme*),…die achtzehnte Stufe,… nun, achten Sie auf Ihre Schritte, … (*fokussieren*)… Sie haben nur noch zwei Stufen auf Ihrem Weg,… neunzehn *(„Kaugummi“-Sprache*), … zwanzig… (*gesenkte Stimme*) … und nun erlauben Sie sich, Ihren eigenen inneren Weg zu finden, den Weg zu Ihrem Innersten, … (*Verstärkung*) … zu Ihrem tiefsten inneren Selbst …

**Der innere sichere Ort**

… stellen Sie sich vor, Sie verweilen ein wenig in Ihrem Innersten und sehen sich um, nehmen wahr, was um Sie herum ist. Vielleicht sind Sie an einem Ort des Friedens und der Stille, ganz sicher sind Sie an einem Ort, an dem Sie geschützt und geborgen sind. Ich weiß nicht, wo dieser innere sichere Ort sein könnte (*Implikation:* *Annahme, dass es diesen Platz gibt*), …vielleicht (*Möglichkeiten anbieten*) ist er irgendwo an einem Strand, am Meer, … oder in den Bergen,… vielleicht in einem wunderschönen Garten,… Ich weiß es nicht, aber Sie werden es wissen, oder? (*rhetorische* Frage). Lassen Sie sich von Ihrem Innersten überraschen, wo Sie diesen sicheren Ort in sich zu finden, wo er sein könnte … und *(„Kaugummi“-Sprache*) wenn Sie ihn gefunden haben (*Annahme, dass er zu finden ist*), nicken Sie mit dem Kopf (*dissoziative Sprache*). Bleiben Sie eine Weile ein an diesem sicheren Ort und verbringen Sie etwas Zeit dort (*Stimme senken*),… versuchen Sie, sich an diesem sicheren Ort zu verwöhnen, … sich innerlich zu verwöhnen … spüren Sie, wie Sie angenehme Gefühle und Empfindungen durch Ihren Körper strömen lassen, … vielleicht ein Einheitsgefühl, ein Gefühl von Einklang mit sich selbst, tief im Inneren des eigenen Selbst (*gesenkte Stimme/Pause*).

… Manche Menschen nennen diese Erfahrung Selbsthypnose, manche nennen sie Kontakt mit dem inneren Selbst, manche Meditation, manche nennen sie Zeit der Besinnung … und manche nennen sie \_\_\_\_\_\_\_\_\_-Zeit (*den Namen des Klienten nennen, um die Erfahrung zu personalisieren*) …. Sie können Ihren ganz eigenen Namen für diese Erfahrung verwenden … und bedenken Sie dabei immer, dass jede Hypnose …. (*Stimme senken*) zuallererst eine Selbsthypnose ist und je mehr Sie sie üben umso besser werden Sie darin und je besser Sie darin sind umso mehr werden Sie sie genießen und je mehr Sie sie genießen umso mehr lernen Sie Ihr Innerstes kennen …

Ich möchte Sie einladen, sich nun für einen Augenblick alle *(„Kaugummi“-Sprache*) Zeit der Welt zu nehmen (*paradoxe Suggestion*), die sie brauchen. *(„Kaugummi“-Sprache, Pause*) … um sich weiter zu verwöhnen… Ich werde nun eine Weile still sein, um Ihnen die Erfahrung, sich zu verwöhnen, ungestört zu ermöglichen, bevor ich wieder zu Ihnen spreche. (*langsam und deutlich sprechen) (15 Sekunden warten*) … mmmmmmm… (*15 Sekunden warten*) … ja, das ist gut …. (*15 Sekunden warten*) … das ist genau richtig (*dann nach ca. 1 Minute fortfahren*). Es ist sehr wichtig, dass Sie wissen, dass Ihr tiefstes inneres Selbst – manchmal wird es auch Ihr Unbewusstes genannt – dazu da ist, Sie zu schützen und wenn Sie wissen, dass Ihr tiefstes inneres Selbst oder Ihr Unbewusstes Sie auch in Zukunft schützen wird, nicken Sie mit dem Kopf … ja… so ist es gut…. Danke

Und wenn wir nun fortfahren auf dieser inneren Reise, lassen Sie uns noch einen Schritt weiter vorangehen. Erlauben Sie sich jetzt einfach, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihren Körper zu richten. Und dann möchte Sie anregen, diesen besonderen Ort innerer Ruhe in Ihren Körper einzuladen, diesen Ort innerer Friedfertigkeit und innerer Sicherheit, so dass Sie diesem sicheren Ort in ihrem Körper eine ganz besondere Stelle anbieten, mit anderen Worten: dort wo dieser besondere Ort in Ihrem Körper als innerer Anker dienen kann. Wenn Sie diesen gefunden haben, geben Sie mir ein Zeichen, indem Sie mit dem Kopf nicken. Genau danke. Und jetzt spüren Sie diesem besonderen sicheren Ort in Ihrem Körper nach. Vielleicht möchten Sie Ihre Hand auf diese Stelle in Ihrem Körper legen (*Selbstberührung*), wenn möglich, und dann langsam und mit Gewissheit Ihren Körper spüren innerhalb Ihres eigenen sicheren Ortes. Bewegen Sie einfach Ihre Hand langsam und sanft in einer Weise, die Sie bevorzugen (*Titrierung und der Empfindung nachspüren*) um es zu begrüßen, wie sicher sich Ihr Körper wirklich anfühlen kann, wie geschützt, wie gelassen. Genau. Ich möchte Ihnen jetzt vorschlagen, dass von jetzt an, sollten Sie jemals einer Rückkehr zu diesem eigenen inneren sicheren Ort bedürfen, so wird es Ihnen möglich sein zu jeder Zeit, wenn Sie es wünschen (*posthypnotische Suggestion*). Und jetzt möchte ich Sie bitten, dass Sie Ihre Hand ganz sanft auf jene Körperstelle legen, die verbunden ist mit Ihrem inneren Ort der Sicherheit und Gelassenheit und Sie werden sofort spüren, wie sicher, wie gut es sich anfühlt und wieviel mehr Sie fühlen, dass Sie Kontrolle haben über sich selbst, und es wird Ihnen bewußt, dass Sie innerhalb Ihrer selbst und innerhalb Ihres Körpers über all die Ressourcen verfügen und all die Stärken, die Sie brauchen. Und nun fahren Sie fort, diese innere Erfahrung zu genießen, bis wir wieder miteinander in Kontakt treten…

**Ideomotorische Fingersignale (Optional)**

Und nun werde ich Ihnen etwas sehr interessantes zeigen: etwas, mit dem Sie sich über Fingersignale mit mir verständigen können. Ich möchte Sie bitten, sich einen Moment Ihrer inneren Zeit zu nehmen und Ihr Bewusstsein von allen Gedanken zu leeren … und nur noch an das Wort „JA“ zu denken. Schauen Sie sich das Wort „JA“ an, lassen Sie das Wort „JA“ in Ihrem Inneren Platz nehmen, hören und fühlen Sie „JA“, … , und lassen Sie Ihr tiefstes Unbewusstes eine innere Botschaft von Ihrem Gehirn (*dissoziative Sprache*) durch Ihren Körper fließen, durch die Arme, durch die Hände zu dem Finger, den Ihr tiefstes Unbewusstes als „JA“-Finger ausgewählt hat … und dieser Finger wird sich nun leicht anheben (*auf die Reaktion des Klienten warten) (aufschreiben, welcher Finger der „JA“-Finger ist*) …ja … danke. … Und nun möchte ich Sie noch einmal bitten, Ihr Bewusstsein von allem zu leeren mit Ausnahmen des Wortes „NEIN“, … und lassen Sie Ihr tiefstes Unbewusstes eine Botschaft von Ihrem Gehirn durch den Körper und durch die Arme und Hände senden zu dem Finger, der das „NEIN“ anzeigt… und dieser „NEIN“-Finger wird sich nun kurz anheben… ja, danke… (*aufschreiben, welcher Finger der „NEIN“-Finger ist*) … Und noch einmal möchte ich Sie bitten, Ihr Bewusstsein von allem zu leeren bis auf das Wort „STOPP“, „STOPP (*Name des Therapeuten*)“… und nun lassen Sie noch einmal Ihr Unbewusstes eine Botschaft durch Ihren Körper senden, durch Ihre Arme zu der Hand, die als „STOPP“-Signal genutzt werden kann und lass diese Hand eine Bewegung ausführen, die „STOPP“ anzeigt (*Reaktion des Patienten abwarten, oft wird hier die ganze Hand angehoben)(STOPP-Signal notieren*). …Wir werden diese Fingersignale von nun an immer, wenn wir sie brauchen, benutzen, um miteinander zu kommunizieren.

Und nun werde ich Ihnen noch etwas sehr Interessantes zeigen: Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Ihrem innersten Kern in Kontakt treten (*Vorwegnahme des Prozesszieles*). Ihr innerer Kern, Ihr tiefstes inneres Selbst, Ihr „Kernselbst“ ist der Anteil, der Sie befähigt und Ihnen hilft zu überleben, Schwierigkeiten in Ihrem Leben zu überwinden, mit Enttäuschungen und Verletzungen, Trauer, vielleicht auch eigenen Unzulänglichkeiten und Fehlern umzugehen. Ihr innerster Kern ist es auch, der Ihnen geholfen hat und bei Ihnen war in Zeiten des Erfolges, der Zufriedenheit, des Glücks, der Freude und so vielen anderen schönen Lebenserfahrungen. Dieser innerste Kern ist bis heute in Ihnen, gerade jetzt ist er da und in dieser Sitzung möchte besonders einen Aspekt dieses innersten Kern hervorheben: Ihre inneren Stärke

**Innere Stärke**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich und folgen meiner Stimme, um herauszufinden, wo oder was Ihre innere Stärke sein könnte ... Ich kann Ihnen ein paar Beispiele geben: manchen Menschen sagen, sie könnten ihre Innere Stärke als eine Lichtkugel sehen oder als ein Bild von sich selbst als sehr stark oder als Bild eines Familienmitgliedes oder eines Freundes oder eines anderen Menschen, der einmal etwas gutes für sie getan hat (*visueller Kanal*). Ihre innere Stärke könnte auch mit einem positiven Klang assoziiert sein (*auditiver Kanal*), zum Beispiel einer Glocke oder einer Kirchenglocke oder auch mit einem Musikstück (*Auswahl anbieten*). Ihre innere Stärke könnte auch ein Gefühl oder eine Körperempfindung sein (*kinästhetischer Kanal*) … so etwas wie eine Wärme, eine Ruhe oder auch ein angenehmes Kribbeln irgendwo in Ihrem Körper. Für wieder andere Menschen ist die Innere Stärke nicht etwas was sie sehen oder hören oder fühlen können, sondern ihre Innere Stärke ist mehr der Gedanke an etwas oder ein Symbol… (*Pause mit Signalen der Begleitung*)… Wenn Sie Ihre Form gefunden haben *(positive Annahme*), nicken Sie mit dem Kopf oder geben Sie mir ein Signal mit dem „JA“-Finger (*Reaktion des Patienten abwarten*). Ja…danke…

Ab heute können sie jederzeit wieder mit Ihrer Inneren Stärke in Kontakt treten (*posthypnotische Suggestion*),…und Sie werden bemerken, dass Sie das immer tun können, sooft Sie wollen (*Auswahl anbieten*)… an jedem Ort, in jeder Situation, mit jedem Menschen (*Technik der Dissoziation von bewusst/unbewusst*) … und alles was Sie in diesen Momenten tun müssen ist, einfach nur bewusst (*Stimme anheben*) (*Pacing*) Ihre innere Stärke aufzurufen, indem Sie an sie denken (*schneller und lauter sprechen*) … und wenn Sie das machen werden Sie sofort wieder mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt sein … (*Pause) (Stimme senken*)… und während dessen … (*Pause*) … können Sie auf der unbewussten Ebene *(„Kaugummi“-Sprache*) … überraschend angenehm…angenehm überrascht sein (*Wortspiel, Verwirrungstechnik, „Kaugummi“-Sprache*) … wie viel mehr Selbstvertrauen Sie haben, wie viel gelassener Sie sich fühlen, wie leicht Sie sich selbst steuern können, nicht nur Ihre Gedanken, sondern auch Ihre Gefühle, Ihre Worte und Ihre Taten …und Sie werden überraschend angenehm… angenehm überrascht sein… wie leicht es ist, optimistisch und zuversichtlich auf Ihr Leben und Ihre Zukunft zu schauen (*stärkende Suggestion*). … selbstsicherer, ruhiger und gelassener, mit mehr Selbststeuerung und Zuversicht (*Verstärkung*) … mit dem Wissen, dass Sie all das in sich tragen, alle Ressourcen, alles was Sie brauchen, um die nächsten Schritte zu gehen, die Sie gehen wollen, … alles was Sie brauchen, um sich Ziele zu setzen und diese Ziele erreichen zu können … und die Erfahrung zu machen, dass Träume wahr werden können (*hier können auch spezifische Ziele, die der Pat. sich gesetzt hat, genannt werden*)

In den kommenden Tagen und Wochen könnte es sein, dass Sie immer gelassener und zuversichtlicher auf Ihr Leben blicken … und Sie werden erfahren, dass Sie zu jeder Zeit … immer wenn Sie es brauchen … wieder mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt treten können. Und alles was Sie in diesem Moment tun müssen, ist, einfach einen Augenblick innezuhalten und Ihre Innere Stärke aufzurufen, indem Sie an sie denken… und immer wenn Sie das tun werden Sie sofort mit Ihre inneren Stärke in Kontakt sein. Während Sie das tun (*Stimme senken*) werden Sie gleichzeitig unbewusst Ihre Kraft wahrnehmen, Ihre Ressourcen, Ihre positiven Erinnerungen und positiven Erfahrungen wieder erleben, … die Sie daran erinnern, dass Sie alles was Sie brauchen in sich haben (*Ressourcenaktivierung*). Vielleicht fragen Sie sich, wie ich, Ihr/e Therapeut/in, wissen kann, welche Ressourcen Sie in sich haben … in Wahrheit weiß ich das nicht, aber was ich weiß ist, dass Sie nicht nur Wissen, Einsicht und Verständnis in sich haben sondern viel viel mehr … ja, Sie haben auch Weisheit in sich, Weisheit, die Sie durch Lebenserfahrung gewonnen haben. … an der Schule oder an der Universität oder in der Ausbildung bekommen Sie Wissen vermittelt, aber das Leben und die Lebenserfahrung vermitteln Ihnen Weisheit.

Und je besser Sie diese Methode der Selbsthypnose, die Sie gerade geübt haben, nutzen und je leichter Sie mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt treten können, umso leichter wird es Ihnen auch gelingen, Ihrer inneren Stärke zu vertrauen, Ihrer Intuition und Ihrer Selbstwahrnehmung zu vertrauen. Und je mehr Sie diesen Ressourcen vertrauen können, umso leichter werden Sie sie als innere Führung in Zukunft nutzen können (*posthypnotische Suggestion*) … Nutzen Sie nun die Gelegenheit, Ihrer Inneren Stärke einfach Danke zu sagen dafür, dass sie seit ganz langer Zeit bis heute bei Ihnen ist. Und bitten Sie Ihre Innere Stärke nun dahin zu gehen, wo immer es gut ist für sie und von wo aus sie sofort bei Ihnen sein kann, wenn Sie sie brauchen. Dazu fällt mir eine interessante Geschichte / Metapher ein …

**Metapher Schatztruhe**

Stellen Sie sich tief in Ihrem Inneren eine Schatztruhe vor – Ihr eigenes Inneres Selbst als Schatztruhe. Das ist eine ganz besondere Schatztruhe, sie beinhaltet Ihr tiefstes Inneres Selbst. Machen Sie Ihre Schatztruhe ruhig einmal auf und sehen hinein: oh, da ist ja eine dicke Staubschicht! … vielleicht haben Sie schon ganz lange nicht mehr in Ihre Schatztruhe geschaut … jetzt können Sie es tun. Sehen Sie nur hinein, wühlen Sie ein wenig in Ihrer Schatztruhe und suchen nach schönen Dingen, vielleicht Gold und Edelsteinen. Oder vielleicht ein ganz besonderer Stein, der all Ihre Stärken und Ressourcen repräsentiert. Ist es ein Diamant? Vielleicht ein Rohdiamant oder ein geschliffener Brillant, der funkelnd verschiedene Seiten Ihres inneren Selbst reflektiert und vielleicht erkennen Sie viele Seiten Ihrer Persönlichkeit in diesem Diamanten. Ich frage mich, welche Seiten Ihrer Persönlichkeit Sie wohl jetzt in diesem Moment in Ihrem tiefsten inneren Selbst erkennen (*Klient kann evtl. verbal antworten*). .. Oder ist Ihr besonderer Stein vielleicht eine Perle oder ein Amethyst … oder ein Rubin oder ein tiefblauer Saphir (*Auswahl anbieten*). Diese besonderen Edelsteine gehören zu Ihnen, sie stehen für Ihr tiefstes inneres Selbst. Und von jetzt an können Sie sich immer einen Moment Ihrer inneren Zeit nehmen und eine Entdeckungsreise zu Ihrer Schatztruhe und den Ressourcen tief in Ihnen machen. Ab jetzt können Sie immer, wenn Sie Ihr tiefstes Inneres Selbst, Ihre innere Stärke oder Ihre Ressourcen brauchen (*posthypnotische Suggestion*) … sich einfach einen Moment Ihrer inneren Zeit nehmen und sich Ihre persönlichen Edelsteine in Erinnerung rufen. Wenn Sie an sie und ihre farbig-funkelnde Schönheit denken werden Sie sofort mit Ihrer Inneren Stärke und Ihren Ressourcen in Kontakt sein … (*Bewusst-Unbewusst-Dissoziation) (Stimme anheben*): … Und während Sie mit Ihrem Bewusstsein an Ihren ganz persönlichen Edelstein denken, … (*Pause, Stimme absenken*) … können Sie in Ihrem Unbewussten angenehm überrascht entdecken, dass Sie alle Ressourcen in sich haben, die Sie brauchen, um sich selbst und Ihrem Leben eine neue Richtung zu geben, eine Richtung mit neuen Möglichkeiten und mit neuen Lösungen … und jetzt kommt noch eine Überraschung: ist es nicht erstaunlich? je mehr Sie diese Methode anwenden, um mit Ihrem inneren Selbst in Kontakt zu sein und tief in Ihrer Schatztruhe zu graben, umso mehr lernen Sie Ihrem inneren Selbst zu vertrauen, umso mehr können Sie Ihrer Intuition, Ihrem Bauchgefühl und Ihrer inneren Führung folgen und sich durch Ihr Leben geleiten lassen *(posthypnotische Suggestion*).

**Beenden der Trance und Reorientierung**

Und nun, am Ende Ihrer Reise, möchte ich Sie bitten, Ihr inneres Selbst zu würdigen und ihm herzlich zu danken. Bitten Sie Ihr inneres Selbst, auch in Zukunft für Sie da zu sein und Sie zu leiten und zu schützen. Laden Sie Ihr inneres Selbst ein, von jetzt an immer, jede Minute und jede Stunde, jeden Tag, jeden Monat und jedes Jahr bei Ihnen zu sein. Ich bitte Sie nun nochmal, an Ihren inneren sicheren Ort zu gehen und formulieren Sie, während Sie da sind, ein paar positive Suggestionen oder Affirmationen. Sagen Sie mir eine davon laut (Antwort abwarten) (wenn der/die Pat. nicht antworten kann, gibt der/die Therapeut/in die Anmerkung, dass der/die Pat. bisher alle Schwierigkeiten gemeistert hat und diese Fähigkeit auch in Zukunft nutzen können wird). Ganz zum Schluss möchte ich Sie bitten nochmal bewusst ein paar leichte Atemzüge zu nehmen (Stimme wieder belebt anheben) und wahrzunehmen, dass Ihre Augen sich langsam wieder öffnen wollen, Sie sich recken und strecken möchten, und wenn Sie soweit sind, können Sie die Augen ganz öffnen und erfrischt und munter wieder hier im Raum ankommen.

**Übersetzung: Dr. Ursula Helle, München**