



Hypnosystemisches Aikido

Enter the Gap Embodiment – 1.5.2025 – *RRN Würzburg*

Dr. Till Neunhöffer – Neunhöffer Institute

Centering

Psycho-physiologische Kohärenz aus Leadership Embodiment



Kurze Demonstration



Zeiten

- **Workshop 15:30 – 18:30**
- **Vielleicht mit Kaffeepause**



100 %

~~95 %~~ unserer

Entscheidungen werden
unwillkürlich getroffen



Spock

Denk Hirn

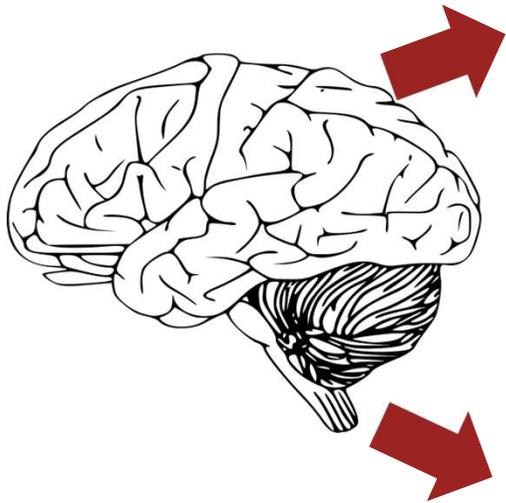
**denkt
langsam**

Mach Hirn

**agiert
schnell**

Kirk

BOSS



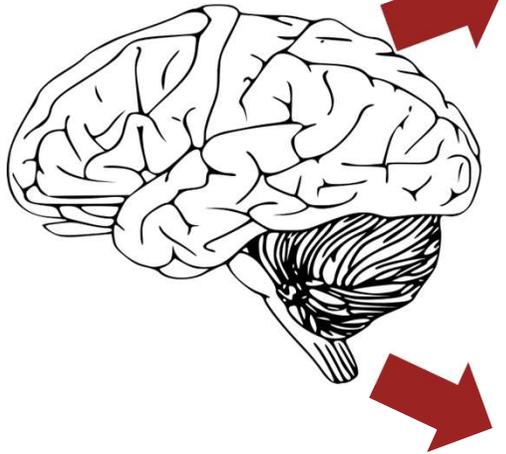
Spock

Denk Hirn

Mach Hirn

Kirk

Somatik
Visuelles



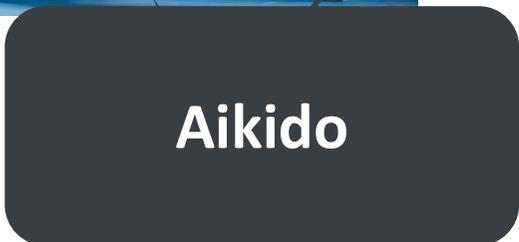
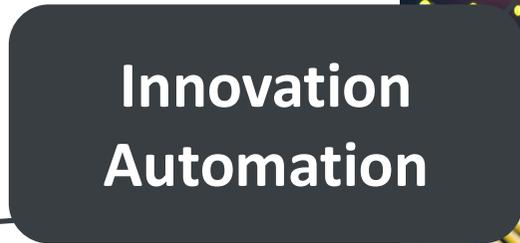
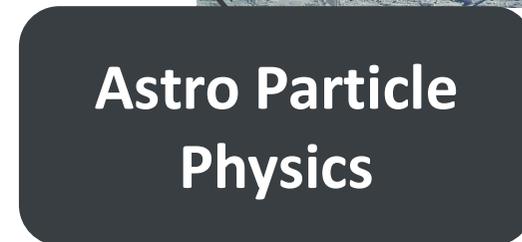
Workshop-Überblick

- Kurze Einführung – Hypnosystemik & Aikido
- Somatische Metaphern
 - 1: Abstand und Timing
 - 2: Stärke durch Entspannung
 - 3: Kraft der Intention
 - 4: Energie folgt der Aufmerksamkeit
- Kurzer Abschluss – Enter the Gap

Von Ohnmacht zu Selbstwirksamkeit in herausfordernden Zeiten



Mein Weg



Mini-Vorstellung



Hypnosystemik



**Hypnosystemik ist die Kunst, zwischen
dem Bewusst-Willentlichen
und dem Unwillkürlichen
eine zieldienliche Kooperation
herzustellen**



**„Ein Problem ist eine Dissonanz
zwischen einem kognitiv erzeugten SOLL
und einem unwillkürlich erzeugten IST.“**

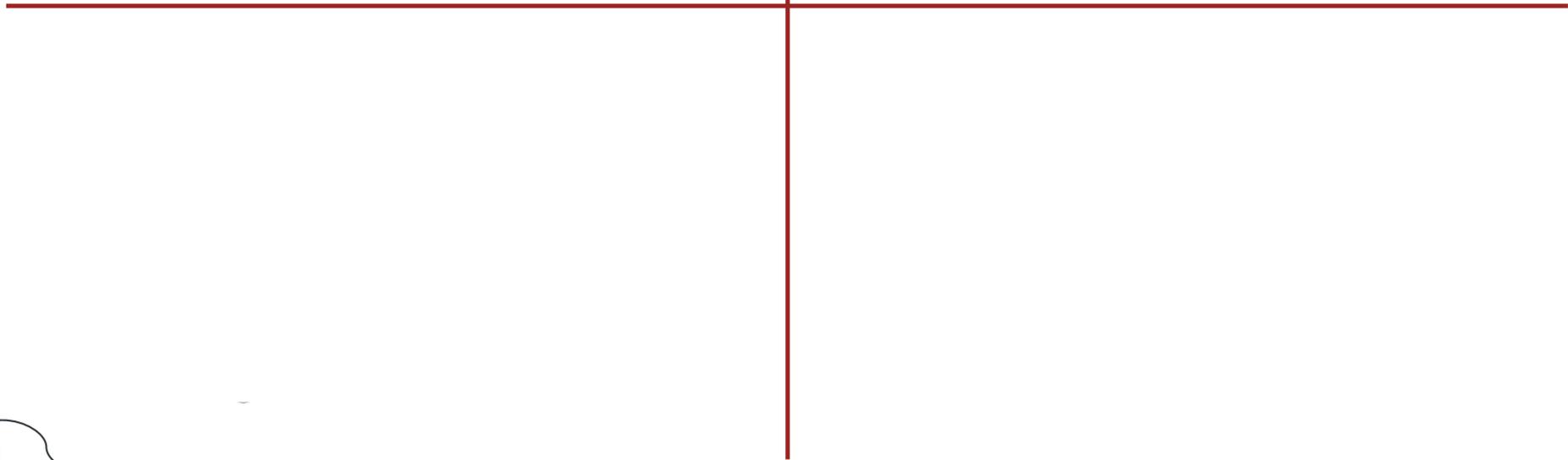
Klient: „Ich will A, aber es passiert B“



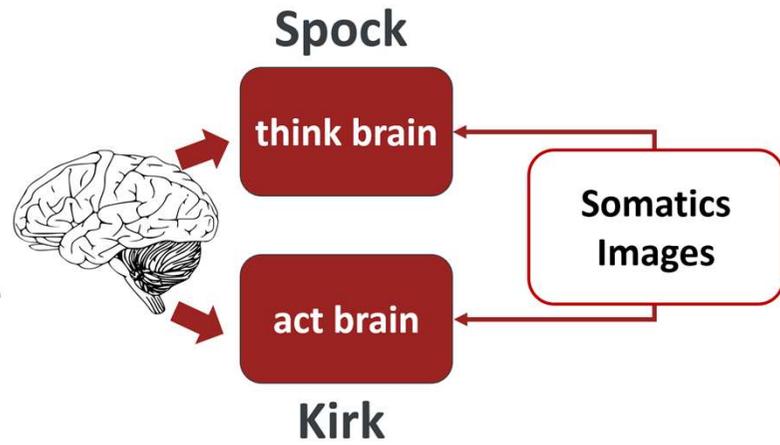
Hypnosystemik – Zusammenfassung

Willkürliches & Unwillkürliches

- Unwillkürliches entscheidet
- Kirk-Spock-Modell
- Körper & Bilder als Sprache



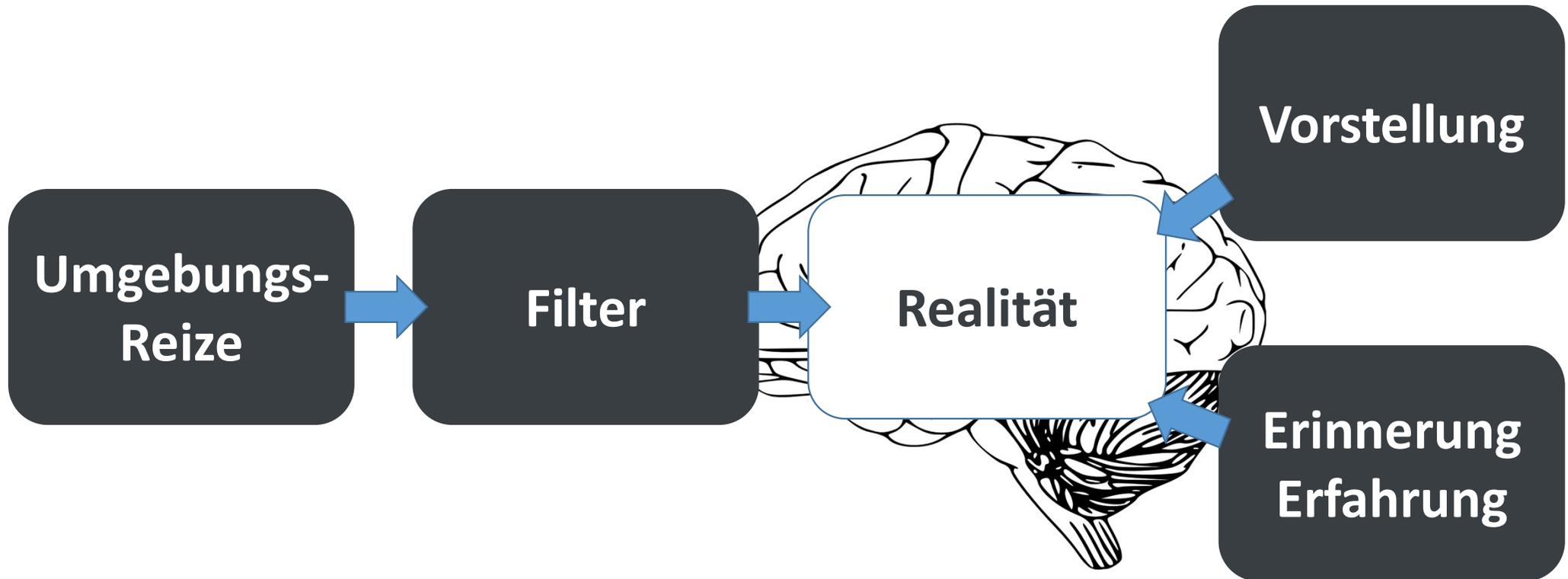
Hypnosystemik – Zusammenfassung



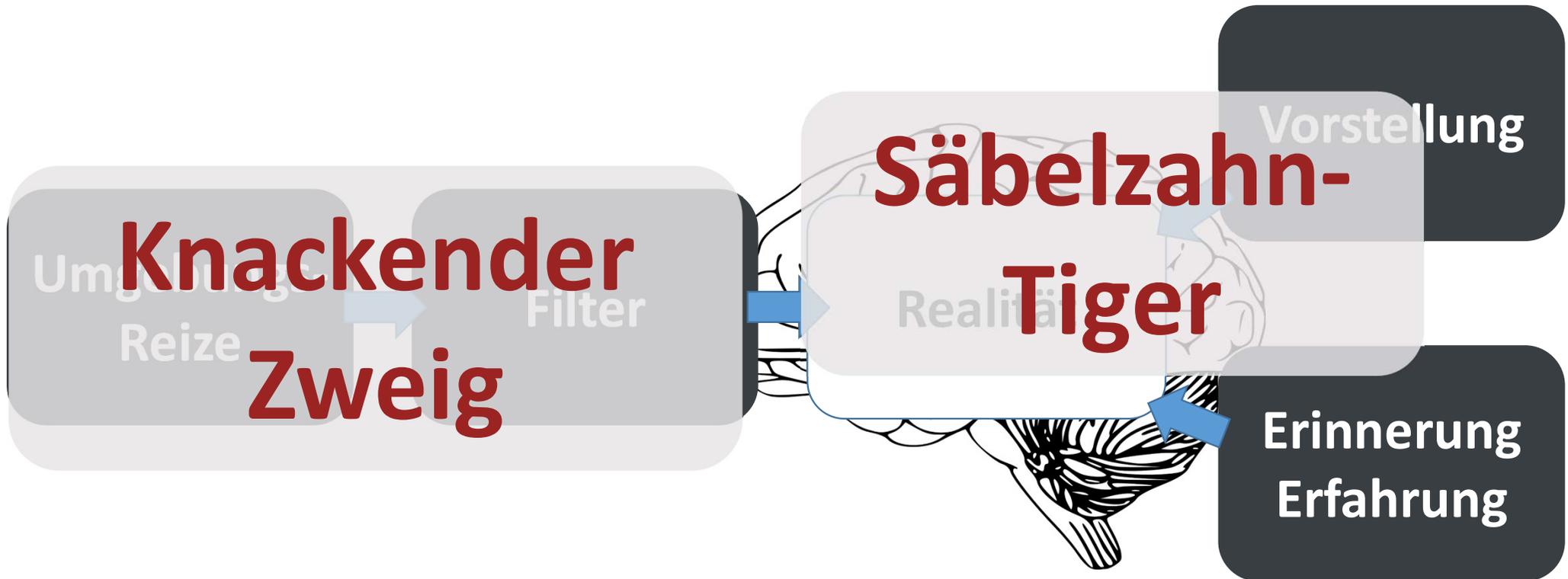
Realität ist ein Konstrukt



Realität ist ein Konstrukt



Das Gehirn braucht vollständige Realität



“Fun” Fact:

Wir verwenden die **Leichtigkeit**, mit der ein Gedanke in unsere Wahrnehmung kommt, als ein Maß dafür, wie **wahr** er ist.

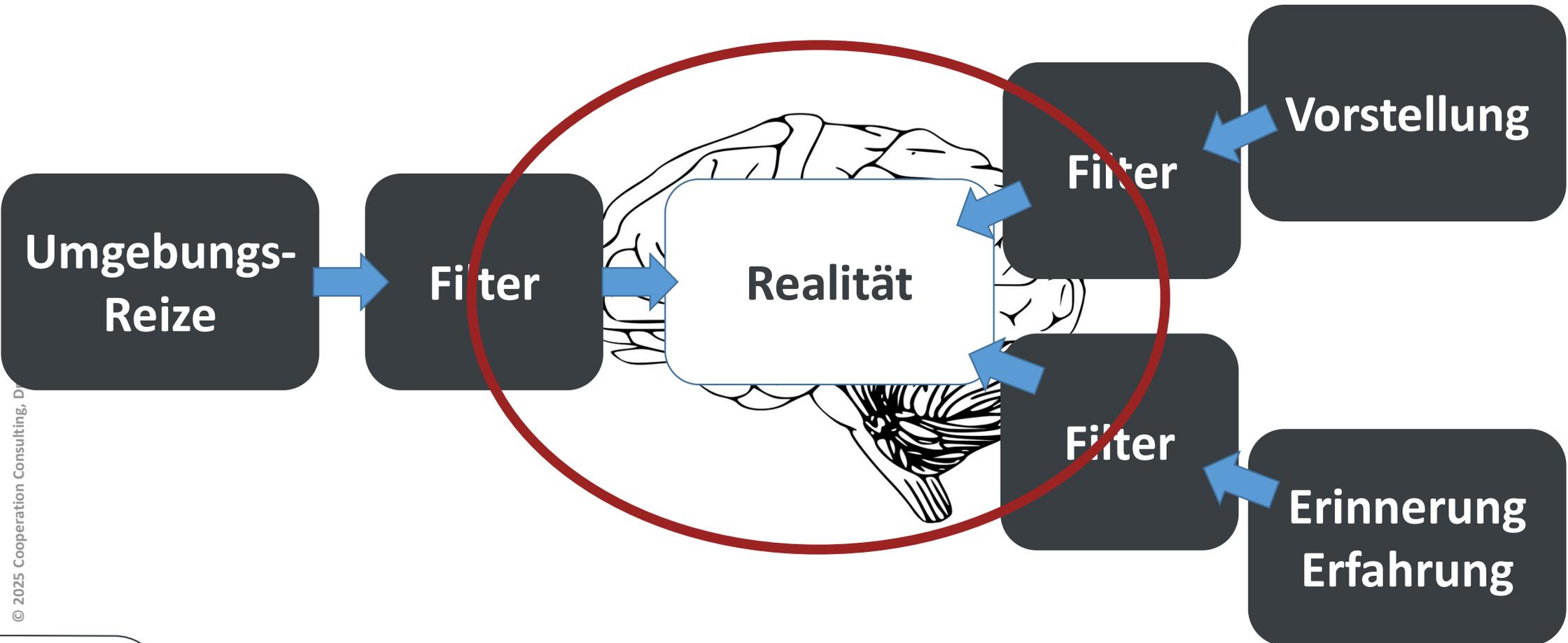
**Schneller
Säbelzahn timer**



**Wahrer
Säbelzahn timer**



Die Filter steuern Ihre Realität



© 2025 Cooperation Consulting, Dr.

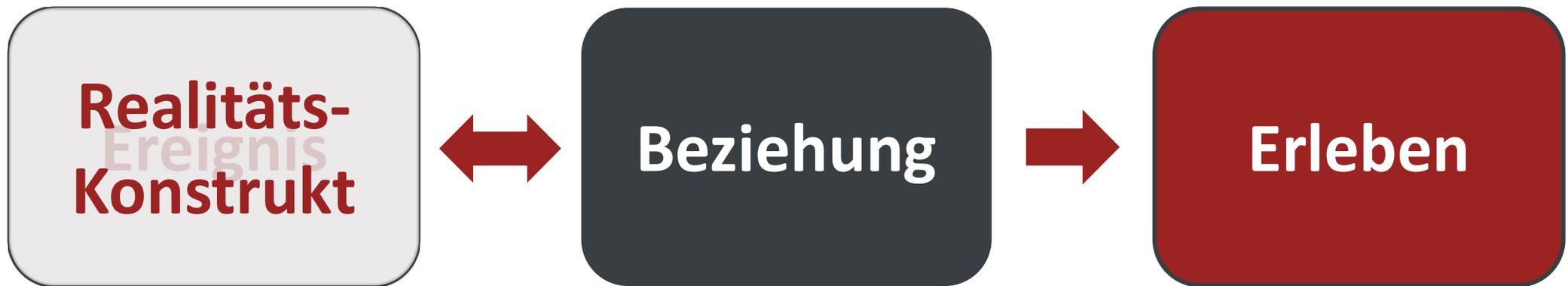


Erleben ist die Folge von Aufmerksamkeits-Fokussierung



Vom Ereignis zum Erleben

**Erleben hängt von der Beziehungs-
Gestaltung zu einem Ereignis ab**



Hypnosystemik – Zusammenfassung

Willkürliches & Unwillkürliches

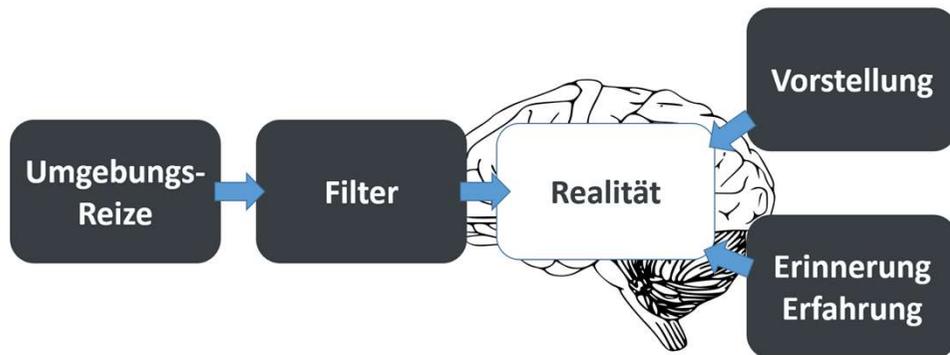
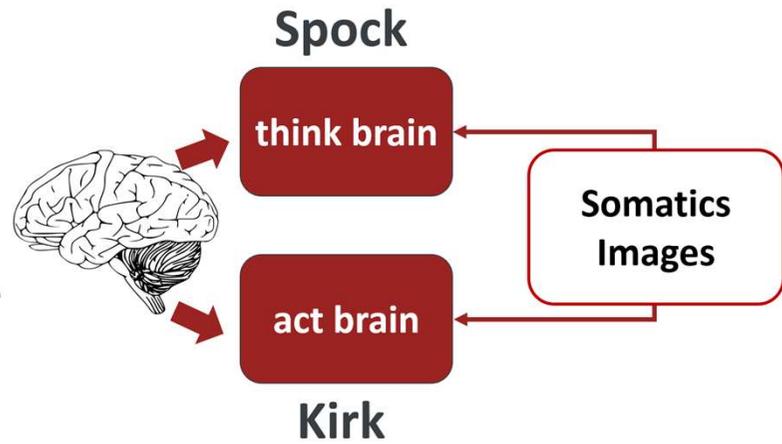
- Unwillkürliches entscheidet
- Kirk-Spock-Modell
- Körper & Bilder als Sprache

Autopoiese

- Realität ist ein Konstrukt
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Beziehungsgestaltung
→ erzeugt Erleben



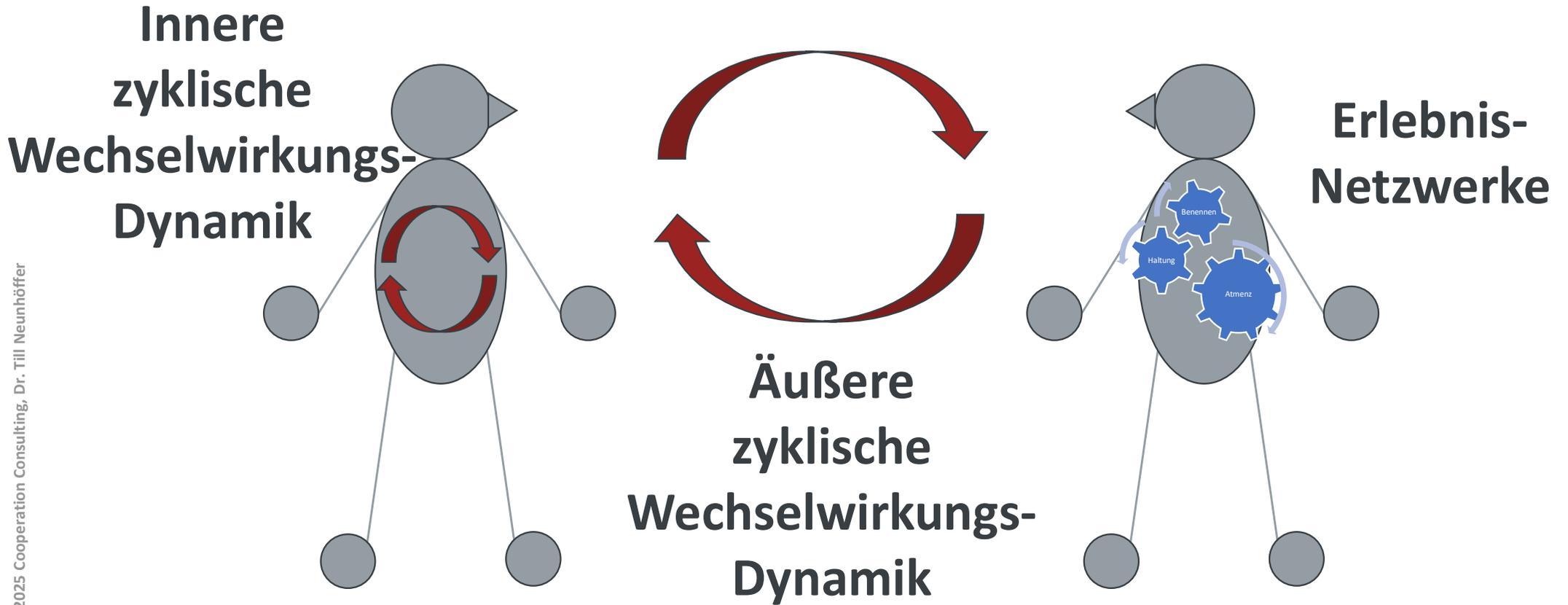
Hypnosystemik – Zusammenfassung



Zyklische Wechselwirkungs-Dynamik



Außen und Innen



Hypnosystemik – Zusammenfassung

Willkürliches & Unwillkürliches

- Unwillkürliches entscheidet
- Kirk-Spock-Modell
- Körper & Bilder als Sprache

Zyklische Wechselwirkungs-Dynamik

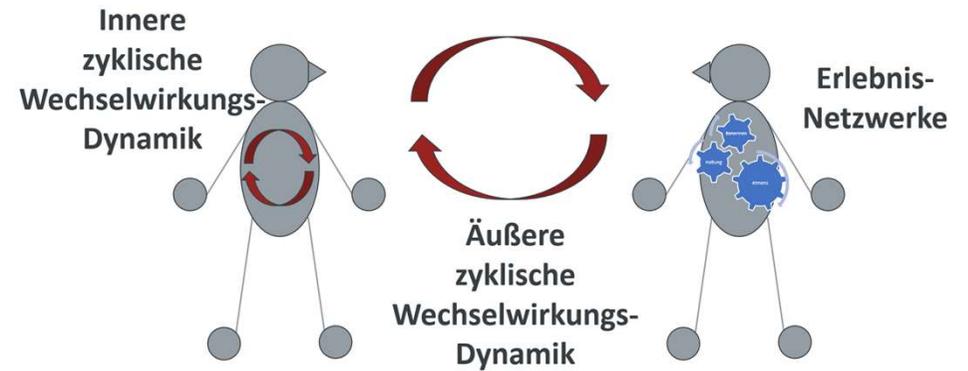
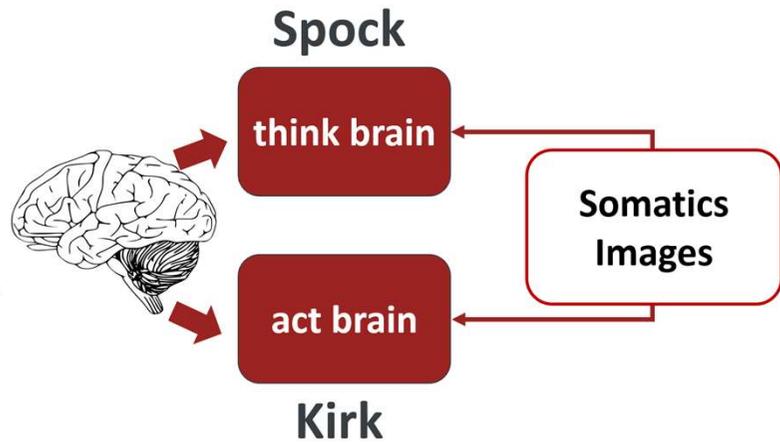
- Im Inneren
- Im Äußeren
- Gekoppelt → Komplex

Autopoiese

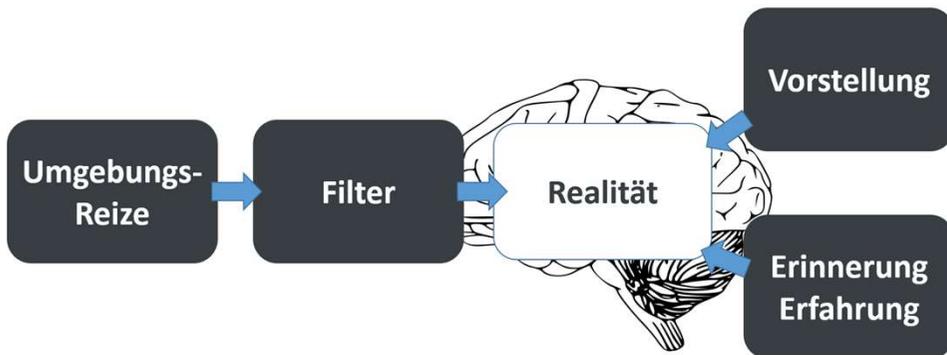
- Realität ist ein Konstrukt
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Beziehungsgestaltung
→ erzeugt Erleben



Hypnosystemik – Zusammenfassung



Noch etwas Geduld



Somatische Metapher 1

“maai – Abstand & timing”



Aikido

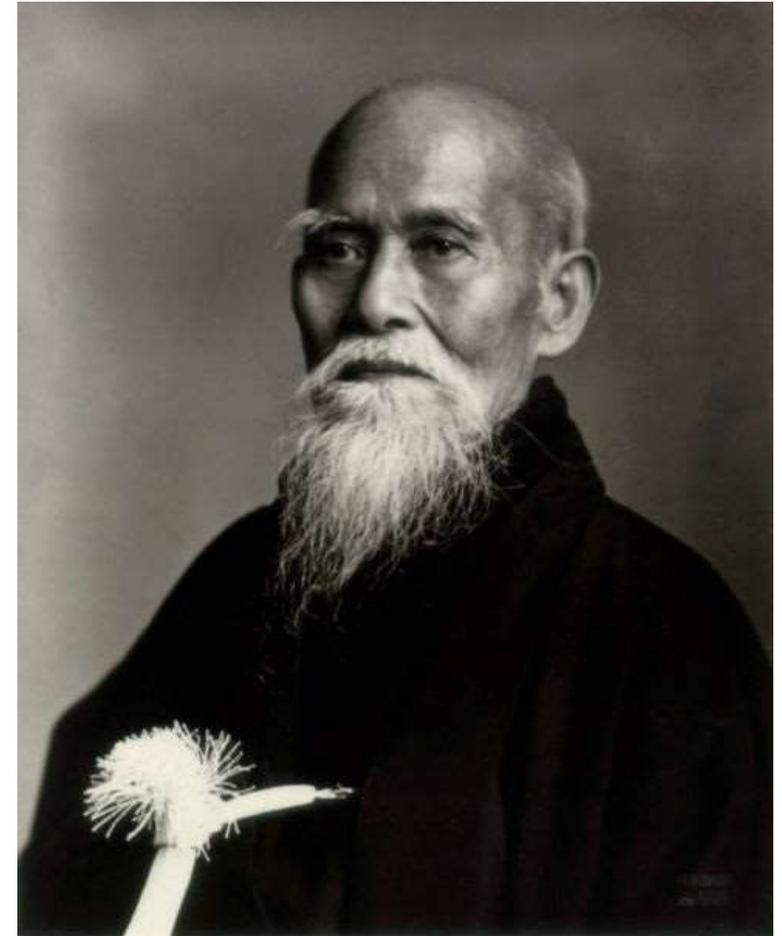
The Martial Art of Peace



Aikido Geschichte

- Aikido ist eine Japanische Kampfkunst
- Begründet im 20. Jahrhundert
- von O'Sensei Ueshiba Morihei

- **Ein Konflikt kann nicht gewonnen werden**
- Ziel-Setzung: Eine Kampfkunst schaffen, die Menschen verbindet und Konflikte versöhnt



合
氣
道

Ai = harmony

Ki = universal energy

Do = the way





Aikido

Wie sieht das aus?

Aikido

Wie sieht das aus?

(Kleine Video-Sequenzen)



Aikido als Innere Kampfkunst

- Angreifer erzeugt Stress
- Stress erzeugt Kontraktion (im Verteidiger)
- Kontraktion erzeugt Schwäche (im Verteidiger)
- Verteidiger erkennt und löst Kontraktion (release)
- Verteidiger kann Aikido-Bewegung machen

Nicht mehr zur Kontraktion verleitbar → Unangreifbar!

“Harmonisiert mit der Energie des Universums”



Das Prinzip Non-Resistance

- Alle Muskeln im Modus “Extension”
- Jeder Kraft wird mit senkrechter Kraft begegnet
- Kein Dagegen und kein Ausweichen

Ein effizienter Zustand hoher Stabilität und Präsenz

Herausforderungen

- Gewinnen-Wollen aktiviert Kontraktion
- Innere Konflikte aktivieren körperliche Kontraktion

“Echtes Aikido braucht Non-Resistance”



Aikido – Zusammenfassung

The Art of Peace

- Ai = Harmonie
- Ki = Universelle Energie
- Do = Weg

Der Aikido Prozess

- Ki musubi – System erstellen
- Ku zushi – Balance übertragen
- Waza – Technik

Perspektiven

- Kampf → Gemeinsames Problem
- Sieg → Win-Win (Life Guard Matrix)
- Angriff → Balanceverlust d. Angreifers

Prinzipien

- Mind-Body-Unification
- Multifokus: One Point & Extension
- Non-Resistance & Acceptance
- Relaxation, Innere Kampfkunst



Somatische Metapher: **Eine körperliche und metaphorische Erkenntnis-Übung (mit Partner)**



Somatische Metapher 2

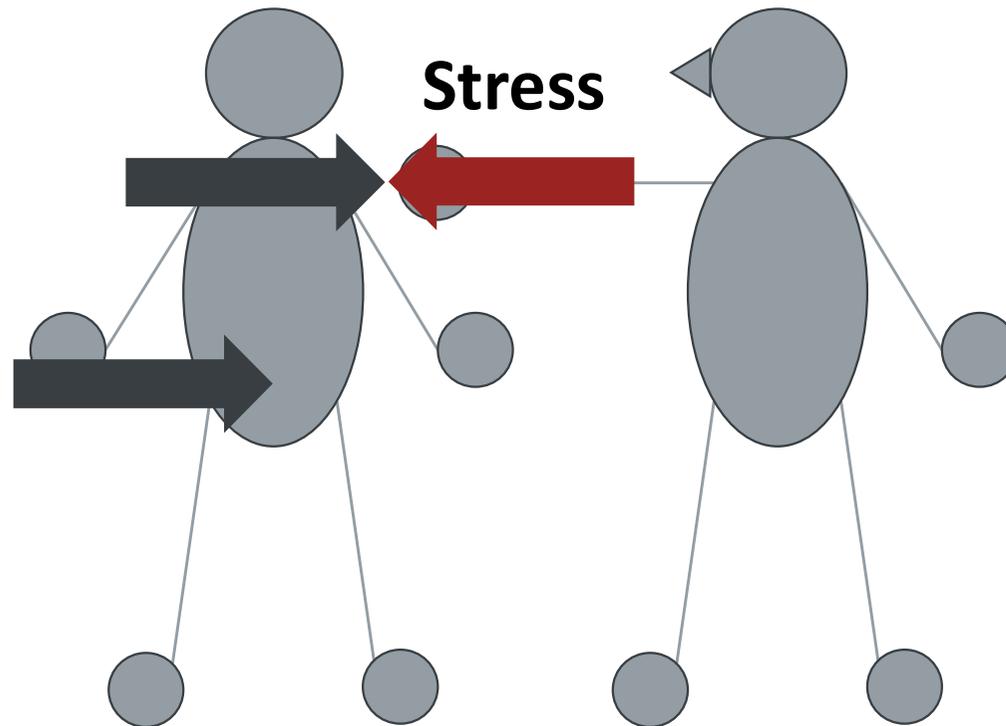
“Stärke durch Entspannung”



Stärke durch Entspannung

Strategie A
Fokus dagegen

Strategie B
Fokus Zentrum



Somatische Metapher 2

“Stärke durch Entspannung”

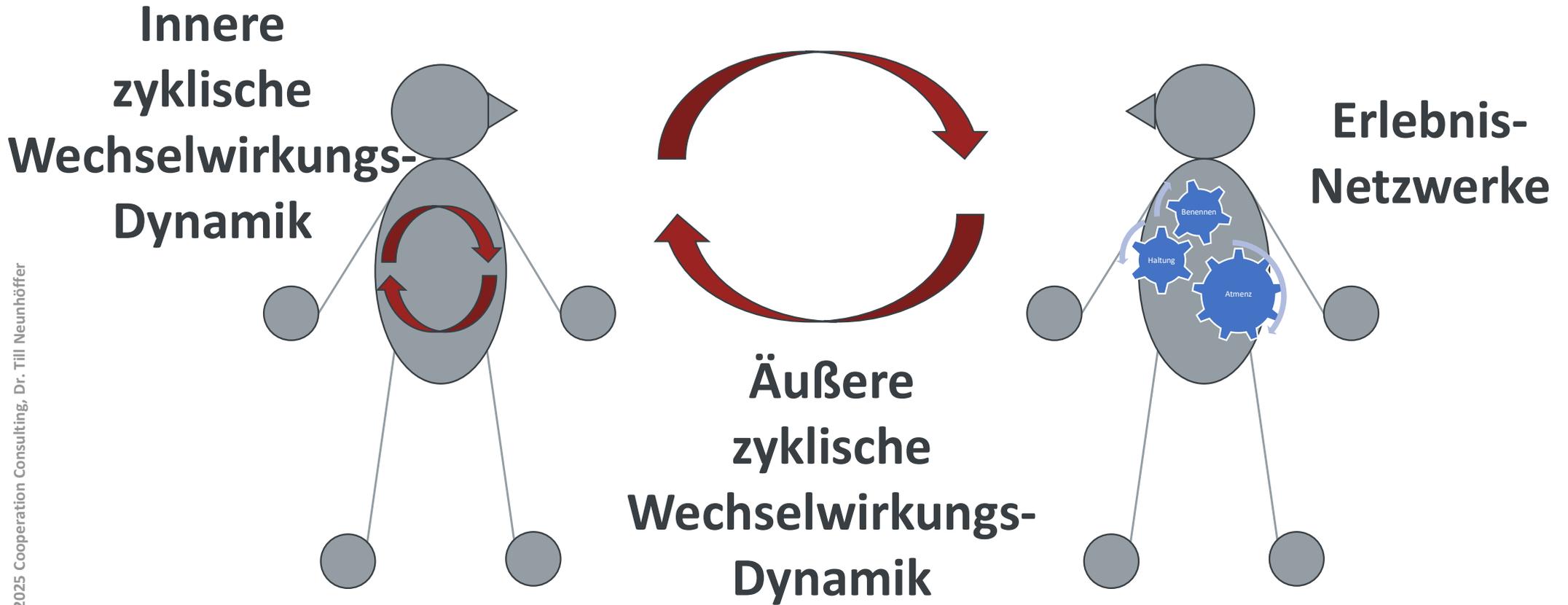
**Ein Problem wird stärker,
wenn Du dagegen kämpfst**



Zyklische Wechselwirkungs-Dynamik



Außen und Innen



Das CRASH / CHARM Modell



Menschen haben zwei Sorten von „Zuständen“

Centered, Connected
Holding
Aware
Relaxed
Mindful

CHARM

Kreativität
Offenheit
Intelligenz
Zukunft
Weitblick
Lösung

Closed
Reactive
Analysis paralyzed
Separated
Hurting

CRASH

Kleinteilig
Abweisung
Urteil
Schuld
Problem
Vergangenheit

Menschen haben zwei Sorten von „Zuständen“

Centered, Connected
Holding
Aware
Relaxed
Mindful

CHARM

Empathie
Kreativität
Den Raum offen
halten

Closed
Reactive
Analysis paralyzed
Separated
Hurting

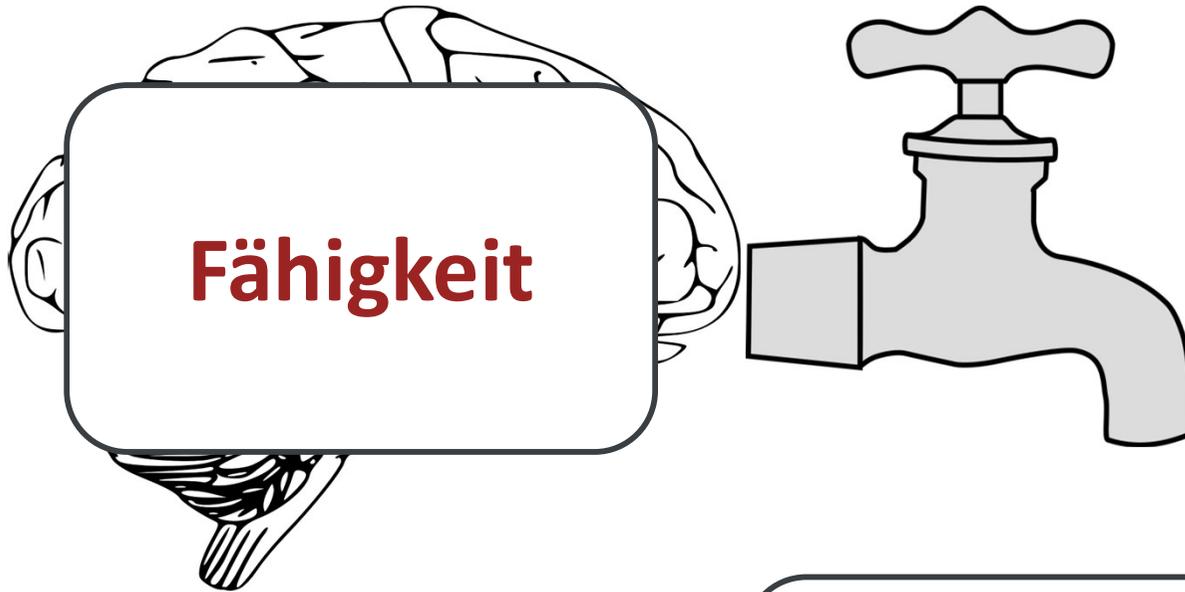
CRASH

Fight
Flight
Freeze
Fawn

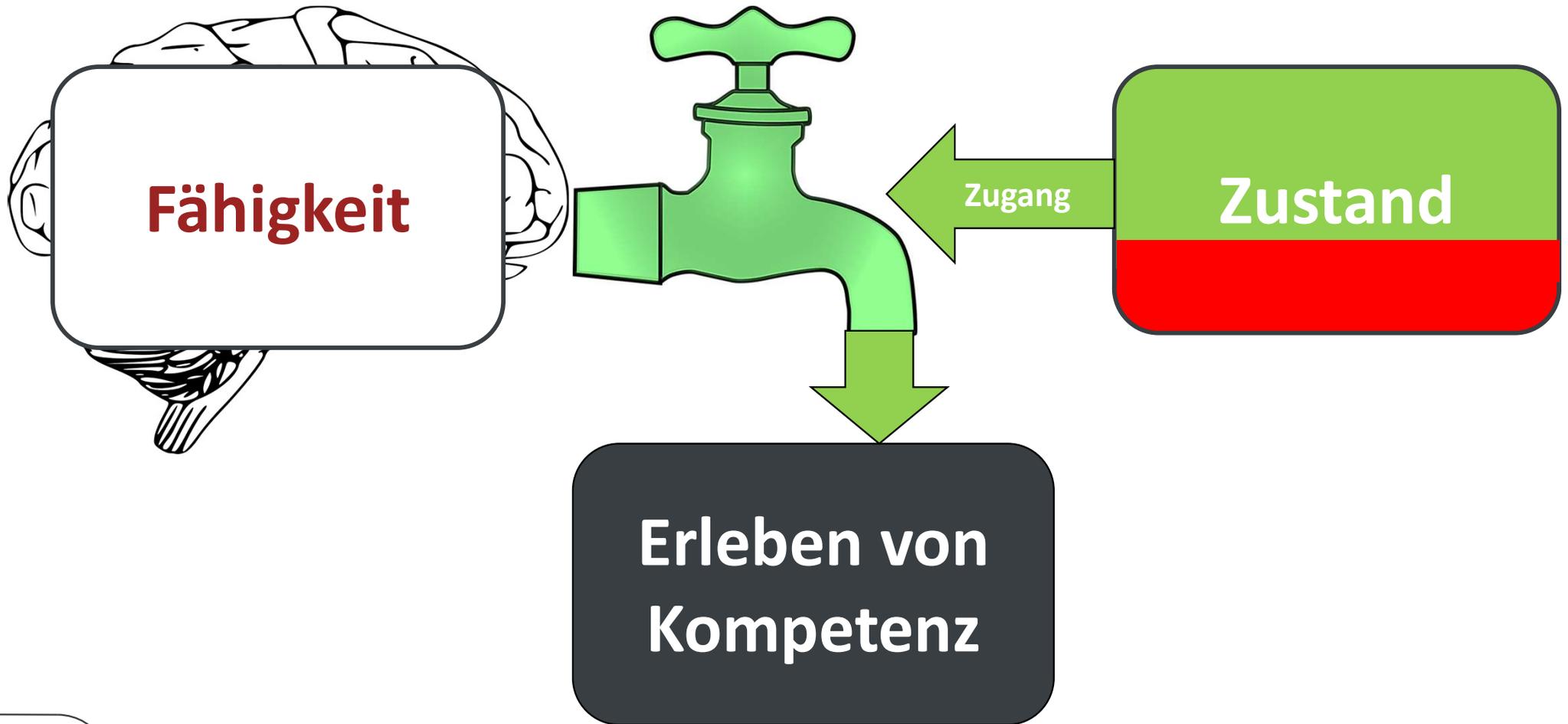
Zustand steuert Zugang zu Fähigkeiten



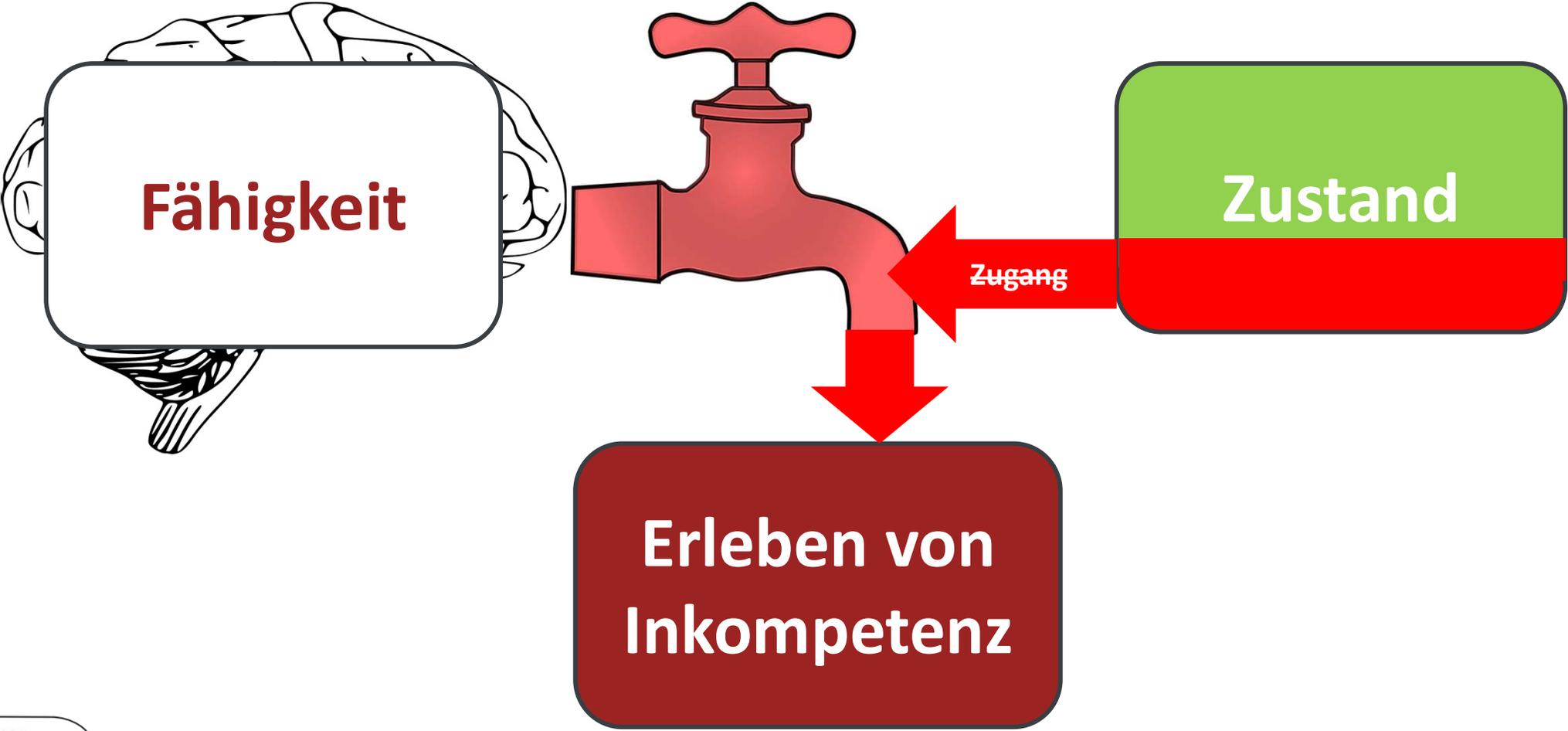
Zustand steuert Zugang



Zustand steuert Zugang



Zustand steuert Zugang

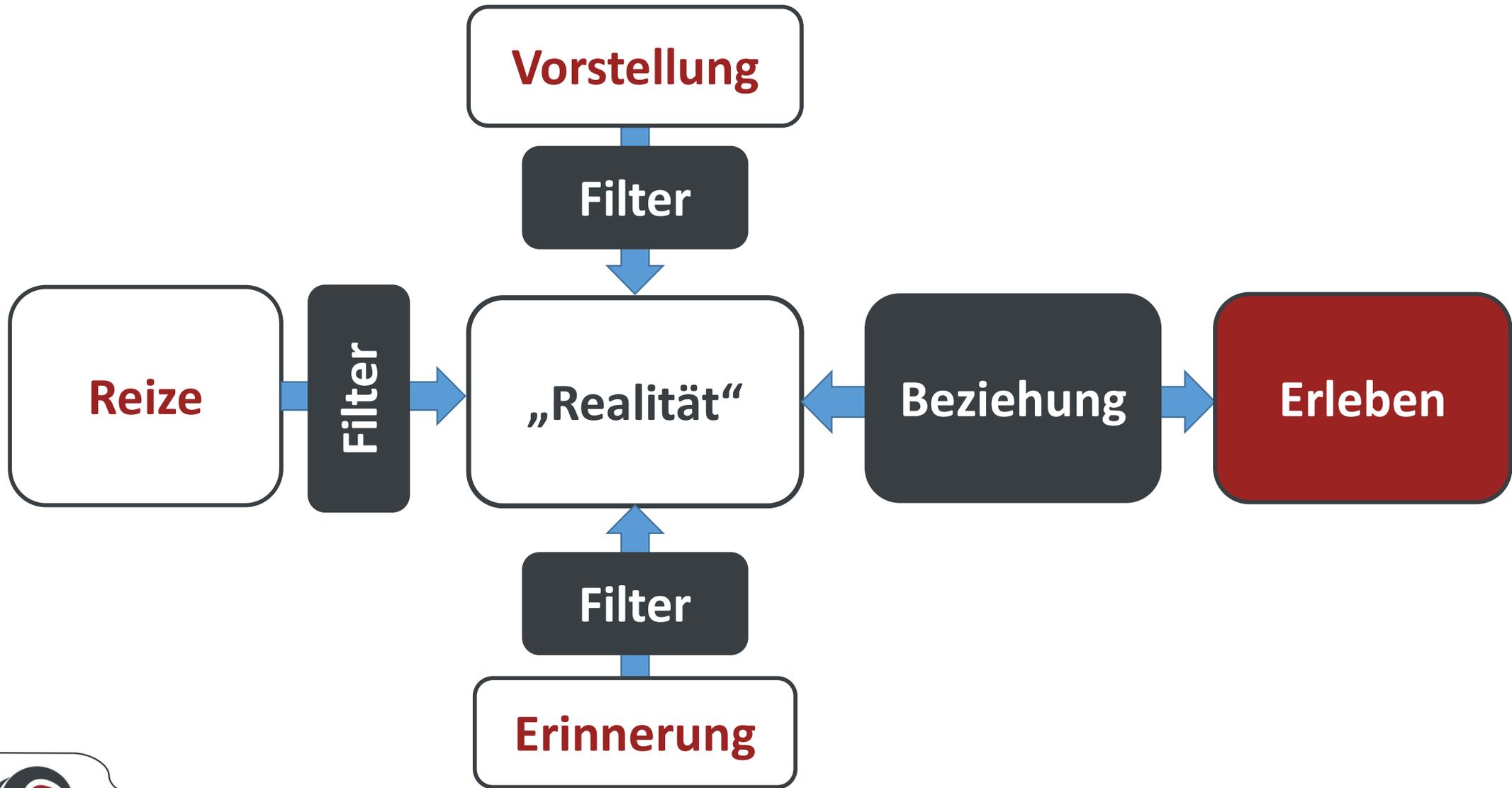


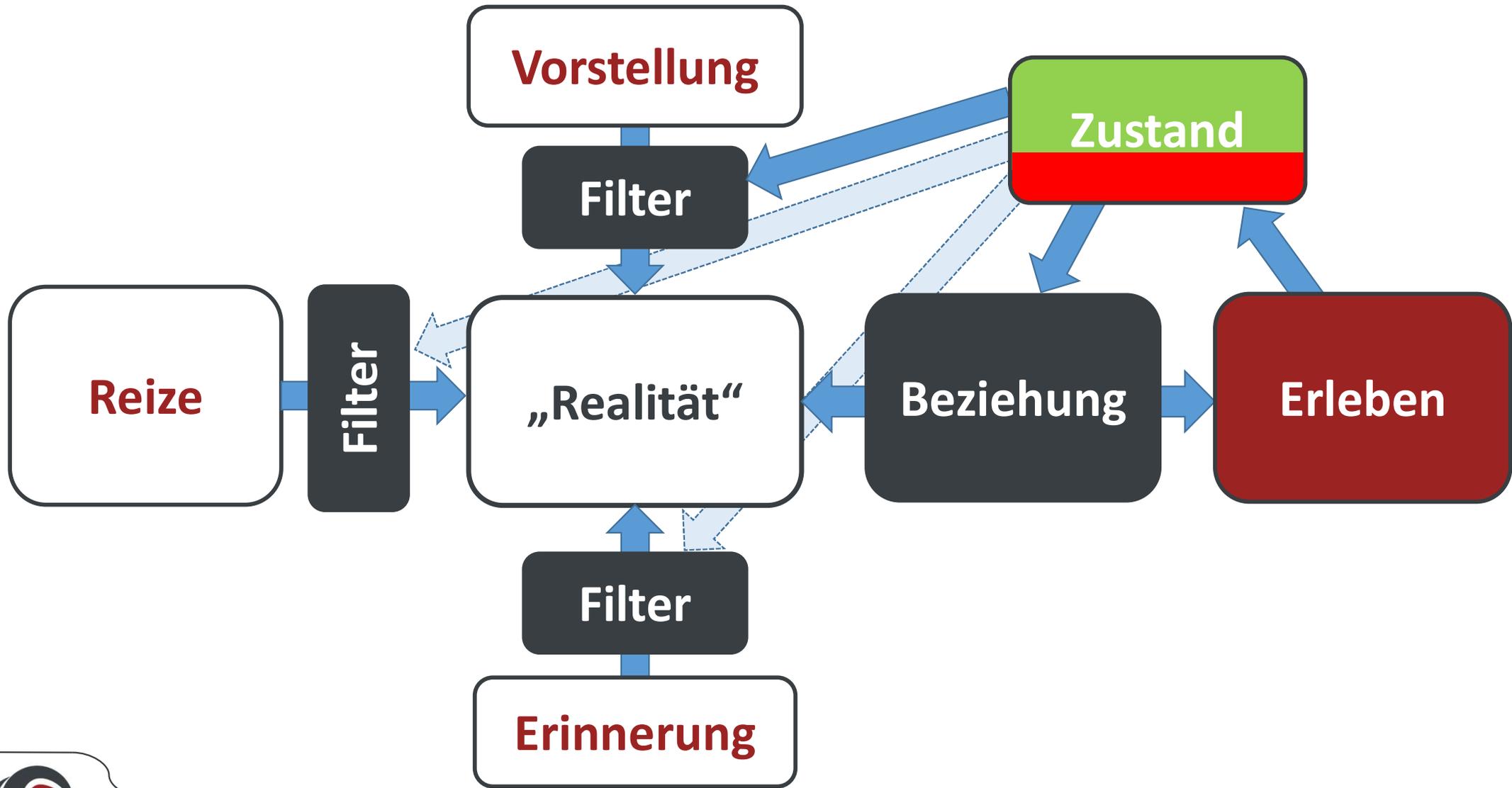
Vom Ereignis zum Erleben

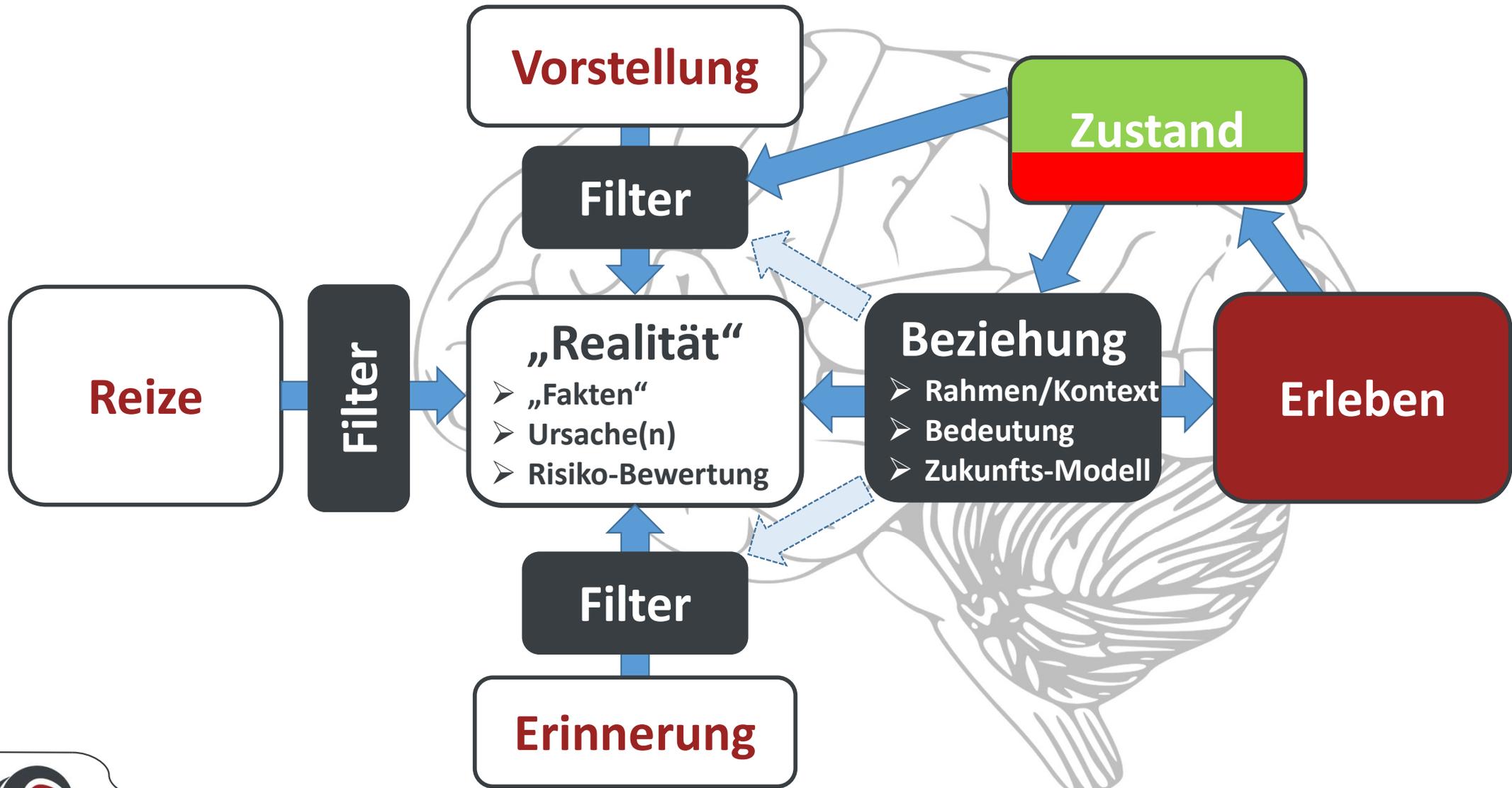


Kleine Übung: “Think of Something”



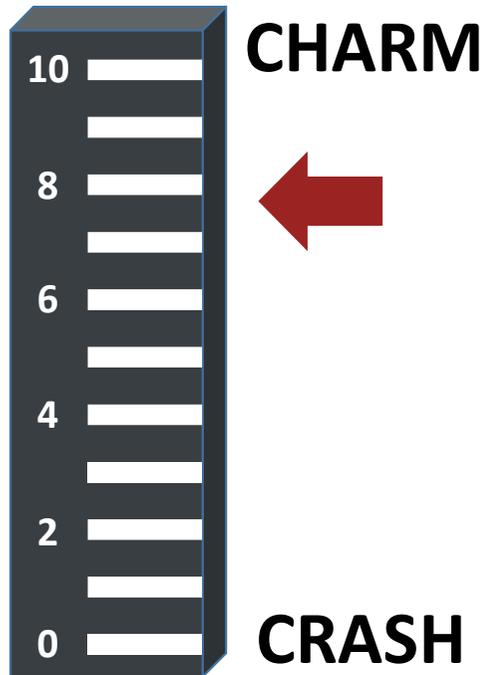






Zustands-Management

Erkennen



Steuern

- Körper-Haltung
- Atmung
- Imagination

- Was hilft Dir?

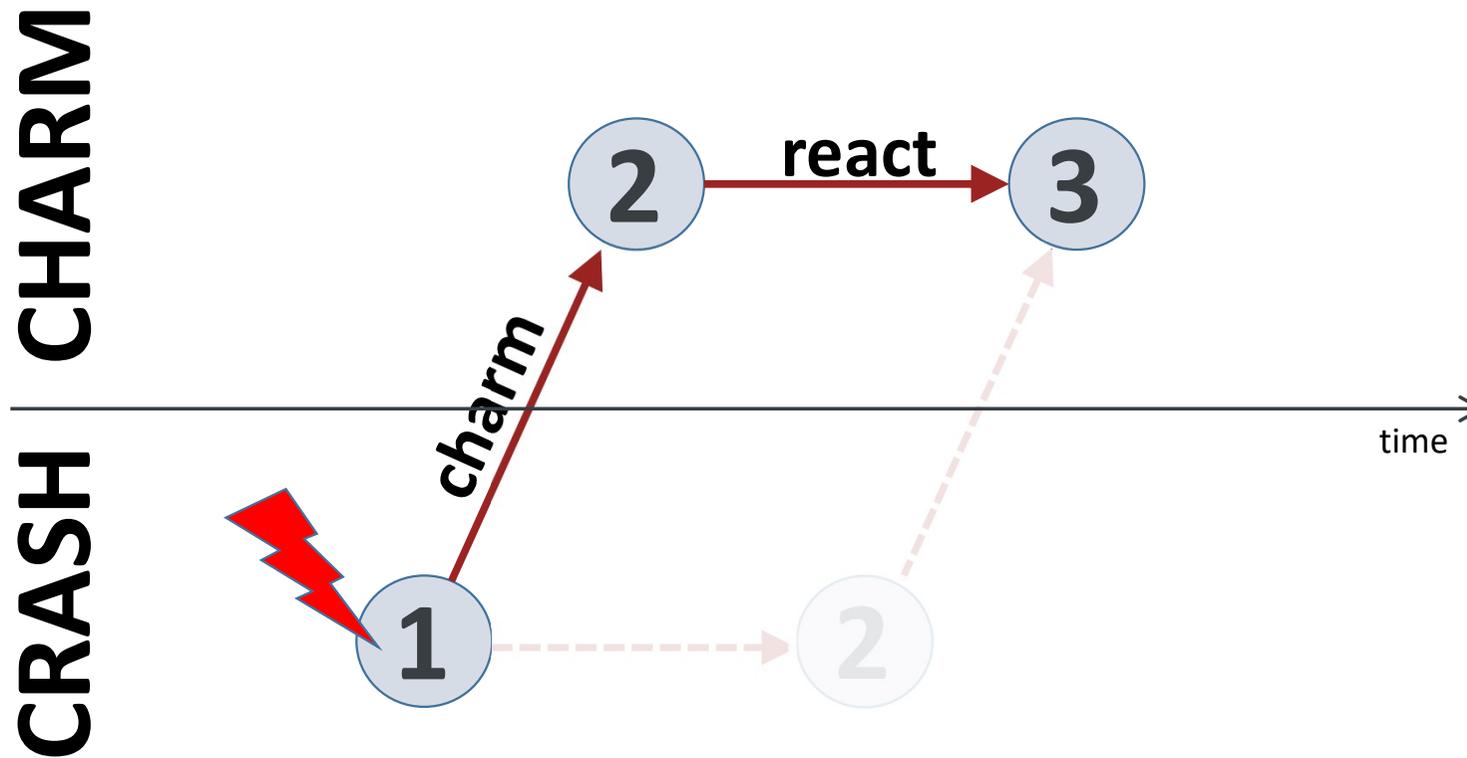
Trainieren

- Meditieren, Yoga, Aikido
- Spazieren, Bewegen
- Natur, Musizieren

- Tägliche Praxis



Einladung: CHARM FIRST



O'Sensei – Gründer Aikido

**Ich verliere meine Balance die
ganze Zeit
Ich bin nur der Erste, der sie
wiedererlangt.**



Über Bedürfnisse und intrinsische Motivation



Der Bedürfnis-Dreiklang

**Ich erlebe mich
als sicher und
geschützt.**

**Ich erlebe mich
als wirksam und
handlungsfähig.**

**Ich erlebe mich
als verbunden
mit Anderen.**

Sicherheit

Wirksamkeit

Verbundenheit



Basis intrinsischer Motivation

Autonomie

Kompetenz

Sinn

Autonomy:
Freiheit, wie, wo,
wann & mit wem

Mastery:
Ich kann es
wirklich gut.

Purpose:
Was ich tue, ist
sinnvoll.



Basis intrinsischer Motivation

Autonomie

Kompetenz

Sinn

Sicherheit

Wirksamkeit

Verbundenheit

Der Bedürfnis-Dreiklang



Die wichtigste Führungs-Aufgabe

Autonomie

Kompetenz

Sinn

Auch unter Druck

Sicherheit

Wirksamkeit

Verbundenheit

Raum erzeugen und halten



Hypnosystemik

Zusammenfassung



Hypnosystemik – Zusammenfassung

Willkürliches & Unwillkürliches

- Unwillkürliches entscheidet
- Kirk-Spock-Modell
- Körper & Bilder als Sprache

Zyklische Wechselwirkungs-Dynamik

- Im Inneren
- Im Äußeren
- Gekoppelt → Komplex

Autopoiese

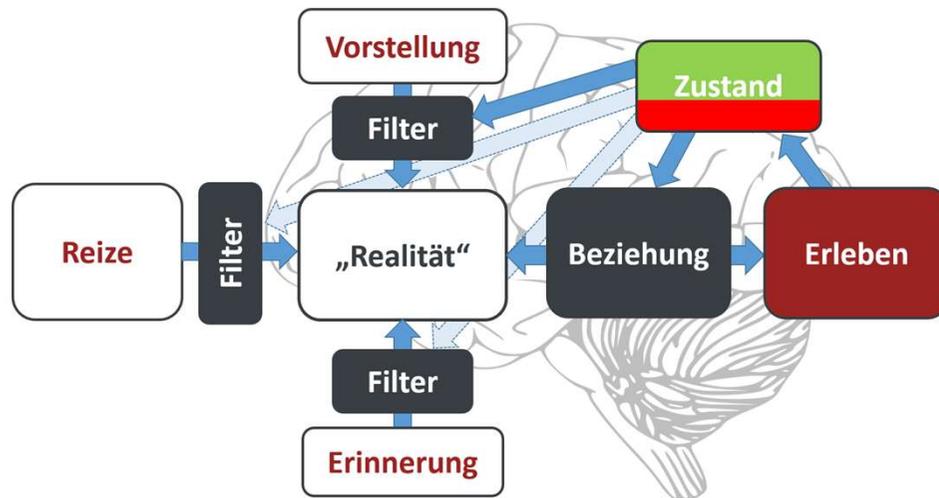
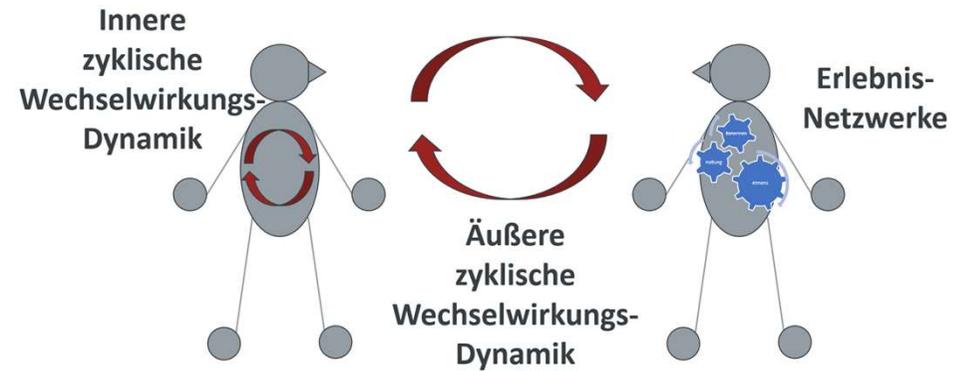
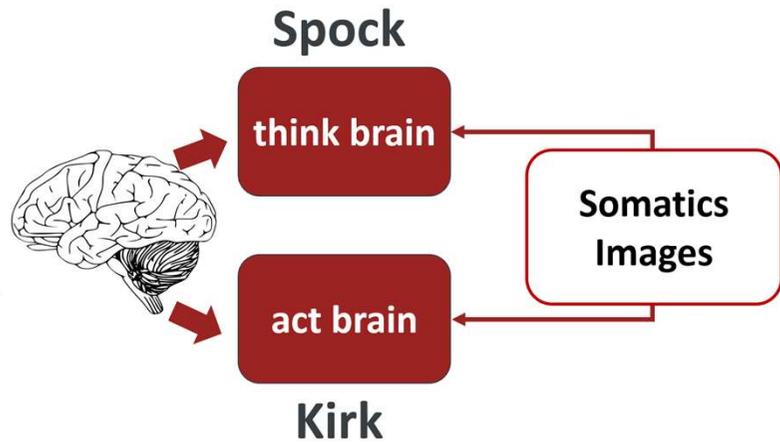
- Realität ist ein Konstrukt
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Beziehungsgestaltung
→ erzeugt Erleben

Hypnosystemische Haltung / Arbeit

- Würdigen durch Rekontextualisierung
- Kompetenz-Aktivierung
- Auswirkungen-Fokussierung → Wofür?
- Erfüllen der Bedürfnisse



Hypnosystemik – Zusammenfassung



Basis intrinsischer Motivation



Der Bedürfnis-Dreiklang



Somatische Metapher 3

“Unbeugsamer Arm”

Die Stärke der Intention

Kooperation zwischen
Willkürlichem und Unwillkürlichem

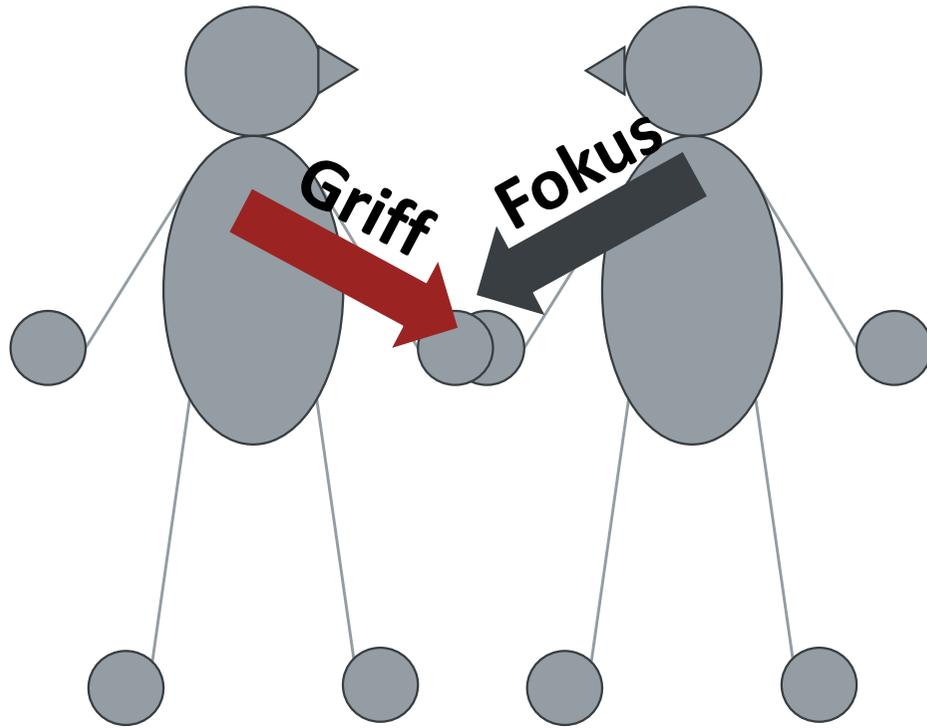


Somatische Metapher 4

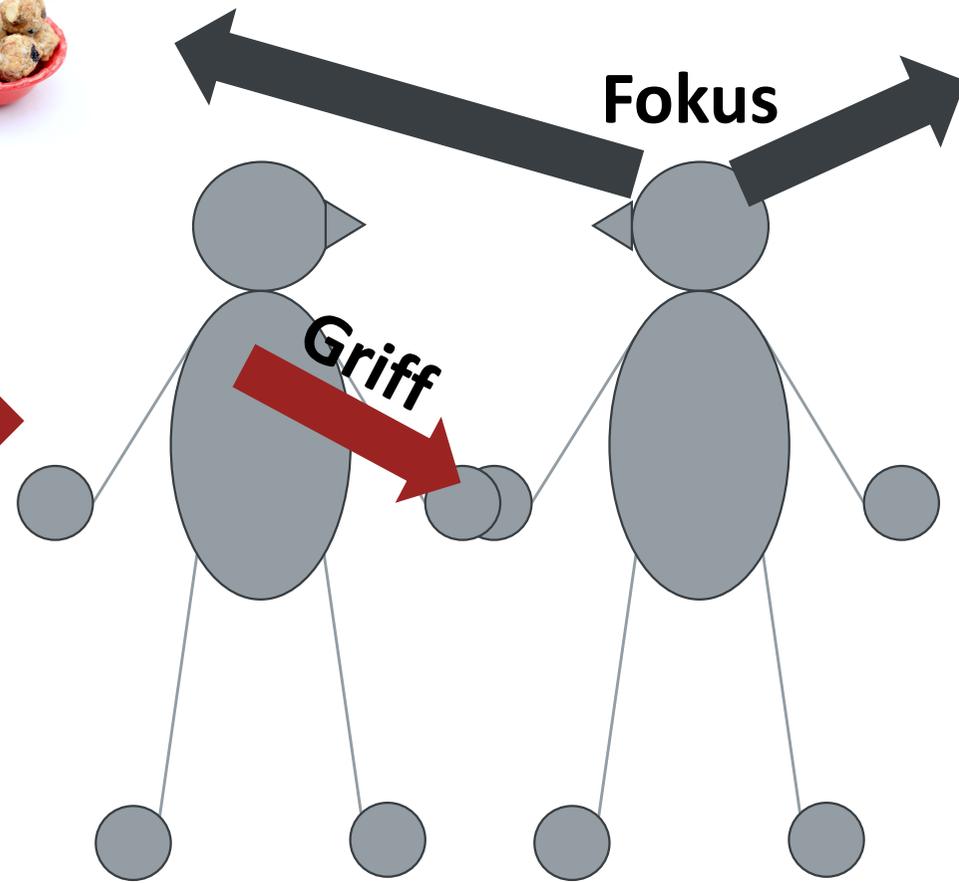
“Lifting Rocks & X-Wings: Energy follows intention”



Problem-Fokus



Intentions-Fokus



Somatic Metaphor

**“Energy follows
Attention / Intention”**

Intentions-Fokus führt zu Empowerment

Limitations-Fokus limitiert

**Kontrolle ist nicht nötig, wenn der Kontakt gut
ist**



Workshop-Überblick

- Kurze Einführung – Hypnosystemik & Aikido
- Somatische Metaphern
 - 1: Abstand und Timing
 - 2: Stärke durch Entspannung
 - 3: Kraft der Intention
 - 4: Energie folgt der Aufmerksamkeit
- Kurzer Abschluss – Enter the Gap

Von Ohnmacht zu Selbstwirksamkeit in herausfordernden Zeiten



合
氣
道

Ai = harmony

Ki = universal energy

Do = the way



Hypnosystemisches Aikido

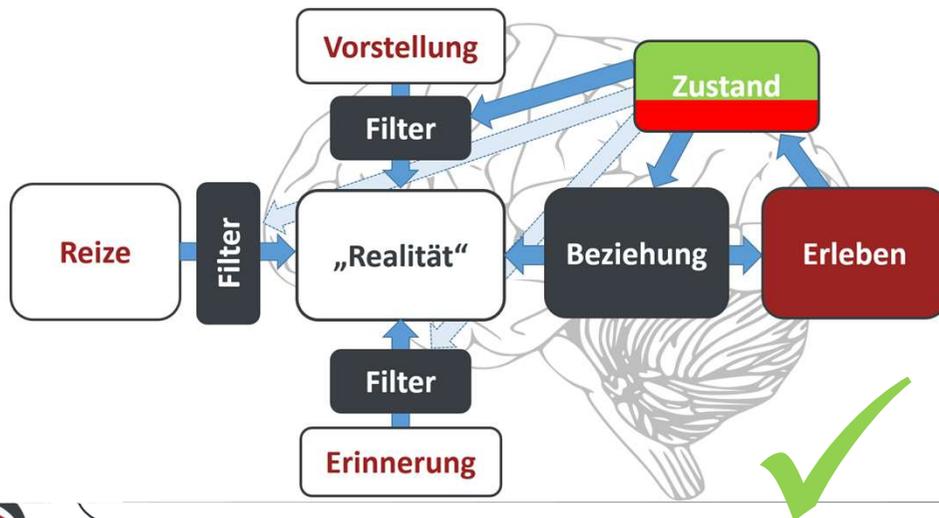
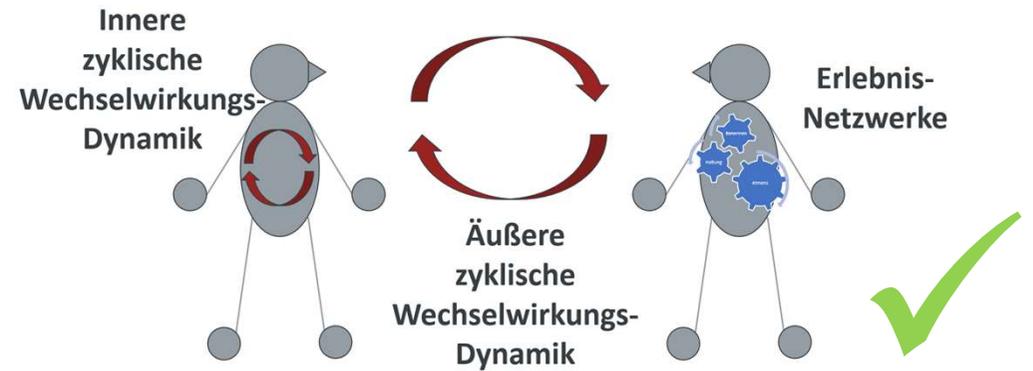
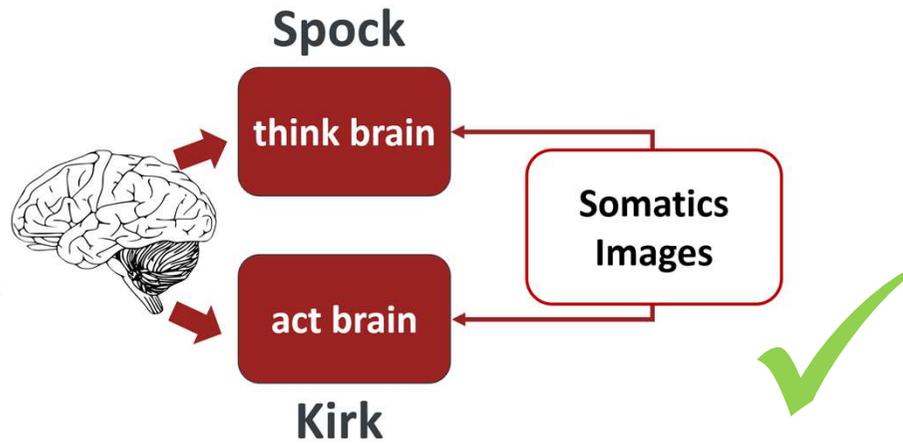
Somatische Metaphern lassen die Prinzipien der Hypnosystemik direkt erlebbar werden.

Somatische Metaphern-Arbeit sind ein Lern-Weg, diese Prinzipien so zu verinnerlichen, sodass sie auch unter Druck präsent sind.

Ganzheitliches Haltungs-Training



Hypnosystemik plus Aikido



Basis intrinsischer Motivation



Der Bedürfnis-Dreiklang



Reden Reicht Nicht!? 2025

Von Ohnmacht zu Selbstwirksamkeit in herausfordernden Zeiten



Great Five Krisenkompetenz

Michael Bohne RRN!? 2025

- **Emotionale Selbstregulierung**
- **Komplexitäts-Reduktion**
- **Prozess-Orientierung**
- **Ambiguitäts-Toleranz**
- **Haltung: Leichtigkeit, Zuversicht & Humor**



Enter the Gap



Enter the GAP:

Generative Situation Management

Ein umfassendes und solides Modell, um
in herausfordernden „Situationen“
gute und innovative Lösungen zu
erarbeiten.



„Ich habe da eine Situation...“

Führung, Konflikt, Next Level, Komplexität, Ambivalenz, ...
Eine herausfordernde Situation – außerhalb der Komfort-Zone

Erleben

- Inkompetenz
- Keine Optionen
- Bedrohung
- Allein
- Abgekoppelt
- Festgefahren

Enter the Gap

Erleben

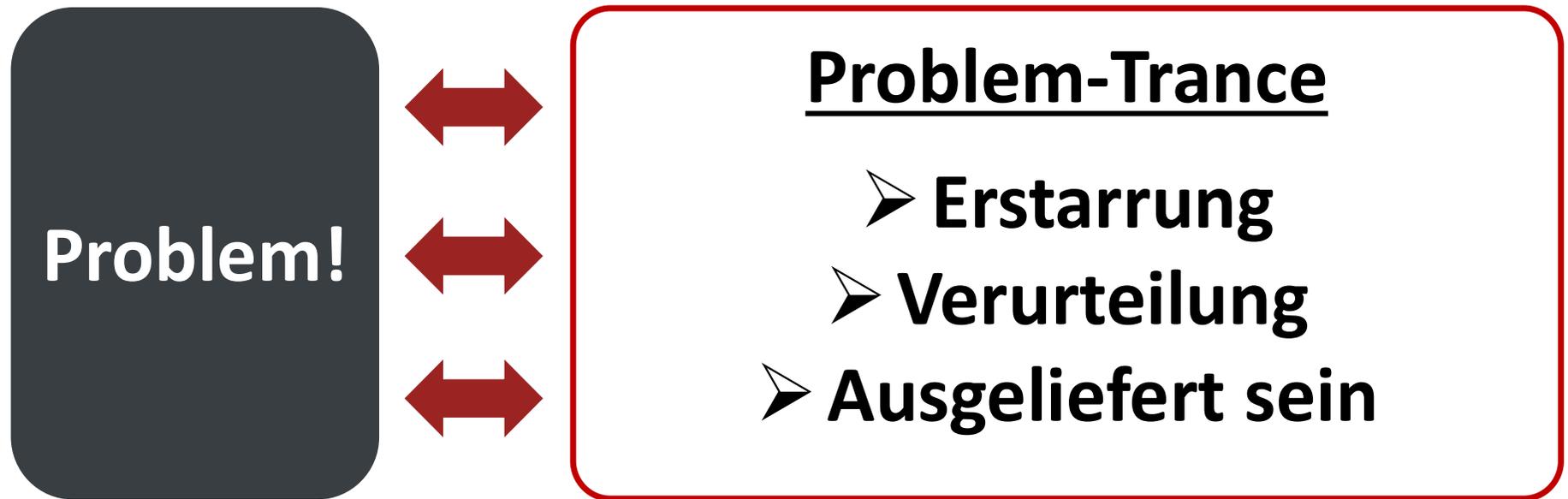
- Kompetenz
- Handlungsfähigkeit
- Sicherheit
- Verbundenheit
- Sinn
- Liebe & Glück



Problem & Lösung erzeugen Druck



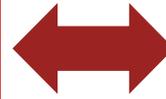
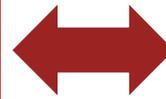
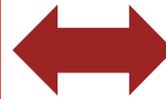
Aufmerksamkeits-Fokus: Problem



Aufmerksamkeits-Fokus: Lösung

Lösungsfindungs-Trance

- Zeitdruck
- Tunnel-Blick
- Eine Wahrheit-Syndrom



Lösung?



Enter:

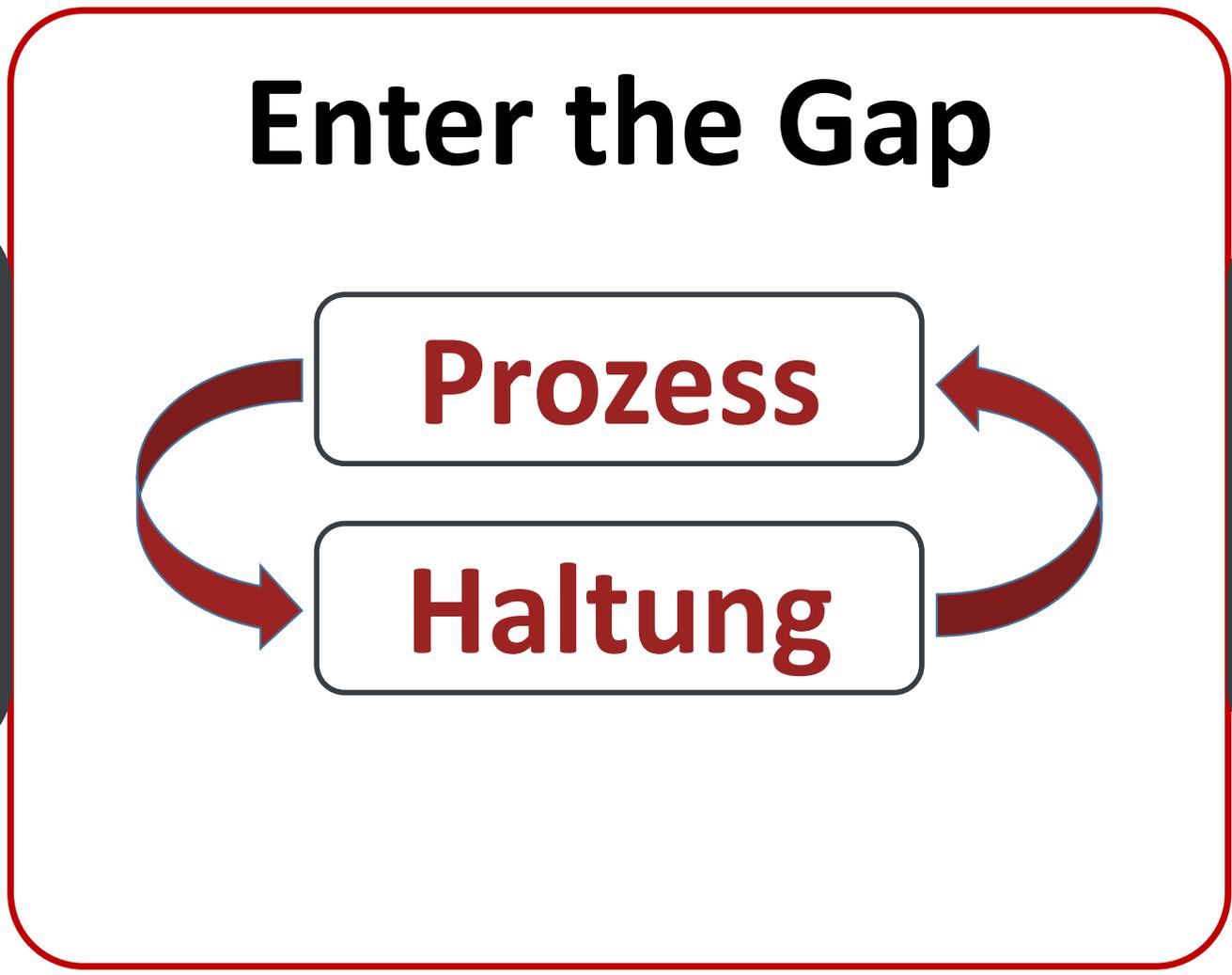
Problem

Lösung

Raum der Lösungsprozess-Orientierung



Problem



Lösung



Rumi

~~Stephen Covey / Viktor Frankl:~~

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

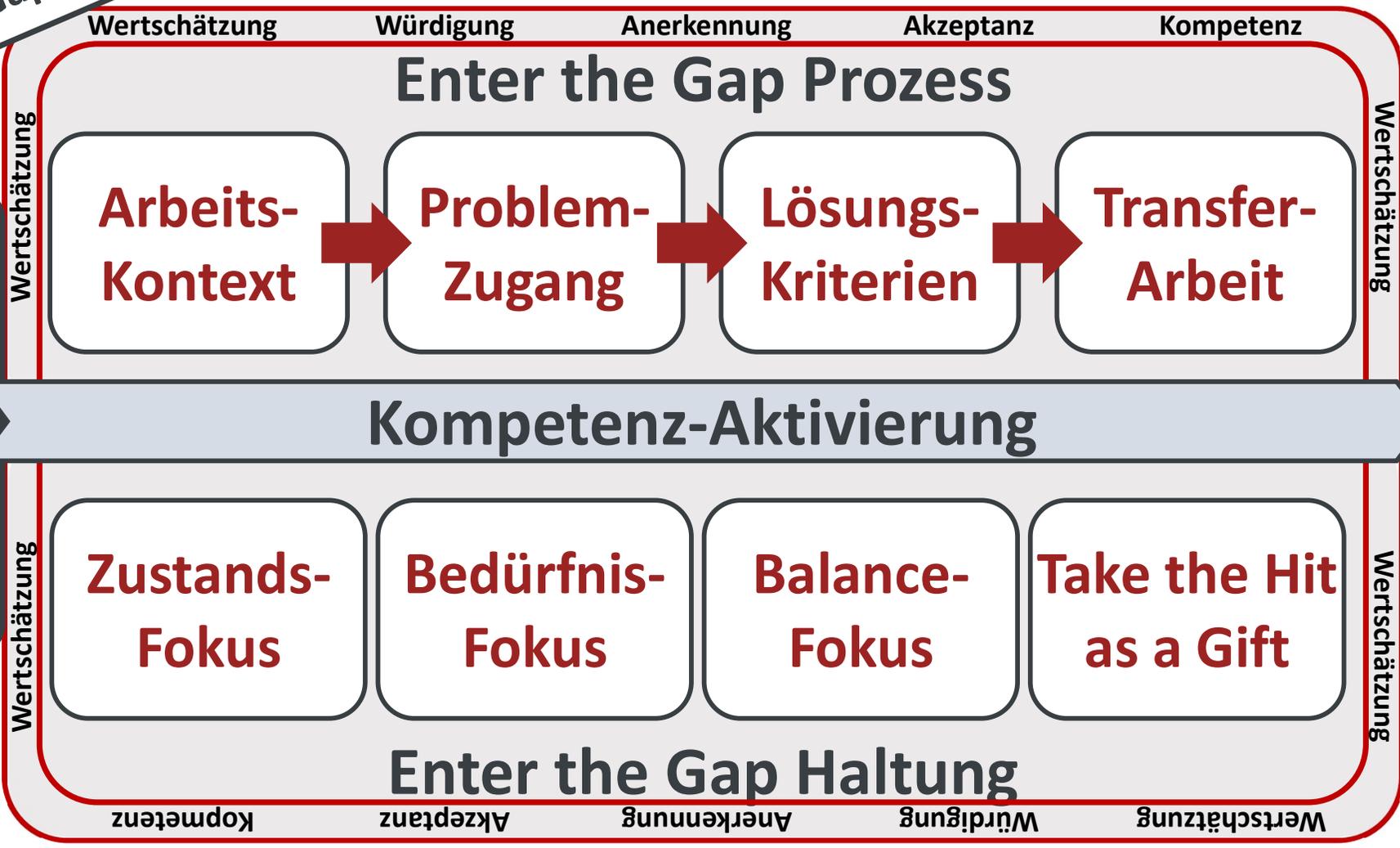
In diesem Raum liegt die Macht unserer Wahl.

In unserer Reaktion liegen
unsere Entwicklung und unsere Freiheit

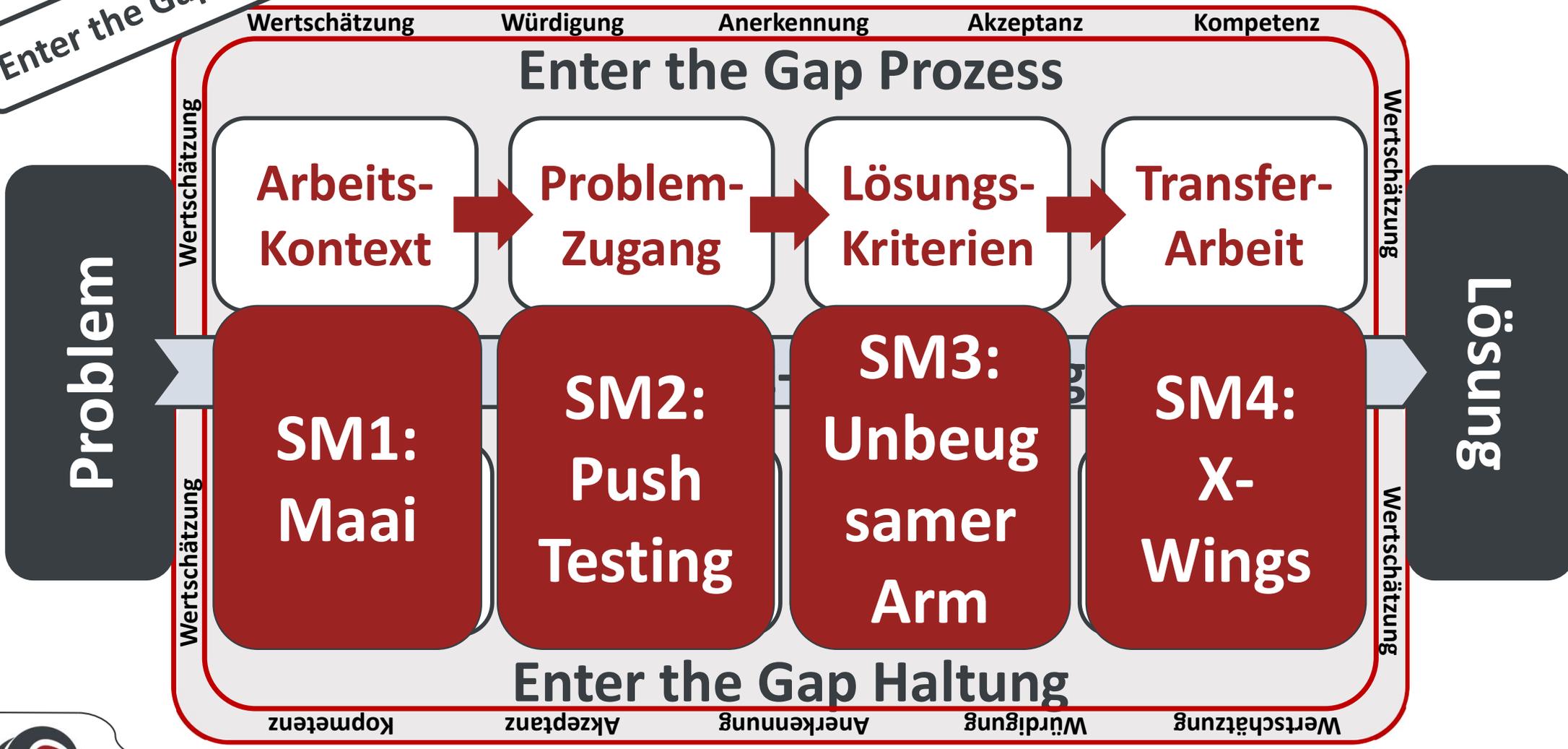


Enter the Gap 2.1

Problem



Enter the Gap 2.1



Hypnosystemisches Aikido gibt es hier:

6/25 Milton-Erickson-Institut HD

6/25 Steinbeis Mediations-Tage Leipzig

7/25 Metaforum Sommercamp Abano

8/25 BfW in Mainz

9/25 in Bramsche (mit M. Lemme)

9-10/25 beim ZWW in Mainz

10/25 in Lüneburg

Hier kucken: till-neunhoeffer.com



cooperation is an attitude

Dr. Till Neunhöffer
Cooperation Consulting
neunhoeffer-institute.com
till-neunhoeffer.com

tn@cooperation-consulting.com
+49 6131 3390 22
+49 176 7254 0621



Further Reading

- Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Penguin, 2012
- Ian McGilchrist, *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*, Yale Uni. Pr., 2009, 2019
- Daniel Kahneman et al., *Noise: A Flaw in Human Judgment*, William Collings, 2021
- Peter Modler, *Mit Ignoranten sprechen: Wer nur argumentiert, verliert*, Campus Verlag, 2019
- George Leonard, *The Way of Aikido: Life Lessons from an American Sensei*, Plume, 2000
- Terry Dobson & Victor Miller, *Aikido in Everyday Life: Giving in to Get Your Way* Blue Snake Books, 1994
- Luke Archer, *Verbal Aikido - Green Belt: The art of directing verbal attacks to a balanced outcome*, CreateSpace, 2013 (plus Volume 2)
- Thomas Crum, *The magic of conflict*, Touchstone, 1987
- Richard Strozzi, *In Search of the Warrior Spirit*, North Atlantic Books, 2003
- Wendy Palmer, *Leadership Embodiment, How the Way We Sit and Stand Can Change the Way We Think and Speak*, CreateSpace IPP, 2013



**Was brauchst Du, damit
ich kriege, was ich will?**



O'Sensei – Gründer Aikido

**Ich verliere meine Balance die
ganze Zeit
Ich bin nur der Erste, der sie
wiedererlangt.**

