



Der Kompetenzscheinwerfer und das Minimax²-Prinzip

Ein Demo-Workshop

Mag. Andreas Kollar

1

Hier findet ihr 2 Videos (Theorie und Demo) zum Kompetenzscheinwerfer 

- [Minimax Processing und die Kraft der Stille – iVIP Academy](#)
- Passwort: ichbehaltenedenÜberblick

2

Mag. Andreas Kollar



Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Coach, Sportpsychologe mit **hypnosystemischem** Grundverständnis (G. Schmidt)

10 Jahre im Bereich **Psychiatrie**

derzeit **beim mobilen Palliativteam Tulln**

>11 Jahre in **freier Praxis**

derzeit Vorstandsmitglied der European Society of Hypnosis (**ESH**), ehemaliger 1. Vorsitzender der Milton Erickson Gesellschaft Austria (**MEGA**)

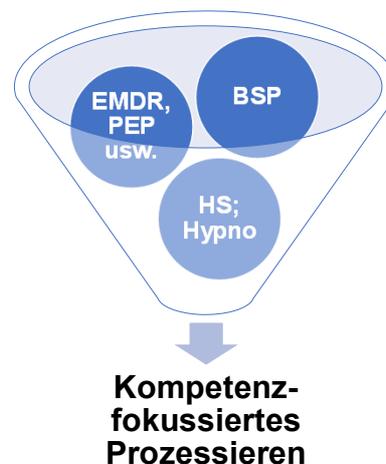
Autor: **Nur die Lumpe sind bescheiden**. Eine Autobiografie der Heidelberger systemischen Gruppe; **Einführung in Brainspotting**

3

Eigene Entwicklung als Motor



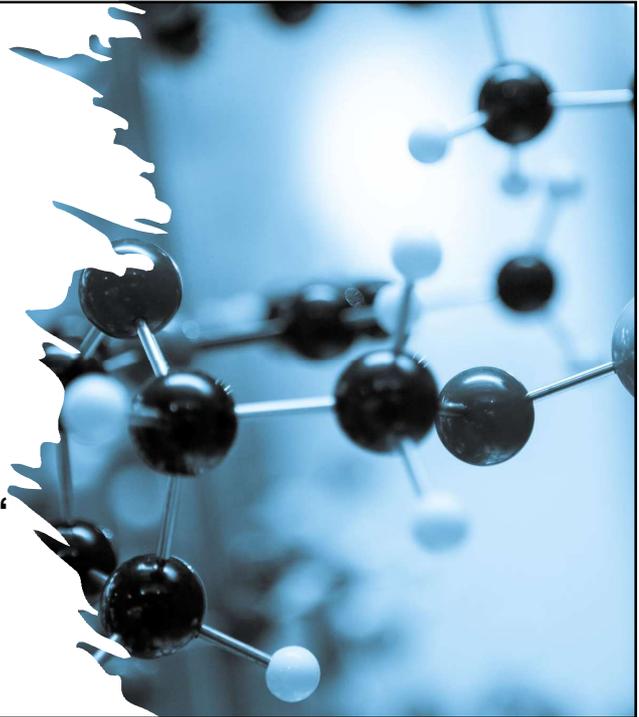
- Psychoanalyse (POP)
-> EMDR
- Brainspotting, Hypno und Hypnosystemik
- Neurofeedback, Körpertherapie, PEP
- Systemtheorie



4

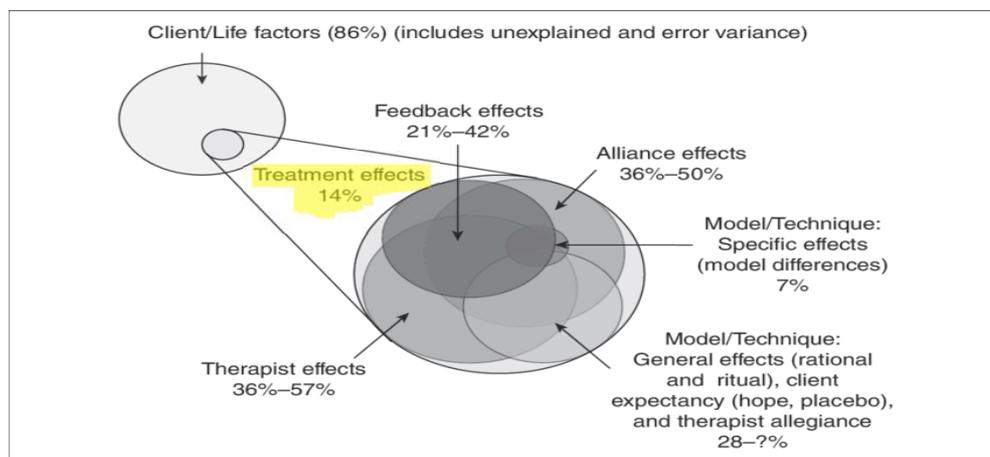
Was ist das Problem!?

„Figuring out the problem is a powerful responsibility, but rather than an onerous burden on the therapist, it **is a response-ability.**“
Ernest Rossi



5

Probleme in Coaching und Therapie



[1 The Common Factors | Download Scientific Diagram \(researchgate.net\)](#)

6

Probleme in Coaching und Therapie...



...brauchen Minimax²-Wirkzeuge!

7

Prozessieren



Neu-Ordnung

- der inneren – neuronalen und psychischen - Organisation
- durch Re-Assoziation des Erlebens
- mithilfe systematischer Beobachtung willkürlicher und unwillkürlicher Prozesse

[Marina & Ulay @ MoMA \(The Artist is Present\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

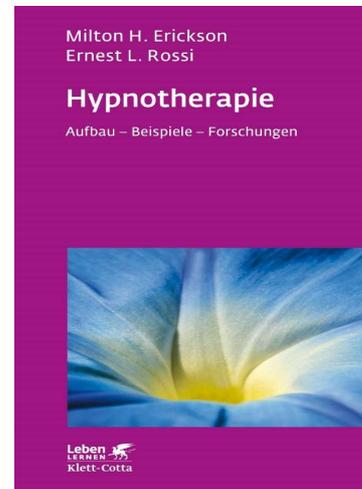
8

„Hypnose“ nach Erickson und Rossi

- **Definition:** Unter Hypnotherapie kann ein Prozess verstanden werden, durch den wir Menschen helfen, ihre eigenen Assoziationen, Erinnerungen und Lebenspotentiale für die Erreichung ihrer eigenen therapeutischen Ziele nutzbar zu machen.

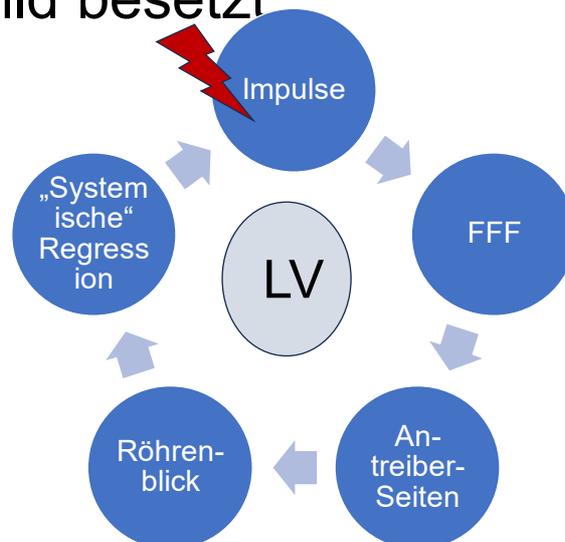
≠ Technikkonzept, welches mechanische Anwendung und Wiederholung von Prozeduren wahrscheinlich macht.

= Konzept der „speziellen Zugangsweisen“ zu unterschiedlichen bzw. „therapeutisch“ nutzbaren Bewusstseinszuständen



9

Die Problemtrance – Wenn Krankheit das Selbstbild besetzt



10

Das Vorgehen



Wofür? – Außen	Wofür nutzen wir´s?
Felt Sense – Innen	Wo im Körper jetzt am meisten spürbar?
SUA – Innen	Wie stark aktiviert?
FA Augen – Sinnen	Fokussierung der Aufmerksamkeit?
Prozessieren + Klopfen +Kurbeln	Beobachten und Embodiment-Experimente
Fokussatz	Ein Satz, der hilft, den Kompetenzscheinwerfer zu aktivieren
Zielbildimagination	Stimmigkeits-Check
evtl. Nachbesprechung	

11

Logik des Minimax-Prozessierens



Der Kompetenzscheinwerfer



Wofür nutzen wir´s-Prinzip (Utilisieren)

Samplifizieren

Aufmerksamkeit fokussieren

Prozessieren und Balancieren

Transferieren und mit Heimat-Kontexten vernetzen

Stimmigkeits-Check nutzen

12

Der Kompetenzscheinwerfer

1) Wofür wollen Sie den Prozess nutzen? Anlass -> Was mehr/neu? Was weniger/nicht mehr?
Geht es um ein Problem, eine Ressource/Lösung oder ein Ereignis? In Vgb/Gew/Zukunft?

Was passiert da? In welchem Kontext?

Was geht Ihnen angesichts dessen gerade durch den Kopf (Gedanken, Bilder, bewertende Selbstgespräche)?

Mit welchen Emotionen bzw. Körperempfindungen oder Bewegungsimpulsen ist das verbunden?

2) Wo im Körper jetzt am meisten (FS) spürbar?

3) SUA/HUA: 0-10

4) FA – Augen/Hände/Klänge

5) Prozessieren -> auftauchen lassen, wie auf einer Leinwand und beobachten

a. Emo und Körper: Atmen, Klopfen, Spüren + Handkante Klopfen
b. Gedanken, Bilder, Selbstgespräche: Auch wenn..., bin ich ok und behalte ich (jetzt) den Überblick (ist eine Seite ok, kann ich mir vorstellen etc.) + Selbststärkungspunkt kurbeln

6) **Fokussatz + Ergänzungen**

Cool (toll), dass..., Ich schenke mir (und euch)...; Ich mute mir zu; Ich traue euch zu; Es ist meine Pflicht, ich gönne/erlaube mir, Ich tue einfach mal so, als ob; Jetzt beginne ich in meiner Geschwindigkeit; Ich mache der Welt ein Geschenk

Offen: bin auf gutem Weg, gebe Thema Zeit, bin enorm zuversichtlich

7) **Zielbildimagination:** Mittelhandknochen + Augen zur Decke -> Wenn ich an den zukünftigen Umgang mit Thema denke: Was neu oder anders mit: Fokussatz einsetzen + was taucht auf?

Fokussätze: Sicherheit, Überblick, Kompetenz; Raum, Weg gut für mich; Liebe und, Achte und; Organismus; Ansprüche



13

	Mini	Midi	Max
1) Wofür nutzen wir´s?	Bland	Pacing	Problemfokussierung Lösungsfokussierung
2) Felt Sense	beobachten	Stimmig?	Wo im Körper?
3) Aktivierung	Beobachten	Skalieren	Näher erfragen
4) Fokussierung	Nix	Absorption	bifokal
5) Prozess	Anprozessieren	Prozessieren	Pendeln
Intervention	Beobachten	Wahrgebungs- Experimente (AKS; SW- K, MiniMax-Komm.)	Einladungen/Suggestio- nen/„Interventionen“
6) Transfer	Ressourcenfokus (Was bräuchten Sie...)	Fokussatz	Gezielte Vernetzungsexperi- mente / „Hausübung“
7) Stimmigkeits- check	unspezifisch	Zielbildimagination	Gezieltes Ehrenrundenmanageme nt / Rückfallplanung

14

PEP Wirkhypothesen (nach Pfeiffer)



- Akupunktur:
 - Punkte – energetisch vs. neurowissenschaftlich
 - Haut – CT-Afferenzen: Intensität und Rhythmus
- Polyvagaltheorie:
 - Nervus Vagus: durch Klopfen direkt aktiviert
 - Spiel: wichtiges Handlungssystem; in Verbindung mit Humor
 - Bewegung: aktiviert motorischen Kortex
- Erinnerungsupdate:
 - Schaffen neuer prozedural-semantischer Verbindungen durch Klopfen/Kurbeln plus Erinnern

15

Leitfragen zur Hypnothesenbildung



- Was sind die Ziele für die Sitzung?
- Was muss ich pacen und wie mache ich das?
- Welche Keywords kann ich verwenden?
- Wie kann ich Assoziation/Dissoziation nutzen?
- Welche Zeitreisen kann ich nutzen?
- Welche Symbole/Rituale/Choreografien könnte ich verwenden?
- Welche Geschichten und Metaphern könnte ich verwenden?
- Welche "unsichtbaren" Systemebenen muss ich beachten?

16

Dynamik der Tranceinduktion



Fokussierung der Aufmerksamkeit

Erweiterung des Alltags-Denkrahmens

Unbewusste Suchprozesse

Innere Reorganisations- und Reassoziationsprozesse

„Hypnotische“ Reaktion

17

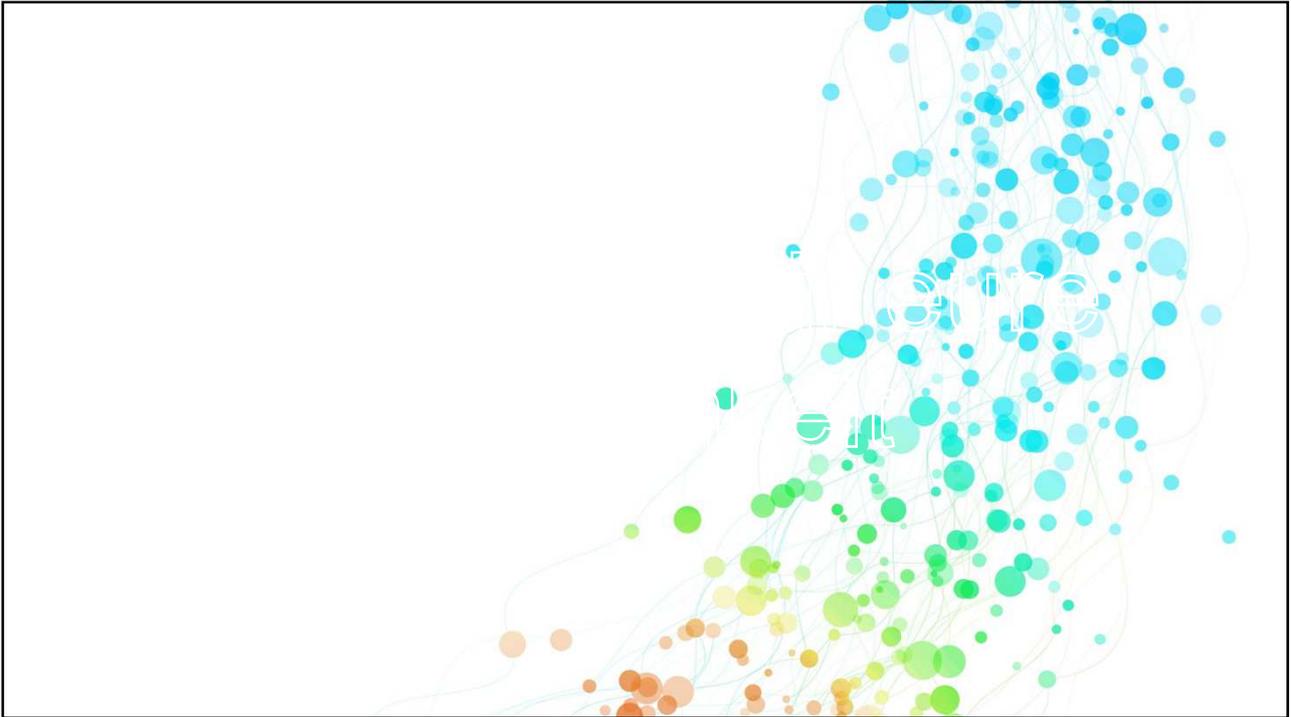
Brainspotting-Prinzipien (Grand nach Kollar)



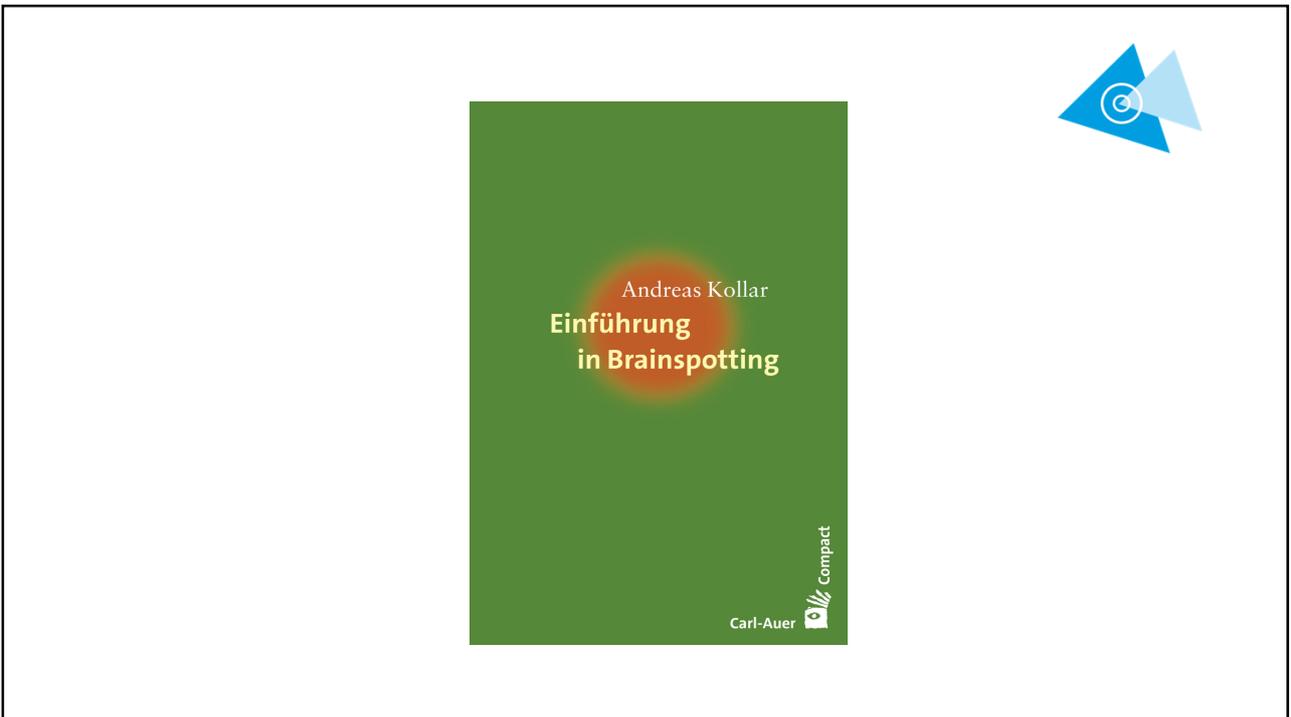
I. Das diagnostische Prinzip: Es ist, was es „ist“

1. Beziehungsgestaltung dient dem Prozess
2. Aktiv zuhören
3. Neugieriges Beobachten
4. Folge der Regulation
5. WAIT
6. 80:20
7. 2-fach gerahmte Intervention
8. Wenn erforderlich Rahmen enger
9. Interventionen sollen im Fluss halten
10. Client is always right

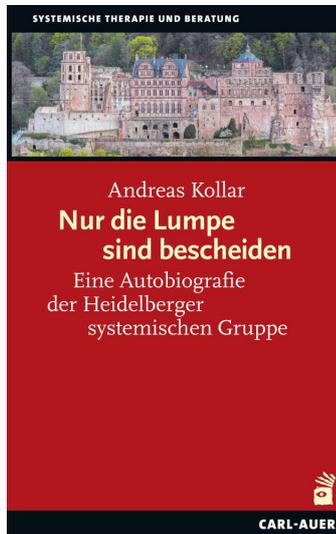
18



19



20



Heidelberger
Gruppe
Helm Stierlin
Gunther Schmidt
Fritz B. Simon
Gunthard Weber



21

Literaturempfehlungen:

- Hill, Richard; The Practitioner's guide to the Science of Psychotherapy
- Rossi, Ernest und Hill, Richard; Mirroring Hands
- David Grand; Brainspotting
- David Grand; This is your brain on sports
- Andreas Kollar; Einführung in Brainspotting
- Antonia Pfeiffer; Emotionale Erinnerung
- Ernest Rossi; Mirroring Hands (kein Brainspotting-Buch, eines der besten für Brainspotting 😊)
- Iain McGilchrist; The master and his emissary
- Fredric Schiffer, Eine Brille für die Seele
- Gunther Schmidt, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung



22



- Fritz B. Simon, Einführung in die Systemtheorie der Beratung
- Daniel Bindernagl, Schlüsselworte
- Vergleich EMDR und Brainspotting: [Microsoft Word - Brainspotting.doc \(unime.it\)](#)
- Emotionale Selbsthilfe für zu Hause: [PEP Krisenhilfe Anleitung1 \(website-editor.net\)](#)
- Youtube:
- Iain McGilchrist, The divided brain