

Workshop

# Mit Leichtigkeit Schweres meistern

Hypnosystemisches Coaching  
und die Psychologie der Leichtigkeit

Ina Hullmann



HYPNOSYSTEMIK

Institut Hullmann Coaching IHC



# Inhalte

## Ablauf und Inhalte:

- Haltung im Hypnosystemisches Coaching
- Mit Mentalkommode Problemtrancen auflösen

## Pause (20 Min.)

- Selbststeuerung mit „Ampelmodell“
- Experiment zu Musterveränderung mit Leichtigkeit



HYPNOSYSTEMIK

Institut Hullmann Coaching IHC



# Ina Hullmann

- Psychologin FSP (Föderation Schweizer Psychologen)
- Dozentin: ZHAW Zürich, IEF Zürich
- Vorstandsmitglied der GHYPS – Gesellschaft für Hypnose Schweiz
- Inhaberin Hypnosystemik-Institut & Hypnosystemik-Akademie
- Autorin im Medizin- und Wissenschaftsverlag Schattauer

# Veröffentlichungen



# Hypnosystemisches Coaching



- **begleitet** Menschen **bei Herausforderungen oder in Krisen**, Ihren individuellen Weg der Entwicklung zu finden
- **erweitert** eingeengte Wahrnehmungs-**Perspektiven**, so dass Lösungen auf neuen Ebenen gefunden werden können
- versteht Krisen und Blockaden als **Chancen zum Wachstum**
- sieht Symptome als wichtige Informationsträger (Funktion im System)
- holt bei jeder Intervention das **Unterbewusstsein** als stärkste Umsetzungskraft an Bord



# 5 Grundprinzipien



1. Haltung: Würdigung, Augenhöhe und Leichtigkeit
2. Teamwork statt Bekämpfen: «Hinkriegen» statt «Wegmachen»
3. Utilisieren: positiven Bedeutung finden, Sinn gestalten
4. Selbstwirksamkeit stärken
5. Realitäten neu konstruieren: „Erleben wird von uns selbst erzeugt, in unbewussten Prozessen, aber immer sich selbst organisierend.“ (Gunther Schmidt)

# Mit Leichtigkeit Schweres meistern

Prinzip: "sowohl als auch", statt "entweder oder"

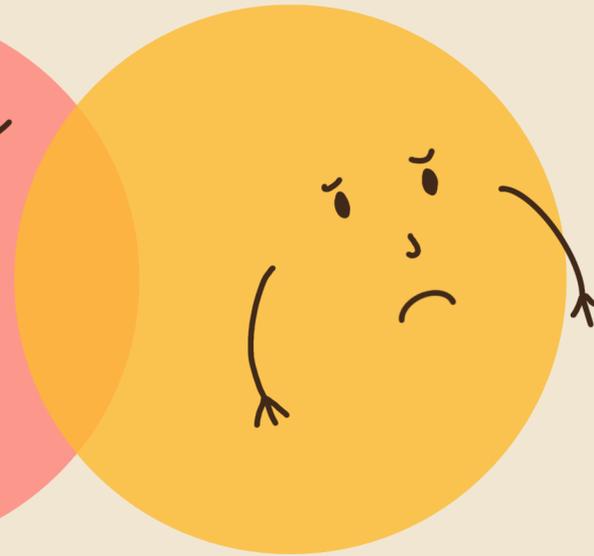


**SOWOHL**



**im Bewusstseinszustand  
von Leichtigkeit,  
Gelassenheit & Mitgefühl  
zu sein**

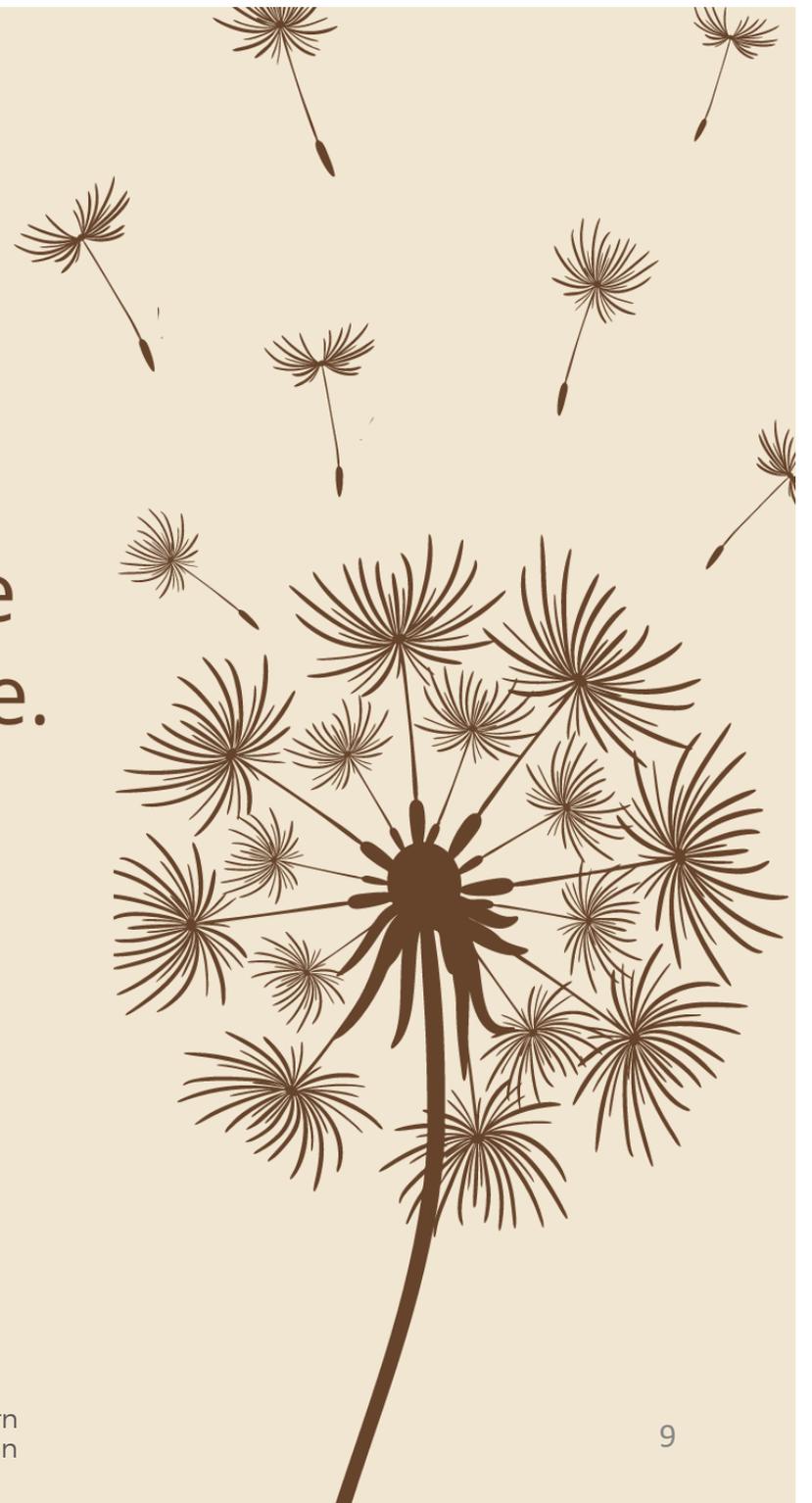
**ALS AUCH**



**Trauer und  
Verletzung zu  
bearbeiten**

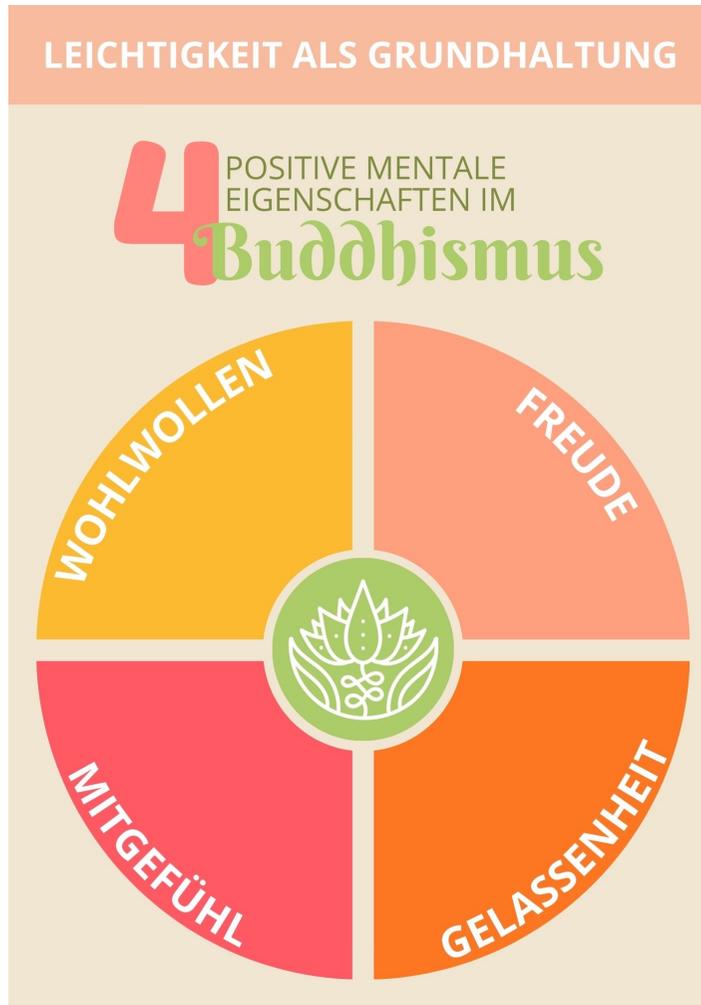
# MIT LEICHTIGKEIT WIRKSAM WERDEN

"Leichtigkeit bedeutet nicht Leichtfertigkeit, sondern eine erweiterte Sicht auf die Dinge. Es ist ein besonderer Bewusstseinszustand, der 4 positive mentale Qualitäten vereint: Lebensfreude, Gelassenheit, Gleichmut und Mitgefühl."





# Positive mentale Eigenschaften



Diese 4 positiven mentalen Eigenschaften im Buddhismus beschreiben Zustand der Leichtigkeit (Anderssen-Reuster, von Brück 2022):

- Metta (Wohlwollen),
- Mudita (Freude),
- Upekka (Gelassenheit),
- Karuna (Mitgefühl).

**Legitimation?:** Fühlen Sie die Erlaubnis für Leichtigkeit?

**Wie Kultivieren?:** Wie kann man diese positiven Eigenschaften des Geistes kultivieren?

# Leichtigkeit & Verspieltheit



Forschungsergebnisse von René Proyer, Prof. für Psychologie, Uni Halle  
Studie „Being playful and smart“ (Proyer 2017)

- Leichtigkeit geht mit Verspieltheit einher
- Erwachsene oder Führungskräfte befürchten oft einen Mangel an Autorität beim Thema Leichtigkeit.
- Entscheidende Frage: Haben Sie Legitimation für Leichtigkeit?
- verspielte Studierende erzielten bei schriftlichen Prüfung bessere Noten.
- „Wer verspielt ist, kann sich leichter für neue Erfahrungen öffnen und den alltäglichen Herausforderungen stressfreier begegnen“
- “Intellektuell verspielten Menschen geht es überhaupt nicht ums Rumalbern, sondern darum, andere und neue Sichtweisen zuzulassen und vielfältige Lösungen zu finden. (...) Verspielte scheinen sogar über eine höhere kognitive Flexibilität zu verfügen, die es ihnen ermöglicht, sich leichter auf unterschiedliche Themen einzulassen.“

# Neuroforschung zu Leichtigkeit



Aktuelle Neuroforschung belegt:  
(Wise 2017, Lyubomirsky 2018 et al.)

## Im Zustand der Leichtigkeit

- verwendet das Gehirn sein kreatives Potenzial und ist um vieles leistungsfähiger.
- fühlen wir uns mit unserer Tätigkeit eins, harmonisches Körpergefühl und geistiges Wohlbefinden folgen.
- können wir selbstbewusster, motivierter und leistungsstärker unseren Aufgaben nachgehen.
- Fazit der Studien: Leichtigkeit ist trainierbar!

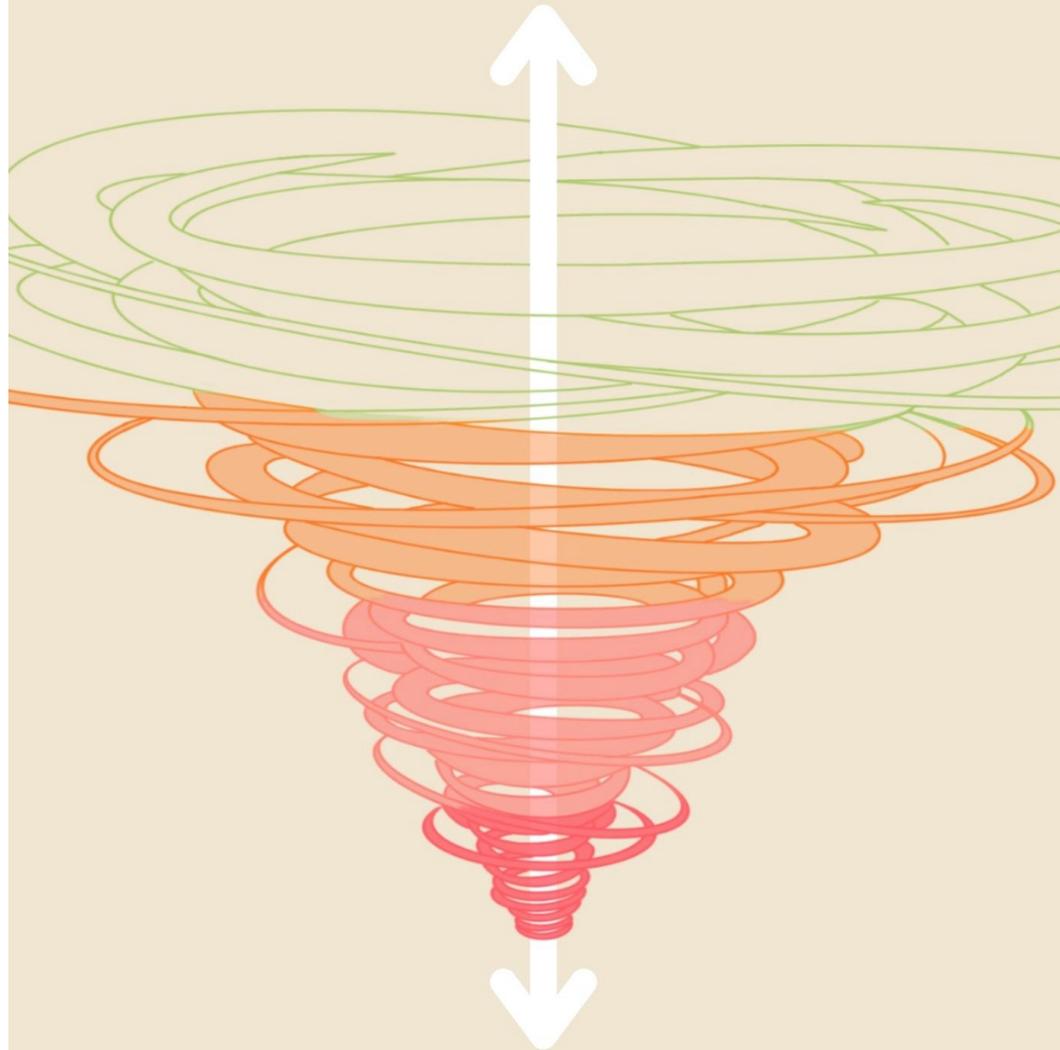


# Problemtrance

- **Trance** ist charakterisiert durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, Fokussierung auf inneres Erleben oder äussere Reize.
- **Alltagstrance-Phänomene** sind etwas völlig natürliches und jeder kennt dies, beispielsweise wenn man so in eine Tätigkeit oder Gedanken vertieft ist, dass man alle Umgebungsreize ausblendet.
- **Problemtrancen: „Tunnelsicht“**, fokussieren auf „Grübel-Hamsterräder“ führt in autohypnotisch induzierte Problemtrancen, Wahrnehmungsperspektive wird eingeeengt, lösen Schwere-Erleben aus.

# LÖSUNGSTRANCE

Erweiterte Perspektive und Leichtigkeit



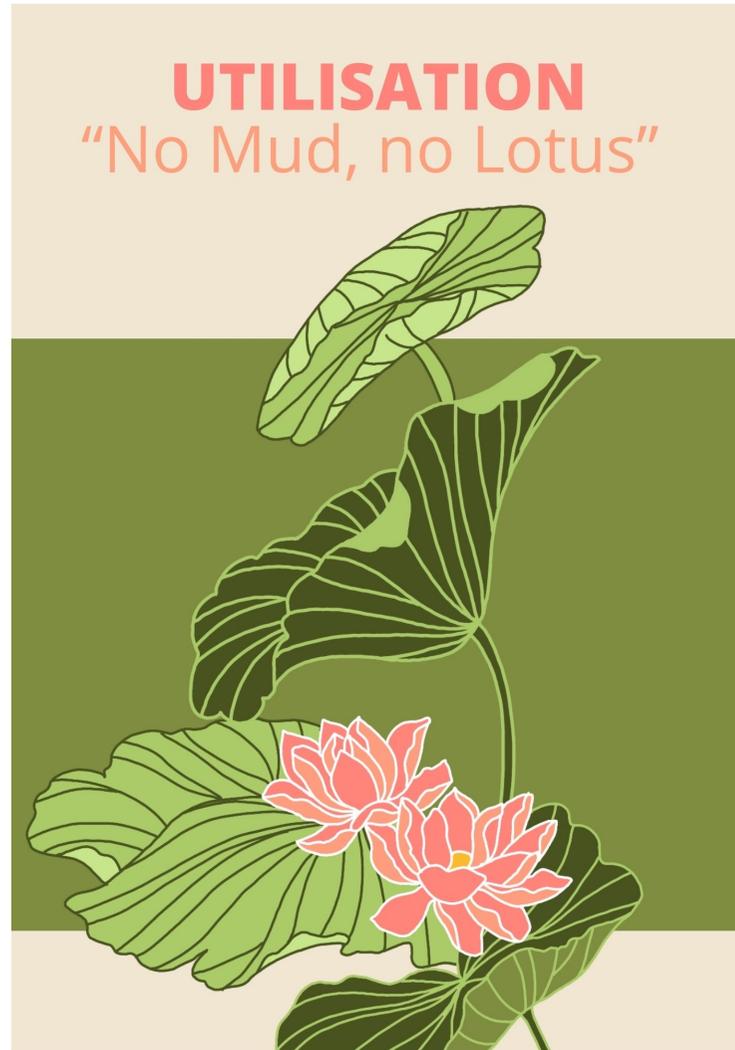
# PROBLEMTRANCE

Strudel der Problemsicht, Gedankenkarussell





# Erweiterte Perspektive

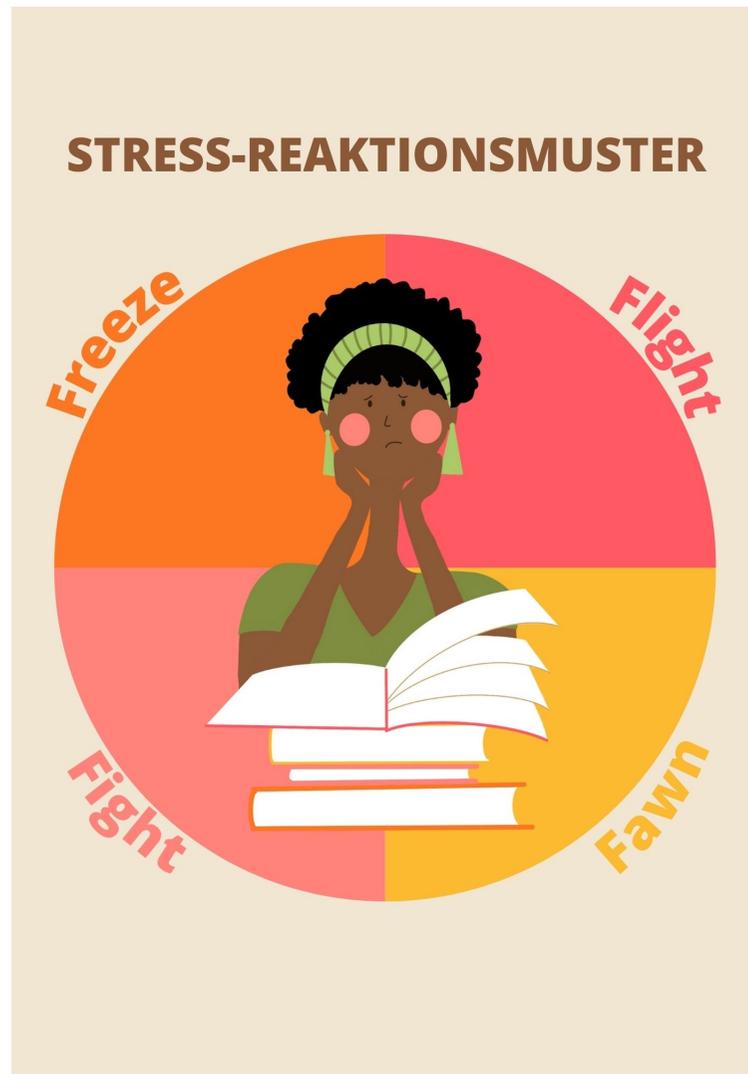


Aus erweiterter Perspektive (Lösungstrance) Krisen oder Probleme nutzen und Sinn finden

- Situation oder Ereignis in Leichtigkeit reflektieren, positive Absicht und Sinn finden.
- **Entwicklungschance:** Schwierigkeiten als Trainingsprogramm deuten: welche persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten ergeben sich für mich?
- **Ressourcensicht:** Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung und wie konnte ich bisher ähnliche Situationen meistern?



# Stress-Reaktionsmuster



Bestimmte Situationen, Ereignisse, Grübel-Hamsterräder (z.B. Leistungsdruck) aktivieren:

Stressreaktion = Sympathikusaktivierung

- aktiviert biologische Reaktionsmuster 4F: Reagieren statt bewusst agieren
- Fawn: soziale Anpassungsreaktionen bzw Unterwerfung (Kindheitstraumata)
- verengt die Wahrnehmungsperspektive, erzeugt Problemtrance
- vermindert kognitive Leistungsfähigkeit, wie Logik, Kreativität, Selbstreflexion



# Problemtrancen erkennen



Persönliche „Schwere-Trigger“ (10 Min. zu zweit austauschen)

Ziel: Trigger für Problemtrancen bewusst machen!

- Welche Situationen/ Ereignisse lösen bei Stressreaktionen aus?
- Welche Gedanken oder mentalen Hamsterräder führen zu Problemtrance und Stress?

# Technik “Mentalkommode”



Problemtrancen beenden, inneren Ordnung schaffen, Ressourcieren, Notfall-Tool zur Stabilisierung und erweiterte Perspektive der Leichtigkeit aktivieren





# Notfalltool Kommode

- Hypnoanalgesie in Spezialklinik für chronische Schmerzpatienten
- Lebens-„Scherbenhaufen“ sortieren, Überblick über die Situation
- aus negativem Teufelskreis von Schmerz, Ohnmacht und Angst befreien
- Mentale Kommode als Metapher entwickelt, als Technik zur Stabilisierung sogar in emotionalen Ausnahmezuständen geeignet.
- Veränderung der eigenen Perspektive auf das Geschehen
- mehr Selbstwirksamkeit, gewisse Kontrolle über die Situation ...

# Ordnen als Hirndoping



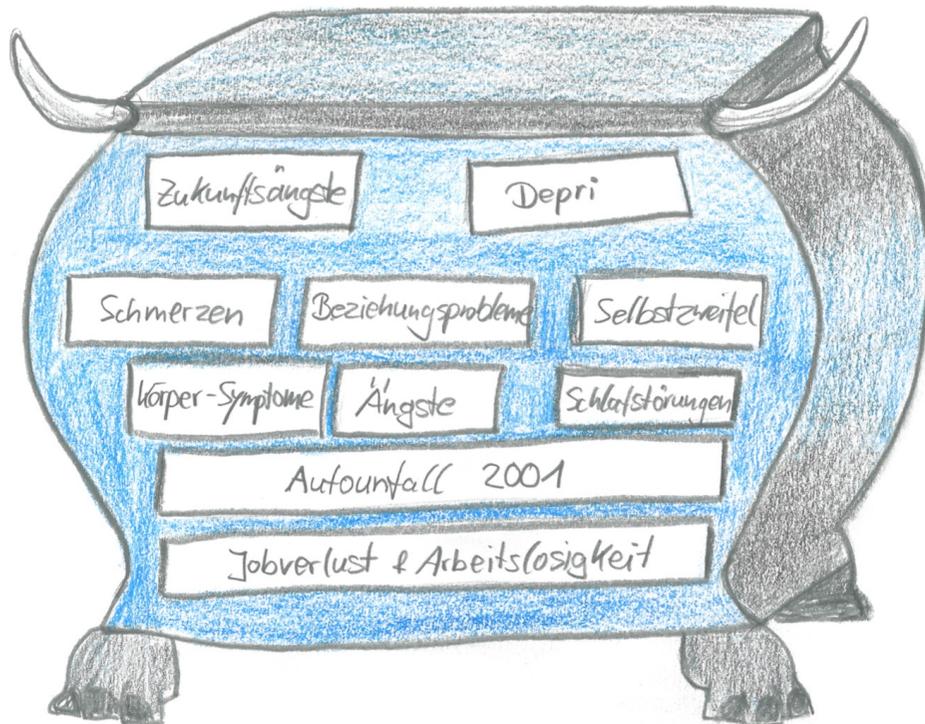
- Zusammenhänge zwischen geistigen Ordnen und psychophysischer Stabilisierung wissenschaftlich bestätigt (Münchhausen 2006)
- Wenn wir ein Ziel erreichen, schüttet Gehirn Glückshormone (Endorphine, Serotonin) aus, auch bei Mini-Zielen, wie z.B. Ordnen, Aufräumen.
- Wenn wir ein Ziel in Angriff nehmen, wird zusätzlich Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet - Dopamin lässt uns schneller denken und reagieren.
- ordnende Tätigkeiten sind ein wirksames Antidepressivum

# Laterale Denktechniken



- erweitern Wahrnehmungsfähigkeit, eröffnen neue Lösungsräume (Dilts & Bonissone 1999).
- Einfachste Form lateralen Denkens ist die Metapher (z.B. Mentale Kommode)
- Kommode leitet zum sinnvollen Sortieren der Gedanken an
- innere Gedankenabläufe reflektieren und be-greif-bar machen
- statt Gedankenchaos zu bekämpfen, lieber genauer hinschauen, würdigen und den «Hamsterrädern» einen Platz geben,
- Perspektiverweiterung, Überblick und realistischere Sichtweise

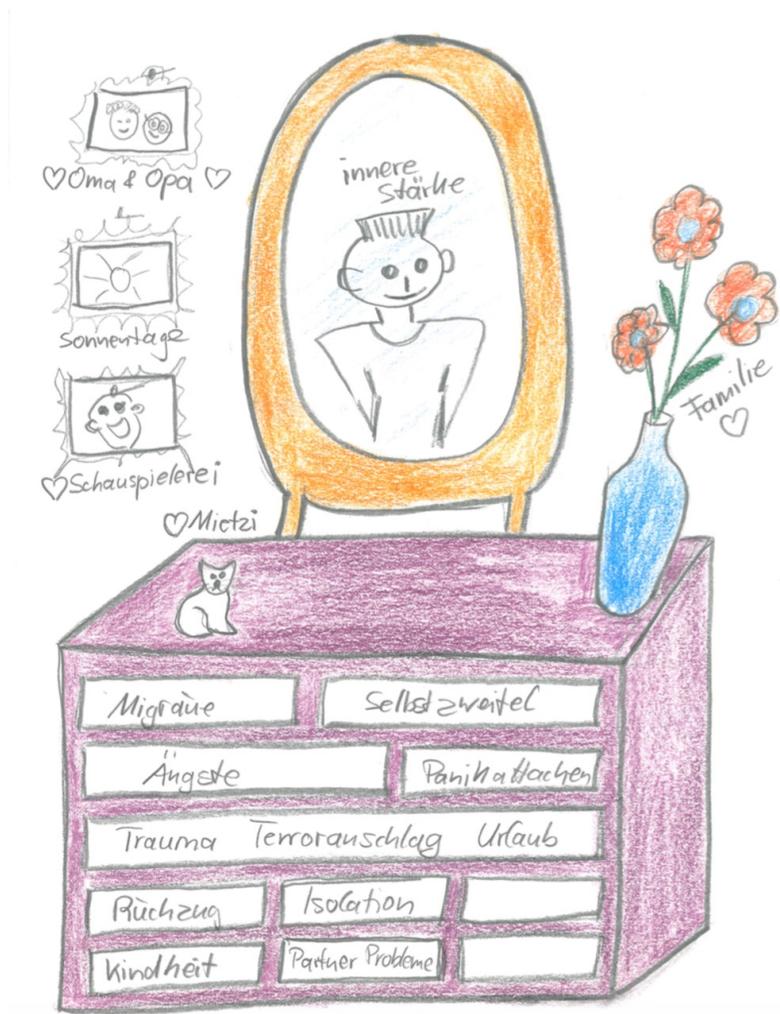
# Mental-Kommode - Schritt 1



## Ordnen, Würdigen und Überblick

- Kommode zeichnen!
- Ca. 10 Schubladen einteilen!
- Schubladen nach Grübel-Themen benennen: alle Probleme, Belastungen, Konflikte in Schubladen einsortieren!
- Zeichnung auf den Boden legen, Dissoziation vom Erleben: Was hat sich in Ihrer Wahrnehmung nun geändert?

# Mental-Kommode – Schritt 2

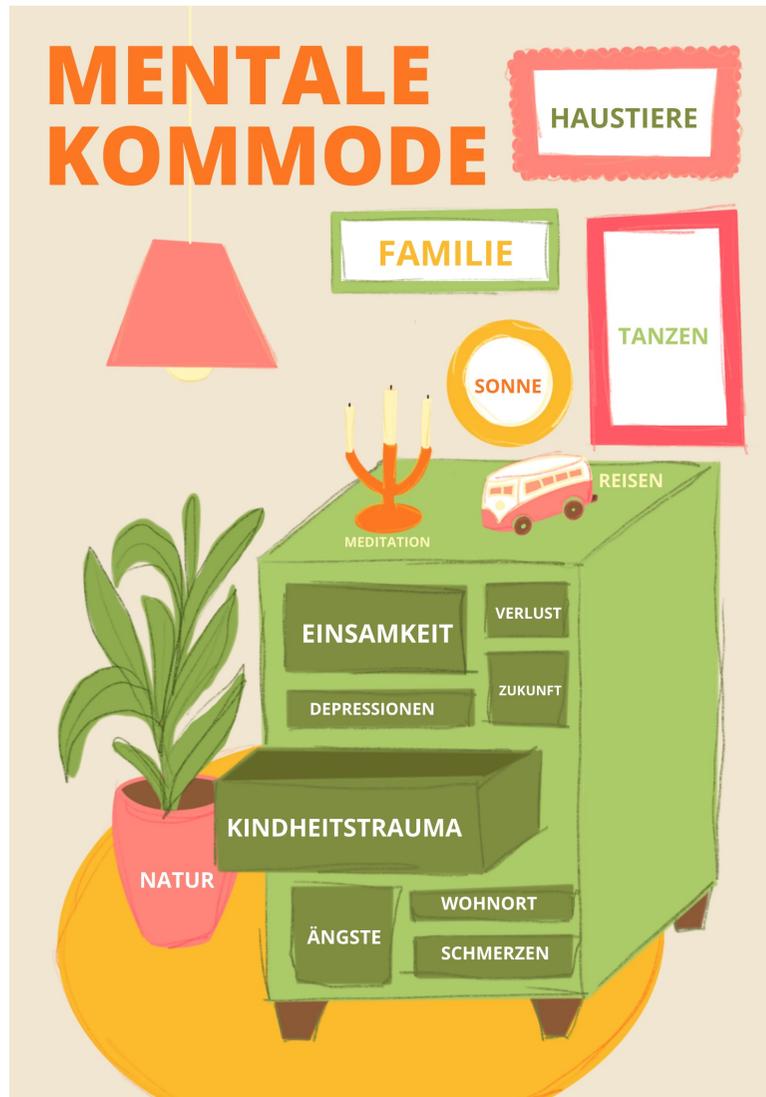


## Ressourcieren, Perspektiverweiterung und realistischere Sichtweise

1. Ressourcen: Welche Stärken, Kraftquellen, Unterstützer usw. gibt es?
2. Symbolisch die Kommode mit persönlichen Ressourcen, Stärken und Kraftquellen dekorieren!
3. Zeichnung vor sich auf den Boden legen (Perspektiverweiterung)!
4. Abschlussfrage: Was ändert sich in der Wahrnehmung/ im Körpergefühl?



# Übung „Mentalkommode“



1. Kommode mit Schubladen
  - Einzelne Themen in Schubladen einsortieren
  - Zeichnung zu Füßen legen: was verändert sich in der Wahrnehmung?

2. Ressourcen dekorieren
  - Zeichnung zu Füßen legen: was verändert sich in der Wahrnehmung?

## Abschlussfrage:

- Was verändert sich in deiner Wahrnehmung der Situation?

# AMPELMODELL DER BEWUSSTSEINZUSTÄNDE



**Erweiterte  
Perspektive &  
Leichtigkeit**

**Ruhemodus  
& Neutralität**

**Überlebensmodus  
& Stressreaktion**



# Selbstcoaching mit Ampel



## Einsatz und Ziel

1. Problemtrancen & Stresszustände beenden
2. Innere Haltung von Leichtigkeit aktivieren
3. auf Knopfdruck Haltung ändern lernen

Entwicklung von mehr innerer Ruhe, Leichtigkeit, Lebensfreude, Resilienz und Handlungsfähigkeit durch bewusste Steuerung des Bewusstseinsmodus.

# Selbstcoaching mit Ampel



## Begriffsdefinition

**Innere Haltung** ist die Art, wie wir etwas innerlich bewerten und begegnen. Die innere Haltung entspringt dem aktuellen Bewusstseinsmodus, in dem sich diese Person befindet.

**Bewusstseinsmodus** ist der Rahmenzustand, in dem unser Erleben gerade stattfindet.

**Bewusstseinsmodus gezielt verändern lernen:** von Zustand inneren Stresses in einen Zustand von Leichtigkeit «schalten» und innere Haltung ändert sich auf natürliche Weise mit zu Würdigung, Lebensfreude und einer erweiterten Perspektive.

# Bewusstseinsmodus wechseln



1. **Achtsamkeit & Selbst-Beobachtung:** sich selbst “erwischen” im “Roten Modus”, Aussteigen aus “falschem Film” (eingeschränkte Perspektive),
2. **Bewusstes Umschalten in Gelb:** Atmung beobachten, verlangsamen, präsent im Moment und im Körper ankommen, Ruhemodus, (Parasympatikusaktivierung)
3. **Leichtigkeitstankstellen nutzen:** in Grünen Modus schalten, Leichtigkeit, Gelassenheit und erweiterte Perspektive. Leichtigkeitstankstellen nutzen: z.B. Musik, Tanz, Humor, Natur, etc

# Selbstreflexion “Roter Modus”



## Schritt 1: Analyse “Roter Modus”

1. **Körpergefühl:** Wo und wie genau spürst du diesen Zustand körperlich?
2. **Auslöse-Situationen:** Welchen Situationen oder Ereignissen triggere ich mich?
3. **Mentale Trigger:** Welche Gedanken, Erwartungshaltungen, Befürchtungen, Bewertungen oder Glaubenssätze triggere ich mich?



# Mit BAZ in die Ruhe

**B** wie **BEOBACHTEN**

**A** wie **ATMUNG**

**Z** wie **ZEITLUPE**

im Roten Modus haben wir eine stark eingeschränkte, **unrealistische, verzerrte** Wahrnehmungsperspektive, deshalb: BAZ

1. Beobachterposition
2. Atmung fokussieren
3. Zeitlupe atmen

➤ **Parasympathikus-Aktivierung** wirkt wie ein Knopfdruck und schaltet den Organismus in die Ruhe. (Gegenspieler zum Sympathikus-Stresssystem)

# Selbstreflexion “Grüner Modus”

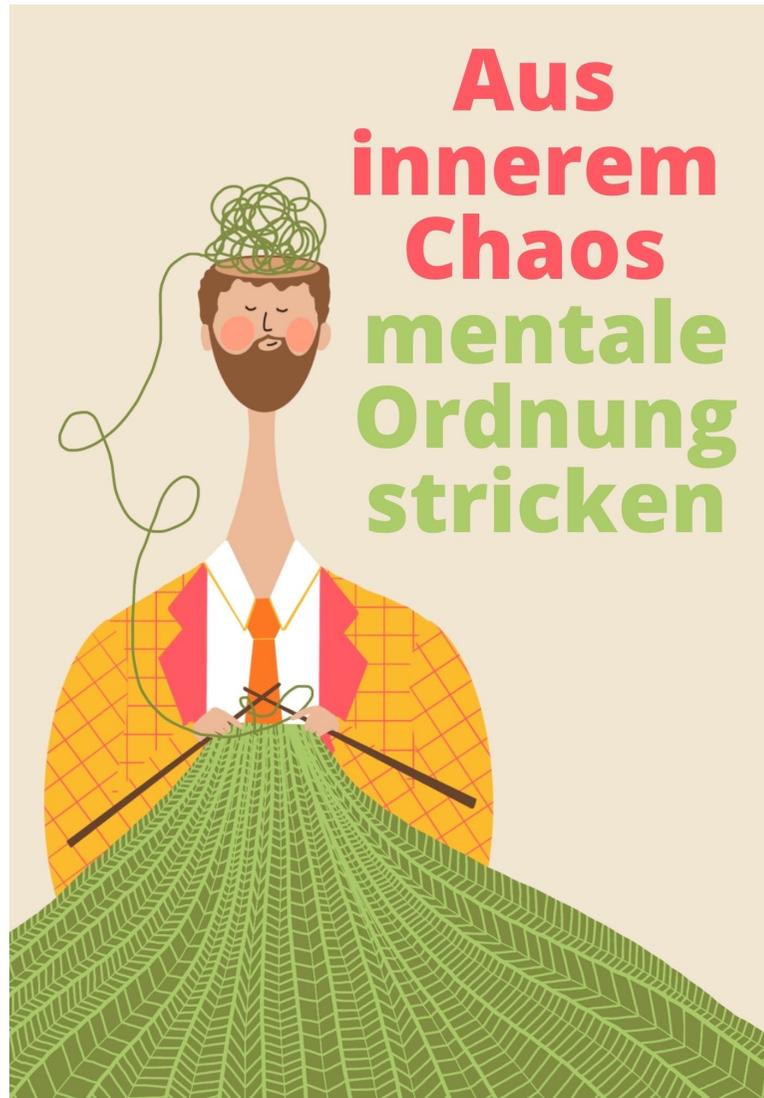


## Schritt 2: Mindmap “Grüner Modus”

1. **Körpergefühl:** Wo und wie genau spürst du diesen Zustand körperlich? Somatische Marker zeichnen!
2. **Leichtigkeitstankstellen:** was bringt Dich in die Leichtigkeit, zum Lachen, in die Lebensfreude? Welche Erlebnisse erinnerst du? Was macht Dich glücklich?
3. Bitte gestalte ein persönliches Mind-Map für den Grünen Modus!



# Realitäts-Konstruktionen



## Die eigene Wirklichkeit konstruieren

- Grundprinzip der Hypnosystemik:  
„Erleben wird von uns selbst erzeugt,  
in unbewussten Prozessen, sich selbst  
organisierend“.
- Wir können die Netzwerke unseres  
Erlebens jederzeit verändern.
- Durch Veränderung eines oder  
mehrerer zugehöriger Elemente  
können wir das gesamte Netzwerk in  
Bewegung bringen und verändern:

# Unterbewusstsein ausrichten



- Neuen Umgang mit schweren Situationen kultivieren, Leichtigkeit erlauben und neue Gewohnheiten trainieren
- Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie ab heute einen neuen leichteren Umgang mit schwierigen Situationen pflegen würden?
- Online-Kurs: „Hypnosystemisches Coaching - Mit Leichtigkeit Innere Ordnung schaffen“

# Weiterführende Literatur



1. „Hypnosystemisch wirksam – Impact-Methoden für die Praxis“, Kartenset, Schattauer Verlag 2025
2. „Hypnosystemische Top-10-Tools – Mit Leichtigkeit wirksam werden in Therapie und Coaching“, Schattauer 2023
3. «Psychologie der Leichtigkeit – in 5 Schritten Wahrnehmungsperspektive und Bewusstsein erweitern», I. Hullmann, Schattauer Verlag 2020
4. „Coach Dich doch selber!“, I. Hullmann, Schattauer Verlag 2017