

Esofreie Magie, die wirkt

Zaubertränke und Talismane

**Gerne Papier und Stift
bereitlegen!**

Zu mir

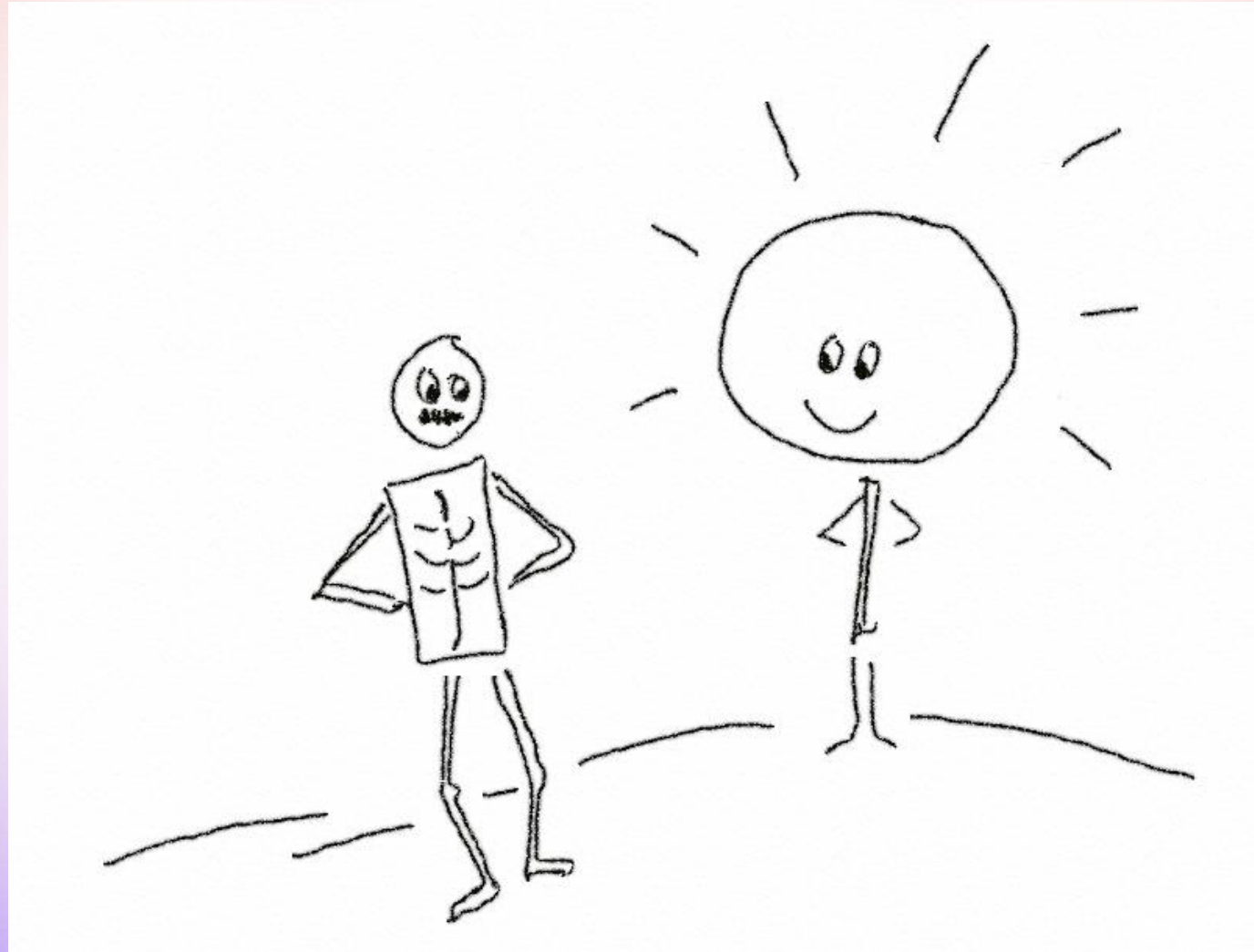
- Chemie-Studium und Promotion
- Seit 1999 in der IT selbstständig
- Seit 2008 dabei, den „eigenen Kram“ aufzuräumen
- Hypnotherapieausbildung ab 2015
- Seit Dezember 2018 Heilpraktiker*in für Psychotherapie

Worum es geht und worum nicht

- Magie = Vorgehen, die mehr Effekte haben, als wir vorher gedacht hätten; aktives Nutzen und Beeinflussen von unwillkürlichem Verhalten, das wir schon kennen
- Grenzen der Magie: Veränderung von vorhandenen Dingen (=„Restriktionen“: Viren, Klima, Kometen, Krankheit, andere Personen!)
- ABER: wir können immer unsere Beziehung zu etwas verändern.
- „Erleben wird gemacht, Bedeutung wird gegeben“
- Wir „erzählen“ uns ständig irgendwas – da können wir uns auch Hilfreiches erzählen! (monkey mind)
- Funktionierende Magie braucht passendes Denken, Zaubersprüche, Zubehör, Vorbereitungszeit und Übung. Magie klappt nicht automatisch und immer für jede Person.
- The Map is not the territory.

1 – Zaubertränke

Psyche und Körper



Psyche und Körper

(Welle-Teilchen-Dualismus – beides wahr! :)

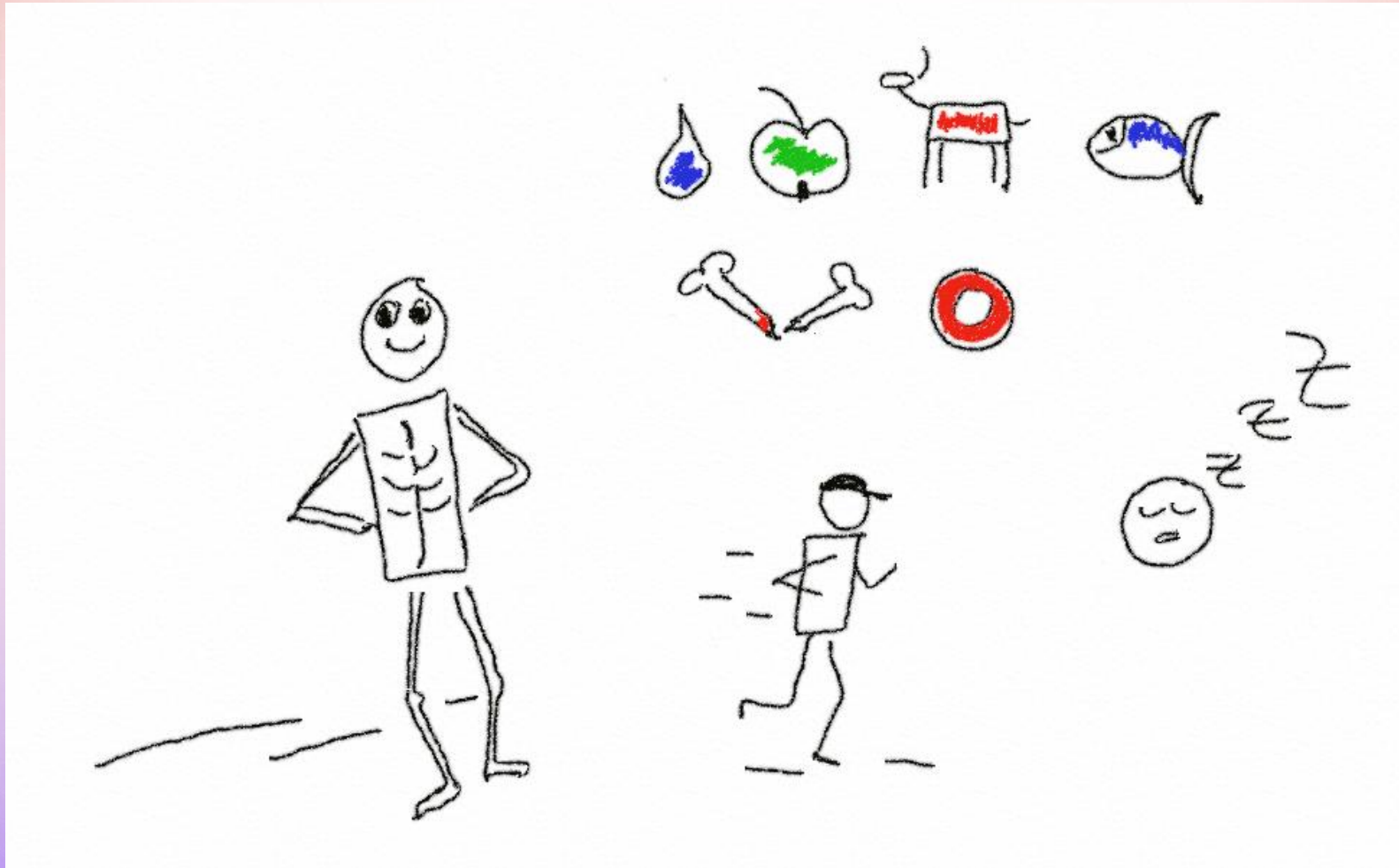
- Körper

- Neuronen, Nerven, Hormone, Botenstoffe, Verdauungssystem, Muskeln, Sehnen, Knochen
- Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stress

- Psyche

- Denken nimmt Einfluss auf den Körper (Placebo, Nocebo)
- Körper nimmt Einfluss aufs Denken (Erleben und Bewerten)

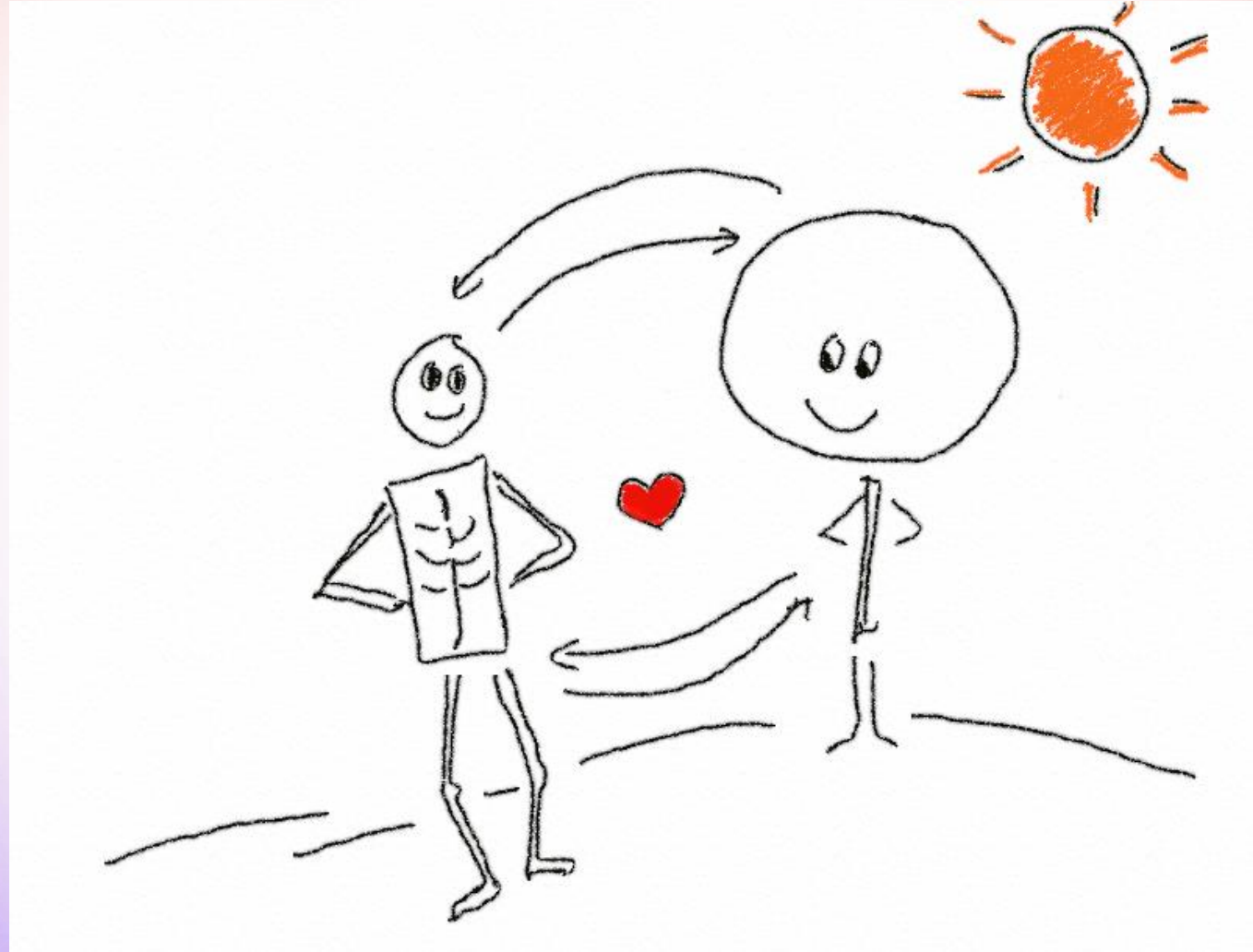
Bottom-up



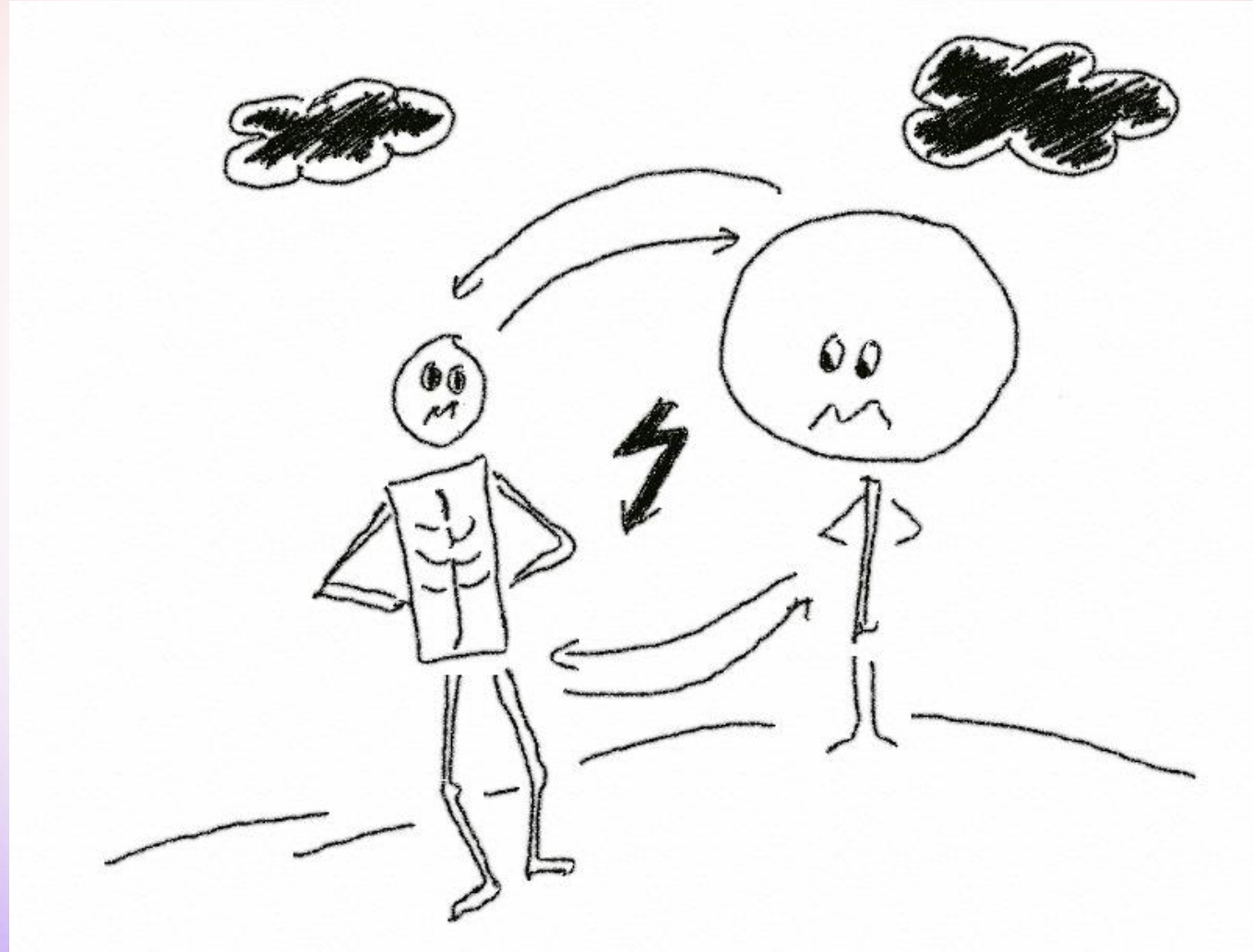
Bottom-up

- Was ich nicht esse, ist nicht da - und fehlt ggf.
 - Essentielle Aminosäuren (Proteine), essentielle Fette, Vitamine, Spurenelemente
 - Es gibt keine Kohlenhydratmangel-Krankheit!
- Medizinische Probleme existieren
 - Gebrochenes Bein
 - Corona, Influenza etc.
 - Geschädigte T-Zellen
 - Unflexible rote Blutkörperchen etc.
- Bewegung hat Effekte
 - Als Antidepressivum bei leichter bis mittlerer Depression so wirksam wie Medikamente
 - Evolutionär betrachtet Notwendigkeit
- Schlaf hat Effekte
 - Schlaf als der Zeitraum des großen „Aufräumens“ (zyklisch über die Nacht)
 - Bei Fehlen -> mehr Hunger, mehr Alzheimer

Und genauso wahr: top-down



Und genauso wahr: top-down



Und genauso wahr: top-down

Psyche beeinflusst den Körper.

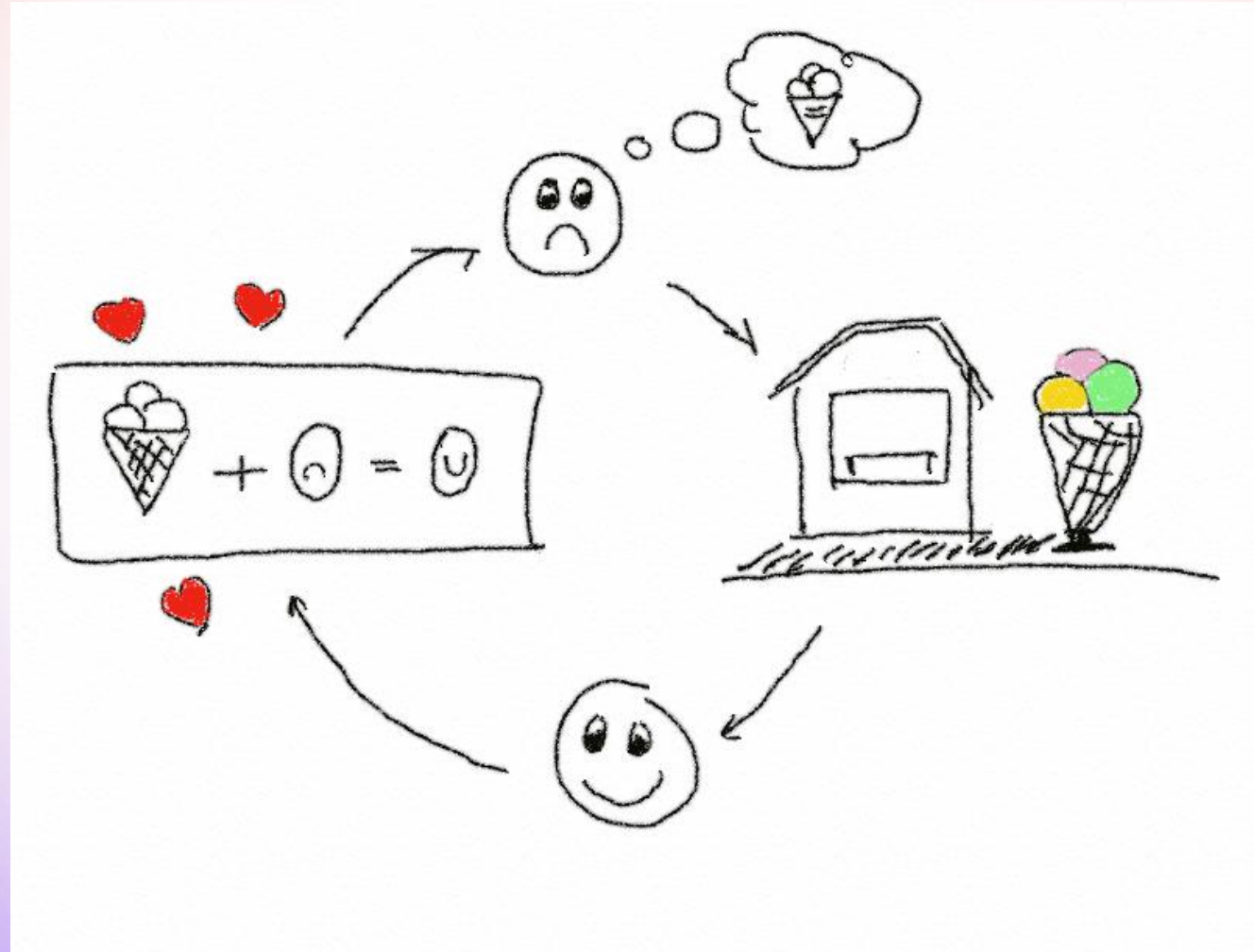
- „Erwünscht“ (Placebo/Sanabo)
 - Heilungskräfte aktivieren
 - Blutfluss ändern
 - Schmerz reduzieren
 - Wirkstoff verstärken oder komplett die Wirkung steuern
 - Positive Selbstbeziehung und Zuwendung
 - Über Dopamin (Erwartung) und Endorphine bei Erfüllung
- „Unerwünscht“ (Nocebo)
 - Nebenwirkungen oder Krankheit verstärken
 - Wirkstoff inaktiv machen
 - Allergien auslösen
 - Heilserwartung in **Un**heilserwartung ändern!
 - Funktioniert AUCH über Dopamin und Endorphine – es zählt die **Erwartung**serfüllung!

„verkörperte imaginative rituelle Heilungsleistung“

*„Whether You Think You Can, or Think You Can't ... You're Right“
- Henry Ford*

Basis für beides: eigene Erfahrungen (Zitrone, Chili, Heuschnupfen), Ärztys, Medien, Freundeskreis, negativ ggf. auch „zuviel Information“

Erfüllte Erwartung als Verstärker



Erfüllte Erwartung als Verstärker

Erwartung -> Fokus -> wird erfüllt -> wird „belohnt“ und vernetzt und wichtiger -> steigert Erwartung -> mehr Fokus -> wird erfüllt -> wird „belohnt“ und vernetzt und WICHTIGER >>>>

„Cells that wire together, fire together.“

„Cells that fire together, wire together.“

Hilfreich:

- Konditionierung (erstmal neutral!) – spart Energie = ist gut
- Kopplung von „Getränk + Wirkstoff“ -> nachher wirkt das Getränk

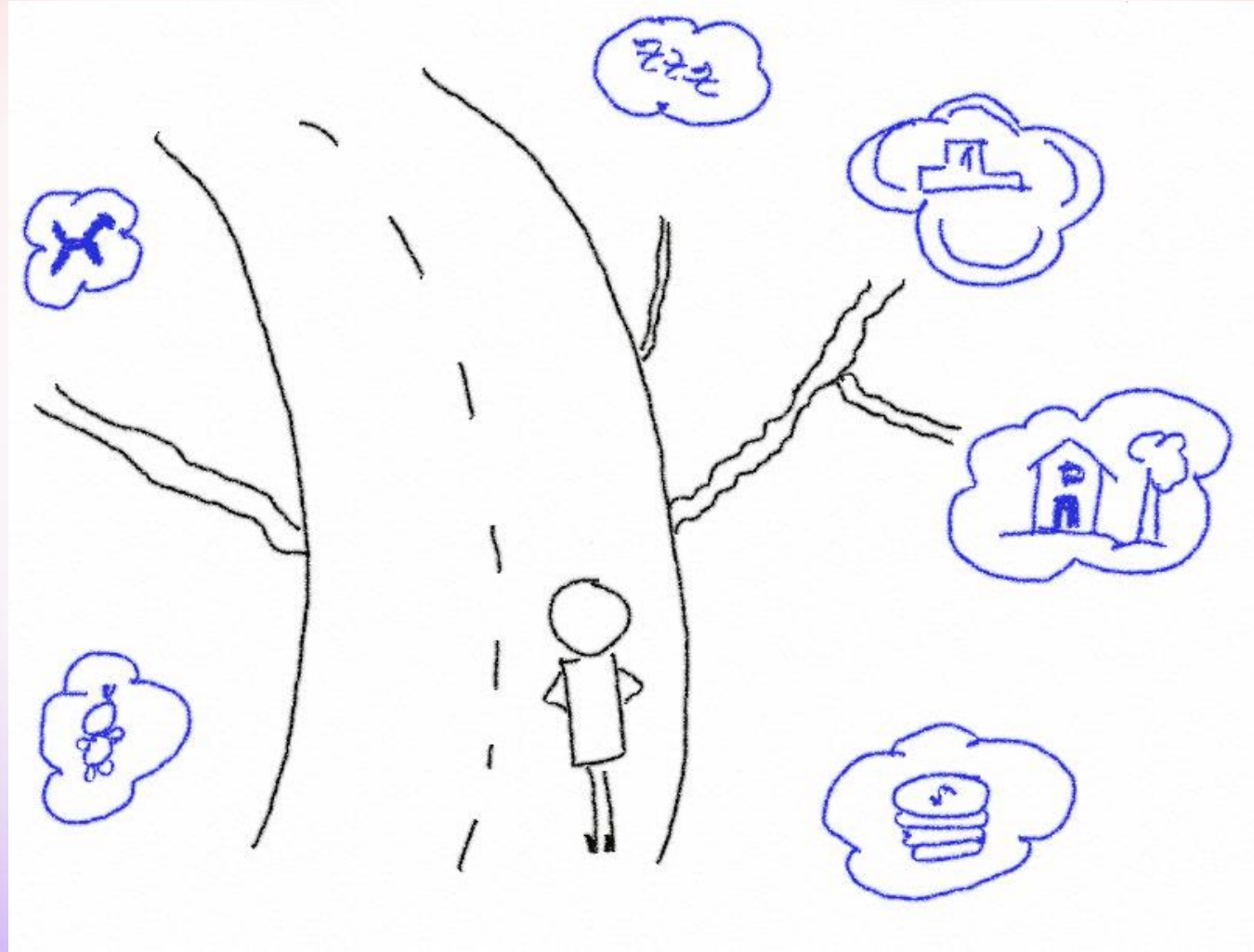
Problematische Aspekte:

- Erlernte Hilflosigkeit
- Zwänge, Ängste, Phobien
- Depression: „die Welt ist schlecht und war **immer** so und wird auch so **bleiben**“

Gelerntes/Eingefahrenes ist die Autobahn und hat einen Wettbewerbsvorteil!

Das Neue ist der Trampelpfad.

Autobahn versus Trampelpfade



Assoziationen aktiv verändern

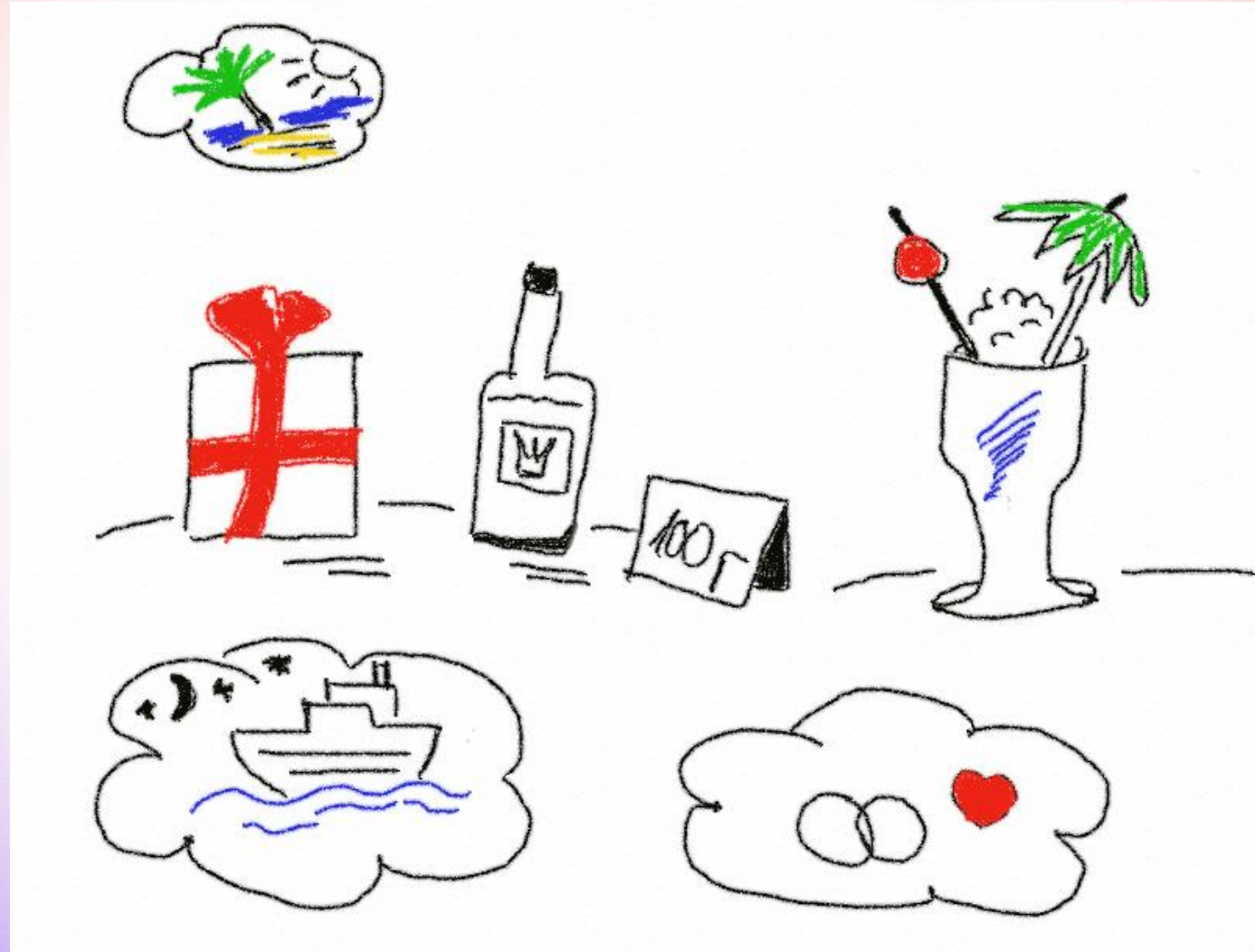
- Rot > Blut > Infektion > Tod
- Rot >
 - Rosen
 - Auto
 - Lieblingsjacke
 - Nagellack
 - Rotbaum
 - Rosarot
 - Rosalien
 - Rotfink
 - Rotte von Wildschweinen
 - Rolfing
- Auto > Überfahren > Tod
- Auto >
 - Fortbewegung
 - Verkehrsmittel
 - Alte Ente
 - Dekositze
 - Amerikanischer Schlitten
 - Bequem mit Chauffeur
 - Freiheit
 - Urlaub
 - Regenschutz
 - Autonom = voll mein Ding machen

Stichwort Assoziationsspaltung, siehe

Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie des Universitätsklinikums Eppendorf

https://clinical-neuropsychology.de/manual_assoziationspaltung_deutsch/

Was ist wertvoll?



Was ist wertvoll?

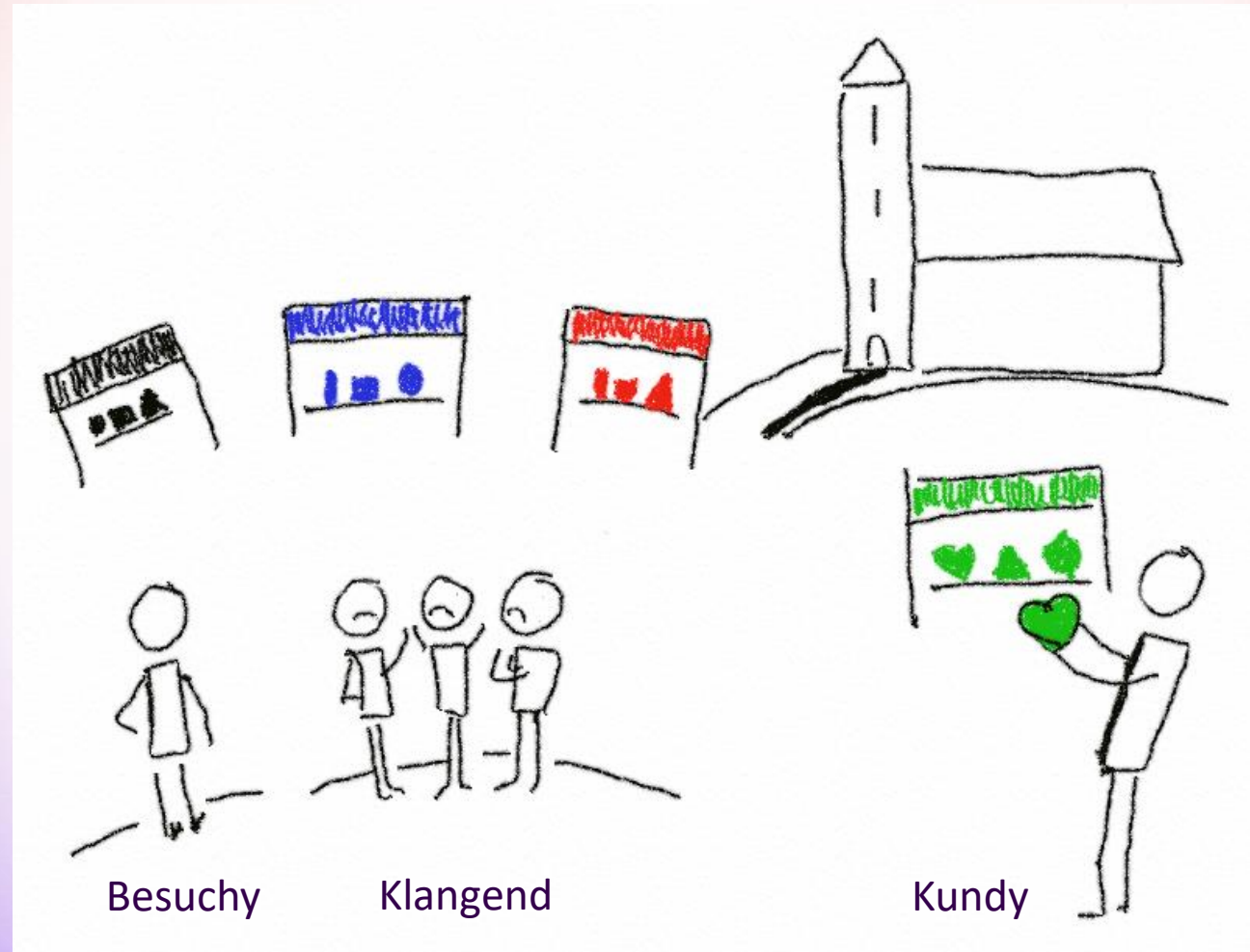
Forschungsergebnisse:

- „Teurer“ belohnt mehr
 - Und gleichzeitig: es gibt Leute, die lieben Schnäppchen
- „Gehaltvoll“ belohnt mehr
 - Mehr (gedachte) Kalorien -> mehr Sättigungswirkung
- „fettreduziert“ – weniger Konsumvergnügen
 - Und gleichzeitig: „fettreduziert“ kann auch positiv belegt werden

Marketing wirkt ebenfalls auf die dopaminerge Belohnungszentren!

„Wertvoll“ ist im Gehirn der wertenden Person!

Veränderung - bin ich Kundy?



Veränderung - bin ich Kundy?

Wie ist eine Person zu einem Thema aufgestellt? (de Shazer/Berg).
Wertungsfreier Ansatz:

- Besuchend (visitor)
 - Wurde geschickt oder „mitgeschleppt“, ist nicht emotional beteiligt, indifferent, hat selber kein Problem mit dem Thema.
 - Strategie: einladen, neugierig machen, Dinge offen anbieten.
- Klagend (complainant, complainer)
 - Ist emotional sehr involviert, sieht eigene Anteile und Möglichkeiten nicht, Opferhaltung – „die anderen müssen sich ändern“.
 - Strategie: Leiden würdigen
- Kundy (customer)
 - Emotional involviert und motiviert, etwas zu ändern. Sieht eigene Anteile und ist neugierig auf die neuen Möglichkeiten.
 - Strategie: Tools und Ansätze für Selbsthilfe (wenig Motivationserhöhung notwendig)

Abhängig vom Kontext, d.h. auch vom Gegenüber / Thera*!

Thera*-Frage dazu: „Womit kann ich dir heute behilflich sein?“

Magie selbst erleben

- Ein Nahrungsmittel / Getränk wählen, das du in der Bedeutung für dich ändern willst.
- Und zwar in die Richtung
 - von wenig attraktiv nach attraktiv oder
 - positiv verstärkend
- Und das für dich grundlegend erreichbar ist.
(d.h. erhältlich / bezahlbar / machbar)

Magie selbst erleben

Verschiedene Ansätze

- Nahrung umbewerten (von wenig attraktiv nach positiv oder positive Verstärkung).
- Ähnlichkeit mit etwas betrachten, was du schon magst
- Was könnte das eine vom anderen übernehmen?
- Mit welchem Nahrungsmittel/Getränk, das du schon sehr magst, kann es verbunden werden?
- Verschiedene Ideen:
- Minus-Plus-Achsen betrachten.
- Warum schon soviel Positiv?
- Oder: die Frage WIE sollte es sein, damit es besonders attraktiv wäre?
 - Haptik, Erleben auf der Zunge, im Mund, geschmacklicher Genuß
 - Kontext der Verbindung („Omas Kuchen“, „Vaters Bratkartoffeln“, „Freundys Coctail“)
 - Mit welchen Anteilen ist sie verknüpft? (sehr alte, eher frische)
 - Wofür wird sie gegessen / soll sie gegessen werden, tatsächliche Inhalte, angebliche Eigenschaften? Marketing, Medizin?
Welche dahinterliegenden Bedürfnisse gibt es? Welches übergeordnete Ziel steht dahinter?
 - Psychologisch: Beruhigung, Belohnung, Puffer
 - Logistik des Essens, wann am Tag, welche Essens-Zeit wird damit verbunden?

Magie selbst erleben

Verschiedene Ansätze - Fortsetzung

Was wäre der einfachste Schalter, um es zu verändern?

- Wie kann die Wertigkeit erhöht werden, der Genuß?
- Welches neue übergeordnete Ziel hilft bei der Veränderung?
- Welchen Slogan bekäme das Nahrungsmittel/Getränk, um es unwiderstehlich zu machen?

- Welche Strategie soll angewendet werden?
 - „Nur“ Menge ändern.
 - (Un)attraktiv machen (attraktives durch unattraktives aushebeln)
 - Komplette das Segment aus dem Leben entfernen (z.B. „Alkohol“) oder hinzufügen (z.B. „vegan“),
- Mit was könnte es kombiniert werden?
- Wie können die Bedürfnisse am besten erfüllt werden?

Das Nahrungsmittel interviewen! „warum wirst du bisher nicht so gerne gegessen? Was muss passieren, damit ich dich lieber esse? An was muss ich denken, was muss ich damit verbinden?“

#2 -Talisman herstellen

Aufwärmen 😊

- Zwei Minuten umhergehen für:
 - Ein/mehrere Gegenstände in deinem Raum, die für dich positiv besetzt sind.
 - Ein/mehrere Gegenstände in deinem Raum, die für dich negativ besetzt sind (und die du trotzdem vor Augen hast).

Aufwärmen 😊

- Zwei Minuten umhergehen für:
 - Ein/mehrere Gegenstände in deinem Raum, die für dich positiv besetzt sind.
 - Ein/mehrere Gegenstände in deinem Raum, die für dich negativ besetzt sind (und die du trotzdem vor Augen hast).
- Frage dich: Warum sind diese Gegenstände so besetzt? Ist das „einfach so passiert“ oder war dies geplant/verstärkt von dir?
- Falls keine Gegenstände vorhanden:
 - Song oder Musikstil, das dich an eine Beziehung erinnert / an Urlaub / an anstrengende Zeiten.

Anchor / Anker



Anker

- Posthypnotischer Trigger
- Sehr starkes Priming, „Einladung“
- (Beschleunigte) Konditionierung
- Erinnerungshilfe(n)
- Transfer in den Alltag
- Talisman

Sieben Sinne:

- Visuell - Sicht
- Kinästhetisch - Selbstwahrnehmung
- Auditiv - Gehör
- Olfaktorisch - Geruch
- Gustatorisch - Geschmack
- „vestibular“ = Gleichgewichtsorgan (Balance und räumliche Orientierung)
- „proprioceptive“ = Propriozeption (interne Körperwahrnehmung)

Anker

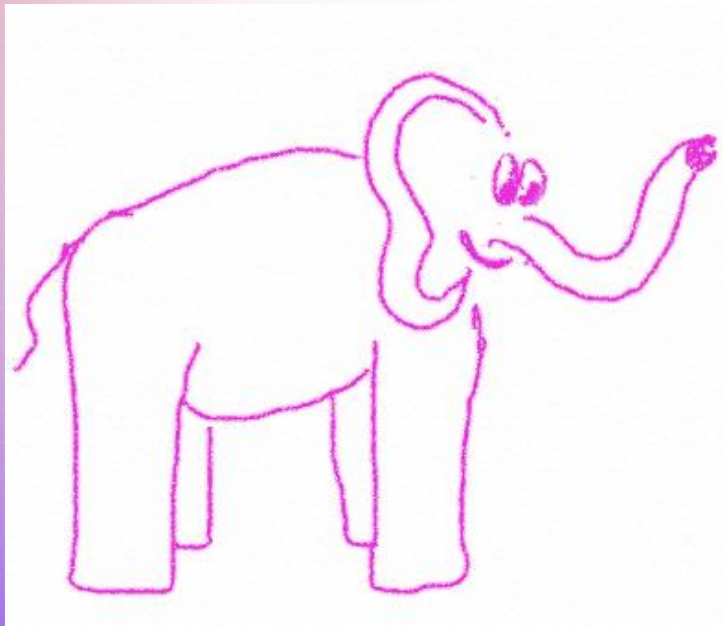
Haben wir sehr häufig im Leben:

Bilder, Gegenstände, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker

- Können unwillkürlich oder absichtlich geformt werden („Autobahn“)
- Können in unserer Bewertung zieldienlich oder nicht zieldienlich sein.

Unerwünschte Anker ändern

- Anker löschen = emotionale Verbundenheit auflösen
- Anker transformieren
- Anker mit etwas anderem verknüpfen und ändern



WICHTIG:

Nie prüfen, ob etwas „weg ist“!
Es kann immer nur auf **Anwesenheit** von etwas geprüft werden kann.

Beispiele:

„Denk nicht an den rosa Elefanten!“

„Ich will dieses Geräusch nicht mehr hören.“

Talisman

„Gegenstand oder Erinnerungsstück, dem glücksbringende Eigenschaften zugeschrieben werden“

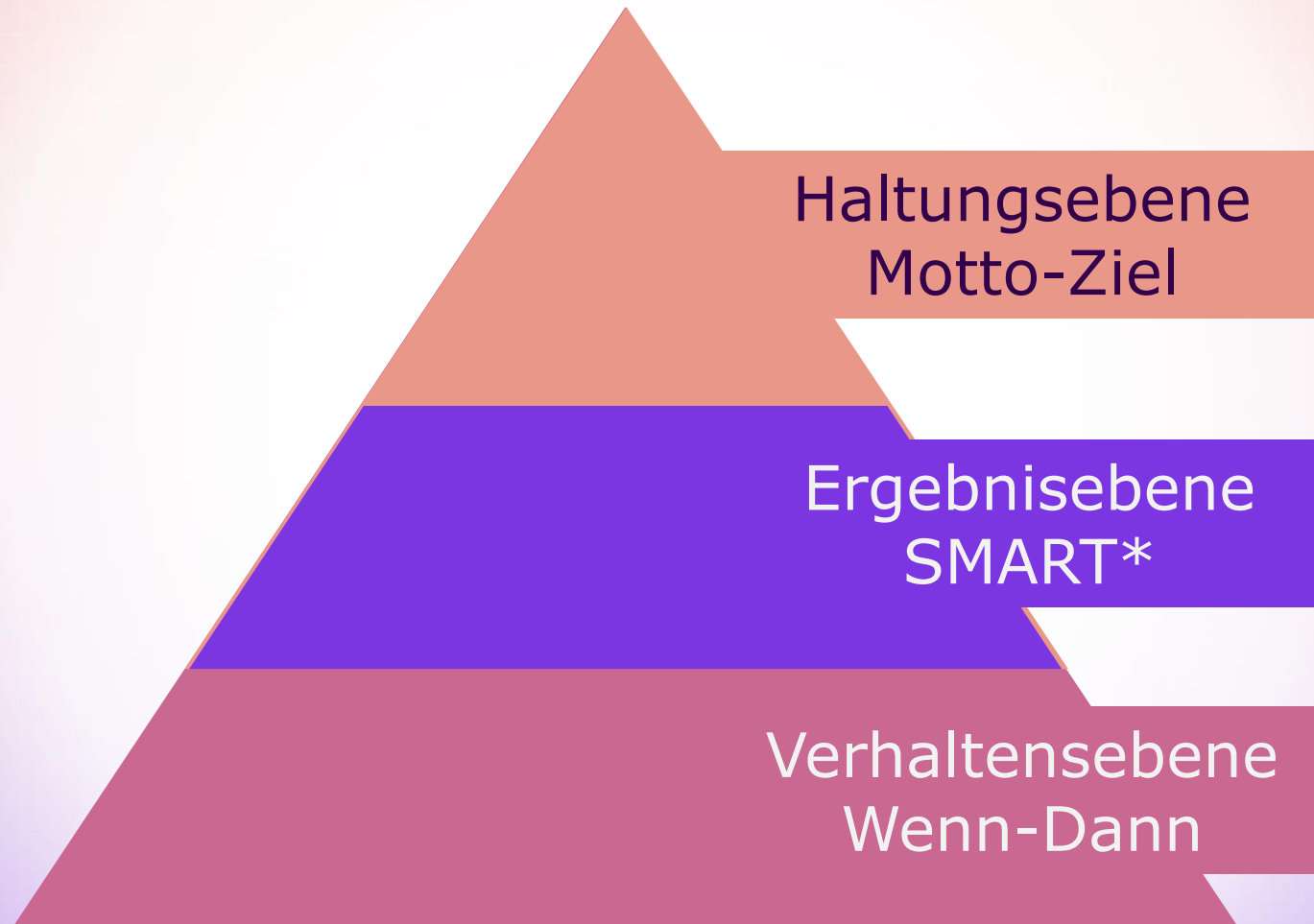
Talisman -> „Glück bringen“ -> verankert eher das erwünschte Erleben

Amulett -> „Schaden abwehren“ -> verankert eher das „ich will nicht x“

WICHTIG:

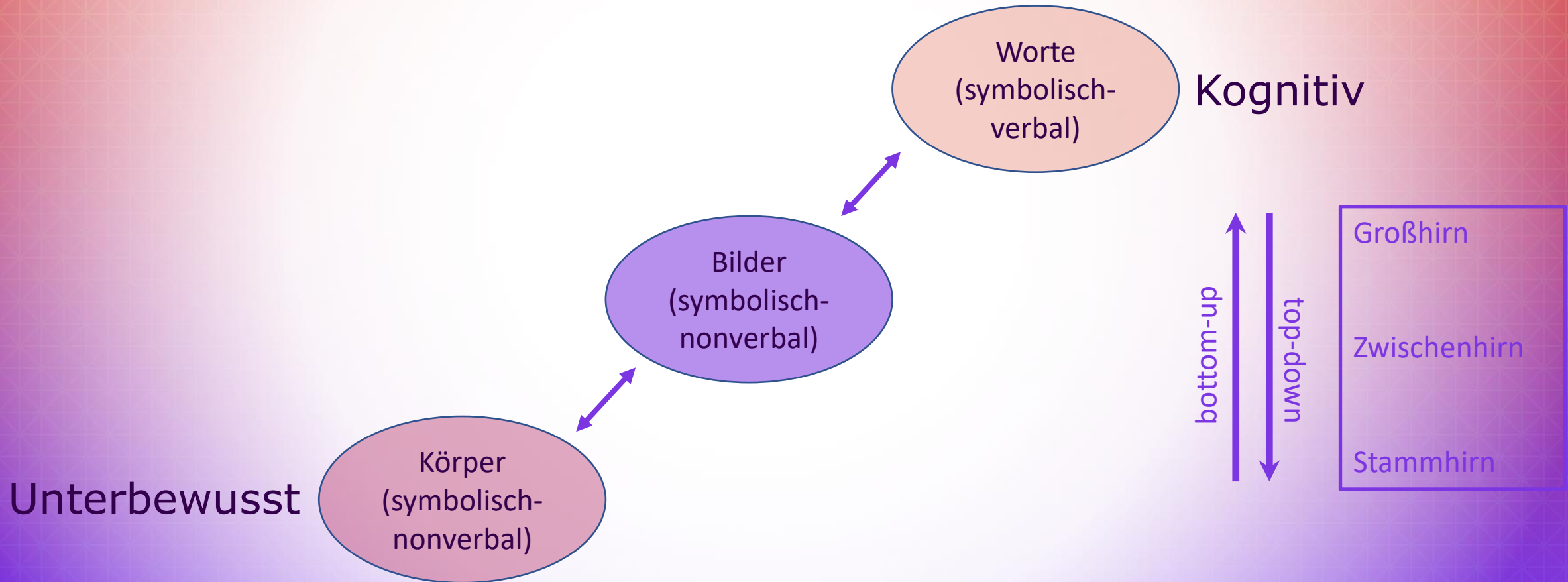
- Talisman positiv fürs erwünschte Erleben als Verstärker einsetzen.
- **Wenn der Talisman weg ist, macht es nichts!** Die Wirkung liegt nicht in den Dingen, sondern in unserer Interpretation.

Ebene des Ziels



* SMART: spezifisch, messbar, ausführbar (attainable), relevant, terminiert

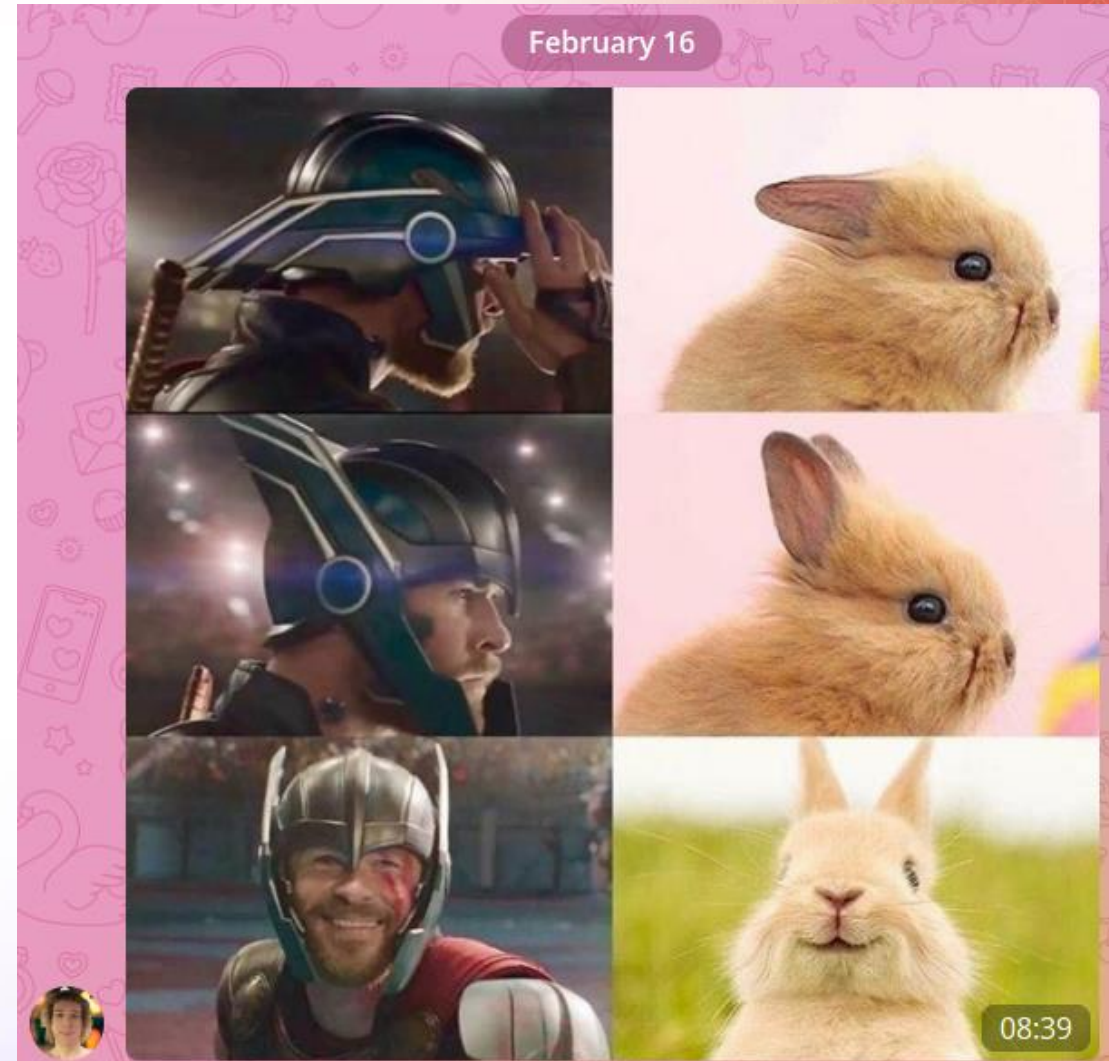
Ebene des Zugangs



Reingeflattert

- Habe meiner Schatzperson erzählt, dass mir noch ein Bild für die Powerseite des „Bunny“ fehlt.
- Schatzperson schickt als Morgengruß kurz darauf ein Bild, das bei mir total positiv ankommt.
- Schatzperson so: „Das liegt schon lange bei mir rum.“

-> Priming wirkt :)





Aktuelle
Ausbaustufe

<3

Magie selbst erleben

Wunschelemente-Technik

1) Problem/Wunsch schildern
Beispiel: „Möchte mehr in meiner Power bleiben.“

2) Passende(s) Bild(er) suchen

- Pflanze (inkl. Bäume, Farne)
- Landschaft
- Tier / Wesen
- Fahrzeug (fahren, schwimmen, fliegen)
- Mensch / Phantasiefigur

← **Geht auch mit
„Fremdgehirnen“**

3) Ggf. nochmal selektieren auf die JAAA-Ideen.

4) Daraus einen Satz / ein Motto / ein Handlungsziel entwickeln.
Aufschreiben und täglich lesen!

Den richtigen Zauberspruch bauen

Zauberspruch = Mottoziel, Haltungsziel = Affirmation = Versicherung, Mantra

Randbedingungen guter Affirmationen

- Auf ein definiertes Ziel / definiertes Thema bezogen.
- Positiv, kurz und knackig formuliert
- **100%** kongruent / stimmig / ganzkörperlich / motivierend / embodied / somatische Marker
- Erreichung muss 100% in deiner eigenen Kontrolle liegen (keine zu erfüllenden Erwartungen an andere!)

Test

- Mottoziel / Haltungsziel / Affirmation laut aussprechen.
- Somatische Marker, Bauchgefühl, „Würmli“ wahrnehmen: „Fuck YES - or no!“

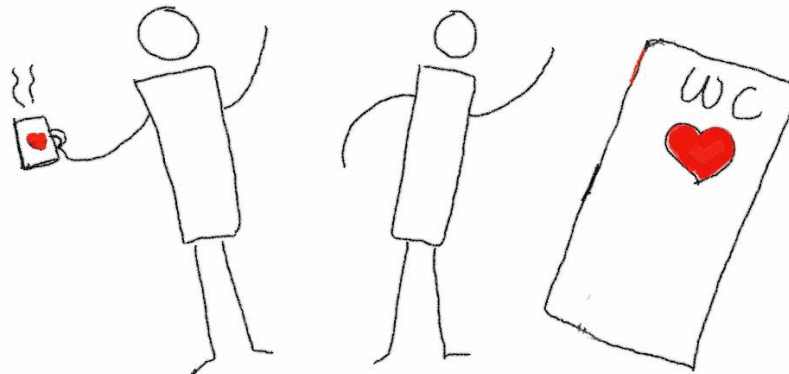
Raum & Umwelt gestalten

- Intention / Ziel / Thema wählen
- Aufbauen mit entsprechend positiv verbundenen Dingen
- Farben passend wählen
- Ausrichtung im Raum, wohin geht der Blick?

- Gewünschtes Erleben – welchen Teil von mir lade ich wie ein?
 - Eigener Rechner und Sitzplatz für Arbeit → Business-Persona
 - Spielerische Elemente → Leichtigkeit? Oder Altersregression?

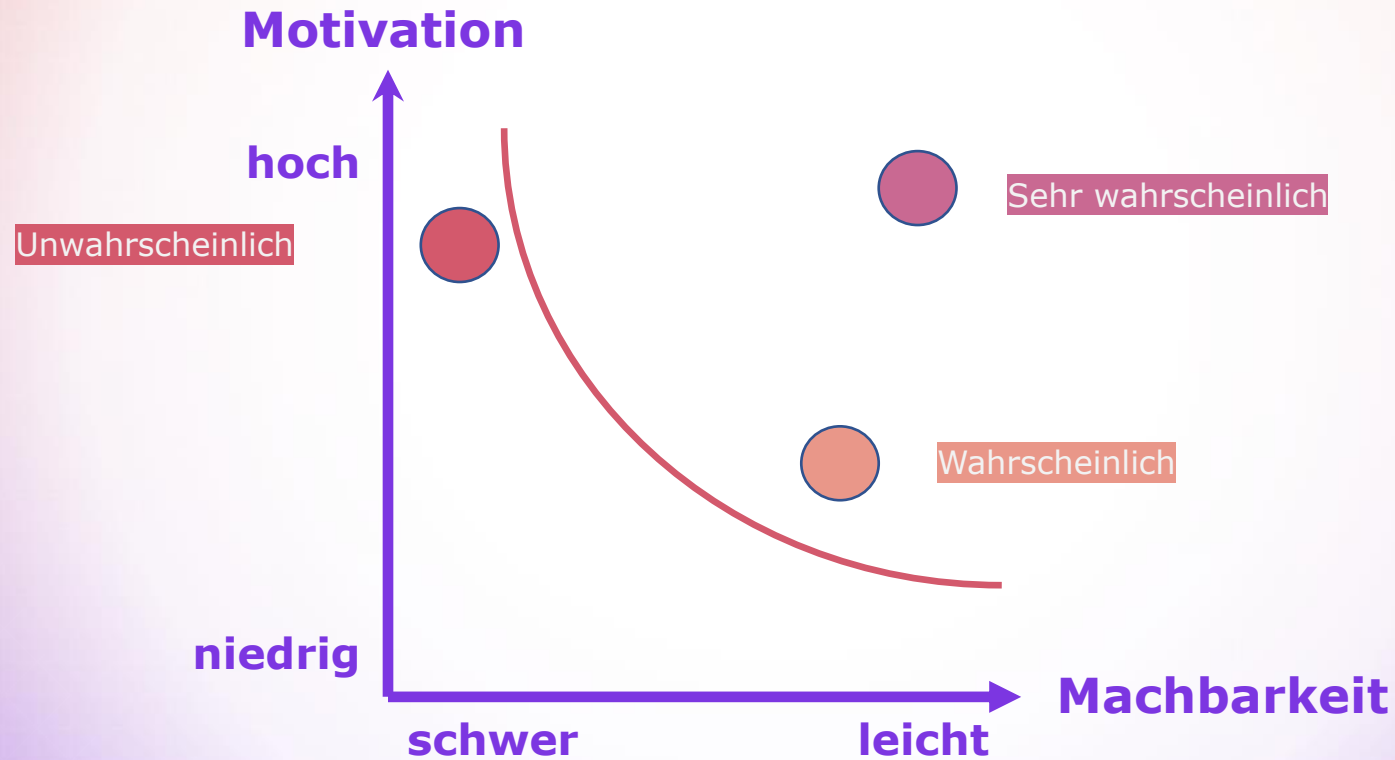
- „Altar“ -> „Kaffeezeile“

5 Minuten Pause



#3 – Magie in den Alltag bringen

Motivation und Machbarkeit



BJ Fogg „Tiny Habits“

Machbarkeit erhöhen

- Immer so ein „niedrig aufgehängtes“ Ziel wählen, dass es garantiert erreicht wird.
- An Vorhandenes anknüpfen oder Vorhandenes ändern:
 - $A+B$: Immer wenn A, dann B.
 - $A \rightarrow B$: Den Ablauf von A so ändern, dass sich sehr einfach B ergibt.
- Eigene Fähigkeiten steigern
- Andere Personen und Hilfsmittel einsetzen

Magie selbst erleben

Nimm ein Ziel (z.B. eine neue / veränderte Angewohnheit), wo du ziemlich hoch motiviert bist und es dennoch nicht tust. Geh in dich und frage dich:

- Was kann ich tun, damit es machbar, leicht, easy... wird?
- Welche Fähigkeiten kann ich dafür einsetzen, was kann mich unterstützen?
- Was wäre der kleinste, immer machbare erste Schritt?
- Wie lässt sich das ggf. mit meinem Mottoziel/Haltungsziel verbinden?

Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.

Zusammenfassung

- Anker – Dinge, Essen, Trinken mit positiven Gefühlen „aufladen“ und vernetzen.
 - Hohe Wertigkeit, hohe Belohnung schaffen.
 - Es können auch unerwünschte positive Gefühle verändert werden.
 - Das Gefühl beim Ankersatz / Mottoziel / Haltungsziel muss kongruent und 100% positiv sein. „JAAA!“ „Fuck Yes!“
 - Der erwünschte Zustand/Ziel muss selbst erreichbar sein.
- Anker, positive Anregung wirkt primär auf die Motivation.
 - Für die Umsetzung von Plänen auch die Machbarkeit erleichtern.
 - Besonders dort, wo wir anderen den Weg bereiten müssen. Realität: wir haben IMMER wenig Einfluss auf die Motivation anderer! Und Beschämen und Entwerten funktioniert nur minimalst.

Abschlussrunde

Anmerkungen, Fragen, Wünsche 😊

Weitere Tipps

"Placebo 2.0: Die Macht der Erwartung"
Ulrike Bingel, Manfred Schedlowski, Helga Kessler
Verlag Ruffer & Rub

Artikel dazu - Placebo / Nocebo – siehe auch Workshop „Abwehrzauber“
<https://www.deutschlandfunk.de/die-macht-der-boesen-gedanken-100.html>

Stichwort Assoziationsspaltung, siehe
Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie des Universitätsklinikums Eppendorf
https://clinical-neuropsychology.de/manual_assoziationspaltung_deutsch/

Steve de Shazer, Insono Berg - Solution-Focused Brief Therapy (SFT) Client types

Maja Storch - Embodiment in Aktion
<https://www.youtube.com/watch?v=1eOTCsYtrQY>
https://zrm.ch//_%20Online%20Tool.htm

Birgit Großmann 2022
www.morgen-wird-noch-besser.de