

GERHARD SCHÜTZ

Anleitungen zur Gruppentrance



Fantasiereisen &
hypnotische Imaginationen

Gerhard Schütz

Anleitungen zur Gruppentrance

Fantasiereisen & hypnotische Imaginationen

Ausführliche Informationen zu weiteren Büchern aus dem Bereich **Kommunikation** sowie zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de – mit ausführlichem Infotainment-Angebot zum JUNFERMANN-Programm ... mit Newsletter und Original-Seiten-Blick ...

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de – mittlerweile rund 300 Titel im Angebot, mit zahlreichen kostenlosen e-Books zum Kennenlernen dieser innovativen Publikationsmöglichkeit.

Übrigens: Unsere e-Books können Sie leicht auf Ihre Festplatte herunterladen!

Eine Auswahl von e-books bei www.active-books.de

- Besser-Siegmund, Cora: „Coach Yourself“ (kostenlos)
- Rückerl, Thomas: „Entwickeln Sie eine motivierende Zukunfts-Vision“ (kostenlos)
- Besser-Siegmund, Cora: „Die sanfte Schmerztherapie“ (€ 10,00)
- Leyh, Arvid: „Weiße Flecken zwischen grauen Zellen“ (€ 5,50)
- Stahl, Thies: „NLP Kompakt“ (€ 5,00)
- Kraus, Mario: „Mediation und NLP“ (€ 3,50)

Gerhard Schütz

Anleitungen zur Gruppentrance

Fantasiereisen & hypnotische Imaginationen



Junfermann Verlag • Paderborn

2007

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2007

Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschopp

© Coverfoto: Emilia Kun FOTOLIA

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: La Corde Noire – Peter Marwitz, Kiel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-151-1

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-655-2).

Man braucht nur ein wenig Fantasie,
und alle Schlösser öffnen sich.

– *Baron Freiherr von Münchhausen*

Inhalt

Einleitung	9
I. Allgemeines	11
Für wen ist dieses Buch?	13
Der äußere Rahmen	14
Die Zuhörer	14
Die musikalische Begleitung	15
Die elektronische Verstärkung der Stimme mittels Mikrofon	16
Die Lautstärke und das analoge Markieren des gesprochenen Wortes	16
Die Sprechgeschwindigkeit – Mini-Übungstext	16
Bedeutungsvolles Sprechen und das Spiegeln einer Person	17
Spezielle Anmerkungen zur Sprache	18
Wie wirken die Texte im Unbewussten?	20
Mögliche Probleme	20
Ein Zuhörer steigt aus dem Gruppenprozess aus	20
Ein Zuhörer weint oder schluchzt	21
Dehypnose/Reorientierung	22
Ein Gruppenmitglied kommt nur sehr schleppend in die Realität	22
II. Die Gruppenentspannungstexte	25
Die Tarnkappe	27
Wiederbewusstmachung von Vergessenem (Hypermnesie)	32
Andere Länder, andere Sitten	37
Feld der Gefühle	43
Galerie des Glücks	49
Im Schattenland	55
Ausflug in die Kindheit	60
Sinnfrage des Lebens	65
Werwolf	70
Die persönlichen Grenzen	76
Der Feind	83
Drei kleine Abschlusstrancen	90
Organische Ordnungen	91

Spaziergang durch den Garten des Gelernten	94
Mikrostruktur	98
Literatur	102

Einleitung

Dass unser Gehirn aus zwei unterschiedlichen Hemisphären besteht, zählt heute zur Allgemeinbildung. Vereinfacht gesagt ist die linke Hemisphäre für unser analytisches Denken verantwortlich, während die rechte mehr unsere Gefühlswelt steuert. Dass sich diese beiden Hemisphären im Laufe eines Tages jedoch balkenwaagenartig in ihrer Aktivität ablösen, ist eher unbekannt. Etwa alle 90 Minuten findet in unserem Kopf diese Umschaltung statt. Das bedeutet, dass wir alle in einem bestimmten Rhythmus mal die Welt eher analytisch erfahren, um uns dann nach kurzer Zeit mehr gefühlsmäßig zu orientieren. Im normalen Leben fällt uns dies kaum auf. Es fällt jedoch dann auf, wenn wir uns über längere Zeit stark konzentrieren müssen, wie z.B. in der Schule oder bei Fortbildungsveranstaltungen. Wird hier unsere linke Hemisphäre zu stark und einseitig strapaziert, kommt es möglicherweise zu einer schnelleren Umschaltung in unserer Hemisphärendominanz, was bedeutet, dass wir dem präsentierten Stoff nicht mehr folgen können, abschweifen und zu träumen beginnen. Jeder kennt dieses Phänomen.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich vor vielen Jahren an einer Fortbildungsveranstaltung zu dem Thema „Diagnostikinstrumente für psychische Störungen“ teilgenommen habe – eher ein Thema, das die meisten Teilnehmer nicht aus ihren Sitzen reißt, auch wenn es notwendig ist. Viel Theorie, wenig Praxis, so dachte ich. Doch ich habe mich getäuscht. Der Leiter dieser Veranstaltung war mit dem Phänomen der Hemisphärenumschaltung offenbar vertraut. Das eintägige Seminar war dadurch charakterisiert, dass der zu lernende Stoff sowohl schultheoretisch präsentiert wurde als auch im Entspannungszustand. Während der Leiter seine Hörerschaft in einen Zustand der Entspannung führte (wir sollten alle die Augen schließen und uns auf unsere Atmung besinnen), erzählte er aus seiner Praxis, wie er mit unterschiedlich diagnostizierten Krankheitsbildern umging. Er erzählte das so plastisch, dass ich die suggerierten Szenen direkt vor meinem inneren Auge sah. Ich war erstaunt, wie schnell die Zeit verging und wie dicht der Stoff in meinem Gedächtnis hängen blieb.

Das alternierende Präsentieren trägt nicht nur zum besseren Behalten bei, es gestaltet auch das Seminar interessanter und tiefergründiger. So gesehen können die in diesem