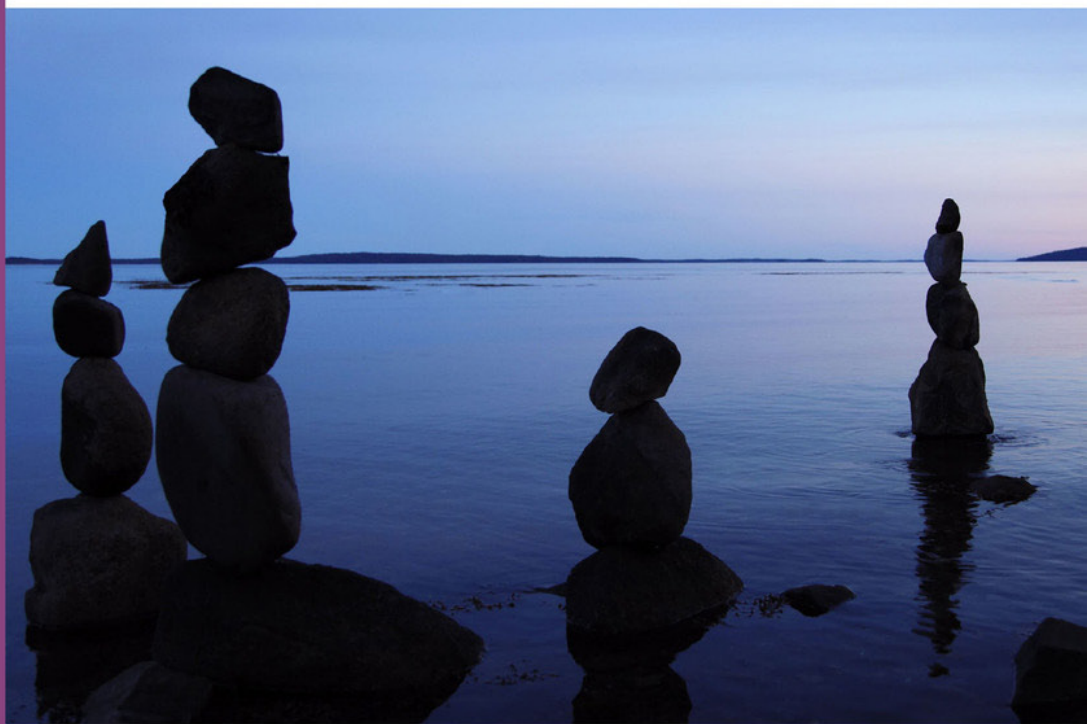


Fisch ■ Teut

# HypnoStressbewältigung

Das hypnotherapeutische Gruppenprogramm



Fisch ■ Teut

# HypnoStressbewältigung

---



Silvia Fisch ■ Michael Teut

# Hypno Stressbewältigung

---

Das hypnotherapeutische  
Gruppenprogramm

**Dipl.-Psych. Silvia Fisch**

Psychologische Psychotherapeutin  
Praxis für Psychotherapie  
Daruper Str. 14  
48653 Coesfeld  
fisch@psyprax-coesfeld.de

**Dr.med. Michael Teut**

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie  
und Gesundheitsökonomie  
Hochschulambulanz für Naturheilkunde  
Charité Universitätsmedizin Berlin  
Luisenstr. 57, 10117 Berlin  
michael.teut@charite.de



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM40060**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**Besonderer Hinweis**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © adobe stock/Friedberg

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Volker Drüke

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40060-1

E-Book ISBN 978-3-608-11657-1

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20528-2

# Danksagung

Unser herzlicher Dank gebührt den Expertinnen und Experten im Bereich der Hypnose und Hypnotherapie, die uns als Interviewpartner wertvolle Hinweise zur Konzeptentwicklung des Gruppenprogramms gegeben haben: Prof. Dr. Walter Bongartz, Dipl.-Psych. Norbert Loth, Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Dipl.-Psych. Dr. Ronald Zeyer und allen voran Dipl.-Psych. Dr. Helga Hüsen-Janßen. Durch ihre Vermittlung sind wir miteinander über das Thema »Hypnotherapeutische Stressbewältigung« in Kontakt gekommen und haben die Projektidee entwickelt. Für ihre Ermutigung und ihr wohlwollendes Interesse, mit dem sie das gesamte Projekt begleitet hat, danken wir ihr ganz herzlich.

Außerdem danken wir dem gesamten Team des Projektbereiches Komplementäre und Integrative Medizin unter der Leitung von Prof. Dr. Benno Brinkhaus am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité – Universitätsmedizin Berlin für die jeweiligen Beiträge zum Gelingen des Projektes, namentlich Sylvia Binting, Margit Cree, Dr. Theresa Keller und Dr. Stephanie Roll.

Auch danken wir Dipl.-Psych. Suzana Trivaković-Thiel von Herzen für die Durchführung des Gruppenprogramms zur Stressbewältigung im Studienzentrum Bad Pyrmont.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns außerdem bei dem Verlag für die gute Zusammenarbeit und insbesondere bei Dr. Nadja Urbani für ihr immer zugewandtes, geduldiges und überaus kompetentes Projektmanagement.

Schließlich gilt unser besonderer Dank den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Studie. Nicht nur durch das Ausfüllen der Fragebögen leisteten sie einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen der wissenschaftlichen Evaluation. Auch durch das gemeinsame Erleben der Kurssitzungen haben wir durch sie wertvolle menschliche und fachliche Erfahrungen gewonnen, die unser weiteres psychotherapeutisches und ärztliches Handeln bereichern.

**Silvia Fisch  
Dr. Michael Teut**

# Einführung

Stress und stressbezogene Folgeerkrankungen nehmen weltweit zu (Anderson et al., 2012; Heinrichs et al., 2015). Heinrichs et al. definieren Stress als »Bedrohung der physiologischen und/oder psychologischen Unversehrtheit einer Person, welche eine adaptive physiologische, behaviorale, emotionale und kognitive Reaktion bewirkt«. Das individuelle Ausmaß der Stressreaktion werde »durch eine Integration der individuellen psychobiologischen Stressreagibilität, der subjektiven Bedrohungseinschätzung und der Einschätzung der verfügbaren Bewältigungsressourcen bestimmt«. Stress entsteht demnach durch ein »kurzfristiges Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen belastenden Anforderungen und verfügbaren Regulationsressourcen« (Heinrichs et al., 2015, S. 5). Es handelt sich um chronischen Stress, »wenn die adaptive Reaktion nicht zur Bewältigung des Stressors führt und das Ungleichgewicht bestehen bleibt« (Fisch et al., 2020a, 2020b, 2017; Heinrichs et al., 2015).

In einer Umfrage gaben 20 % der Berufstätigen in Europa an, sich täglich gestresst zu fühlen (Nier, 2018). Forschungsergebnisse in der Arbeitsmedizin wiesen auf den Zusammenhang zwischen zunehmenden Belastungen in der Arbeitswelt und der Entwicklung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen hin (Groth, 2013). In Deutschland ergab eine Befragung von 1200 Erwachsenen im Auftrag der Techniker Krankenkasse, dass 23 % einen hohen Stresslevel erlebten, weitere 38 % sich manchmal gestresst fühlten und 58 % der Befragten angaben, sich gestresster zu fühlen als drei Jahre zuvor (Fisch et al., 2020a, 2020b; Wohlers & Hombrecher, 2016). Die Corona-Pandemie, die in den Jahren 2020/2021 ein, wenn nicht *das* zentrale und viele Lebensbereiche beherrschende Thema weltweit war, stellt mit ihren gesundheitlichen, medizinischen, gesellschaftlichen, sozialen und wirtschaftlichen Konsequenzen und Herausforderungen auch ein neues Thema im Zusammenhang mit Stressbelastung dar. Bezeichnenderweise zeigten die Erfahrungen gerade in der Anfangsphase der Pandemie allerdings auch, dass viele Menschen in Deutschland den Lockdown im März und April sowie manche damit verbundene Einschränkungen als wohltuend entschleunigend und entlastend erlebten.

Die Studie zum Gesundheitszustand der deutschen Bevölkerung ergab, dass Beschwerden wie Verspannungen/Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung/Ausgebranntsein, Kopfschmerzen u. a. unter den Befragten, die sich häufig gestresst fühlen, häufiger auftreten als unter denen, die sich selten/nie gestresst fühlen (Wohlers & Hombrecher, 2016). Es konnte gezeigt werden, dass ein Zusammenhang zwischen dem eigenen Lebensstil und Stresserleben sowie dem Auftreten von sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, kardiovaskulären Erkrankungen und Typ-2-Diabetes besteht (Everson-Rose & Lewis, 2005; Kelly & Ismail, 2015). Ein erhöhtes Stresserleben begünstigt außerdem die Entwicklung von psychischen Störungen wie Depressionen und Angst-

störungen (Berking & Grawe, 2005; Rein & Keck, 2017). Epidemiologische Daten konnten zeigen, dass der Entwicklung einer Depression oder Angststörung (wie Panikstörung oder Generalisierte Angststörung) häufig belastende, stressreiche Lebensereignisse, chronische Belastungen und ungünstige sozio-ökonomische Bedingungen mit belastenden/bedrohlichen Faktoren in Familie, Partnerschaft, Arbeitssituation und sozialem Umfeld vorausgehen (Becker & Margraf, 2016; Schneider & Margraf, 1998).

Demnach ist es wünschenswert, im Sinne einer Prävention von somatischen und psychischen Erkrankungen zu einem frühestmöglichen Zeitpunkt Menschen mit einem erhöhten Stresserleben in ihrem Stressbewältigungskompetenzen zu stärken und zu einem verbesserten Umgang mit Stressoren und zu einer Stressreduktion zu verhelfen.

In den letzten Jahren gewannen Hypnose und Hypnotherapie als therapeutische Methoden weltweit zunehmendes Interesse und Bedeutung. Hypnose ist definiert als »ein Bewusstseinszustand mit fokussierter Aufmerksamkeit und reduziertem peripheren Bewusstsein, der durch eine erhöhte Fähigkeit zur Reaktion auf Suggestionen gekennzeichnet ist« (Elkins et al., 2015). Hypnotherapie ist definiert als »die Anwendung von Hypnose bei der Behandlung einer medizinischen Erkrankung oder einer psychischen Störung oder Problems« (ebd.).

Für eine Reihe von Krankheits- und Störungsbildern, wie chronische Schmerzen und Reizdarm-Syndrom, sowie zur Reduktion von emotionalem Stress bei medizinischen Interventionen konnte eine Wirksamkeit von hypnotherapeutischen Interventionen in Metaanalysen dargestellt werden (Adachi et al., 2014; Birnie et al., 2014; Fisch et al., 2015; Häuser et al., 2016). In der klinisch-hypnotherapeutischen Fachliteratur finden sich vielfältige Handlungsvorschläge für eine Verbesserung der Stressbewältigung (Alman & Lambrou, 2012; Revenstorf & Zeyer, 2006; Zeyer, 2012, 2015). Darüber hinaus werden in der curricularen Aus- und Weiterbildung von Hypnotherapeuten sowie auf Kongressen von Fachgesellschaften durch die praktische Demonstration und die Weitergabe von Expertenwissen hypnotherapeutische Interventionen vermittelt, die im Zusammenhang mit der Behandlung verschiedener Krankheits- und Störungsbilder auch der Stressreduktion und verbesserten Stressbewältigung dienen.

Somit erschien es uns vielversprechend, Hypnose und Hypnotherapie gezielt als Verfahren zur Stressreduktion und Verbesserung von Stressbewältigungskompetenzen einzusetzen. Mit hypnotherapeutischen Methoden ist es möglich, auf physiologischer Ebene notwendige Veränderungen zu bewirken, die als Trancephänomene unmittelbar mit einer vegetativen Entspannung und damit auch dem Erleben von kognitiver und emotionaler Beruhigung einhergehen – also einer Reduktion der physiologischen Stressreaktion. Darüber hinaus kann es die Hypnose ermöglichen, sich in diesem physiologisch, kognitiv und emotional beruhigten Zustand konstruktiv, lösungs- und ressourcenorientiert mit der erfolgreichen Bewältigung konkreter stressauslösender Situationen zu beschäftigen und diese Bewältigungserfahrung unmittelbar zu erleben. Auf diese Weise wäre es möglich, im Sinne eines mentalen Trainings eine verbesserte Stressbewälti-



gung zu trainieren und die erwünschte Reaktionsbereitschaft für die real erlebten Situationen zu bahnen.<sup>1</sup>

Unser Ziel war daher, ein pragmatisches und präventives standardisiertes hypnotherapeutisches Gruppenprogramm zur verbesserten Stressbewältigung bei gesundheitlich stabilen Personen mit erhöhtem Stresserleben zu entwickeln. Aus Gründen der Praktikabilität im psychotherapeutischen und ärztlichen Alltag sollte es für gemischte Gruppen mit Personen unterschiedlicher Lebensalter und Lebensphasen mit erhöhtem Stresserleben bei unterschiedlichen Stressoren und Belastungsfaktoren geeignet sein und keine homogenen Teilnehmergruppen voraussetzen. Wir entwickelten es auf der Grundlage eines systematischen Überblicks über die relevante wissenschaftliche Literatur (Fisch et al., 2017) und auf der Basis von Expertenwissen von langjährig im klinischen und/oder universitären Kontext tätigen und erfahrenen Hypnotherapeuten.<sup>2</sup>

Dieses Manual zur HypnoStressbewältigung richtet sich an Hypnotherapeuten sowie Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten mit Kenntnissen in Hypnose und Hypnotherapie.<sup>3</sup> Gerade für Ärzte und Psychotherapeuten mit wenig Erfahrung in diesem Bereich kann es durch die konkreten Anleitungen und Beispielformulierungen im Umgang mit typischen Situationen bei der Durchführung Sicherheit geben. Für ausführlichere Informationen zu den Grundlagen von Hypnose und Hypnotherapie wird auf entsprechende Lehrbücher verwiesen (Bongartz & Bongartz, 1998; Revenstorf & Peter, 2015). In Kapitel 1 werden zunächst die Ziele des hypnotherapeutischen Gruppenprogramms zur Stressbewältigung vorgestellt, und in Kapitel 2 wird die hypnotherapeutische Grundhaltung bei der Gesprächsführung und Durchführung der Gruppensitzungen konkretisiert. Kapitel 3 enthält eine ausführliche Darstellung des genauen Ablaufs der fünf Gruppensitzungen mit den wörtlichen Hypnose-Anleitungen für die jeweiligen Gruppentrancen und praktischen Hinweisen für den Umgang mit konkreten Gruppensituationen. In Kapitel 4 werden die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien, die in der Zeit von 2017 bis 2018 an der Charité Universitätsmedizin Berlin zur Machbarkeit und Wirksamkeit des hypnotherapeutischen Stressbewältigungsprogramms durchgeführt wurden, zusammengefasst.

---

1 Bis hierhin folgt die Darstellung dem Gedankengang, der auch im Einführungskapitel der Dissertationsschrift von Fisch (2021) entwickelt wird.

2 Unser herzlicher Dank gilt Prof. Dr. Walter Bongartz, Dipl.-Psych. Dr. Helga Hüsen-Janßen, Dipl.-Psych. Norbert Loth, Prof. Dr. Dirk Revenstorf und Dipl.-Psych. Dr. Ronald Zeyer.

3 Der besseren Lesbarkeit wegen wird ausschließlich die maskuline Form verwendet. Es sind selbstverständlich gleichermaßen Hypnotherapeutinnen, Ärztinnen, Psychologische Psychotherapeutinnen, Gruppenleiterinnen sowie Teilnehmerinnen gemeint und angesprochen.

# Inhalt

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Konzeptionalisierung der HypnoStressbewältigung</b>                                                 | <b>1</b>  |
| 1.1 Ziele der HypnoStressbewältigung                                                                     | 1         |
| 1.1.1 Verbesserung der Entspannungsfähigkeit                                                             | 1         |
| 1.1.2 Stärkung der Toleranz und Resilienz gegenüber Stressoren                                           | 2         |
| 1.1.3 Verbesserung spezifischer Kompetenzen zur Stressbewältigung                                        | 2         |
| 1.2 Ziele und Funktion der Hypnose                                                                       | 3         |
| 1.3 Rahmenbedingungen                                                                                    | 4         |
| <b>2 Hypnotherapeutische Grundhaltung bei der Gesprächsführung und Durchführung der Gruppensitzungen</b> | <b>5</b>  |
| 2.1 Aufbau und Förderung von Gruppenkohäsion                                                             | 5         |
| 2.2 Ressourcenorientierung                                                                               | 7         |
| 2.3 Lösungsorientierung                                                                                  | 8         |
| 2.4 Utilisieren der Erfahrungen der Teilnehmer                                                           | 12        |
| 2.5 Pacing und Leading                                                                                   | 13        |
| <b>3 Ablauf der HypnoStressbewältigung</b>                                                               | <b>16</b> |
| Persönliches Vorgespräch                                                                                 | 16        |
| 3.1 Erste Sitzung                                                                                        | 18        |
| Thema: Stressreaktion – physiologische und mentale Entspannungsreaktion                                  |           |
| 3.1.1 Ablauf der ersten Sitzung                                                                          | 18        |
| 3.1.2 Hypnose-Anleitung der ersten Sitzung                                                               | 32        |
| Experiment mit Hypnose »Magnetische Hände«                                                               | 32        |
| Hypnose »Loslassen und Entspannen«                                                                       | 33        |
| 3.2 Zweite Sitzung                                                                                       | 38        |
| Thema: Ressourcenaktivierung »Ressourcenort«                                                             |           |
| 3.2.1 Ablauf der zweiten Sitzung                                                                         | 38        |
| 3.2.2 Hypnose-Anleitung der zweiten Sitzung                                                              | 44        |
| Ressourcenaktivierung »Ressourcenort«                                                                    | 44        |