

KOMPETENZFOKUS

Mag. ANDREAS KOLLAR

Die Kraft der Stille in der Hypnotherapie

- bei Angstthematiken

www.kompetenzfokus.at



KOMPETENZFOKUS
INSTITUT

Mag. Andreas Kollar

www.kompetenzfokus.at

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

10 Jahre im Bereich Psychiatrie (davon 5 ½ Aufbau einer psychiatrischen
Betreuungsstation mit hypnosystemischen Konzept), >11 Jahre in freier
Praxis

Ehemaliger 1. Vorsitzender der Milton Erickson Gesellschaft Austria
(MEGA), jetzt im Vorstand der European Society of Hypnosis (ESH)

Weitere Steckenpferde:

Brainspotting (D. Grand), Klinische Hypnose (M.H. Erickson, MEG-
Lehrer:innen), PEP (M. Bohne) Neurofeedback (Othmer-Verfahren)

Fokussiertes Prozessieren

- Braucht es im Sport einen besseren Umgang mit „Trauma“?
- Kurz-PEP und Übung
- Brainspotting und Demo
- Hypnosystemisches, fokussiertes Prozessieren - Übung



Clint Malarchuk und Nadine Schmitt hat ein Trauma aus dem Spitzensport gerissen. Das Problem tritt nicht selten auf, die Diagnose aber wird kaum gestellt: **posttraumatische Belastungsstörung.**

[PTBS: Wenn Spitzensportler über Trauma-Belastungen klagen \(faz.net\)](https://www.faz.net)



- Sich wiederholende Probleme kommen nicht „aus dem Blauen“ -> graduelle Akkumulierung von physischen und emotionalen Traumata im Laufe des Lebens bzw. der Karriere
- Die wiederholten Verletzungen bauen sich genauso zu Netzwerken auf, wie unzählige Wiederholungen über Zeit das Muskelgedächtnis aufbauen
- Wenn noch Angst dazu kommt, kommt es zu muskulären Anspannungen, welche zum Aufbau eines Teufelskreises beitragen – **STSD?**

David Grand: This is your brain on sports

- Kern signifikanter Performance Probleme (SPP) = in der Trauma-Historie
- Quellen von Sport-Trauma:
 - Verletzungen und deren Behandlung;
 - Niederlagen,
 - soziale Demütigung
- Sport-Trauma ist nicht automatisch gleichzusetzen mit einer engen Trauma-Definition und nicht alle Performer:innen brauchen Therapie
- Trauma = Bedeutung + Reaktion der sozialen Umwelt



Verarbeitung im Gehirn

- Gehirn und Körper haben eine Tendenz zur ständigen „Selbstreparatur“ und Selbstorganisation
- Wichtige Ereignisse über die Lebensspanne (+neutral) -> Gehirn assimiliert permanent = Integration -> im Gedächtnis sensorisch und emotional abgespeichert
- Beeinflusst von der Vergangenheit, aber nicht determiniert von ihr
- Trauma = Desintegration von Gedächtnisinhalten und Speicherung ohne Verarbeitung
- Tauchen später nur mehr als Fragmente auf -> wirkt nicht logisch auf Athleten

Verarbeitungsversuche der Athleten

- Athleten/Performer haben sehr oft hohe „**Arbeitsethik**“ und Selbstdisziplin
- Führt zu: **Verkopfung** -> Leistung meist deutlich schlechter, ändern von „Mechanik“ bzw. Technik -> weiterer Verlust von Stabilität
- **Teufelskreis** = Furcht und Vermeidung ersetzen Freude und Spaß



DALL-E-3 AI

Wettbewerb

- = Nachstellung vom Prinzip „survival of the fittest“ in einer „sicheren Umgebung“ -> aber: sicher ist nicht 100% sicher!
- Unsere Antwort auf Gefahr sind im Nervensystem fest verdrahtet und Überlebens-Mechanismen sind unwillkürlich und „zwingend“
- Die besten Athleten sind es gewohnt, auf die Weisheit ihres Körpers zu hören und können es zulassen loszulassen
- Für Athleten mit RSPP beginnt der innere Kampf, sobald sie wissen, dass eine Performance-Situation ansteht.

- Es ist der Kampf zwischen
- **Gut** -> verzweifelte Versuche, sich zu versichern, dass man bereit ist
 - **Böse** -> Was, wenn-Listen und Tu X nicht!

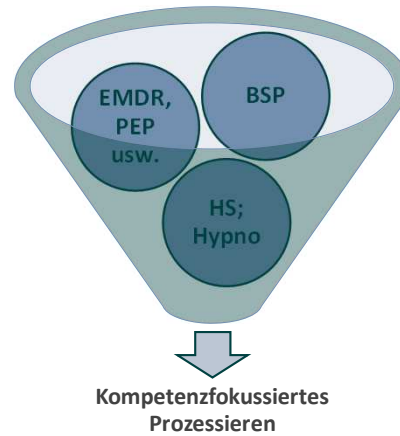


DALL-E-3 AI

- ❖ „Was, wenn“ = Kern von Sorgen und SFFP vom befürchteten Ergebnis
- ❖ Schaltet das Gehirn in einen Modus des „überbewussten Denkens“ -> aus dem resultiert eine Anspannung der Muskulatur und lenkt von der Leistung ab
- ❖ Aber: niemand denkt wie besessen darüber nach, wie gut er /sie sich fühlt und wie gut sie performen werden



- Meine Entwicklung:**
- Sportpsychologie -> „Neuro“-
Sportpsychologie
 - Psychoanalyse (POP) -> EMDR
 - Brainspotting, Hypno und
Hypnosystemik
 - Neurofeedback,
Körpertherapie, PEP
 - Systemtheorie




Innen-Leben


**Klopfen mit
PEP**

Michael Bohne



www.innen-leben.org





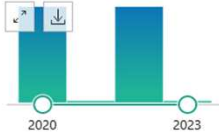
Search

Advanced Create alert Create RSS
User Guide

Sort by: Best match

MY NCBI FILTERS

RESULTS BY YEAR



TEXT AVAILABILITY

 Abstract
 Free full text


2 results Page 1 of 1

Bifocal emotion regulation through acupoint tapping in fear of flying.
 1 Wittfoth D, Beise J, Manuel J, Bohne M, Wittfoth M.
 Cite Neuroimage Clin. 2022;34:102996. doi: 10.1016/j.nicl.2022.102996. Epub 2022 Mar 30.
 Share PMID: 35378497 Free PMC article.

Emotion regulation through bifocal processing of fear inducing and disgust inducing stimuli.
 2 Wittfoth D, Pfeiffer A, Bohne M, Lanfermann H, Wittfoth M.
 Cite BMC Neurosci. 2020 Nov 23;21(1):47. doi: 10.1186/s12868-020-00597-x.
 Share PMID: 33225884 Free PMC article.

[pep bohne - Search Results - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/search/pep%20bohne/)

Vortragstitel, Datum etc.
www.kompetenzfokus.at



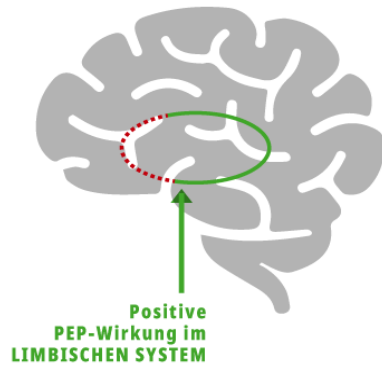
Wieso Kurz-PEP?

- Beim Tennis nicht so viel Zeit
- In die Praxis kommen die wenigsten zu mir für PEP, Brainspotting oder Hypno -> brauche hohe Flexibilität
- ABER: großer Befürworter jede Methode nach Punkt, Strich und Komma zu lernen -> erhöht Impro-Fähigkeit enorm

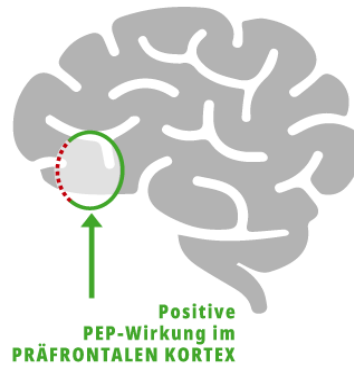
Vortragstitel, Datum etc.
www.kompetenzfokus.at

Wo PEP® wirkt

Emotionen
einschränkende Gefühle wie
Angst, Panik, Schuld, Scham



Kognitionen
einschränkende Glaubenssätze
oder Beziehungsmuster



Antonia Pfeiffer – Emotionale Erinnerung

[Pep – Die Gesundheits-Werkstatt](#)

Vortragstitel, Datum etc.

www.kompetenzfokus.at

Kurz-PEP

Stufe 1: Aktuelle Belastung einschätzen (SUD:0-10) **und** beobachten, was einem so „durch den Kopf und Körper geht“ (wenn möglich aufschreiben)

Stufe 2: Bei hoher Aktivierung bzw. starkem Affekt = hoher SUD -> Klopfen des Handkantenpunkts bis SUD geringer + Physiologisches Seufzen (Huberman)


Stufe 3: Wenn parafunktionale Gedanken, Bilder etc. auftauchen -> Selbstakzeptanzpunkt (Stichwort: Nationalhymne) „kurbeln“ und: Auch wenn ich ..., bin ich ok und behalte ich den Überblick. (oder Selbststärkungssätze); wenn SUD geringer ->

Stufe 4-> Brustbein klopfen und einen Kraftsatz bzw. Fokussatz formulieren, der sich stimmig anfühlt.

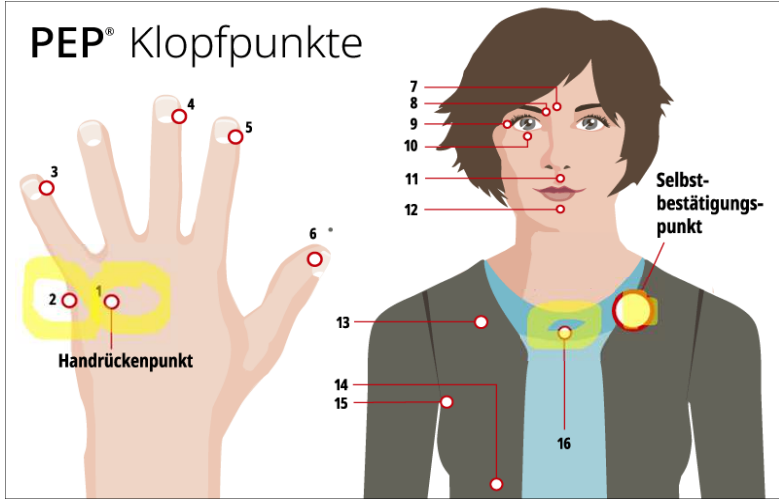
Stufe 5: Kraftsatz auf Stimmigkeit überprüfen -> Punkt am Handrücken klopfen, nach oben schauen, und beobachten, ob ein Bild auftaucht, wie man zukünftig neu mit dem Ausgangsthema umgeht, wenn nichts kommt oder Emo, Bilder zu 2, 3, 4

Vortragstitel, Datum etc.

www.kompetenzfokus.at


 **KOMPETENZFOKUS**
INSTITUT

PEP® Klopfpunkte



www.innen-leben.org

Vortragstitel, Datum etc. www.kompetenzfokus.at

 **KOMPETENZFOKUS**
INSTITUT

Kurz-PEP als Methode, die man als

- ❖ Stand-alone-Methode oder als Einzelmodule
- ❖ in Kombi mit dem Prozessieren
- ❖ zur Unterstützung schwieriger Prozesse

...anwenden kann.

„Was nehmen Sie jetzt wahr?“

„Was nehmen Sie jetzt im Körper wahr?“

„Was würden Sie jetzt von sich selbst oder von mir brauchen, damit...?“

Vortragstitel, Datum etc. www.kompetenzfokus.at

Brainspotting



DALL-E-3 AI

Vortragstitel, Datum etc.

www.kompetenzfokus.at

Einordnung in Psychotherapielandschaft

Ursprung als **Methode** zur Traumabegegnung und -integration -> mittlerweile großer Anwendungsbereich

Entdeckt von David Grand

- ❖ Psychoanalyse
- ❖ EMDR
- ❖ Somatic Experiencing
- ❖ 9/11 in New York
- ❖ '03 Brainspotting

Vortragstitel, Datum etc.

www.kompetenzfokus.at



KOMPETENZFOKUS
INSTITUT

MJCP

Mediterranean Journal of Clinical Psychology MJCP

ISSN: 2282-1619

VOL 5 N.1 (2017)

Brainspotting – the efficacy of a new therapy approach for the treatment of Posttraumatic Stress Disorder in comparison to Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Anja Hildebrand¹, David Grand², Mark Stemmler¹

¹ Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany
² Trainer and developer of Brainspotting, psychotherapeutic practice in New York City, USA.

Email Corresponding author: anja.hildebrand@fau.de

Vortragstitel, Datum etc. www.kompetenzfokus.at



KOMPETENZFOKUS
INSTITUT

Wohin wir schauen, beeinflusst wie wir uns fühlen!

(D. Grand)

Vortragstitel, Datum etc. www.kompetenzfokus.at

Entdeckung von Brainspotting aus dem EMDR heraus

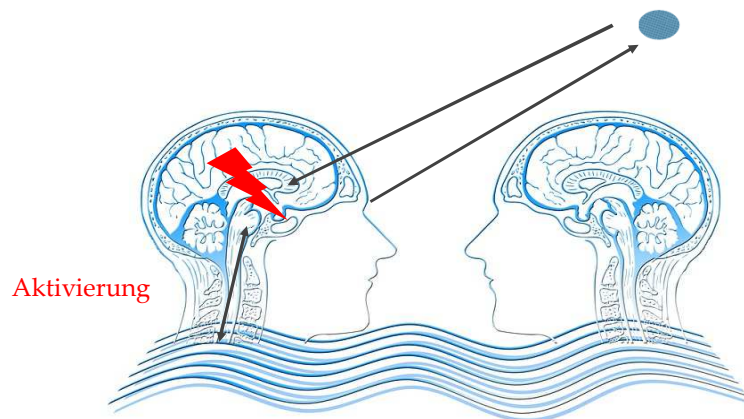


© Thomas Northout / Photodisc / Thinkstock

Vortragstitel, Datum etc.

www.kompetenzfokus.at

„Neurobiologische“ Einstimmung



Vortragstitel, Datum etc.

www.kompetenzfokus.at

Die Beziehung dient dem Prozessieren

- ❖ Kometen-Metapher: Therapeut folgt dem Prozess (evtl. auch Dschungelführer-Metapher günstig)
- ❖ Klient hat Deutungswahrheit für eigene Sicht
- ❖ Kein Widerstand! -> Überlebensmechanismen am Werk (ähnlich Utilisation)

Interventionsprinzipien

- ❖ 2 Möglichkeiten im Prozess: a) **beobachten** b) verändern
- ❖ Wenn „Intervention“ immer auf der Basis der eigenen therapeutischen Herkunft -> **offenes Modell**
- ❖ Leitlinie: **80%** non-verbal und **20%** verbal
- ❖ Folge der **Regulation**, pendle wenn notwendig
- ❖ **Freu dich**, wenn du mit einem Interventionsangebot **daneben liegst**
- ❖ Was kann ich heute alles in einer Therapie **nicht sagen** und bei mir behalten; damit die Klientin umso mehr ihre Selbstwirksamkeit erleben kann?

Basis-Kommunikation während des Prozesses:

- Check-In: Was nehmen Sie gerade wahr? Was ist jetzt da?
- Beobachtungs-Einladung: Bleiben Sie dabei. Folgen Sie dem. Beobachten Sie, wo Sie das hinführt. (kann man immer mit Zusatz versehen: ...wenn das für Sie stimmig ist)
- Unterstützung/Pacing: Nicken, Mh, Genau, auch das ist absolut ok, erlauben Sie sich..., wenn sie wollen; in unterschiedlichen Intonationen; Wort/Satz (im Wortlaut) mit Aussage-Intonation wiederholen -> so sparsam wie möglich, aber so viel wie nötig für Yes-Set oder als „System-Anregung“;
- Such- und Findprozess unterstützen: Wort/Satz (im Wortlaut) von Klienten wiederholen mit Frage-Intonation

Wenn Therapeut:in gezielt auf die Körper-Ebene kommen will:

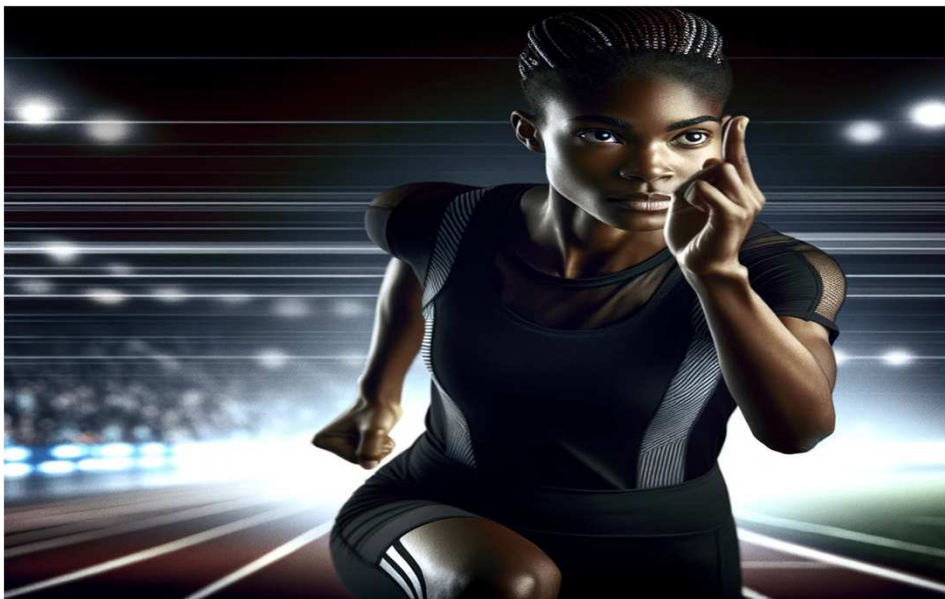
Und wo spüren Sie das jetzt im Körper (manchmal gut, wenn Zustände geäußert werden wie Verzweiflung, Traurigkeit, Freude, Entspannung etc. etc.)?

- Zusatz: Wo spüren Sie das im Körper, wenn Sie darüber reden? -> (ebenfalls spärlich 😊) einzubringen, v.a., wenn Klienten viel „Rede-Selbstregulation betreiben“ -> damit kommt meistens wieder eine tiefere Verarbeitung in Gang
- Sollte jemand weiterhin viel Rede-Selbstregulation betreiben, darum bitten, wenn es für die Person ok und machbar ist, immer wieder auf die Prozesse im Organismus zu achten, während Sie gleichzeitig über das Problem sprechen.

Bei schwierigen Prozessen und/oder gegen Ende der Sitzung:

Was würden Sie jetzt von sich selbst brauchen? Was würden Sie jetzt von mir brauchen?

- **+ gegen Ende der Sitzung** (Optimal 5-10 Minuten vor Ende, je nach Klient und Redebedürfnis): ...um in den nächsten x Minuten zu einem für Sie stimmigen Ausklang/Ende der Sitzung/inneren Reise zu finden.
- **Klopfen** der Handkantenpunkte mit beiden Händen oder eine Hand klopft die andere (PEP oder andere Klopftechnik, wer's kann)



DALL-E-3 AI



> *Pers Soc Psychol Bull.* 2020 Mar;46(3):485-496. doi: 10.1177/0146167219861438. Epub 2019 Jul 19.

Keeping the Goal in Sight: Testing the Influence of Narrowed Visual Attention on Physical Activity

Emily Balcetis ¹, Matthew T Riccio ¹, Dustin T Duncan ¹, Shana Cole ²

Affiliations + expand

PMID: 31322053 DOI: 10.1177/0146167219861438

Abstract

Rates of physical inactivity continue to rise in the United States. With this work, we tested the efficacy of a strategy affecting the scope of visual attention designed to promote walking as a form of exercise. Specifically, we examined the influence of narrowed attention on the frequency (Studies 1a, 1b, and 3) and efficiency (Studies 2 and 4) of physical activity in general (Studies 1 and 2) and within exercise bouts measured across multiple days (Studies 3 and 4). We provide convergent evidence by investigating both individual differences in (Studies 1 and 2) and experimentally manipulated patterns of visual attention orienting (Studies 3 and 4). We discuss implications of attentional strategies for self-regulation and fitness.

Keywords: exercise; goals; scope; self-regulation; visual attention.

[PubMed Disclaimer](#)



Der visuelle Fokus hat direkten Einfluss auf Erregungs- und Aktivierungsprozesse des gesamten Gehirns!

Andrew Huberman ([1](#)) [How to Focus to Change Your Brain | Huberman Lab Podcast #6 – YouTube](#)

[How Meditation Works & Science-Based Effective Meditations | Huberman Lab Podcast #96 – YouTube](#)

[The Science of Vision, Eye Health & Seeing Better | Huberman Lab Podcast #24 - YouTube](#)



Fokussiertes Kurz-PEP

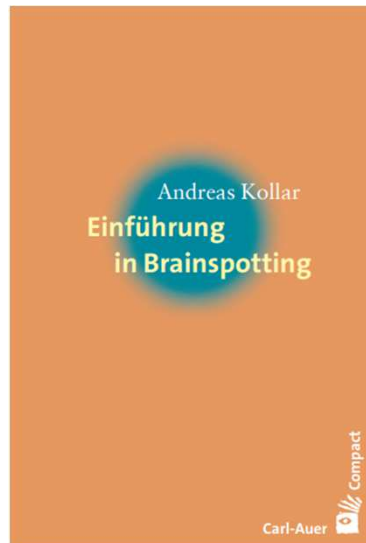
- 1) **Wofür** genau würden Sie diese Sitzung gerne nutzen? „Mehr von“ und „weniger von“ + Problem-Erleben, nur wenn notwendig, **aktivieren** (kurz und knackig)
- 2) **SUD**-Skala (0-10)
- 3) **Felt Sense** (Wo im Körper jetzt spürbar?)
- 4) **Zugangs-Spot** finden und 2-3 Minuten fokussieren
- 5) **Integration mit Kurz-PEP: Spot und Schritt 3 kombinieren**
- 6) **Ab Schritt 4 ohne Spot; mehrere Durchgänge möglich, bis Zielbildimagination stimmig ist**



Schema auf Flipchart



KOMPETENZFOKUS
INSTITUT



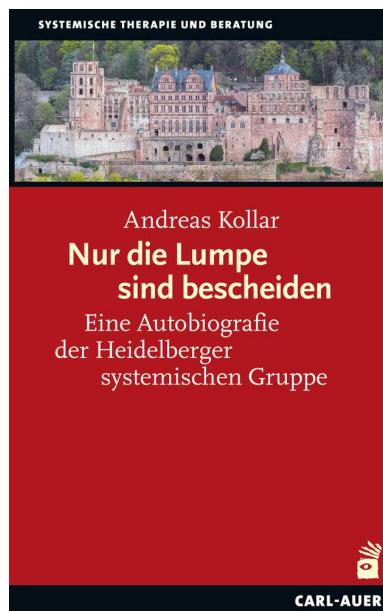
Carl Auer Verlag

Vortragstitel, Datum etc.

www.kompetenzfokus.at



KOMPETENZFOKUS
INSTITUT



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

Carl Auer Verlag

Vortragstitel, Datum etc.

www.kompetenzfokus.at



Externe Seminare in Deutschland:

Bielefeld

Frankfurt

Rottweil

Hamburg

...?

www.kompetenzfokus.at



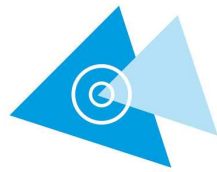
In den nächsten Tagen online

www.hypnotagewien.at

9.-12.5.2024

Bereits zugesagt (in alphabetischer Reihenfolge):

**Michael Bohne (PEP), Ernil Hansen, Woltemade Hartmann,
 Susanne Hausleithner-Jilch, Martina Gross, Andreas Kollar,
 Veronika Kreitmayr (Neurofeedback), Ursula Neubauer, Frauke
 Niehues, Stella Nkenke, Elisabeth Schartner, Bernhard Trenkle,
 Monika Widauer-Scherf, Charlotte Wirl, Gerhard Wolfrum
 (Brainspotting)**



KOMPETENZFOKUS

Mag. ANDREAS KOLLAR

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

www.kompetenzfokus.at



KOMPETENZFOKUS
INSTITUT

Weitere Ressourcen/Quellen:

David Grand, Brainspotting

David Grand, This is your brain on sports

Andreas Kollar, Einführung in Brainspotting

[\(1\) Reduce Anxiety & Stress with the Physiological Sigh | Huberman Lab Quantal Clip - YouTube](#)

Gunther Schmidt, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung

Netflix: Beckham

Vergleich EMDR und Brainspotting: [Microsoft Word - Brainspotting.doc \(unime.it\)](#)

Emotionale Selbsthilfe für zu Hause: [PEP_Krisenhilfe_Anleitung1 \(website-editor.net\)](#)