

A rectangular box with a blue background showing a calm ocean surface under a clear sky. The text is centered in white.

# Stärkende und heilende states aktivieren

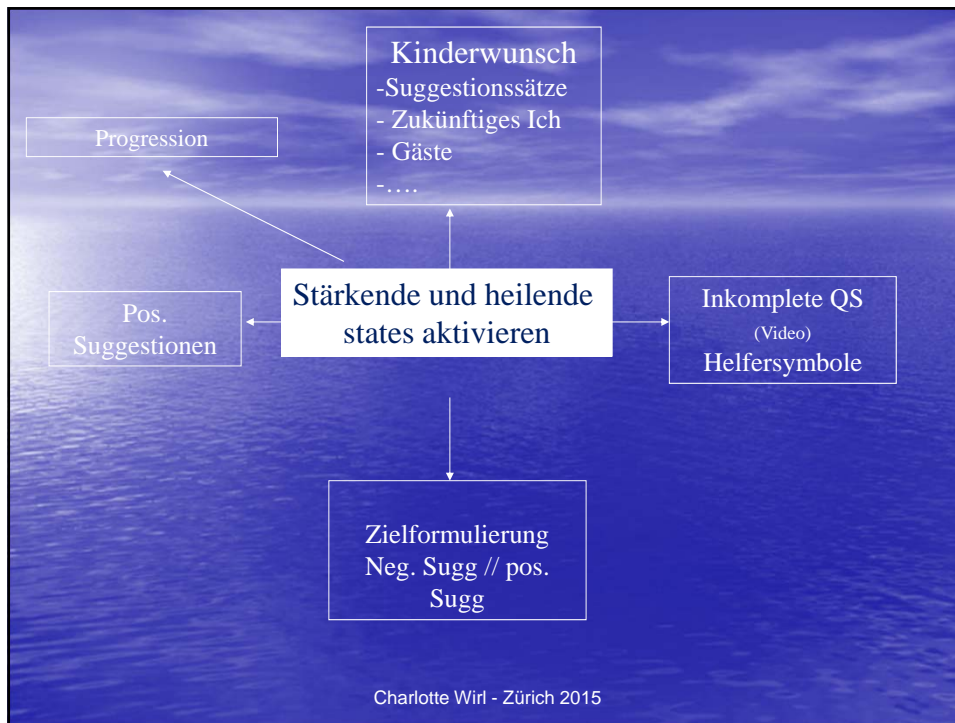
Dr. med. Charlotte Wirl  
[www.hypno-therapie.at](http://www.hypno-therapie.at)  
[charlotte.wirl@gmx.at](mailto:charlotte.wirl@gmx.at)

A rectangular box with a blue background showing a calm ocean surface under a clear sky. The text is centered in white and yellow.

Milton H. Erickson

„Das Bewusste ist klug,  
das Unbewusste ist weise“

Charlotte Wirl - Zürich 2015



## Hypnotherapie

- Ressourcenorientiert  
(Ressourcen im Klienten/ der Klientin selbst!)
- Lösungsorientiert
- Zielorientiert
- Utilisation
- Innere Kind = neugierig = Entwicklungspotential

Charlotte Wirl - Zürich 2015

# Hypnotherapie

Jedes Individuum  
ist einzigartig

- wertschätzend
- Annehmend - abholend

Charlotte Wirl - Zürich 2015

# ZIEL

Das Ziel wird

- Positiv formuliert
  - „Was möchten Sie statt dessen?“
- - „realistisch“
- - steht unter eigener Kontrolle -  
Autonomie

Charlotte Wirl - Zürich 2015



# ZIEL

- Ökonomisch =  
„Ist es der Mühe wert?“
- Was geben Sie dafür auf? – Ist das durch  
anderes ersetzbar?
- Wie wird sich das Leben dadurch  
verändern?

Charlotte Wirl - Zürich 2015

# ZIEL

- Stimmen Sie den Folgen, Konsequenzen,  
zu?
- Ist die Bilanz positiv zu Gunsten des  
Zieles?
- Steht das im Einklang mit Ihrem Weltbild?

Charlotte Wirl - Zürich 2015

# ZIEL

- Zeitrahmen
  - „Wie lange geben Sie sich dafür Zeit?“
- Erkennen des Ziels
  - Woran werden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Erste Schritt
  - Was ist der erste Schritt?

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Innere „Sätze“ - Suggestionen

Negative Suggestionen –  
welche negativen Suggestionen können im  
Zusammenhang mit dem Thema  
vorhanden sein?

Positive Suggestionen – „Statt dessen“  
welche positiven Suggestionen können  
Ihnen GUT tun?

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Suggestionen

- Positiver Satz
- In Trance: Vertiefung
- Positiver, neuer Satz:
- Worte verändert bis optimal
- „lebendig werden“ – VAOGK – Gestalt annehmen – Vertiefen
- mit Ressourcenerlebnissen kombinieren

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Hypnotherapeutische Praxis

- Fallbeispiel Kinderwunsch:
- 1. Sitzung:
- „Innere Sätze“ – neuer innerer Satz
- Trance: Ressourcenstate:  
Koppelung mit pos. Erfahrungen  
(Verknüpfung) – emot. Erleben des neuen Satzes - Verankerung

Charlotte Wirl - Zürich 2015



# Hypnotherapeutische Praxis

## 2. Sitzung:

Trance: Ressourcenst. – Erlebnisse –  
Weise Frau (Altersprogression) – kleines  
Mädchen (Altersregression) –  
Verknüpfung: Inneres Wissen –  
Lebensfreude, Lebendigkeit - Wachstum

Charlotte Wirl - Zürich 2015

# Hypnotherapeutische Praxis

- Unbewusste: Erlebnisse, o. k. fühlt, Fähigkeiten
- Weise Frau – „alter ego“ – Sie in Zukunft –
- JETZT - inneres Wissen vorhanden
- Kleines Mädchen – im Hier & JETZT lebt
- Aus d. Zukunft etwas reicht – Symbol –  
Wissen des Lebens – Liebe des Lebens –  
Sie selbst und Ihr Körper wunderbar

Charlotte Wirl - Zürich 2015

# Hypnotherapeutische Praxis

- Kleines Mädchen – Lebensfreude –
- Hier und JETZT ganz in diesen Augenblicken leben, genießen
- Eins mit der Natur –
- Rhythmus des Lebens
- Spüren wie wächst und gedeiht – Lebendigkeit, Lebensfreude

Charlotte Wirl - Zürich 2015

Zuk. Ich (alter ego - Ressource)



Jetzt Ich (bedürftig)



Innere Kind (Ressource)

Charlotte Wirl - Zürich 2015



## Hypnotherapeutische Praxis

- 3. Sitzung: (Impl.): Trance: Das „Neue“ begrüßen und weitere Gäste
- 4. Sitzung: Trance: Gäste:
  - emot. Gefühl – Verbundenheit, neue Seele;
  - Loslassen; Vertrauen; Angst; Zurücklehnen, Genießen, ....:
  - Aussehen; Name, wofür steht, Wunsch, Gutes möchte, Fragen, weitere Kommunikation

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Gäste

- Ort, an dem man sich wohl fühlt
- Hier oder an einem anderen Ort: Gäste
- Gäste: gewünschte Emotionen
- Ergeben sich: aus dem Ziel
- oder aus dem Erzählten

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Gäste

- Gestalt 1: Aussehen, Kleidung, Haare, Gesicht, Stimme, Name, „wofür steht“
- Gestalt 2,3,..: ebenso
- Haben ein Geschenk – Symbol, Gestik, oder ein Wort, Botschaft, od. Berührung
- Kann auch fragen, wenn man nicht ganz versteht, Antworten ev. symbolisch od. spät

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Gäste

- Fragen an die Gäste, Gespräch
- Ev. „ungebetener“ Gast – Details ebenso
- Auch dieser Gast hat ein Geschenk!
- Dialog
- Gastgeber: welche Gäste bleiben mögen, weiter unterhalten, während „schon längst woanders ist“ – Emot., Ort wohl fühlt, retour

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Hypnotherapeutische Praxis

- 5. Sitzung:  
Trance – Geschichte: weise Frau, kleines Mädchen - Botschaften:  
Es wird, was wird,  
selbstverständlich,  
natürlich, ganz von selbst  
Körper – ganz von selbst  
Ich bin okay, weil ich ich bin

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Hypnotherapeutische Praxis

- 6. Sitzung:  
Trance - Metapher des kleinen und des großen Bäumchens (Progression), eingebettet in eine Reise. Botschaft:
  - Neugierig auf neue Reise
  - Wird ganz selbstverständlich eine gute Mutter sein

Charlotte Wirl - Zürich 2015



# Hypnotherapeutische Praxis

- 7. Sitzung:  
Trance – Geburtsvorbereitung:  
Metaphern, Vertrauen

Charlotte Wirl - Zürich 2015

# Progression

- Trance – gewünschte Zukunft = Jetzt  
(„Wunderfrage in Trance“)
- Sie sehen sich im Spiegel:
- Wie ist Ihre Körperhaltung,
- die Mimik (Gesichtsausdruck, Augen, Mund)

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Progression

- Wie ist die Kleidung?
- Das Auftreten im Ganzen?
- Was gefällt Ihnen ganz Besonders?
- Gibt es etwas, woran Sie die Zielerreichung erkennen können?

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Progression

- Wenn Sie Ihre Stimme hören können, wie klingt Ihre Stimme?
- Gibt es etwas, was Sie zu sich selbst jetzt sagen?
- Sie sind diese Person:
- Wie fühlen sich das an (mit dieser Haltung, dieser Mimik, diesem Ausdruck?)

Charlotte Wirl - Zürich 2015

## Progression

- Welche Emotion, welches Gefühl ist in Ihnen drinnen?
- Wie/wo genau spüren Sie es?
- Angebot, diese Emotion zu verändern, zu gestalten und zu vertiefen
- Ressourcen, die zur Erreichung geführt haben aktivieren
- Genießen

Charlotte Wirl - Zürich 2015

Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit und viel  
**FREUDE!**

Dr. med. Charlotte Wirl

[www.hypno-therapie.at](http://www.hypno-therapie.at)

[charlotte.wirl@gmx.at](mailto:charlotte.wirl@gmx.at)



Dr. med. Charlotte Wirl  
Waldmeisterg 43, 1140 Wien  
Tel: +43 1 914 17 96,  
e-mail: [charlotte.wirl@gmx.at](mailto:charlotte.wirl@gmx.at)  
home-page: [www.hypno-therapie.at](http://www.hypno-therapie.at)

## Weitere vorgesehene Vorträge und Seminare 2015/16:

- Psychosomatik und Schmerz, M.E.I. Innsbruck, 25. - 26. 09. 2015
- K5, Einsatz von Geschichten und Metaphern in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. M.E.I. Berlin, 2. -3. 10. 2015
- Hypnotherapie, Fortbildung deutscher Ärzte, (Teil 2), ÄK Psychosomatische Grundversorgung, Freiburg, 9.- 10. 10. 2015
- 3rd World Congress on Excellence in Sport and Life and 7th International Congress on Mental Training and Excellence, 19.- 23.10.2015 Chandigarh, Indien
- Teilekongress, Heidelberg, 5. - 8. 11. 2015
- K5, Einsatz von Geschichten und Metaphern in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, M.E.I. Krefeld, 13. 11. -14. 11. 2015
- M 7 Psychosomatik, M. Hypnose Curriculum MEGA, Wien, 27. -28. 11. 2015
- „Wenn die Seele durch den Körper spricht“ (I): Hypnotherapie in der Psychosomatik und bei Schmerzen, (im hypnosystemischen Curr.), Zürich, 30.11. – 1.12. 2015
- K5, Einsatz von Geschichten und Metaphern in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, M.E.I. München, 11. -12. 12. 2015
- Therapeutische Geschichten und Metaphern, Master Lehrgang, MEGA, 18.-20.12.15
- Therapeutische Geschichten und Metaphern B7, MEGA, Wien, 15.- 16.1.2016
- Psychosomatik und Schmerz, C-Seminar, M.E.I. Berlin, 22. - 23. 01. 2016
- ego state world congress, South Africa, 12.- 25.2. 2016
- „Wenn die Seele durch den Körper spricht“ (II): Vertiefende Trancen, Metaphern, heilende states, Zürich, 26. – 27. 02. 2016
- B2, Rapport: Verbale und nonverbale Kommunikation, M.E.I. Innsbruck, 04. -05. 03. 2016
- Therapeutische Geschichten und Metaphern, B7, Das Institut, Graz, 08. – 09. 04. 2016
- Märchentagung VPA Linz
- K5, Einsatz von Geschichten und Metaphern in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, M.E.I. Rottweil, 24. - 25. 6. 2016
- Stärkende und heilende states aktivieren, Das Institut, Graz, 14. - 15. 10. 2016
- K5, Einsatz von Geschichten und Metaphern in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, M.E.I. Fürth, 21. - 22. 10. 2016
- Kindertagung Heidelberg, 03. - 06. 11. 2016
- Einführung in die Hypnose/Hypnotherapie, VPA, Wien, 11.-12.11. 2016
- M6, Medizin. Curr., 25.- 26. 11. 2016
- K5, Einsatz von Geschichten und Metaphern in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, M.E.I. Krefeld, 02. - 03. 12. 2016
- K5, Einsatz von Geschichten und Metaphern in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, MEGA, Wien, 12. - 13. 5. 2017

# Veröffentlichungen

Dr. med. Charlotte Wirl  
Waldmeisterg 43, 1140 Wien  
Tel: +43 1 914 17 96,  
e-mail: charlotte.wirl@gmx.at

## A. Originalarbeiten

1. Therapeutische Geschichten und Metaphern, Aufbau einer Geschichte und 3 Ebenen-Kommunikation, in: Siegfried Mrochen (Hrsg.), *"Die Pupille des Bettnässers"*, *Hypnotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen*, 60-83, Carl Auer Verlag, 1993.
2. Brief Hypnotherapeutic Interventions with Children, in *Hypnos* (The Journal of European Society of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine) 20, 169-179, September 1993.
3. zusammen mit Eva Mayer, Die "Neinsagerinnen" in Franz Dutter, Traude Greifeneder, Liselotte Huber und Maria Tripammer (Hrsg.), *Verletzt, Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen*, 99-103, Wien: Jugend & Volk Verlag, 1993.
4. Brief Hypnotherapeutic Interventions with Children, in *Hypnosis connecting disciplines*, Proceedings of the 6th European Congress of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine, Vienna, August 14-20, 1993, 178-181, Medizinisch-Pharmazeutische Verlagsgesellschaft, Purkersdorf/Vienna.
5. Using Creativity (Drawings) and Symbols in Ericksonian Therapy, in *Hypnos* (The European Society of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine), 1997.
6. Symbolische, hypnotherapeutische Kurzinterventionen mit Kindern, in L. Kottje-Birnbacher, U. Sachsse und E. Wilke (Hrsg.) *Imagination in der Psychotherapie*, 113-125, Bern, Verlag Hans Huber, 1997.
7. "Es war einmal... Über das Erfinden von Märchen und (therapeutischen) Geschichten" in *Kinderleichte Lösungen, Lösungsorientierte Kreative Kindertherapie* M. Vogt-Hillmann/ W. Burr (Hrsg), 47-69, Verlag borgmann publishing GmbH Dortmund, 1999.
8. „Kreatives Gestalten als Kurzinterventionen in einer Erickson`schen Psychotherapie für Kinder und Jugendliche“ in *neugierig aufs Großwerden, Praxis der Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen*, Karl L. Holtz/ Siegfried Mrochen/ Peter Nemetscheck/ Bernhard Trenkle (Hrsg.), 196-227, Carl-Auer-System Verlag, Heidelberg, 2000.
9. „Das bedürftige Kind“, in Wilhelm Rothaus (Hrsg.), *„Systemische Kinder- und Jugendpsychotherapie,“* Carl-Auer-Systeme Verlag, 106-124, 2001.
10. „Verlustängste bei Kindern und Jugendlichen: einige Ausdrucksformen und Lösungsansätze“, in G. Mehta & K. Rückert (Hrsg.) *Bindungen Brüche Übergänge, Beziehungen und ihre Veränderungen in unterschiedlichen Lebensphasen*, (147-160), Wien: Falter Verlag, 2002.
11. „Hypnose und Hypnotherapie bei psychosomatischen Beschwerden von Kindern und Jugendlichen“, in *Hypnose und Kognition*, Zeitschrift für die Grundlagen und klinische Anwendung von Hypnose und kognitiver Psychologie, Band 19 , (39-50), 2002.

12. „Wenn ich reite...Therapie eines 11-jährigen Mädchens mit Bettnässen“ in *„Warum therapeutische Hypnose? Aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten, Ebell/Schuckall (Hrsg.), 477-485, Pflaum, 2004.*
13. Von der Kinder- zur Erwachsenentherapie: Kurzinterventionen bei psychosomatischen Beschwerden in *Hypnose, Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapie*; Leitthema: Schmerz und Hypnose, Einführungsheft, (103 – 115), Dezember 2005
14. CD: “Geschichten aus dem Traumzeitland, Texte zur Zauberwelt Australiens“, geschrieben und erzählt von Charlotte Wirl, Carl Auer, Wien, 2006.
15. „Psychosomatische Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen“ in *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*; Revenstorf D. & Peter B. (hrsg.), Springer (Neuaufgabe 2008).
16. „Il bambino „in difficoltà“, Ipnosi per Bambini e adolescenti con disturbi psicosomatici“, in „Lìpnosi con i bambini e gli adolescenti , tecniche psicoterapeutiche in eta evolutiva, (a cura di Mari Laura Fasciana), page 128 – 143, , ISBN 978-88-568-1335-7, 2 Franco Angeli, Milano, Italy, 2009.
17. „Metaphern und Ego-States – hypnosystemisch“ in *Der Realitätenkellner, Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision*, W. A. Leeb, B. Trenkle, M.F. Weckenmann (Hrsg.), 355-363, Carl Auer, 2011.
18. „Ego-State-Geschichten, Ressourcen-States und Kraftwesen – Möglichkeiten der Telearbeit bei Angst“ in *Der singende Pantomime Ego-State-Therapie und Telearbeit mit Kindern und Jugendlichen*, Wiltrud Brächter (Hrsg.), 134 – 149, Carl Auer, 2014