



Hypnosystemisches Coaching

Techniken, Prinzipien, Haltung



Marian Zefferer, MSc
Psychologe, NLP-Lehrtrainer &
Speaker

Wichtige Regeln & Vorbereitung

- Es handelt sich um ein echtes Seminar 😊
- Daher schalte Deine Kamera ein!
- Wir werden viele Übungen machen, teilnehmen, ohne Kamera/Mikrofon ist nicht möglich! (-> Online-Knoblauchgeruch;)
- Dafür gibt es eine Aufzeichnung für alle die gerade heute nicht können
- Wir brauchen Stift, Papier & die Graphic Organizer.
- Und vor allem brauchst Du: Coachingthemen (Ziele, Probleme, Dinge in denen Du Dich verbessern möchtest)

Hypnosystemische Problemkonstruktion		
Skizze/Notiz	Muster	Nutzen & Erklärung
①		
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		

Fokusfragen

- Wie gut kennst Du den Hypnosystemischen Ansatz? (1 = gar nicht, 5 = bin Vollprofi😊)
- Wie wirst Du heute das MAXIMUM für Dich persönlich aus dem Kurs heraus holen?
- Welche Probleme/Ziele hast Du für heute mitgebracht?

Menü

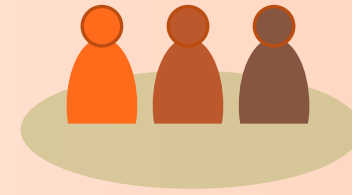
- Seitenmodell
 - Beziehungsarbeit
- Probleme & Lösungen 17 Stellhebel für Veränderungsprozesse
- **Mittagspause 13-14 Uhr**
- Muster garnieren
- Evtl. freies Coaching

Wer ist Marian Zefferer?

- Psychologe, NLP-Lehrtrainer/Lehrcoach, LSB & Speaker
- Hintergrund: FIB, Reha-Klinik, Reha-Beratung, Training
- ~ 1.000 Fachbücher studiert
- > 3.000 Stunden Online-Trainings Erfahrung
- Geschäftsführer von Landsiedel NLP Training GmbH der Tochterfirma des größten NLP Instituts der Welt
- Telegram-Community: <https://nlp.marianzefferer.at/tc>
- Podcasthost:



Zwei Seiten von mir

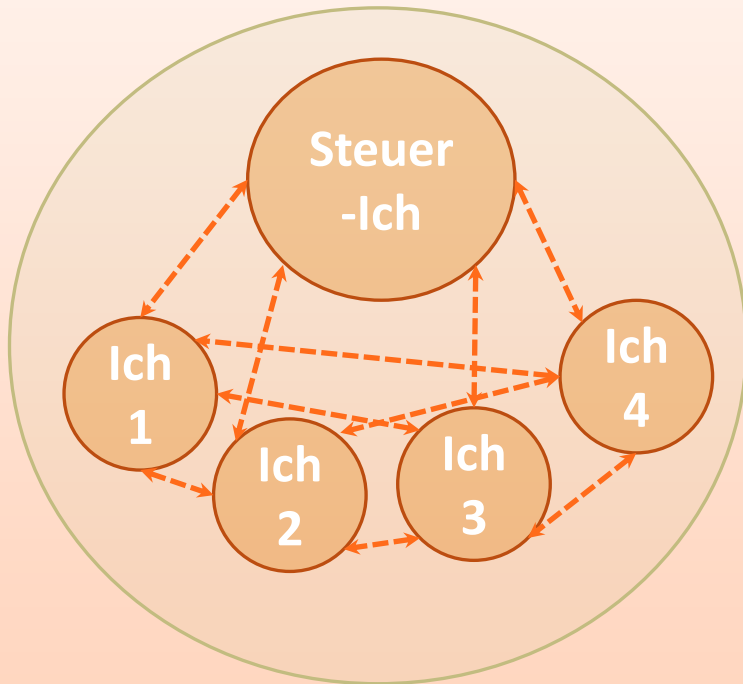


 20 Minuten

- Suche Dir 2 Gegenstände
 - Ein Gegenstand symbolisiert Dein Alltagsich, etwas oder jemand der Du oft „bist“
 - Autoschlüssel, Spielfigur, Teetasse, Buch,...
 - Ein Gegenstand symbolisiert einen Teil von Dir den Du nur selten lebst und/oder nur wenige Menschen von Dir kennen
 - „geheimes“ Buch, spezieller Stift, Tagebuch, Staubfussel, Lineal,...
- Stell diese zwei Seiten von Dir mit diesen Gegenständen vor, erzähle dazu jeweils eine Geschichte

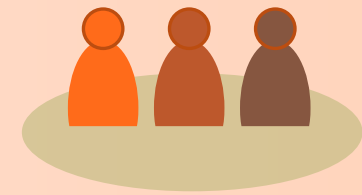
Beobachter-Steuerposition & Seitenmodell

➤ „Wer fährt den Bus da oben?“



Nicht der Inhalt (z.B. Depression) macht ein Problem, sondern die Beziehung zum Inhalt.

Verbindung zur „Problem-Seite“ aufbauen



 30 Minuten

- Identifiziere ein Problem
 - Paraphrase: Eine Seite in Dir zeigt sich ... (z.B. faul)
 - Oder: Welche Seite ist für dieses Verhalten verantwortlich?
- Stelle weitere Fragen, die indirekt die Beziehung verändern (können)
 - Diese Seite kurz beschreiben lassen (Name, Alter, Aussehen, o.ä.)
 - Wobei hat Dir diese Seite bereits geholfen?
 - Was ist die positive Absicht von dieser Seite?
 - Wie erlebst Du die Beziehung zu dieser Seite? (Ist das eher hinderlich oder förderlich für Dein Ziel?)
 - Was müsste passieren, dass Du diese Seite von Dir richtig gern hast?
 - Was musst Du tun, damit diese Seite öfter/seltener kommt?
 - ...
- Tipp: nutze (beim Paraphrasieren) eine „konstruktivistische Sprache“
 - Du bist -> Eine Seite zeigt sich
 - Es ist schwer -> Die Seite erlebt es als schwer
 - Die Seite kann das nicht -> Bisher scheint der Seite der Zugang zu den Ressourcen zu fehlen

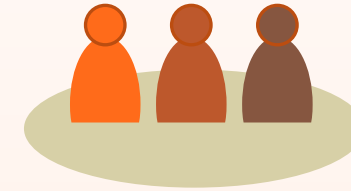
Definitionen

Hypnotherapie: Die (moderne) Hypnotherapie definiert sich nicht durch einen besonderen Zustand, sondern durch das **wirksame Fokussieren** auf **gewünschtes Erleben**. Außerdem ist die gezielte **Beeinflussung unbewusster** und unwillkürlicher **Prozesse** das zentrale Thema der Hypnotherapie. (Schmidt)

Systemische Therapie: Systemische Therapie ist in diesem Verständnis die Ermöglichung von Veränderungsprozessen von als defizitär oder dysfunktional beurteilten Zuständen eines Systems oder Netzwerks von Systemen (Strukturen und/oder Funktionen betreffend) mit Methoden die ihre Verortung im Theoriespektrum **komplexer, dynamischer** und **nichtlinearer Systeme** haben. Entscheidender und integrativer Bestandteil von Therapie und Veränderung ist die prozessuale Erfassung der Systeme und ihrer Dynamik, sowie ein **konsequentes Prozessfeedback**. Der Therapie- und Veränderungsprozess selbst wird damit als **dynamisches, selbstorganisierendes System** konzipiert und erfasst. (Schiepek, Eckert & Kravanja)

Hypnosystemisch: Hierbei handelt es sich um einen integrativen Ansatz von Systemischer und Hypnotherapeutischer Arbeit, welcher aber auch von Ideen aus dem Psychodrama, der Transaktionsanalyse, dem Focusing von Gendlin, der Körpertherapie, sowie der Gestalt- und Verhaltenstherapie beeinflusst ist. Die Integration besteht darin, das Modell der **kompetenzaktivierende Hypnotherapie** mit dem systemischen Blickwinkel – welche die **Zirkularität, Kommunikationsprozesse, den Kontext, die konstruierte Wirklichkeit** und **Muster** hervorhebt – zu verbinden. Mit Zirkularität ist die Beziehung und Wechselwirkung von Beteiligten gemeint. Als Abgrenzung von der Systemischen Therapie sieht Schmidt, dass in der Hypnosystemischen Therapie genauso **Problemanalysen**, etc. gemacht werden, jedoch erst dann, wenn eine **zieldienliche Aufmerksamkeitsfokussieren** im Beratungssystem etabliert wurde. (Schmidt)

Problem und Veränderung



- Wie entsteht ein Problem?
- Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ein Problem ein Problem ist?
- Welche Kriterien benötigt es, damit ein Problem ein Problem ist?

Hypnosystemische Problemkonstruktion

Sketchnote 

Muster

Notizen & Erklärung

୧

2

③

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Hypnosystemische Problemkonstruktion 17 Kategorien nach G. Schmidt

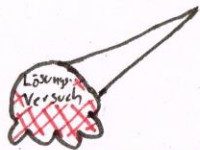
① SOLL-IST-Diskrepanz



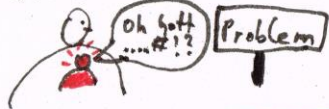
② SOLL positiver Konnotation



③ Bisherige Lösungsversuche sind gescheitert



④ Teil der SOLL-IST-Diskrepanz erlebt ist assoziiert (=belegt)



⑤ Submodalität: Nähe, Größe, Ort



⑥ Benennung / Beschreibung d. Problems



⑦ Erklärung d. Problems



⑧ Konsequenz: erwartete Konsequenz = negativ



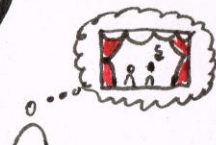
⑨ Bewertung



⑩ innerer Dialog



⑪ innerer Film



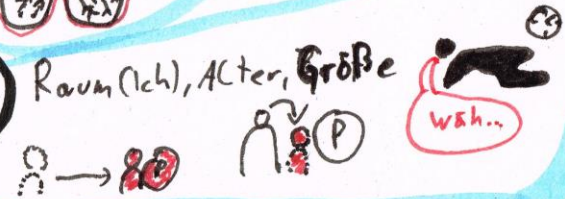
⑫ Emotion



⑬ Nonverbales



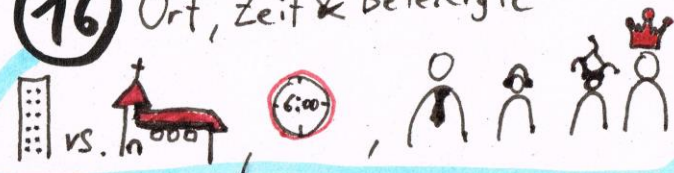
⑭ Raum (Ich), Alter, Größe



⑮ Metaphorik



⑯ Ort, Zeit & Beteiligte



⑰ Verhalten & Kommunikation



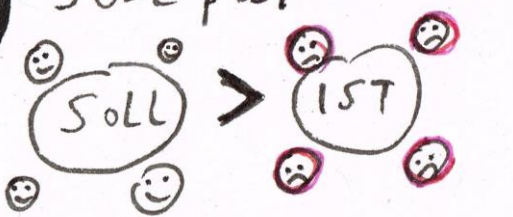
① Soll-Ist-Diskrepanz

IST $\neq$ SOLL



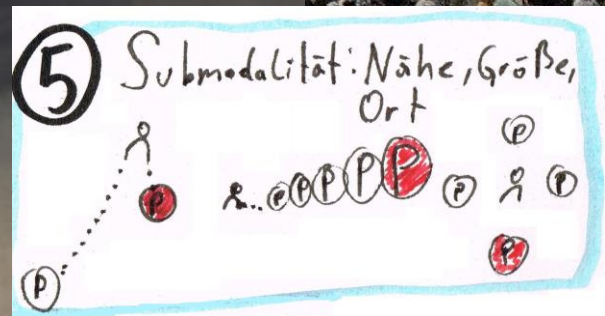
② Soll positiver Konnotient

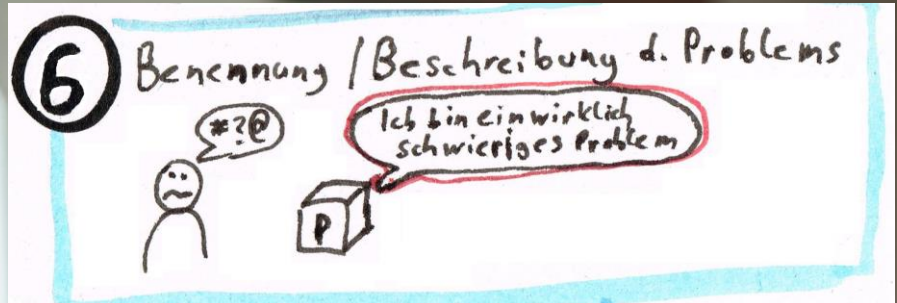
SOLL > IST











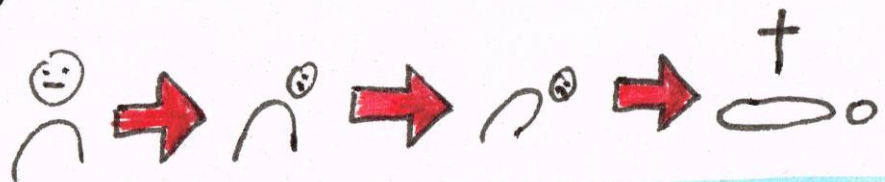
7

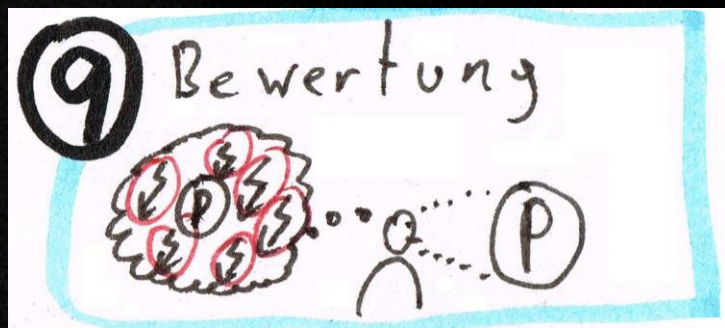
Erklärung d. Problems

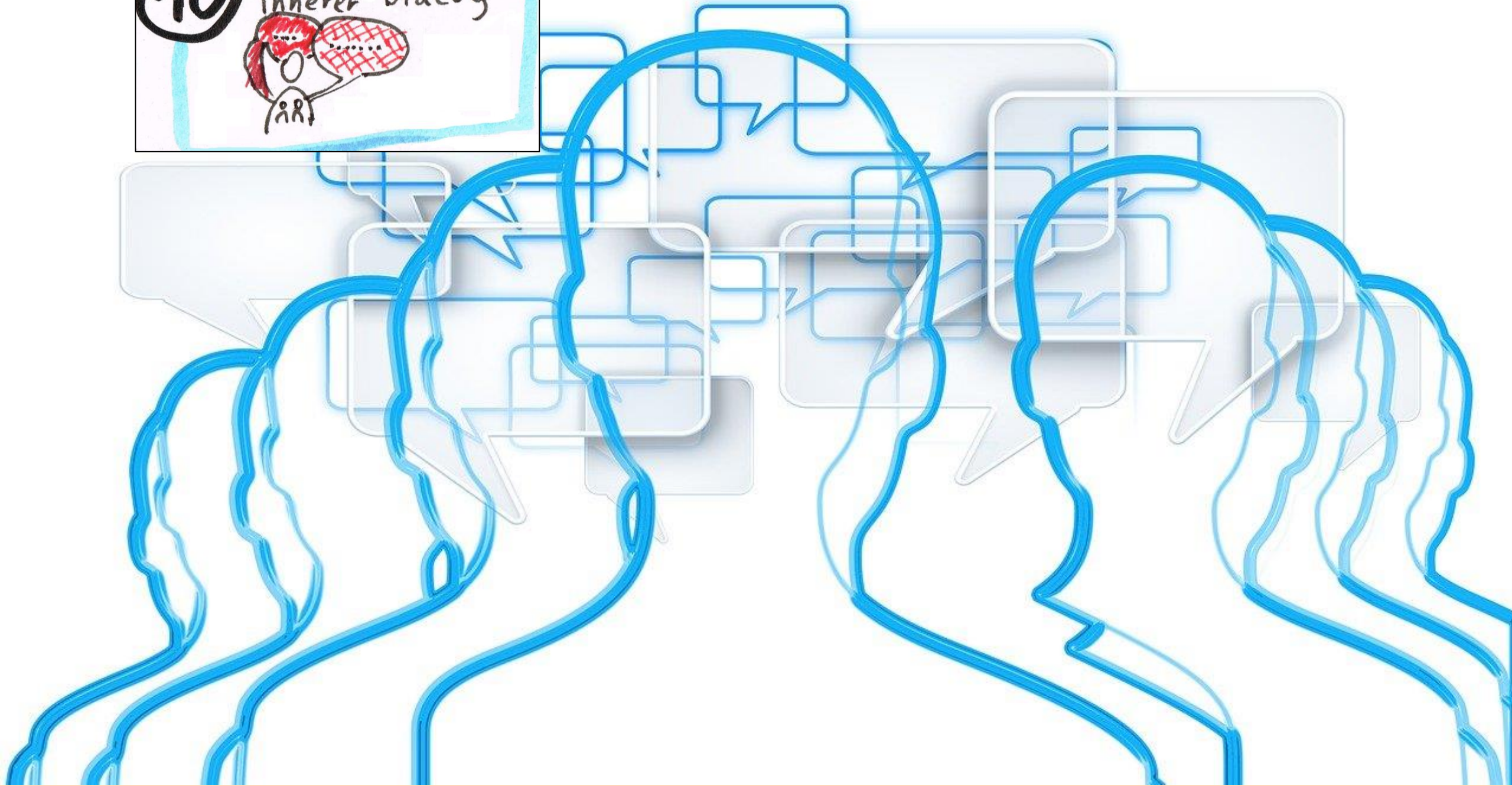
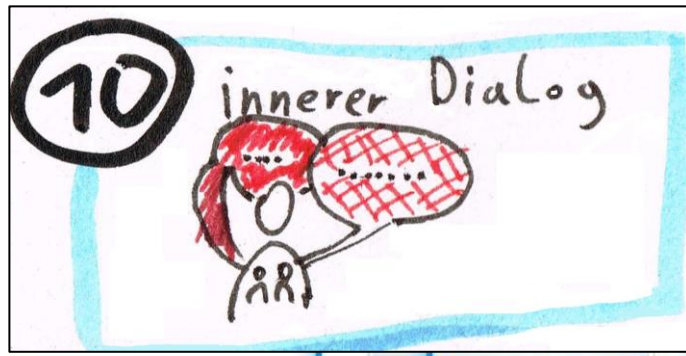
seit meiner Kindheit...

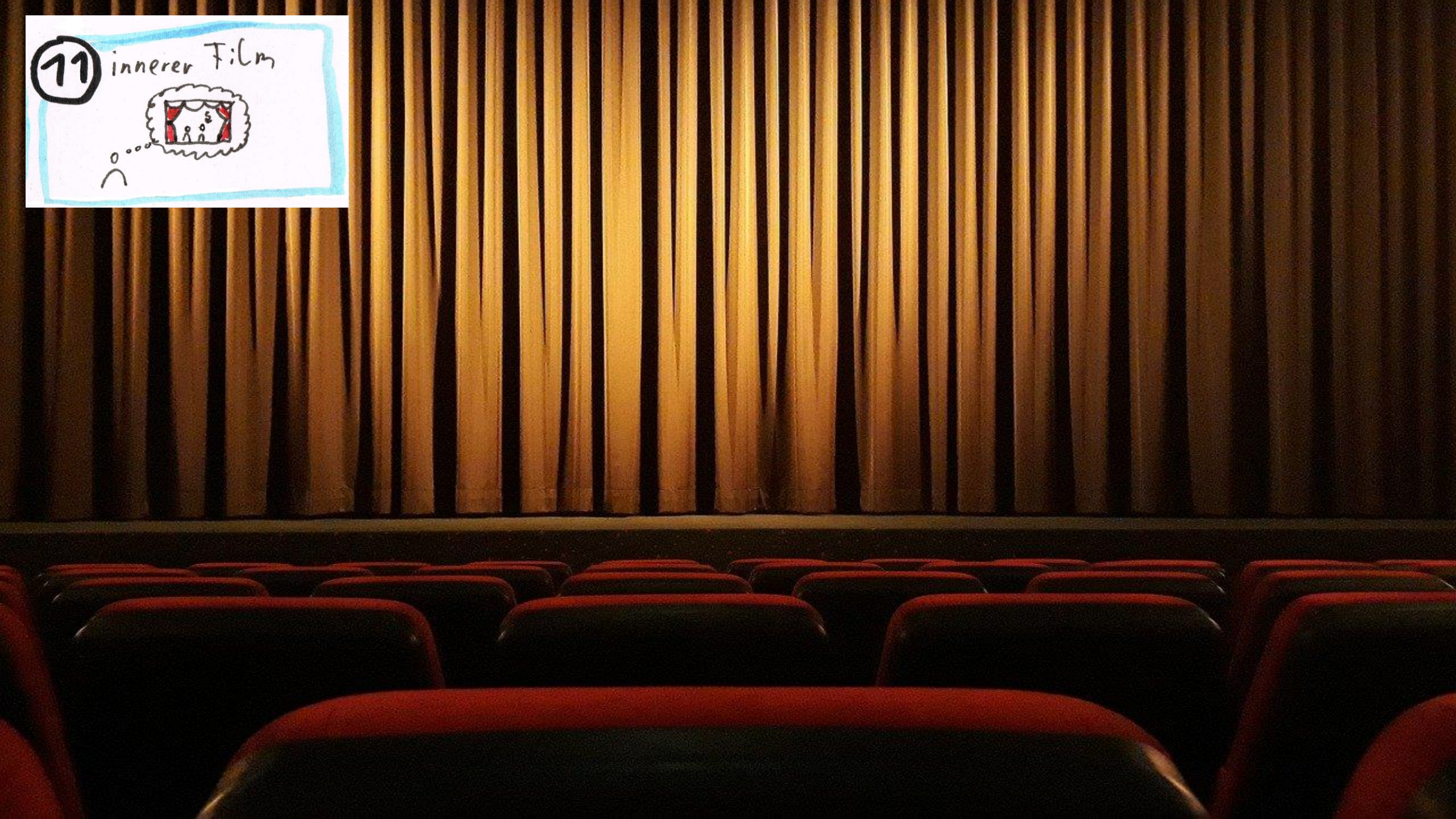
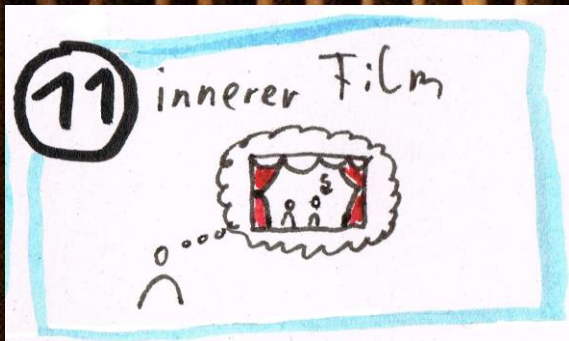


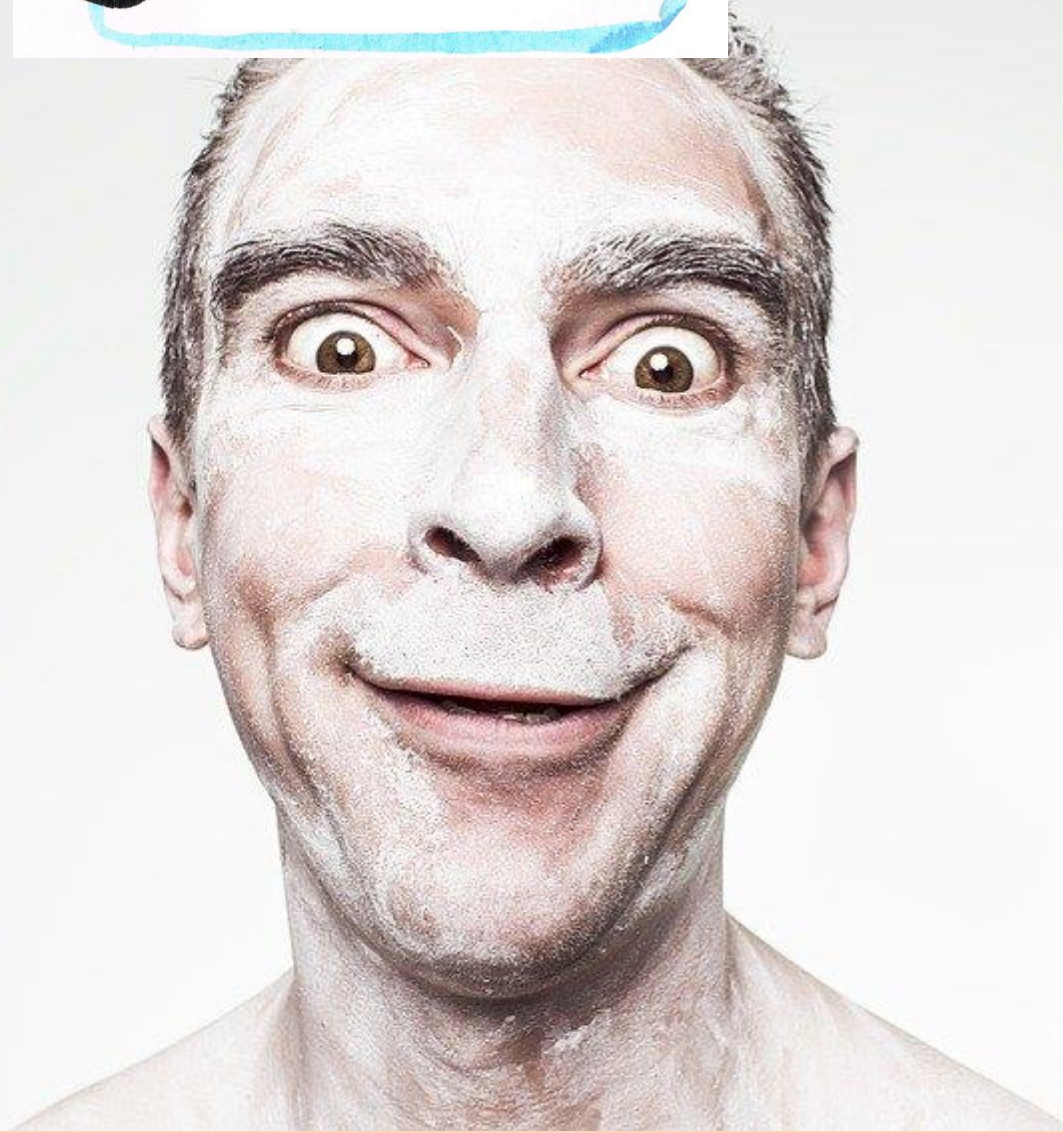
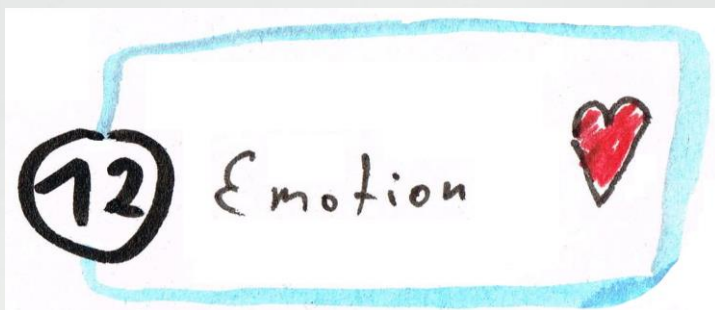
⑧ Konsequenz: erwartete Konsequenz = negativ

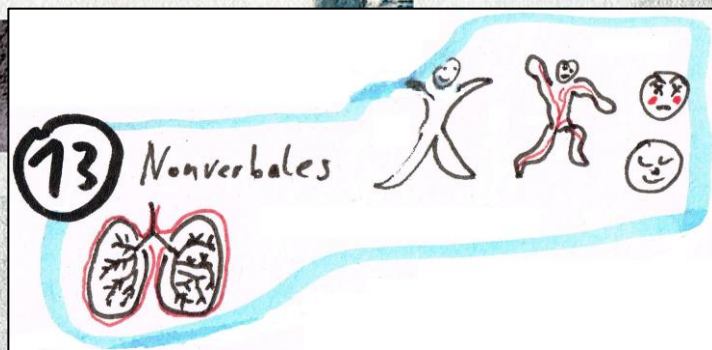












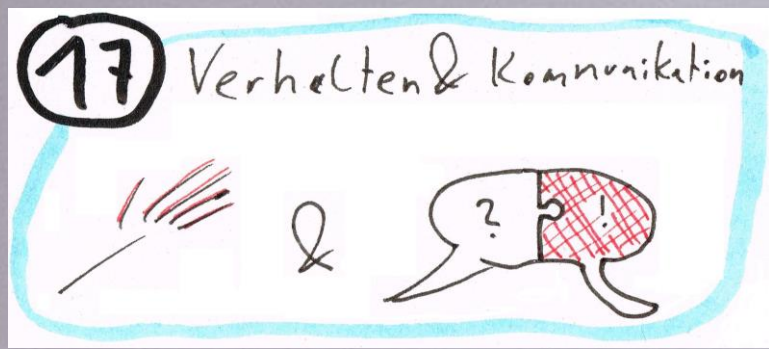




16 Ort, Zeit & Beteiligte

vs.  ,  ,    

The diagram is enclosed in a light blue hand-drawn border. It includes a circled number '16' and the text 'Ort, Zeit & Beteiligte'. Below this, it says 'vs.' followed by a series of hand-drawn icons: a church, a clock showing 6:00, and four stick figures, the last of which is wearing a crown. The background of the entire image is a blurred photograph of a man in a suit speaking to a group of people in a meeting room.



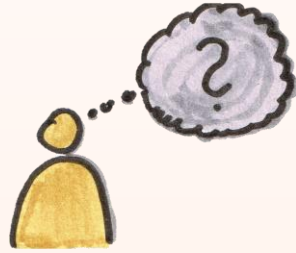
Hypnosystemische Problemkonstruktion

1. **SOLL-IST-Diskrepanz:** IST-Zustand muss anders sein als gewünschter SOLL-Zustand
2. **IST** -Zustand muss **negativ(er) konnotiert** werden und **SOLL** -Zustand **positiv(er)**
3. Bisherige Lösungsversuche sind gescheitert
4. Der **Teil** (Ich-Zustand), welcher die Soll-Ist-Diskrepanz erlebt, ist **assoziiert** (=beteiligt)
5. Submodalitäten des Problems: „**Nähe, Größe & Ort**“
6. Die **Benennung** bzw. **Beschreibung** des Problems -> weckt negative Assoziationen.
7. Die **Erklärung** des Problems -> genetisch bedingt, ich bin zu blöd, die anderen sind schuld, ...
8. Schlussfolgerung / **Konsequenz:** Die (erwarteten) Konsequenzen werden negativ erlebt
9. **Bewertung:** Oft negative Komplexe Äquivalenzen und Ursache-Wirkungs-Muster

Hypnosystemische Problemkonstruktion II

- 10. Innerer Dialog
- 11. Innere Filme (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft)
- 12. Emotion
- 13. Nonverbales: Atmung, Mimik, Gestik, Körperhaltung, etc.
- 14. Raum, Alter & Größe: Wo erlebe ich mich (Raumerleben) und wie erlebe ich mich bzgl. Alter & Größe?
- 15. Metaphorik: Die Metaphern, die ich erzähle.
- 16. Probleme treten an einem bestimmten **Ort** zu einer bestimmten **Zeit** mit bestimmten **Beteiligten** auf.
- 17. Verhalten & Kommunikation

Reflexion



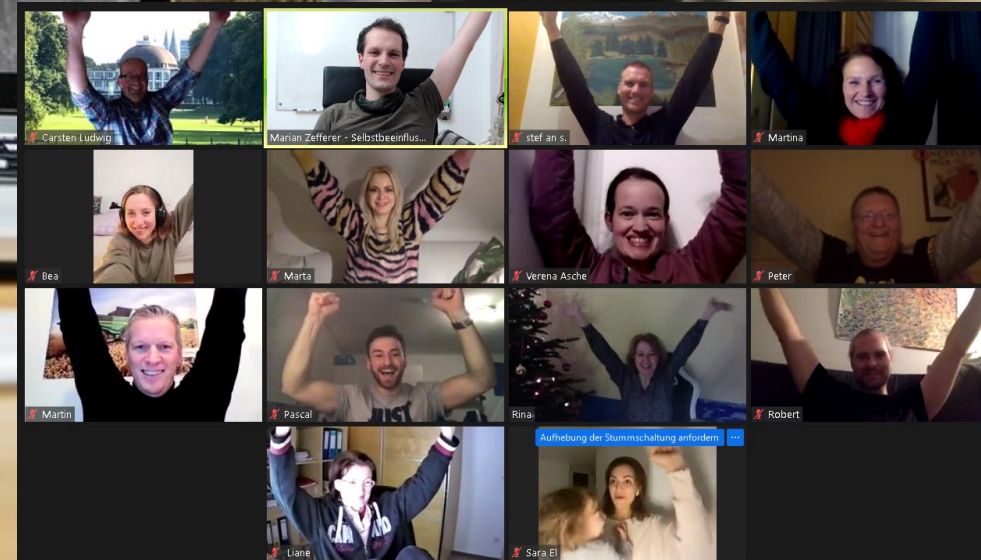
- Welche 3 Kategorien nutze ich sehr häufig im (Selbst-)Coaching?
- Welche 3 Kategorien habe ich bisher selten bzw. nie benutzt?
- Denk an ein persönliches Problem und nutze 3 beliebige Kategorien (mindestens eines aus der Kategorie selten).
 - Wie könntest Du mit diesen 3 Mustern eine Veränderung für Dein Problem einführen?

Muster garnieren

- A wählt ein Problem aus
- Alle anderen erfragen wie das Problem zum Problem wird.
 - Wenn ich das Problem haben wollen würde, was müsste ich dann tun?
- Im nächsten Schritt werden hypothetische oder paradoxe Fragen gestellt, die eine der 17 Kategorien verändern.
 - Z.B. Nehmen wir an, Du würdest diesen schlimmen Drang nicht im Bauch spüren, sondern im kleinen Finger, was würde das verändern?
 - Mal angenommen, Dein Riesenproblem ist auf einmal ganz klein, so dass Du es mit dem Finger streicheln kannst. Was würde sich dann ändern?
 - Wenn Dein Chef ein rosa Gesicht hätte, wie würde sein Wutanfall dann auf Dich wirken?
 - Wenn Deine Frau nackt wäre während des Wutanfalls, wie würde das auf Dich wirken?
 - Wenn Ihr Kollege in der Mickey-Mouse Stimme mit Ihnen spräche, wie würden Sie dann mit dem Konflikt umgehen?

Hypnose-Practitioner (Ausbildung)

(N)EVER (S)TOP
LEARNING



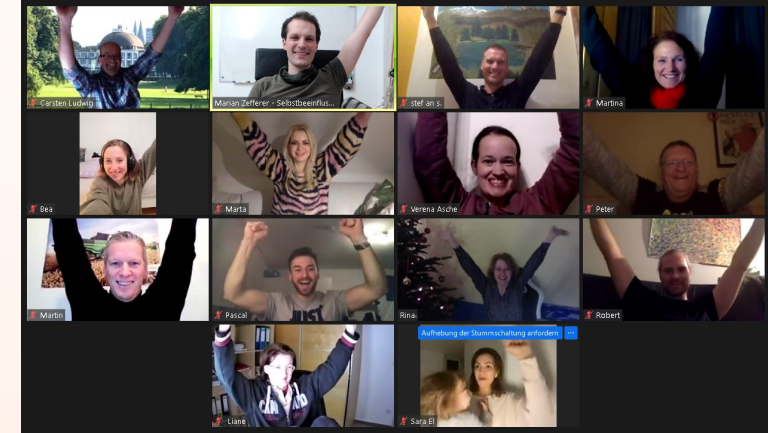
NEU: Die umfassende Hypnose-Ausbildung

- ✓ **Suggestionsdesign:** Von den Anfängen bis zu **fortgeschrittenen** Techniken
- ✓ **Entwickle eigene Trancen:** MP3 oder Video-Trancen
- ✓ Die 8 hypnotischen Prinzipien: Lerne Hypnosein wirklich **JEDEM Kontext anzuwenden**
- ✓ **Selbsthypnose:** Techniken die wirklich funktionieren (auch für **Vieldenker!**)
- ✓ Belebe & **verfeinere** Deine **Gesprächsführung**, Dein Coaching & Marketing – alles auf Basis hypnotischer Prinzipien
- ✓ **Sprachmeisterschaft:** Werde **wirksam** im Kontakt mit anderen.

Natalie Steger: „Marian Zefferer ist ein sehr guter Trainer. Er hat die Inhalte sehr anschaulich herübergebracht, v.a. durch den häufigen Einsatz von **Storytelling** und **Beispielen**. Neben seiner **hohen fachlichen Kompetenz** konnte man auch seine **Begeisterung und Leidenschaft** für NLP **spüren** und dass es ihm wirklich am Herzen liegt, dieses Wissen weiterzugeben und die Teilnehmer damit in ihrer Persönlichkeitsentwicklung weiterzubringen.“

Inhalte

- ✓ Crashkurs: Lerne die Basics
- ✓ Die 8 hypnotischen Prinzipien
- ✓ Suggestiondesign: Verstehe was wirkt
- ✓ Optimale Vorbereitung: **verdopple die Wirkung** um bis zu 50%
- ✓ Wahrnehmungspsychologie: für Hypnotiseure
- ✓ **Fokuskontext**: Am Beginn Deiner Ausbildung, fokussierst Dich Dich auf einen wichtigen Lebensbereich (Kindererziehung, Verkauf, Mitarbeiterführung, Partnerschaft, Social Media Marketing,...)
- ✓ **Fortgeschrittene Sprachmuster**: Frei sprechen als Hypnotiseur
- ✓ Hypnose mit **Gegenständen**
- ✓ **Veränderung Neurobiologisch** verstehen & nutzen
- ✓ Das **Utilisations-Prinzip** in der Veränderungsarbeit
- ✓ ...



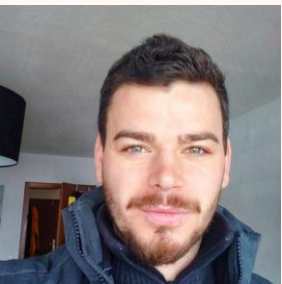
Was sagen andere über Marians online Trainings?



➤ „**Marian gelingt trotz der Entfernung eine lebendige Veranstaltung, mit Interaktion und einem Wir-Gefühl – wirklich bemerkenswert!** Auftretende Fragen werden von Marian und seinem Team jederzeit beantwortet. Ich habe wirklich noch kein Format erlebt, bei dem so viel Support, Wissenstransfer und -Austausch selbst nach Beendigung der Ausbildung stattfindet.“ (Melanie Böker)



➤ „**Marian hat die verfügbaren Technologien sehr gut genutzt (Musik, Sound Effekte, uvm.) und somit ein interaktives Lernumfeld geschaffen, in dem jeder Teilnehmer aktiv mitarbeiten und lernen konnte.**“ (Aline Vogel)



➤ „**Alles in allem war es eine großartige Erfahrung, in welcher ich das Potential von Onlinefortbildungen mal in herausragender Art und Weise kennen lernen konnte.** Die Ausbildungsinhalte sind sehr interessant und unmittelbar bei Klienten, Bekannten, Übungsopfen u.v.m. anwendbar. Marian war meiner Meinung nach ein sehr guter Ausbildungsleiter der sichtlich **für die Sache brennt und allzeit erreichbar war/ist.**“ (Oliver Geitner)



Hypnose-Practitioner

Wann: 08.11. - 09.11.2025,
13.12. - 14.12.2025,
10.01. - 11.01.2026,
07.02. - 08.02.2026

Samstag & Sonntag: 09:00 – 17:30

Wo: Bei Dir zuhause!

Mehr Infos & Anmeldung: <https://www.landsiedel.com/at/nlp-ausbildung/hypnose-practitioner-online.html>

Was ist dabei?



4 Live-Wochenenden:	Wert: € 1200,-
Betreute Übungsgruppen & Supervision	Wert: € 500,-
20-Stunden Online-Hypnose Kurs	Wert: € 449,-
Umfangreiches Skriptum, Beispieltrance,...	Wert: € 150,-
Zugang zur Community von Marian:	Wert: unbezahlbar ;)
Internationale WHO-Zertifizierung:	Wert: € 200,-
Gesamt:	€ 2.499,-
Zum Start:	€ 1.000,-
<u>Für Dich bis zum 22.06. (Gutscheincode: lifecoach)</u>	<u>€ 799,-</u>

<https://www.landsiedel.com/at/nlp-ausbildung/hypnose-practitioner-online.html>



Marian Zefferer, MSc

Psychologe, NLP-Lehrtrainer & Lehrcoach, LSBler & Speaker

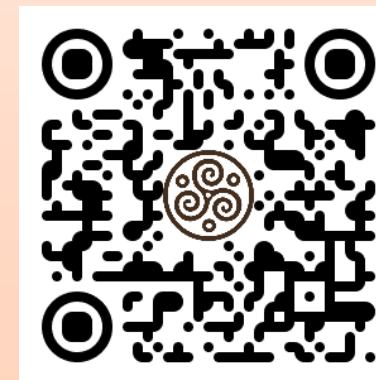
Mit mir vernetzen: <https://nlp.marianzefferer.at/marian>

Telegramcommunity: <https://nlp.marianzefferer.at/tc>

Umsetzungsletter: <https://nlp.marianzefferer.at/newsletter>



Vernetzen



Umsetzungsletter