



Hypnosystemisch durch den beruflichen Alltag surfen

**Metalog-Konferenz am 24.01.2020
in der Alten Lohnhalle in Essen**

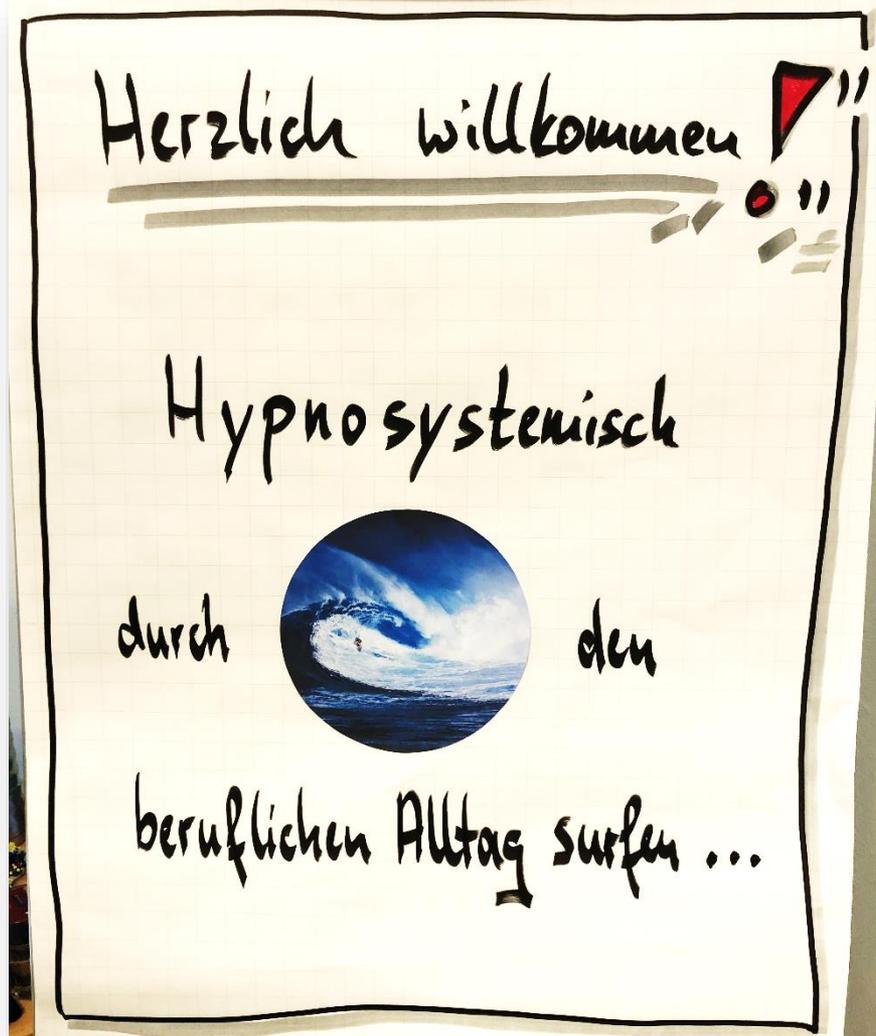
- Fotoprotokoll -



Hypnosystemisches Netzwerk Rhein Ruhr



Einstieg



Zum Start ...

Ich freue mich auf ...

- Ideen, Anregungen
- mehr persönliche Klarheit
- ruhig, bewegt und weit
- frische Impulse, fühle mich bewegt
- Begegnung
- Impulse
- Leichtigkeit, friedlich
- ver-rückte Freude
- mehr Leichtigkeit, mehr Klarheit, mehr Fliesen
- mehr Leichtigkeit, mehr Sicherheit
- Impulse
- Lebendigkeit
- satt & bewegt

Fragen zum Start ...

- Wie geht es leicht im Alltag?
- Wo gibt es Ansatzpunkte in meinem ^{Arbeits-}kontext?
- Wie verfeinere ich das Hypnosystemische?
- Welche Erfahrungen haben die anderen beim Integrieren des Hypnosystems in den Alltag?
- Wie komme ich wieder mehr zu mir, um mich dann wieder neu mit dem Außen zu verbinden?
- Was nehme ich mit, um es anschließend hinauszuposaunen?
- Hypnosystemisch und Agilität / kollegiale Führung?
- Wie aktiviere ich meine Schutzhülle?
- Wie ...

Roter Faden

Handwritten agenda for a conference on January 24th. The text is written in blue and black ink on a piece of paper with a grid pattern. The agenda includes the following items:

- 9.00 • Einstieg  24.1.
- Hypnosystemisch. 
- 10.30 
- 10.45 • 3 Runden 3 Fragen 
- Vorbereitung 'offene Werkstätten'
- 12.15 
- 13.00 • Werkstatt I 
- 14.30 • Werkstatt II 
- 14.45 • Wanderausstellung Werkstatt-Ergebnisse
- Dialog ".... und nun?!"
- Act & reflect
- 16.30 • Check out

www.ars-paper.com
Hirsu

Ein **Metalog** ist ein Gespräch (...), bei dem die Struktur des Gesprächs als Ganzes für eben dieses Thema relevant ist.

In Anlehnung an Gregory Bateson (1985)

Drei Fragen, drei Runden

Was kann 'hypnosystemisch' in meinem Alltag bedeuten?

*beruflichen

hypnosystemisch in meinem Alltag...

- von Kopf zu Herz
- Freiheit mit Zeitplanke (smiley)
- ver-rückt sein ist super darf sein
- wohlwollender Umgang
- ↳ mit allen Seiten in mir
- Selbstvertrauen finden

Körpersignale wahrnehmen aufpassen

Die Schönheit von Ressourcenorientierung

Drei Fragen, drei Runden

Wie kann ich
hypnosystemisch
gut für mich
sorgen?

hypnosystemisch gut
für mich sorgen ...

Champions 2te Wahl
sind super! Sternentausch
den Schnauchen-
zicke!

den Blick erweitern
(inneren)

das Gegenteil tun

Wahlfreiheit

wohlfühlende
Selbstliebe

Ich darf
viele sein

Wohl-wollen

Drei Fragen, drei Runden

Welche hypno-
systemische Gestaltungs-
möglichkeiten sehe
ich in meinem
beruflichen Alltag?

hypnosystemische Gestaltungsmöglichkeiten

Was brauchen Sie, um ein Stück mitzugehen?

Alternativen ausloten
einen guten Geist ins Haus holen
Neugierde
Stime eigenen Grenzen erkennen und danach handeln
Ihr Team-Motiv: Wahrheit über den "Lohr" und die Bestimmung

gutes Beispiel sein
Unterschieds Bildung

Menschen einladen
Vermittlung v.
hypnosystemischen Denken z.B. in berufl. Kontexten

Wozu?
Kontext?!
Vortrage?!

Forschende Offenheit in Gesprächen

Authentisch sein

Spurensuche „hypnosystemisch“ ...

das Wofür immer im 

- Ambivalenzen sichtbar & nutzbar machen
- Fokus auf Muster des Gelingens 
- Unterschiede, die einen Unterschied machen
-  auf Auswirkungen
-  auf Kontext (nichts hat aus sich heraus Bedeutung)
- wichtige & wertvolle Feedbackschleifen (act & reflect)

Hypno-systemisch Handeln

Aufmerksamkeitsfokussierung
↳ alles Erleben wird ständig neu erzeugt



- Kooperation von Bewusstsein & Unbewusstsein als Ziel
- Körper als Botschafter von Bedürfnissen 
- Problemlernen als Lösungsversuch mit Preis 
- bezogene Individuation
- Hebb'sches Gesetz
- "Ich bin viele" mein 'innerer Verein' statt ein statisches Ich
- Utilisation
- liebevolle Steuerinstanz etablieren 

Hypno-systemische Konzepte

Episoden-Gedächtnis

Spurensuche „hypnosystemisch“ ...

• pacing, paüus,
 paüus
 • Zwischmühlen
 thematisieren

• wichtig:
 allparteilicher,
 zieldienlicher
 Auftrag

• jegliches Verhalten
 als anerkenntnis-
 wertige Kooperations-
 beiträge / Lösungs-
 strategie betrachten

• Loyalitäten
 im 

• maß-
 geschneiderte
 Interventionen

• Hypno-
 Systemische
 Haltung der
 Berater*in

• Lösung II. Wahl
 anbieten bei
 Würdigung der
 Schusschitzziele
 (Realitäten-
 Keller)

• Passung von
 Inhalt & Form

• Transparenz
 als  zur
 Autonomie

• immer
 ausführliche
 Produkt-Infos

 +  - Höhe

• wertschätzend

• forschend

• Transparenz
 über eigene
 Hypothesen,
 Wirklichkeits-
 konstruktionen
 & Interventionen



• Umgang mit
 Menschen

• Wahr-gehung

• Angebot von
 alternativen
 Sichtweisen:
 Realitäten-Keller
   ...

• Vertrauens-
 vorschuss:
 Vorannahme von
 guten Gründen

Spurensuche „hypnosystemisch“ ...

Führung als Sinnstifter

- Ziieldienliche Kontextgestaltung ist die zentrale Führungsaufgabe
- Umgang mit MA auf Augenhöhe
- Transparenz über Leitplanken
- Führung als Modell für hilfreiches Priming & Aufmerksamkeitsfokussierung
- Haltung des kompetenten 'Nicht-Wissens' ??? als Ressource

Hypnosystemisch & Führung



Führung als Sinnstifter kopfüber!

- einheitliches, hierarchieübergreifend auf Nachbarkeit geprägtes Zielbild entwickeln
- Räume für selbstverantwortetes Arbeiten schaffen
- für MA eigene Gestaltungsmöglichkeit & Wahlfreiheit erlebbar machen
- Veränderung geschieht über Unterschiedsbildung
- Ehrenerunden einplanen

Hypnosystemisch & Change

Segeln auf Sicht mit permanenter Prozessreflexion



Werkstatt-Themen im Überblick

Werkstätten

14²⁵

Dotlof
Augen-
höhe

Christian Zipse
Hypnosystemisch
führen -
wie mache ich das konkret?

Sandra
Räume für
Selbstverantwortliches
Arbeiten schaffen
vs. Zeitdruck

Wie richte ich
mich immer wieder
aus?
Angelika S.

Claudia
Tipps, Tricks, Bilder zum
schnellen Ausstieg aus
der "Problemtrance" am
Ende des Arbeitstages

Plenum 1

Plenum
Halle 3

Halle 1

Halle 2

14³⁰
15²⁵

Wie schaffe ich es zu meinem
Sehnsuchtsziel (2te Wahl) (2 best. Ziel)
zu gelangen
ohne meine Bedürfnisse
außer Acht zu lassen?
MARION

Erkennen / klären /
Ändern
des Wofür
des "geistigen"
im beruflichen Alltag
Ima G.

Jennifer
New Work /
Agilität
Kontext
Hypnosystemik

Rein
Selbstvertrauen
Klarheit
Ich-was-ich-will

Werkstatt Runde 1

Augenhöhe

Augenhöhe

- Im Wortsinn: Augenkontakt, Körperposition
- Den Anderen so lassen können wie er ist
- Was ist Augenhöhe in Beziehung
- Wie kann ich in unterschiedlichen Kontexten Augenhöhe gestalten
- Traditionelle Hierarchiestufen abbauen bzw Statusunterschiede ausschalten
- Eigenes Verhalten reflektieren

- Augenhöhe als Haltung
- Respekt
- Wohlwollende Sicht auf Ressourcen
- Neuroplastizität: Umlernen ist möglich
- Wechselwirkung

Dottel
Annedore
Boris
/na

Plenum 1

Werkstatt Runde 1

Hypnosystemisch Führen

Produkt-
informationen = Augenhöhe
↳ Transparenz
↳ Blick auf Auswirkungen

⇒ Wofür + Erläuterung der Methode

Körperhaltung
in Gespräche mit einbeziehen

Munter den Gehirnen aktivieren

Bilanzgespräch

⇓

Entwicklungsgespräch

aus meiner Rolle heraus argumentieren

Kontextarchitekten

Orientierung + Sicherheit (SCART)
Transparenz in der Intransparenz

Sinnstifter Film Munterbrechen

Vertrauensvorzeichen - Ressourcen + Kompetenzorientierung

Würdigung
Wertschätzung

Ambivalenzen zur Verfügung stellen

Hypnosystemisch Führen

Marion NÖTLER
Christian Zepke
Rainer Obukötter



Werkstatt Runde 1

Räume für selbst-
verantwortliches
Arbeiten vs. Zeitdruck

Halle 1

Steigerung Selbstverantwortung:

▲ Mitarbeiter/Kollegen befähigen

- Projektauftrag (MA abholen)
- Schulung/Tools (Programme, Hard-/Softw.)
- Rahmenbed.
(Zeit/Budget) transparent machen.
- Working out loud

time ↓

Sanctura
Flexibel

▲ Augenhöhe

- Feedback einholen
- Fehler als Chance bewerten
- Offenheit für Störungen außerhalb d. Projektes

steigert Selbstwirksamkeit:

Werkstatt Runde 1

Schneller Ausstieg
am Ende des
Arbeitstages

Tipps/Tricks/Bilder
- Ausstieg Problemtromme
- meine Ausrichtung,
immer wieder

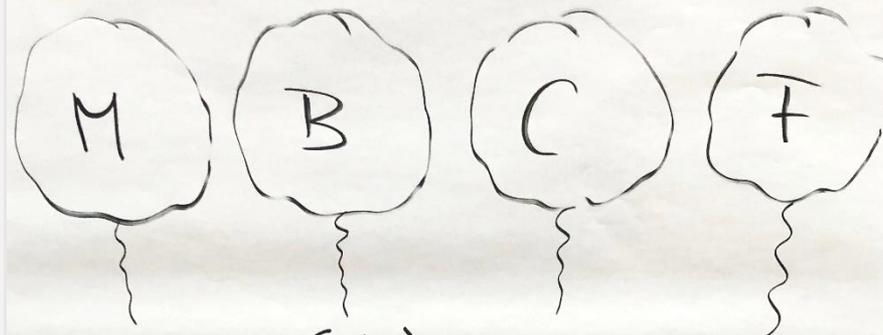
- * Körper ausrichten (Gesicht auf die Tür/Fußboden)
- * Duschen (ggf. auch mental)
- * Eigene Leistungen würdigen
- * Zwischendurch: Atem-Pause, Bilder anschauen, Pausen-Foto auf dem Smartphone
- * am Tag max. 2x „ja“ zu anderen sagen, die mit ihren Sorgen kommen
(... „Du, heute kann ich mich mit einem Thema befassen...“)
- * Gas - Bremse im Blick behalten
- * Während der Heimfahrt darf Arbeitstag anklängen, dann schalt ich um auf ein anderes, persönliches Thema („Freizeit-Ter“) *Angelika J.*
- * Bewegung / Klopfen / sich schütteln
- * Was kaltes trinken, wenn man aussteht mit warmem Getränk (kurzer - Unterbrechung) *Dagmar*
- * am Ende des Tages: umziehen
- * für das jeweilige Thema in die @strömung (Sitz-) Haltung kommen

Werkstatt Runde 2

Sehnsuchtsziel /
eigene
Bedürfnisse

Wie schaffe ich es
zu meinem Sehnsuchtsziel
zu gelangen, ohne meine
Bedürfnisse außer Acht zu
lassen?

Sehnsuchtsref.?



- Sehnsuch(t)ziel konkretisieren
Pitsidia
- Wie zahl' das was ich derzeit tue
darauf ein

- Zeitversetz

MARION MODLER
Angelika Decker

Werkstatt Runde 2

Das wofür im beruflichen Alltag

Erkennen / Klären /
Schöpfen
(Andern) des "Wofür" des
Lebens im beruflichen
Alltag
Jma

- Eigene Werte

- warum erkenne ich sie in mir selbst
- in welchen Tätigkeiten setze ich diese Werte um
- menschlich handeln / behandeln

Leben / Lebendigkeit
Bewegung

individuell / einzigartig
unvollkommen / Fehlerkultur
wunderbar u. unbegreiflich
wertvoll
gemeinschaft / Fürsorge

aus Fehlern
lernen

⇔ Notbremse Maschine, Sand im Getriebe
Blockade

- Anter / Sprüche an den Wänden
- in Worten kommunizieren
- allgemein auf Wortwahl achten
- respektvoll, wertschätzend

Halle



Werkstatt Runde 2

New Work / Agilität
im Kontext
Hypnosystemik

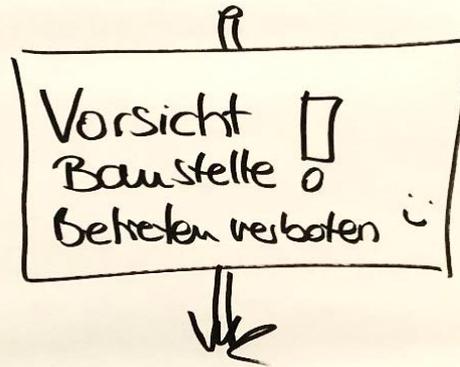
Christian Zinke
Beate van Benthum
Dellot

- klare
=> Es gibt keine Kategorien mehr
sind nicht mehr gültig
- Historischer Kontext 80er
Gruppenarbeit
dann Individualisierung
ist unter neuem Namen
„alter Wein in neuen Schläuchen“
 - Hypnosystemik befähigt zu
New Work (Bogmann) unklar
 - New Work ist kein
Kickertisch Alles + am Best
Wird oft erklärt
 - Unbeweglichkeit als Ressource
 - Agilität als Methode = Experiment
 - Hypnosystemik als guter Boden
 - Zurück zu den Anfängen
systemik als Interaktion der
Bestandteile Kunsttraumsee
Wasser / Tafe

- wie verknüpft haben sich die
Kunsttraumsee dem Thema
genähert, Kategorien aufzulösen?
- Whatever helps
-> WOFÜR?
- Maya Stone Embedded
Communication

Werkstatt Runde 2

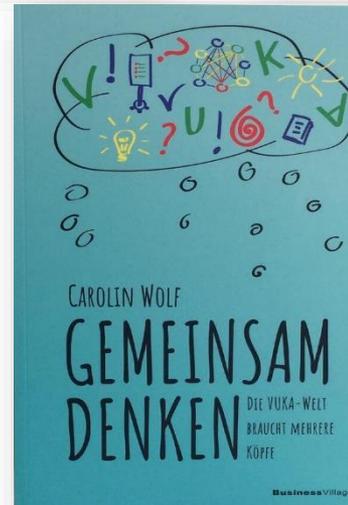
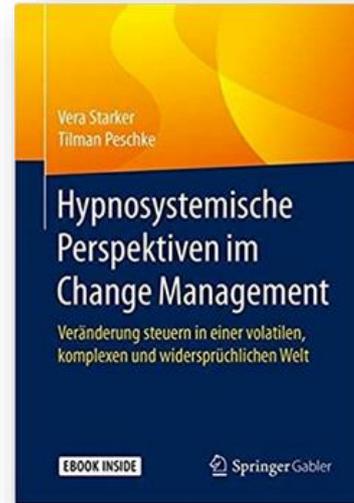
Selbstvertrauen /
Klarheit
Ich weiß, was ich will.



- ▷ Wo habe ich Selbstvertrauen (Teilbereiche)?
- ▷ "Ich führe ein bewegtes Leben."
- ▷ Kleine Schritte gehen 
- ▷ Wir können (jederzeit) die Richtung ändern 

Alexandra
Boris
Dagmar

Lesefutter



Kontaktdaten



Hypnosystemisches Netzwerk Rhein Ruhr

www.hypnosystemisches-netzwerk-rhein-ruhr.de



Ansprechpartnerin / Koordination des hypnosystemischen Netzwerks Rhein Ruhr:

Carolin Wolf

Wolf&Oberkötter

Personal- und Organisationsentwicklung

Stubertal 28

45149 Essen

www.wolf-oberkoetter.de

c.wolf@wolf-oberkoetter.de

Mobil: 0173/ 260 32 01

Tel.: 0201/ 76 42 04

Fax: 0201/ 87 89 85 64

Moderation am 24.01.2020:

Thorsten Franz und Carolin Wolf



Franz&frei consulting GmbH
Organisationsentwicklung & Coaching

Tomás Saraceno, In Orbit, 2013

Solo exhibition at Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, K21 Ständehaus, Düsseldorf, Germany. Curated by Marion Ackermann and Susanne Meyer-Büser.

Courtesy the artist; Tanya Bonakdar Gallery, New York; Andersen's Contemporary, Copenhagen; Pinksummer contemporary art, Genoa; Esther Schipper, Berlin.

© Photography by Studio Tomás Saraceno, 2013

