

Autosuggestion am Computer

Einleitung

Zunächst darf ich Sie recht herzlich begrüßen und gebe meiner Hoffnung Ausdruck, dass dieses Programm Ihre Erwartungen erfüllen möge!

Es handelt sich um ein aktualisiertes Remake eines von mir in den 90'er Jahren entwickelten Programms, das erfolgreich in meinem Institut - Institut für Verhaltenstraining, Persönlichkeitsentwicklung und Sozialtraining (ifv) eingesetzt wurde. Es ist so gestaltet, dass Laien es ohne fremde Hilfe erfolgreich anwenden können. Im Folgenden biete ich Ihnen eine kleine Einführung und Anleitung an.

Natürlich ist es hilfreich, wenn Sie über einige Grundkenntnisse über Suggestion oder Autogenes Training verfügen. Dazu finden Sie einige Texte auf dieser Homepage:

- Autogenes Training
- Visuelle Suggestion

Wer sich mehr mit diesem Thema befassen möchte, findet eine Anleitung in meinem Buch „Selbsthypnose“.

Was ist das für eine Technik?

Die Suggestionstechniken sind seit Jahrtausenden bekannt. Seit dem 19. Jahrhundert wird die wissenschaftliche Hypnose als psychotherapeutische Methode angewendet. Zu Beginn des 20. Jh. hat J.H. Schultz aus der Hypnose sein Autogenes Training entwickelt, das inzwischen weltweit genutzt wird. Die Autosuggestion am Computer ist eine Weiterentwicklung der Suggestionstechnik.

Für eine ‚Hypnose‘ sind zumindest zwei Personen notwendig. Einer tritt als aktiver Partner auf, schafft die Voraussetzungen, dass der andere (der zu Hypnotisierende) sich in den Zustand der Hypnose begibt. Dazu bedient er sich bestimmter Techniken, ist also eigentlich ein Werkzeug, dessen sich der zu Hypnotisierende bedient. (Manche hören das nicht sehr gern). Allerdings gestaltet der Hypnotiseur über diese Funktion hinaus auch inhaltlich das Geschehen und bestimmt so den Prozess, ist also mehr als nur ein Werkzeug. Der zu hypnotisierende ist scheinbar passiv und lässt den Hypnotiseur gewähren. Mehr können Sie durch mein Buch Selbsthypnose erfahren.

Das ‚Autogene Training‘ wird von einer Person ausgeführt. Sie benutzt bestimmte Techniken, um sich in den Zustand des Hypnoids zu begeben. Näheres erfahren Sie durch meinen Text Autogenes Training.

Ohne auf die Frage näher einzugehen, ob es sich bei dem Programm um eine Fremd- oder Autosuggestion handelt - für Fachleute und nur für die - eine durch aus interessante Frage, will dazu nur folgendes ausführen.

Die ‚Autosuggestion am Computer‘ wird von einer Person durchgeführt, die sich eines Computers mit einem bestimmten Programm bedient. Der aktive, also der Suggestor, ist

zugleich der zu Suggestierende, der Computer mit seinem Programm ist das Werkzeug, dessen sich der Betreffende bedient, um die vom Probanden entwickelten Suggestionen in einer geeigneten Weise darzubieten. Die Meinung, der Computer sei der Hypnotiseur, ist deshalb diskussionswürdig, denn der Ausführende das behält das Gesetz des Handelns, bedient sich lediglich eines Werkzeugs.

Diese theoretischen Überlegungen sind zwar nicht unumstritten, aber ganz gleich wie man die Methode ‚versteht‘, es bleibt die Tatsache, der Computer ist kein eigentlich Handelnder, sondern ein Werkzeug, dessen ich mich bediene.

Die einzelnen Schritte

Zu Anfang steht die Überlegung, was ich an mir ändern möchte, oder welche Fähigkeit ich erwerben möchte. Immer vorausgesetzt, dass dies auch möglich ist (schließlich kann ich nicht ohne ein Hilfsmittel fliegen lernen, oder mir einen dritten Arm antrainieren), werde ich mein Ziel in eine ‚Formel‘ kleiden, die dann angewendet wird. Wie eine Formel aussieht und wie die Anwendung aussieht, werden wir später betrachten.

Diese Formel wird dann in geeigneter Form an das Computerprogramm weitergegeben. Nach diversen Einstellungen starte ich den Suggestionsteil des Programms, der mir in geeigneter Weise die Suggestionen anbietet, die in den tieferen Schichten meiner Psyche ihre Wirkung entfalten werden.

Die Methode ist offen, klar, reproduzierbar und überprüfbar. Es gibt nichts ‚Geheimnisvolles‘ oder gar ‚magisches‘.

Die Darbietung kann standardisiert werden, durch verschiedene Einstellungen an die Situation angepasst werden.

Ich empfehle Ihnen in diesem Zusammenhang, sich den Text über das Autogene Training, den Sie auf meiner Homepage finden, durchzulesen.

Die Bestandteile des Programms

Die beiden Teile des Programms bilden in etwa die Situation der Selbst-Hypnose bzw. des Autogenen Trainings nach. Der eine Teil bietet die Suggestionen in geeigneter Weise dar, während der andere behilflich ist in einen entspannten Zustand zu gelangen. Es sind also zwei zusammenwirkende Teile, nämlich ein Grafikteil und ein Suggestionen vermittelnder Teil. Wenden wir uns nun dem Grafikteil des Programmes zu.

Grafikteil

Anforderungen an die Grafik

Die Grafiken haben einen wichtigen Anteil am Erfolg des Programms. So sollen sie entspannend wirken, andererseits interessant genug sein, damit der Betrachter sie kontinuierlich betrachtet.

Andererseits müssen sie so gestaltet sein, dass sie nicht zu Fokussierungen irgendeiner Art führen, denn so etwas würde die Entspannung stören.

Neben dem Ziel der Entspannung, aber damit im Zusammenhang ist es zudem erwünscht, dass sich eine leichte Müdigkeit einstellt. Dazu gehört auch, dass das gezielte Denken aufhört, der Gedankengang sich lockert, die Gedanken ‚zu schweifen‘ beginnen, d.h. dass sich assoziativ aufgelockertes Denken einstellt. Es entwickelt sich ein Zustand, in dem nichts

bestimmtes ‚gewollt‘ wird, die Gedanken treiben, vom inneren der Psyche beeinflusst scheinbar ungeordnet.

Die Grafiken sollen sicherstellen, dass keine Gefühle von Angst, Erotik, Aggression, oder Anspannung entstehen. Man kann sich leicht vorstellen, dass nicht jede Grafik all diese Anforderungen erfüllen kann. Zudem sind die Menschen und damit ihre Psyche, sowie ihre momentane Verfassung nicht gleich, es ergibt sich die Notwendigkeit sich auf einem Mittelweg der Möglichkeiten zu bewegen, um diese Anforderungen nach Möglichkeit optimal erfüllen zu können. So ist es sicherlich nicht sinnvoll, an- bzw. aufregendes darzustellen, nach Möglichkeit keine ‚szenischen Abläufe‘ anzubieten. Daraus ergeben sich ganz spezifische Anforderungen an die Grafiken, die wir nun anführen wollen.

Gestaltung der Grafiken

Wir werden aus diesem Grunde ausschließlich bunte 2D-Grafiken (zweidimensionale) verwenden. Obwohl ein ‚Geschehen‘, also eine Bewegung auf dem Display zu sehen sein soll, dürfen keine szenischen Abfolgen dargeboten werden. Es soll ja kein Inhalt wie in einem Film dargeboten werden, denn dies würde ja Aufmerksamkeit und ein vorgegebenes Thema bedeuten. Aber das Gegenteil ist ja erwünscht.

Die ‚Aktion‘ wird dadurch erreicht, dass der Betrachter die Entstehung der Grafik erlebt. Dies geschieht durch eine künstliche Verlangsamung des Zeichenprozesses. Wichtig dabei ist das Tempo der Entstehung. Ist es zu langsam, entsteht leicht Ungeduld oder gar Unwillen, zumindest wird der Betrachter das Interesse verlieren. Geht die Entwicklung jedoch zu schnell, entsteht der Zwang zur Aufmerksamkeit und damit kann sich der erwünschte Zustand von Entspannung, Gelassenheit und leichter Müdigkeit nicht einstellen, oder er wird beendet. Auch ‚Sprünge‘ oder ‚Brüche‘ im Ablauf der Entwicklung des Bildes können den erwünschten Effekt stören oder gar beenden.

Auch die Farbgestaltung ist nicht ohne Einfluss auf die psychische Gestimmtheit. Sie wissen Farben haben Einfluss auf unsere Stimmung, Farbzusammenstellungen können ‚aufregend‘ aber ebenso auch ‚entlastend‘ wirken.

Suggestionstechniken

Nachdem wir die Eigenheiten des Grafikteils betrachtet haben, wollen wir uns nun den Suggestionstechniken, die dieses Programm bietet zuwenden. Sie sind recht unterschiedlicher Art, haben jedoch die Gemeinsamkeit, dass sie durch die Art der Darbietung zu unterscheiden sind. Auch sind die Wirkungen nicht identisch. Darauf werde ich noch zu sprechen kommen. Wir verwenden

- Blitzsuggestionen,
- Salvensuggestionen,
- Stakkatosuggestionen,
- Ergänzungssuggestionen,
- Wellensuggestionen.

Im Folgenden will ich die einzelnen Formen mit ihren Eigenheiten und Besonderheiten vorstellen.

Blitzsuggestion



Dies ist ein Beispiel für eine Blitzsuggestion. Für eine bestimmte Zeit blitzt die Suggestion auf um dann wieder zu verlöschen. Sie tritt als Einzelreiz auf. Es können einzelne Wörter oder kurze Sätze eingegeben werden.

Wie bei allen Suggestionenformen kommt es darauf an, dass die Suggestion nur ganz kurz, gerade an der Grenze zur Lesbarkeit dargeboten wird. Dies kann man einstellen und erproben.

Salvensuggestion



Dies ist ein Beispiel für eine Salvensuggestion. Es sind Suggestionen, die salvenartig angeboten werden. Es können nur Einzelbegriffe eingegeben werden, wie z.B.:

Mut, Gelassenheit, Kraft, Tapferkeit.....

Die Sichtbarkeitsgrenze gilt für die gesamte Salve, das bedeutet die einzelne Darbietung ist möglicherweise nicht klar zu erkennen, sondern nur die Summe der gesamten Salve. Dadurch wird der Begriff sicher ‚gemerkt‘.

Stakkatosuggestion

Im Gegensatz zu den vorigen Formen wird hier nicht ein ganzes Wort oder ein ganzer Satz eingeblendet, sondern ein Wort buchstabenweise! Das bedeutet, dass die Wirkung über andere Mechanismen erfolgt. Hier wird die Fähigkeit unseres Gehirns genutzt, eine Ergänzung der Teile vorzunehmen, also eine aktive Leistung zu vollbringen, die nicht bewusst aufgerufen werden muss. Jeder einzelne Buchstabe muss gerade erkannt werden können, damit das Ganze realisiert wird.

Ergänzungssuggestion

Bei dieser Suggestionenart werden wieder kurze Sätze oder formelhafte Teilsätze eingegeben, wobei das Wesen dieser Suggestionen darin besteht, dass bestimmte Buchstaben eines Wortes oder Worte des Satzes oder der Formel einfach fehlen. Welche Worte oder auch Buchstaben fehlen, bestimmen Sie selbst, indem Sie die entsprechenden Buchstaben oder Worte in Großbuchstaben eingeben. Bei dieser Technik wird die Fähigkeit des menschlichen Gehirns genutzt unvollständiges automatisch zu ergänzen. Das ist ein Mechanismus, der reflexartig funktioniert, also nicht bewusst bemüht werden muss, aber unabhängig dafür sorgt, dass der ergänzte Begriff registriert und gemerkt wird.

Ein kleines Beispiel soll dies verdeutlichen.

Statt ich bin MUTIG erscheint

Ich	bin	
-----	-----	--

Statt Ich liebe MICH erscheint

Ich	liebe	
-----	-------	--

Wellensuggestion



Dies ist ein Beispiel für eine Wellensuggestion. Das Kästchen stellt die Suggestion dar, die aber nicht als Ganzes angeboten wird. Vielmehr blitzt für eine bestimmte Zeit von links nach rechts beginnend die Suggestion auf um dann wieder zu verlöschen. Sie tritt als Einzelreiz auf. Es können sowohl einzelne Worte als auch kurze Sätze eingegeben werden.

Einstellbare Werte

Einwirkungsintervall

Dieser Wert legt fest, alle wie viele Sekunden die Formel angeboten wird. Das geht von permanent bis zu einigen Sekunden Intervall.

Einwirkungszeit

Dieser Wert bestimmt, wie lange die Suggestion sichtbar ist. Sie bestimmen mit ihm Ihre individuelle Mindestzeit, die sicherstellt, dass der Begriff gerade noch wahrgenommen wird, ohne dass Sie ihn sicher erkennen müssen.

Salvenwert

Er bestimmt, wie oft hintereinander der Wert angeboten wird, d.h. wie viele Schüsse pro Salve erscheinen.

Diese Werte können Sie ebenso speichern, wie Ihre eingegebenen Formeln, sodass sie immer zur Verfügung stehen.

Haben Sie die Suggestionen, die Sie in der vorigen Sitzung gespeichert haben geladen, erscheinen diese. Sie können Sie verändern, oder unverändert übernehmen. Auch die Werte können Sie durch ausprobieren verändern und dann auch abspeichern.

Wahl der Suggestionsformen

Welche Suggestionsform ist nun für mich geeignet? Grundsätzlich sind alle Techniken wirksam. Es gibt jedoch individuelle Unterschiede bei der Intensität der Wirksamkeit. Dies muss man durch Erprobung feststellen. Gelegentlich ist es nützlich, im Wechsel unterschiedliche Techniken anzuwenden. Besonders dann ist es sinnvoll, wenn ein Wechsel zwischen Suggestionen in Form eines Satzes und einer in Form eines Einzelwortes angewendet werden sollen.

Die Sache mit den Formeln

Schon mehrfach tauchte der Begriff der *Formel* auf. Wenn jemand ein Ziel hat, das er durch Autosuggestion erreichen möchte, stellt sich die Frage, wie dies in geeigneter Form als Suggestion wirksam werden kann. Wirksam wird eine Formel durch ‚*üben*‘, d.h. eine *ständige Wiederholung mit den gleichen Worten* in ‚entspannter‘ Atmosphäre. Lesen Sie vielleicht den Text zum Autogenen Training durch. Entsprechendes gilt auch für die Autosuggestion am Computer.

Gestaltung der Suggestionen

Ich nenne mal als Beispiel den Wunsch keine unsinnige Angst mehr zu haben (Angst ist ein Schutzsignal, auf das wir nicht verzichten können). Wie gehe ich diese Frage an. Zunächst einmal müssen wir eine Form finden, die *kurz* ist. Es ist also nicht sinnvoll zu üben: „Ich möchte keine Angst mehr haben“. Da wäre nun die Möglichkeit zu üben: „Angst soll weg“. Zunächst ist die Formulierung ‚soll weg‘ schlecht, denn die Formulierung eignet sich nicht besonders gut, da der imperative Aspekt etwas unklar ist. Wer soll das denn machen? Weiterhin müssen wir uns merken, dass eine Formel *positiv* formuliert werden muss, denn sobald ich den Begriff ‚Angst‘ in einer Formel habe, entsteht Angst. Also können wir uns eine sinnvolle Formel etwa so vorstellen: „Mut ist Freude, oder „Zuversicht ist schön“, oder „Fröhlichkeit durchströmt mich“. Ihrer Phantasie sind da kaum Grenzen gesetzt. Hauptsache *kurz, prägnant* und *positiv* ist die Formel.

Das Beispiel kurz zusammengefasst:

Die eingegebenen Formeln müssen **kurz** und **positiv** sein.

Ich will dies beispielhaft aufzeigen:

Sie wollen Ihre A N G S T verlieren...

Tippen Sie also entweder nur das Wort M U T ein, oder die FORMEL

- Mut ist schön,
- Ich bin tapfer,
- Ich bin mutig.
- MUT

Zum Training selbst

Haben Sie die *Formeln* und die *Werte* eingegeben und die Werte eingestellt, bzw. beides geladen, starten Sie das Programm (STARTEN und PROGRAMM) und lehnen sich bequem zurück und lassen die Bilder auf sich wirken. Schauen Sie ganz entspannt auf das Display.

Anschauen der Grafiken durch den Betrachter

Wenn Sie auf das Display schauen, sollte Ihr Blick in die Ferne gerichtet sein, sodass die Grafik etwas unscharf wird. Achten Sie nicht auf die Einzelheiten, sondern lassen Sie den Gesamteindruck auf sich wirken. Lassen Sie sich von keiner Aktion auf dem Bildschirm ablenken. Entspannen Sie sich, und geben sich den Farben, Formen und der Bewegung hin. Seien Sie nicht ein ‚Beobachter‘, sondern eher ein ‚Träumer‘.

Zusammengefasst:

- Auf das Display schauen,
- Blick in die Ferne gerichtet, sodass die Grafik etwas unscharf wird
- Nicht auf Einzelheiten achten
- Sich nicht von der Aktion ablenken lassen
- Entspannen, nichts denken
- Bewegung, Farben und Formen auf sich wirken lassen
- Nicht ‚Beobachter‘, sondern eher ‚Träumer‘

Während Sie sich die Bilder anschauen, werden kurz die von Ihnen gestalteten Suggestionen eingeblendet, die, weil sie nur so kurze Zeit sichtbar sind, in die tieferen Schichten Ihrer Psyche dringen und von dort aus ihre Wirkung entfalten werden.

Ich wünsche Ihnen mit diesem Programm Erfolg, der sich bei regelmäßiger Anwendung sicher einstellen wird. Die Anwendung in Klinik, Institut und Praxis hat den Nachweis für den Erfolg dieser Methode erbracht.

Kurzanleitung

Sie starten das Programm, danach wählen Sie die Suggestionenform aus. Je nach Situation laden Sie die gespeicherten Formeln, oder geben diese im Formular ein. Danach speichern Sie diese ab. Danach stellen Sie die Werte ein und testen den Effekt. Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden, speichern Sie diese Werte ebenfalls ab. Mit Start beginnt der Suggestionsteil. Danach öffnen Sie eines der vier Grafikprogramme und beginnen mit Ihrer Sitzung.

Zum Schluss noch eine Bemerkung

Dieses Programm ist **nicht** für psychiatrisch kranke Menschen gedacht. Bei dem Vorliegen einer psychiatrischen Krankheit suchen Sie bitte fachliche Hilfe bei einem niedergelassenen Nervenarzt oder in einer psychiatrischen Klinik.

Bei neurotischen Erkrankungen sollten Sie psychotherapeutische oder psychoanalytische Hilfe suchen. Selbsthilfe reicht hier meist nicht aus!

Es wünscht Ihnen viel Erfolg

Ihr

Prof.Dr.P.Ziese

E-Mail: p.ziese@t-online.de

Internet: www.peterziese.de