

| Ansatzpunkt | Erläuterung | Neurowissenschaftliche Ebene |
|---|--|-------------------------------------|
| Unspezifische Ansatzpunkte: | | |
| Zielklärung | Konkrete und genaue Beschreibung von Zielen und möglichen Problemlösungen. | KE, OLE |
| Ressourcenaktivierung | Hinweis auf Stärken des Klienten/Patienten und die Möglichkeit, sich in dieser Weise zu erleben und zu verhalten. | KE, OLE |
| Problemaktualisierung und Erlebnisaktivierung | Aktivierung derjenigen neuronalen Netzwerke, die am Problem beteiligt sind. | KE, OLE, MLE |
| Spezifische Ansatzpunkte: | | |
| Umgehung des Problems | Vermeidung des Problems oder Veränderung von Rahmenbedingungen dergestalt, dass das Problem nicht mehr auftritt. | OLE, MLE |
| Symptom- oder Problembeseitigung | Beseitigung eines Symptoms oder Problems, das im Laufe der Zeit seine ursprüngliche Funktion verloren hat. | OLE, MLE |
| Kognitiv-motivationaler Perspektivwechsel | Vermittlung der Einsicht in die Hintergründe des Erlebens und Verhaltens durch ergebnisorientierte Selbst- und Problemreflexion. | KE, OLE |
| Emotionen und Körperempfindungen | Vergegenwärtigung und Nacherleben von Emotionen sowie Abschwächung und Selbstberuhigung von überschießenden Affekten. Überwindung einer „neuromuskulären Blockade“. | OLE, MLE, ggf. ULE |
| Prozedurales Einüben besser angepasster Verhaltensweisen | Vollzieht sich bei leichteren Belastungen in corticalen limbischen, bei schwereren, „strukturellen“ Defiziten in subcorticalen limbischen Strukturen. Neu eingeübte Verhaltensweisen löschen nicht die vorhandenen Verhaltensweisen, sondern überdecken sie. | OLE, MLE |
| Aufbau von neuen Fähigkeiten und wichtige Erfahrungen | Systematische Weiterentwicklung „unreifer“ Fähigkeiten, Nachholen wichtiger Erfahrungen. | OLE, MLE |

| | | |
|---|---|--------------|
| Umstrukturierung der inneren Landkarte | Verlassen des bisherigen zu engen Bezugsrahmen und Neuorganisation der inneren Landkarte. Eine Reihe von Untersuchungen zeigt, dass das Umlernen und Neu-Erleben unter Hypnose erleichtert zu sein scheint. | KE, OLE, MLE |
| Entscheidungs- und Loslass-Prozesse | Trennung von dysfunktional gewordenen Vorstellungen und Phantasien. | KE, OLE |
| Umsetzungsunterstützung und Evaluation | Förderung der Umsetzung der Ziele im Alltag, Aktions- oder Zeitpläne, Durchdenken von Realisierungsmöglichkeiten, Antizipation möglicher Hindernisse, Einplanen von Belohnungen usw. Kontrolle des Erfolgs der Interventionen und ggf. Nachbessern. | KE, OLE, MLE |