

# Auf drei Punkte lege ich Wert



## 1. Gemeinsame Basis

Egal, auf welchem Stand Sie beginnen, ob Anfänger oder erfahren in Meditation, AT, Jacobson - in der „Einleitung“ werden alle Teilnehmer auf einen Stand gebracht.

## 2. Vierschritt des Lernens

Im weiteren Verlauf legt Friederike Gerling Wert darauf, dass Sie die Schlüsseltechniken der Hypnose systematisch und vollständig im Vierschritt des Lernens verinnerlichen:

- a) Nach der **Theorie** folgt die Demonstration und die eigene Erprobung.
- b) Durch wiederholtes **Beobachten**,
- c) selbst **erfahren (hypnotisiert werden)** und
- d) eigenständiges **Durchführen (Hypnotisieren)** in ihrer dreiköpfigen Übungsgruppe lernen Sie, die Hypnose in der Praxis zu beherrschen.

*In Ihrer Übungsgruppe sind Sie im Wechsel Beobachter, Klient (Hypnotisant) und Therapeut (Hypnotiseur). Sie üben unter Anleitung solange, bis Sie die Gewissheit haben, auch auf Unvorhergesehenes angemessen reagieren zu können.*

## 3. Kleine Gruppen

Damit sie intensiv üben können und Rückmeldung / Korrekturen von der Kursleiterin erhalten, bleibt die Teilnehmerzahl auf neun (drei Übungsgruppen je drei Teilnehmer/Deutschland) bzw. sechs (zwei Übungsgruppen je drei Teilnehmer/Südfrankreich) beschränkt. Nur so ist eine persönliche Supervision / das persönliche Feedback der Kursleitung zu gewährleisten.