



Psychotherapie & Hypnotherapie LOB
Privatpraxis für Einzel- und Paartherapie

Gunther Schmidts Konzept der „Bedeutungsgebung im Hier und Jetzt“

Hinweis:

Diese Ausarbeitung wurde von mir, Stefan Lob, mit Unterstützung von ChatGPT erstellt. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder absolute Richtigkeit, sondern stellt mein persönliches Verständnis des Themas dar, das mithilfe des Assistenten formuliert wurde.

Dokument: Dr. med. Gunther Schmidts Konzept
der Bedeutungsgebung im Hier und Jetzt

Version: 1.0

Seite 1 von 15

Psychotherapie & Hypnotherapie LOB
Privatpraxis für Einzel- & Paartherapie
Stefan Lob
by: Praxis für Führung - X.0 GmbH
Schorndorfer Str. 146
71638 Ludwigsburg
office@psycho-notfalltherapie.de
www.psycho-notfalltherapie.de

Steuernummer:
71346/01482
Amtsgericht Stuttgart:
HRB 762028
Geschäftsführer:
Stefan Lob

Praxis für Führung-X.0 GmbH
Deutsche Bank
IBAN: DE08 6047 0024 0104
0294 00
BIC: DEUTDEDB604



Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	- 3 -
2. KONZEPT DER BEDEUTUNGSGEBUNG IM HIER UND JETZT	- 3 -
2.1. ERLÄUTERUNG DES KONZEPTS VON GUNTHER SCHMIDT	- 3 -
2.2. NEUROWISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN	- 4 -
3. BEDEUTUNG FÜR DIE THERAPEUTISCHE PRAXIS	- 4 -
3.1. VERÄNDERBARKEIT VON MUSTERN	- 4 -
3.2. AKTIVIERUNG VON RESSOURCEN.....	- 4 -
3.3. EMPOWERMENT DES KLIENTEN	- 5 -
3.4. FLEXIBILITÄT UND ANPASSUNGSFÄHIGKEIT	- 5 -
4. THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN DURCH GUNTHER SCHMIDT	- 5 -
4.1. REFRAMING VON SYMPTOMEN	- 5 -
4.1.1. <i>Techniken und Interventionen</i>	- 5 -
4.2. ARBEIT MIT INNEREN ANTEILEN	- 6 -
4.2.1. <i>Techniken und Interventionen:</i>	- 7 -
4.3. UTILISATION VON TRANCEZUSTÄNDEN	- 8 -
4.3.1. <i>Techniken und Interventionen:</i>	- 8 -
4.4. DIE REGIEPOSITION UND UMGANG MIT TRIGGERN	- 9 -
4.1. TECHNiken UND INTERVENTIONEN:	- 9 -
5. NEUROWISSENSCHAFTLICHE UNTERSTÜTZUNG	- 10 -
5.1. NEUROPLASTIZITÄT	- 10 -
5.2. GEDÄCHTNISREKONSOLIDIERUNG	- 11 -
5.3. METAKOGNITION UND EMOTIONSREGULATION.....	- 11 -
5.4. BESCHRIFTUNG VON EMOTIONEN	- 11 -
6. ZUSAMMENFASSUNG	- 12 -
7. SCHLUSSBEMERKUNG	- 12 -
8. QUELLEN UND LINKS	- 13 -
8.1. WERKE VON GUNTHER SCHMIDT	- 13 -
8.2. NEUROWISSENSCHAFTLICHE STUDIEN	- 13 -
8.3. WEITERFÜHRENDE LITERATUR	- 14 -



1. Einleitung

Gunther Schmidt ist ein renommierter Psychiater und Psychotherapeut, der die systemische Therapie mit hypnotherapeutischen Ansätzen verbindet. Sein innovativer Ansatz hat die psychotherapeutische Landschaft maßgeblich beeinflusst. Ein zentrales Element seiner Arbeit ist die Betonung der Bedeutungsgebung im Hier und Jetzt und die aktive Rolle des Individuums bei der Gestaltung seiner Realität.

2. Konzept der Bedeutungsgebung im Hier und Jetzt

2.1. Erläuterung des Konzepts von Gunter Schmidt

Schmidt betont, dass die **Bedeutungsgebung** immer im **Hier und Jetzt** stattfindet und nicht aus der Vergangenheit kommt. Dies bedeutet, dass Menschen ihre Erfahrungen und Erinnerungen nicht einfach abrufen und unverändert verwenden. Stattdessen werden diese bei jedem Erinnerungsprozess neu interpretiert und konstruiert, beeinflusst durch den aktuellen emotionalen Zustand, den Kontext und die gegenwärtigen Erfahrungen.

Obwohl vergangene Ereignisse unser Leben beeinflusst haben, ist es unsere **aktuelle Wahrnehmung und Interpretation**, die diesen Ereignissen Bedeutung verleiht. Dieses Verständnis ermöglicht es Individuen, sich von begrenzenden Interpretationen der Vergangenheit zu lösen und neue, konstruktive Bedeutungen zu entwickeln.



2.2 Neurowissenschaftliche Grundlagen

Neurowissenschaftliche Forschungen unterstützen Schmidts Sichtweise. Das Konzept der **Neuroplastizität** zeigt, dass das Gehirn sich strukturell und funktionell an neue Erfahrungen anpassen kann. Synaptische Verbindungen werden gestärkt oder geschwächt, basierend auf aktuellen Lernprozessen und Erfahrungen.

Ein weiteres zentrales Konzept ist die **Gedächtnisrekonsolidierung**. Erinnerungen sind nicht statisch; sie werden bei jedem Abruf neu konstruiert und können durch neue Informationen oder Kontexte verändert werden. Dies unterstreicht, dass die Bedeutungsgebung ein dynamischer Prozess ist, der im gegenwärtigen Moment stattfindet.

3. Bedeutung für die therapeutische Praxis

3.1 Veränderbarkeit von Mustern

Da Bedeutungen im Hier und Jetzt konstruiert werden, können **dysfunktionale Interpretationen und Verhaltensweisen** durch neue Bedeutungszuschreibungen verändert werden. Dies eröffnet Raum für therapeutische Interventionen, die auf die Umgestaltung von Wahrnehmungen abzielen.

3.2 Aktivierung von Ressourcen

Der Fokus auf das gegenwärtige Erleben ermöglicht es, die **aktuellen Ressourcen und Fähigkeiten** des Klienten zu nutzen. Anstatt sich auf Defizite oder vergangene Traumata zu konzentrieren, betont die Therapie die Stärken und Möglichkeiten, die im Moment verfügbar sind.



3.3 Empowerment des Klienten

Indem der Klient erkennt, dass er die Fähigkeit hat, Bedeutungen neu zu gestalten, wird seine **Selbstwirksamkeit** gestärkt. Dies fördert die Eigenverantwortung und das Engagement im therapeutischen Prozess.

3.4 Flexibilität und Anpassungsfähigkeit

Die Betonung der aktuellen Bedeutungsgebung ermöglicht es, **flexibel** auf Veränderungen und neue Informationen zu reagieren. In einer sich ständig wandelnden Welt ist **Anpassungsfähigkeit** ein Schlüssel zu psychischem Wohlbefinden.

4. Therapeutische Anwendungen durch Gunther Schmidt

4.1 Reframing von Symptomen

Beispiel: Ein Klient leidet unter **sozialer Angst** und vermeidet soziale Situationen. Anstatt die Angst als Defizit zu betrachten, arbeitet Schmidt mit dem Klienten daran, die Angst als eine **Form des Schutzes** zu verstehen, die in bestimmten Kontexten sinnvoll sein kann.

4.1.1 Techniken und Interventionen

a) Positive Umdeutung (Reframing):

- Die Angst wird als Schutzmechanismus interpretiert, der den Klienten vor potenziellen Gefahren bewahrt.
 - *Literaturhinweis:* Watzlawick, P., Weakland, J.H., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. W. W. Norton & Company.



b) Utilisation nach Milton Erickson:

- Schmidt nutzt vorhandene Symptome, um therapeutische Prozesse anzustoßen.
- *Anwendung:* Die Angst wird genutzt, um die Aufmerksamkeit auf wichtige Bedürfnisse des Klienten zu lenken.

c) Skalierungstechniken:

- Der Klient bewertet seine Angst auf einer Skala von 0 bis 10, um ihre Intensität zu quantifizieren und Veränderungen sichtbar zu machen.
 - *Literaturhinweis:* de Shazer, S. (1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. W. W. Norton & Company.

d) Expositionsübungen in Trance:

- In einem sicheren tranceähnlichen Zustand stellt sich der Klient soziale Situationen vor, um schrittweise seine Angst zu reduzieren.
 - *Neurowissenschaftlicher Bezug:* Expositionstherapie kann die Amygdala-Aktivität reduzieren und neuronale Pfade neu organisieren (Quirk & Mueller, 2008).

Ziel:

Durch diese Techniken lernt der Klient, seine Angst nicht als Feind, sondern als Hinweisgeber zu betrachten. Dies fördert die **Akzeptanz** und ermöglicht einen konstruktiven Umgang mit der Angst.

4.2. Arbeit mit inneren Anteilen

Beispiel: Eine Klientin fühlt sich hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach **Karriere** und dem Bedürfnis nach **Familienzeit**. Schmidt nutzt



hypnosystemische Techniken, um mit den verschiedenen inneren Anteilen der Klientin in Kontakt zu treten.

4.2.1. Techniken und Interventionen:

a) Hypnotische Tranceinduktion:

- Ermöglicht einen Zugang zum Unbewussten und fördert die Kommunikation mit inneren Anteilen.
- *Anwendung:* Die Klientin erreicht einen entspannten Zustand, um ihre widersprüchlichen Gefühle zu erkunden.

b) Innerer Dialog und Telearbeit:

- Die Klientin führt einen Dialog zwischen ihrem "Karriere-Anteil" und ihrem "Familien-Anteil".
- *Ziel:* Verständnis und Integration der unterschiedlichen Bedürfnisse.

c) Personifizierung und Visualisierung:

- Die Anteile werden als Figuren visualisiert, z.B. als zwei Wegbegleiter.
- *Wirkung:* Erleichtert den Umgang mit abstrakten Gefühlen.

d) Metaphern und Symbole nutzen:

- Verwendung von Metaphern wie einem **Balanceakt auf einem Seil**.
- *Nutzen:* Veranschaulicht komplexe innere Prozesse.

e) Aufstellung innerer Anteile:

- Körperliche Positionierung der Anteile im Raum.



- **Effekt:** Ermöglicht ein körperliches Erleben der inneren Dynamik.

Ziel:

Durch diese Techniken werden im gegenwärtigen Moment die Bedürfnisse jedes Anteils erforscht und **neue Bedeutungen** entwickelt. Dies führt zu einer **integrierten Selbstwahrnehmung** und fördert **kreative Lösungen**.

4.3. Utilisation von Trancezuständen

Beispiel: Durch geführte **Trance** arbeitet Schmidt mit einem Klienten, um Zugang zu **unbewussten Ressourcen** zu erhalten.

4.3.1. Techniken und Interventionen:

a) Hypnotische Sprachmuster:

- Verwendung von indirekten Suggestionen und Metaphern.
- **Anwendung:** Der Klient wird in einen Trancezustand geführt, in dem neue Lösungen auftauchen können.

b) Future-Pacing:

- Der Klient stellt sich eine zukünftige Situation vor, in der das Problem gelöst ist.
- **Nutzen:** Verankert positive Erfahrungen für die Zukunft.

c) Anker von Ressourcen:

- Positive Zustände werden mit bestimmten Auslösern verknüpft.
- **Effekt:** Ermöglicht dem Klienten, Ressourcen im Alltag abzurufen.



d) Timeline-Arbeit:

- Der Klient bewegt sich imaginär auf einer Zeitlinie, um vergangene Erfahrungen zu reframe oder zukünftige Ziele zu setzen.
 - *Literaturhinweis:* Andreas, S., & Faulkner, C. (1996). *NLP: The New Technology of Achievement*. William Morrow Paperbacks.

Ziel:

Diese Techniken ermöglichen es, **festgefahrene Denkmuster** zu durchbrechen und **kreative Lösungen** zu finden, indem unbewusste Potenziale aktiviert werden.

4.4. Die Regieposition und Umgang mit Triggern

Schmidt erweitert seine Therapie durch das Konzept der "**Regieposition**". Hierbei ermutigt er Klienten, eine **metakognitive Haltung** einzunehmen, in der sie wie ein Regisseur ihre inneren Prozesse beobachten und steuern können.

Beispiel: Ein Klient erlebt wiederkehrende negative Gedanken aufgrund von traumatischen Erfahrungen.

4.1. Techniken und Interventionen:

a) Personifizierung und Benennung unerwünschter Anteile:

- Die negativen Gedanken werden benannt, z.B. "Der Kritiker".
- **Wirkung:** Schafft Distanz und ermöglicht eine objektivere Betrachtung.

b) Begrüßung und Grenzen setzen:



- Wenn diese Anteile auftreten, werden sie bewusst begrüßt und informiert, dass sie aktuell nicht hilfreich sind.
- *Anwendung:* "Hallo, 'Kritiker', ich sehe dich, aber jetzt ist nicht die Zeit."

c) Einnehmen der Regieposition:

- Der Klient visualisiert sich als Regisseur seines inneren Theaters.
- *Effekt:* Erhöht die Kontrolle über innere Prozesse.

d) Achtsamkeit und Akzeptanz:

- Förderung der Präsenz im Moment ohne Bewertung.
- *Neurowissenschaftlicher Bezug:* Achtsamkeitspraktiken können die Aktivität im default mode network reduzieren und die Emotionsregulation verbessern (Tang et al., 2015).

Ziel:

Durch diese Methoden verliert der Trigger an Macht, und der Klient kann **besser mit ihm umgehen**. Dies fördert die **Selbstregulation** und führt zu einer **Neuvernetzung der Synapsen**.

5. Neurowissenschaftliche Unterstützung

5.1. Neuroplastizität

Das Gehirn ist **formbar** und verändert sich kontinuierlich durch Erfahrungen. Synaptische Verbindungen werden gestärkt oder geschwächt, basierend auf neuen Lernprozessen.



Quelle: Draganski et al. (2004). "Changes in grey matter induced by training". *Nature*, 427(6972), 311-312. [Zusammenfassung](#)

5.2. Gedächtnisrekonsolidierung

Erinnerungen werden bei jedem Abruf **neu konstruiert** und können verändert werden. Therapeutische Interventionen können diesen Prozess nutzen, um traumatische Erinnerungen neu zu gestalten.

Quelle: Nader & Hardt (2009). "A single standard for memory: the case for reconsolidation". *Nature Reviews Neuroscience*, 10(3), 224-234. Artikel

5.3 Metakognition und Emotionsregulation

Metakognitive Strategien erhöhen die Aktivität im präfrontalen Kortex, was zu besserer Emotionsregulation führt.

Quelle: Ochsner et al. (2002). "Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion". *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(8), 1215-1229. Artikel

5.4 Beschriftung von Emotionen

Das **Benennen von Emotionen** kann die Aktivität in der Amygdala reduzieren und somit die emotionale Reaktion dämpfen.

Quelle: Lieberman et al. (2007). "Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli". *Psychological Science*, 18(5), 421-428. Artikel



6. Zusammenfassung

Gunther Schmidts Ansatz betont die aktive Rolle des Individuums bei der **Gestaltung seiner Realität**. Die Bedeutungsgebung findet im Hier und Jetzt statt und ermöglicht es, sich von einschränkenden Interpretationen der Vergangenheit zu lösen. In der therapeutischen Praxis bedeutet dies, dass Veränderung immer möglich ist und Klienten ermutigt werden, neue Bedeutungen zu erschließen.

Durch Techniken wie **Reframing, Arbeit mit inneren Anteilen, hypnosystemische Interventionen** und die **Regieposition** unterstützt Schmidt Klienten dabei, ihre Ressourcen zu aktivieren und transformative Prozesse zu initiieren. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über **Neuroplastizität, Gedächtnisrekonsolidierung** und **metakognitive Strategien** stützen diese Sichtweise und zeigen, wie Veränderungen auf neuronaler Ebene stattfinden können.

7. Schlussbemerkung

Die Integration von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen in die therapeutische Praxis bietet ein tiefgreifendes Verständnis dafür, wie **Veränderungen** auf neuronaler Ebene stattfinden können. Gunther Schmidts Arbeit zeigt, wie dieses Wissen praktisch angewendet werden kann, um Menschen dabei zu helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern und ein erfüllteres Leben zu führen. Durch die Betonung der aktuellen Bedeutungsgebung und die aktive Gestaltung der eigenen Realität werden Klienten befähigt, **selbstbestimmt** und **resilient** mit Herausforderungen umzugehen.



8. Quellen und Links

8.1. Werke von Gunther Schmidt

Grundlagen hypnosystemischer Therapie und Beratung

Schmidt, G. (2005). *Grundlagen hypnosystemischer Therapie und Beratung*. Carl-Auer-Systeme Verlag.

Liebesaffären zwischen Problemen und Lösungen

Schmidt, G. (2012). *Liebesaffären zwischen Problemen und Lösungen: Hypnosystemische Konzepte zum Ressourcen- und lösungsorientierten Umgang mit schwierigen Problemen*. Carl-Auer-Systeme Verlag.

Handbuch der hypnosystemischen Therapie und Beratung

Schmidt, G., & Trenkle, B. (Hrsg.). (2015). *Handbuch der hypnosystemischen Therapie und Beratung*. Carl-Auer-Systeme Verlag.

Milton Erickson Institut Heidelberg

Gunther Schmidt – Milton Erickson Institut Heidelberg

8.2. Neurowissenschaftliche Studien

Neuroplastizität

Draganski, B., et al. (2004). "Changes in grey matter induced by training". *Nature*, 427(6972), 311-312. [Zusammenfassung](#)

Gedächtnisrekonsolidierung

Nader, K., & Hardt, O. (2009). "A single standard for memory: the case for reconsolidation". *Nature Reviews Neuroscience*, 10(3), 224-234. Artikel

Metakognition und Emotionsregulation



Ochsner, K.N., et al. (2002). "Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion". *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(8), 1215-1229. Artikel

Beschriftung von Emotionen

Lieberman, M.D., et al. (2007). "Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli". *Psychological Science*, 18(5), 421-428. Artikel

Achtsamkeit und Gehirnaktivität

Tang, Y.Y., et al. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation". *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. Artikel

Expositionstherapie und Amygdala

Quirk, G.J., & Mueller, D. (2008). "Neural mechanisms of extinction learning and retrieval". *Neuropsychopharmacology*, 33(1), 56-72. Artikel

8.3. Weiterführende Literatur

Hypnosystemische Konzepte

Schmidt, G. (2005). *Grundlagen hypnosystemischer Therapie und Beratung*. Carl-Auer-Systeme Verlag.

Systemische Therapie und Neurowissenschaften

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Psychologische Verlags Union. [Link zum Buch](#)

Metakognitive Therapie

Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. The Guilford Press. [Buchdetails](#)

Ego-State-Therapie

Watkins, J.G., & Watkins, H.H. (1997). *Ego States: Theory and Therapy*. W. W. Norton & Company. [Buchdetails](#)



Psychotherapie & Hypnotherapie LOB
Privatpraxis für Einzel- und Paartherapie

NLP und Veränderungstechniken

Andreas, S., & Faulkner, C. (1996). *NLP: The New Technology of Achievement*.
William Morrow Paperbacks.