

EMBODIED FUTURES: HYPNOSE ALS ZUKUNFTS- INTERVENTION

Wie sich «Inner Development Goals» unter Hypnose körperlich-emotional erleben lassen – eine Exploration des Zukunftserlebens durch Embodiment

Zentrale These

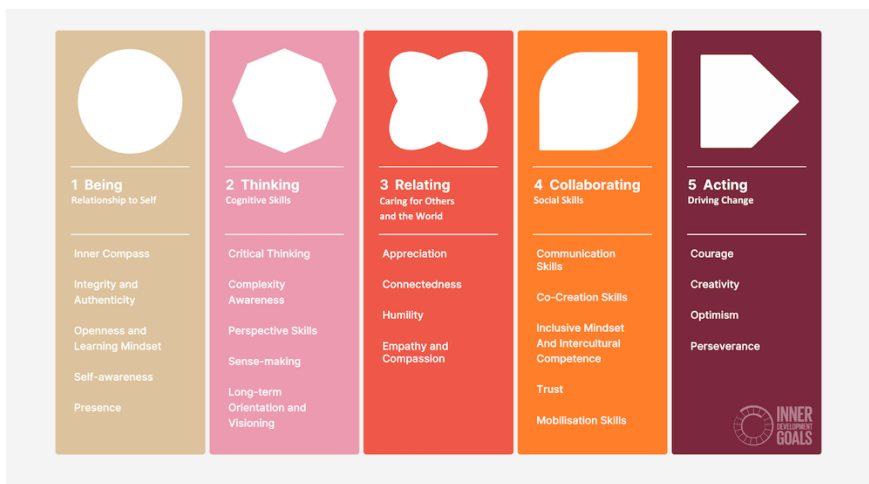
Therapeutische Hypnose kann nicht nur zur Selbstregulation und inneren Stärkung beitragen – sie kann auch einen erfahrbaren Zugang zu den Inner Development Goals (IDGs) eröffnen. Die Qualitäten der IDGs lassen sich in Trance nicht nur denken, sondern verkörpern. Dadurch entsteht ein inneres Zukunftserleben, das sich aus der individuell kultivierten Haltung heraus entfaltet.

Theoretischer Rahmen

Wie können wir Zukünfte nicht nur denken, sondern spüren? Diese Frage führte zu einer experimentellen Intervention, die über rein kognitive Ansätze hinausgeht.

Die Inner Development Goals (IDGs), entwickelt von der 29k-Stiftung in Zusammenarbeit mit Expert:innen aus Wissenschaft, Bildung und Praxis, beschreiben jene inneren Kompetenzen, die es braucht, um die Sustainable Development Goals (SDGs) realisieren zu können.

Die IDGs umfassen 5 Dimensionen:



Die Forschungsfrage lautete: Lassen sich diese inneren Qualitäten durch therapeutische Hypnose verkörpern, und kann eine solche somatische Verankerung das individuelle Zukunftserleben transformieren?

Methodisches Vorgehen

Studiendesign: Experimentelle Intervention mit 5 Teilnehmenden im 1:1-Setting mit Vorher- und Nachher-Interviews sowie individuellen Hypnosesitzungen.

Ablauf: Die Teilnehmenden wählten jeweils eine IDG-Qualität aus (z. B. Being oder Relating) und durchliefen eine strukturierte 45-minütige Hypnosesitzung.

Drei-Phasen-Prozess:

- **Trance-Induktion** – zur Bewusstseinsveränderung
- **Verankerung des Safe Space** – als sicherer innerer Ankerort
- **Future Pacing** – zur Projektion der IDG-Qualität ins Jahr 2050

Die Teilnehmenden erlebten eine multisensorische Zukunftsreise, in der sie ihre gewählte IDG-Qualität in einer imaginierten Welt von 2050 verkörpert erfuhren.

Mehr über die Inner Development Goals (IDGs) und die Initiative:
innerdevelopmentgoals.org



Ergebnisse

Die Intervention transformierte bei allen 5 Teilnehmenden das individuelle Zukunftsbild in positive Richtung.

Die gewählten IDG-Qualitäten wurden nicht nur kognitiv erfasst, sondern körperlich-emotional erfahren – als verkörperte Haltung und somatische Resonanz.

Zwei zentrale Effekte zeigten sich:

- **Stärkung der Selbstwirksamkeit:**

Teilnehmende berichteten von gesteigerter Klarheit, Motivation und Zuversicht bezüglich ihrer eigenen Gestaltungskraft für zukünftige Entwicklungen.

- **Optimistischere Gesellschaftsbilder:**

Die Verkörperung innerer Qualitäten führte zu positiveren Projektionen kollektiver Zukünfte und erhöhter Bereitschaft zum gesellschaftlichen Engagement.

Diskussion und Ausblick

Hypnose ist kein etabliertes Werkzeug der Foresight-Praxis – doch sie zeigt ihr Potenzial als Brücke zur experienziellen Zukunftsarbeit. Ihre Anwendung setzt fundiertes Fachwissen, ethische Verantwortung und methodische Achtsamkeit voraus.

Für Praktiker:innen ohne hypnotherapeutische Ausbildung eröffnen sich alternative Zugänge: Geführte Imaginationsreisen, IDG-basierte Zukunftsmeditationen oder andere achtsamkeitsorientierte Praktiken können ähnliche – wenn auch subtilere – Erfahrungsräume schaffen.

Die Intervention zeigt: Transformative Zukunftsgestaltung braucht mehr als Analyse und Strategie. Sie verlangt nach emotionaler Resonanz und körperlicher Verankerung. Wenn innere Entwicklung zum Ausgangspunkt visionärer Gestaltung wird, entstehen keine abstrakten Idealvorstellungen, sondern verkörperte Möglichkeitsräume. Hier liegt das transformative Potenzial: in der Verbindung von innerem Wachstum und kollektiver Zukunftsfähigkeit.

Diese erste explorative Studie zeigt vielversprechende Ergebnisse für die Integration körperlich-emotionaler Ansätze in die Zukunftsforschung. Weitere Forschung ist erforderlich, um die Wirksamkeit und Übertragbarkeit der Methode zu validieren.

Die zentrale Frage bleibt: Wie können wir innere Transformation für nachhaltige Entwicklung systematisch erfahrbar machen und in der Foresight-Praxis etablieren?

—

Kontakt

Juy Würtenberg, hello@studiojuy.com