

Von Angst, Zwang zu mehr Sicherheit und Anpacken

Hypnosystemische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren Erwachsenen
Workshop
Teil 1

Kindertagung Rottweil vom 28.-31.10.24 Workshops und vom 1.-3-11.24 Vorträge
Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP, Basel

www.susysigner.ch



Gruppentrance

- **Induktion:** Augenfixation
- **Vertiefung:** Körperstelle finden, wo es sich am sichersten, mutigsten anfühlt. Wo ist das? Wie fühlt es sich an? Vielleicht stärker, klarer machen, eventuell mit der Vorstellung eines Drehschalters. Wahrnehmung auf den Körper ausbreiten lassen, so dass der Körper als Ganzes wahrgenommen wird.
- **Inhalt:** Situation, in der ich mich sicher, mutig fühlte. Die Situation in der Vorstellung durcherleben. Dabei spüren, wie gut es sich anfühlt, was wohl beiträgt, dass ich mich sicher, mutig fühle.
- **Zurückkommen**

Inhalt

- Angst
- Wichtige Aspekte Hypnose, Hypnotherapie
- Systemische Aspekte und Arbeit mit den Symptomen
- Interventionen zu allen Themen
- Angst
- Magisches Denken
- Zwang

Hypnoseherapie achtet darauf

Dass die Klientin oder der Klient:

- ▶ Trance- sowie Hier-und-Jetzt-Zustand,
- ▶ die Qualität und Tiefe des Trancezustandes kontrollieren kann

Zusätzlich sollen:

- ▶ Assoziation und Dissoziation wahrgenommen und beeinflusst werden und
- ▶ Vorstellung und Realität, Fiktion und Fakt unterschieden werden können

Hypnotherapie

Soll gezielten und sorgfältigen Umgang pflegen

- mit Trancezustand
- Suggestionen

Hypnose

Hypnose wird als Begriff selten genutzt, da er oft missverstanden wird, sei es, dass...

- ▶ Klienten denken, sie müssten nichts machen, es werde gezaubert oder
- ▶ Dass sie ungewollte, unkontrolliert in Hypnose, Trance gebracht werden

Andere Begriffe, die oft besser passen:

- ▶ Mentale oder imaginative Methoden, Interventionen

Besonders bei Kindern und Jugendlichen

- Vorsicht mit Macht und Beeinflussung
- Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle.
- Grosse Palette an therapeutischen Methoden
- System, vor allem interpsychisches wie Familie, Schulklasse einbeziehen
- Anpassen der Geschwindigkeit

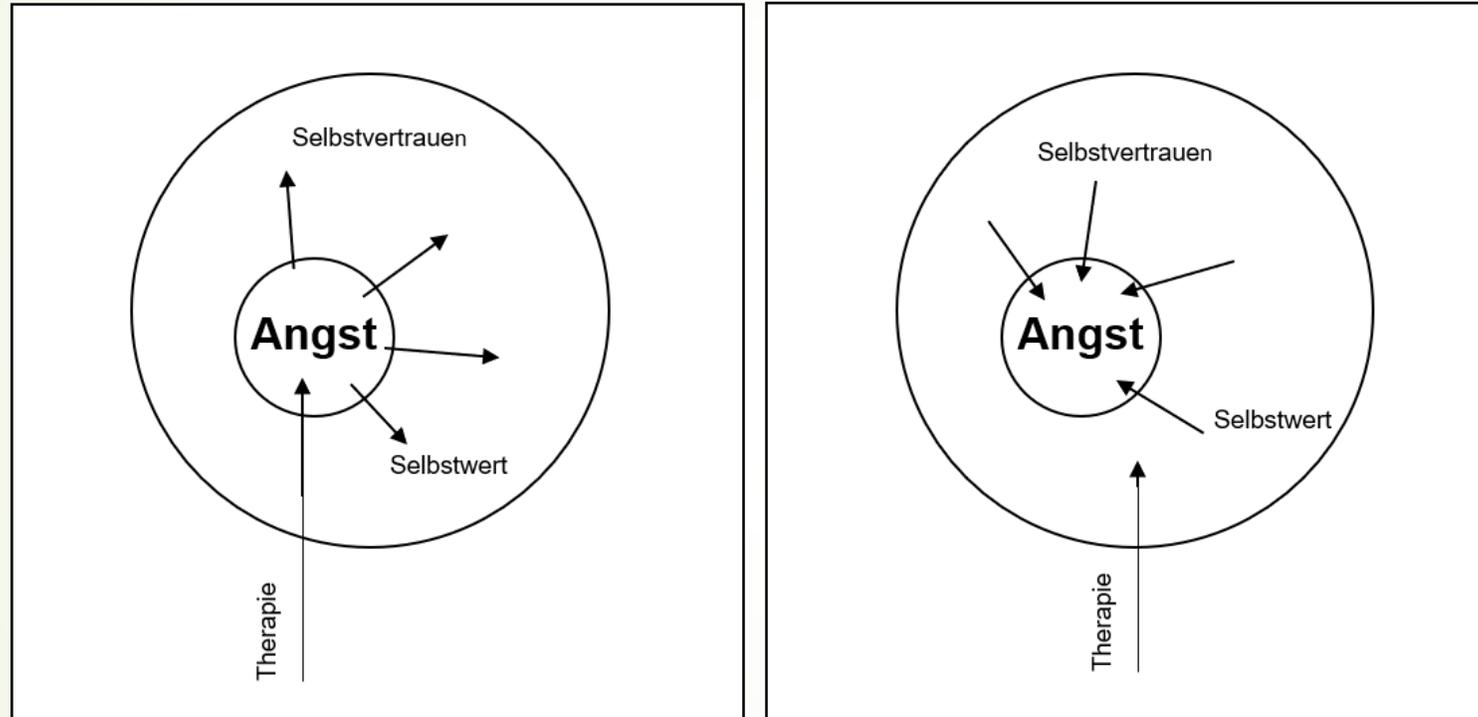
Hypnosystemische Methoden in Zusammenhang mit Angst

- Oft ist Angst, Panik eine Form von ungesundem Trancezustand
- In leichter Trance kann häufiger geübt werden als in der Realität
- Bewältigen Meistern in leichter Trance kann zu mehr Sicherheit, Selbstwirksamkeit führen

Ressourcenorientierung

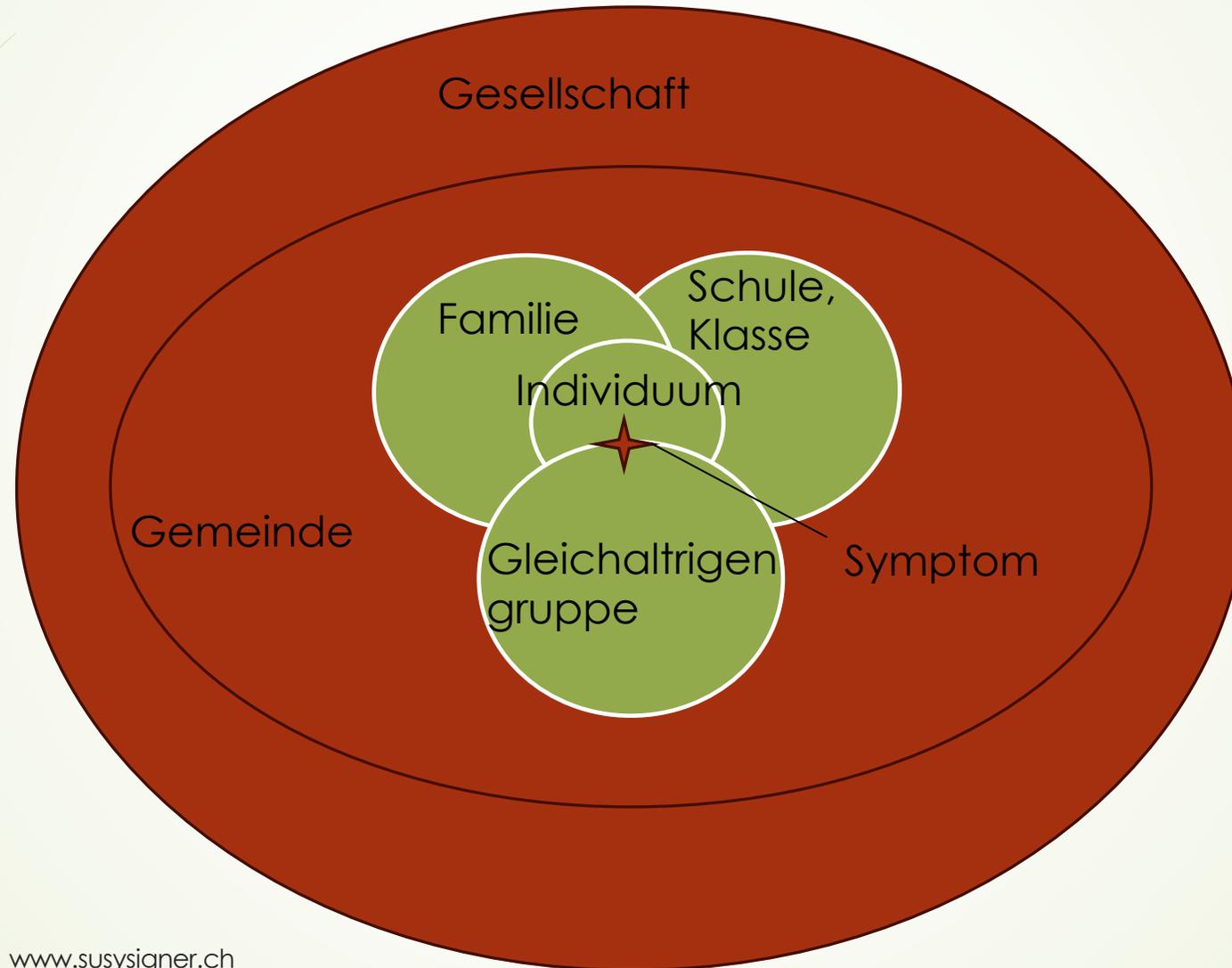
- Ressourcen wahrnehmen, stärken, nutzen
- Auch Symptome, Probleme genau anschauen, in die Augen blicken, damit arbeiten
- Mit Symptomen wie Angst kann auf unterschiedliche Art gearbeitet werden

Arbeit mit Symptomen



Arbeit mit verschiedenen Themen, Systemen

12



Hypnotische und Systemische Konzepte

- ▶ Systemische Konzepte beziehen:
 - ▶ **Intrapsychische** (Teilearbeit) und
 - ▶ **Interpsychische** (z.B. Familie) Teile des Systems in die Überlegungen, in die Behandlung ein
- ▶ Symptome, Probleme, Themen haben innerhalb des Systems einen Stellenwert, eine Bedeutung:
- ▶ Intrapsychische Konzepte beinhalten die Arbeit mit Teilen, z.B.
 - ▶ Anteile der Persönlichkeit
 - ▶ Symptome, Ressourcen
 - ▶ Körperteile (z.B. Schmerzbehandlung)
 - ▶ Teile aus der Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
 - ▶ Teile aus verschiedenen Lebensbereichen

Was kann hinter der Angst stehen?

Die Bedeutung des Symptoms, z.B.:

Für das **Individuum**:

- Aufmerksamkeit, Schonung
- Etwas Schlimmes erlebt, Traumatisierung, reale Gefahr in einem ev anderen Lebensgebiet
- Lebensübergang,
- Angst vor den nächsten Schritten,
- Angst, den Schritt nicht zu bewältigen (Leistungsangst)
- Verlustangst...

Für die **Familie**:

- Angst eines Elternteils für Sohn/Tochter
- Eigene Ängste, Ablenkung von Familienproblemen (wie Paarprobleme, Erkrankung eines Elternteils, Probleme Geschwister, Angst eines Elternteils wieder zu arbeiten...)
- Angst eines Elternteils loszulassen
- Parentifizierung

Arbeit mit Symptomen

Die Bedeutung des Symptoms:

- Für das Individuum
- Für die Familie
- Hypothesen bilden → Themen heraus arbeiten, die hinter dem Symptom, der Angst stehen können, z.B. Kontrolle → Selbstwirksamkeit

Immer gleichzeitig mit dem Symptom und an den Themen, die wohl dahinter stehen, arbeiten

Was Ist Angst?

- Die Angst als Kraft:
 - Antrieb zur Bewältigung realer Bedrohungen
 - Beseitigung angsterregender gesellschaftlicher Entwicklungen
 - Erhöht die generelle Aufmerksamkeit als Schutzmechanismus zur Bewahrung vor Fehlern
 - Zusammenhang zw. Angst und Leistung als Kurve: Ein mittleres Angstniveau motiviert zu Höchstleistungen und wirkt aktivierend

Angst in Verschiedenen Lebensalter, Entwicklung

- **Kleinkindalter:** oft diffus, ab ca. 2-jährig großer Teil magisch, Trennungsangst
- **Schulalter:** Angst, allein gelassen zu werden, jemandem Nahestehenden passiert etwas. Leistungsangst. Abschied von Freundschaften (Umzug), Trennungsangst. Wissen, was Sterben bedeutet, → Todesangst
- **Jugendalter:** Leistungsangst, Angst erwachsen zu werden, nicht bei Gleichaltrigen anzukommen, Angst bei Lebensübergängen
- **Junges Erwachsenenalter:** Angst erwachsen, selbstverantwortlich zu sein (versus jemand anders oder Umstand verantwortlich machen), sich zu binden, festzulegen, Leistung zu erbringen
- **Erwachsenenalter:** finanzielle Ängste, Angst um die Liebe
- **Hohes Alter:** Angst vor Gebrechen, abhängig zu sein, Sterben

Beispiele, wie Angst im Jugendalter aussehen kann

Angst vor

- Dem selbstständig schlafen
- Sich von der Mutter, den Eltern zu trennen
- Lift, Spinnen, Erbrechen
- Einen Wurm zu zertreten oder zu überfahren (Fahrrad)
- Zur Schule zu gehen, in den Park, zur Kollegin zum Spielen
- Krank zu werden, zu sterben
- Schlimme Träume, die wahr werden könnten
- Einbrecher, Entführung, Familienmitglied entführt
- Blutentnahme, Spritzen, Blut

Mögliche Reaktionen

Bauchweh, Kopfweg, Übelkeit

Anfall, wie Wutanfall, Ohnmacht, Schreien, Schluchzen

Schweigen, nicht reden

Angst und Sicherheit Klären

- Ob realer Schutz angemessen gewährleistet ist
- Wie groß reale Gefahr ist
- Ob alles, was vernünftig ist für den Schutz gemacht wird
- Kann die Gefahr abgewendet werden oder wirken unbeneinflussbare Mächte
- Ist das Wissen da, „was mache ich wenn....“
- Sind es eher reale oder magische Ängste
- Dass absolute Sicherheit nicht existiert, dass es sich lohnt angemessene Risiken einzugehen
- Dass die Angst zwar hilfreich ist, um angemessen vorsichtig zu sein oder Kräfte zu mobilisieren, aber nicht bremsend oder einschränkend sein sollte
- Was wohl hinter der Angst steht, Bedeutung, Funktion

Symptom und die Themen dahinter Zwei Spuren

Meist ist es sinnvoll parallel auf zwei Spuren zu therapieren

- Umgang mit dem Symptom, hier Angst, Anfälle, vermeiden...
- An den dahinter stehenden Themen arbeiten, Interpsychisch: z.B. Elternberatung und damit auf die Paarebene einwirken, Erziehungsberatung; intrapsychisch: z.B. robuster werden, Identität, Selbstwert, Selbstwirksamkeit

Mit Familie, Eltern und Hauptperson

Angst, Hilflosigkeit zu mehr Selbstwirksamkeit

Angst kann zu Hilflosigkeit, Opferhaltung und Vermeidung führen

Das Gegenstück zu Hilflosigkeit ist Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Aspekt des Selbstwertes

Auslöser finden und Ressource einsetzen (1)

In zwei Schritten:

1. Thema bestimmen, 2. Ressource passend zum Thema finden

Hier und Jetzt

- Thema, konkrete Situation erfragen, in der die Kontrolle nicht behalten werden konnte (z.B. zu viel Angst, Wut...)
- Gemeinsam den Auslösereiz finden. Meist ist er visuell (z.B. Gesichtsausdruck) oder akustisch (z.B. Stimmlage...)
- Ressource erfragen, passend zum Problem. Sie soll eine kleine Herausforderung sein und möglichst aus einem anderen Lebensgebiet stammen. Situation dazu, mit der Frage: was möchtest Du stattdessen?

Trance

- Ressourcensituation bis zur Spitze durchlaufen lassen und anhalten, Körperempfindung (Wo im Körper spürst Du es am meisten? Wie fühlt es sich an?) und passendes Symbol dafür erfragen

Hier und Jetzt

- Trainieren: Mit offenen Augen: Symbol → Körperempfindung
- Meist wird dem / der KlientIn aufgetragen, dies bis zur nächsten Konsultation, eingestreut im Alltag 10–15-mal zu trainieren. So kann sich das Gehirn an die neue Spur, das gesunde Gefühl gewöhnen

Auslöser Finden und Ressource einsetzen (2)

Hier und Jetzt

- Konkrete Situation in der Zukunft erfragen. Sie soll ähnlich wie Ursprungssituation sein
- Trainieren nochmals: Mit offenen Augen: Symbol → Körpergefühl
- Den folgenden Tranceschritt besprechen
- Konkrete schwierige Situation in der Zukunft erfragen. Soll ähnlich wie Ursprungssituation sein

Trance

- Diese zukünftige Situation bis zum Auslöser durchlaufen lassen, Stoppen und Symbol des Ressourcen-Körpergefühls holen, ev. verstärken, weitergehen lassen bis zum Abschluss. Manchmal muss der Vorgang wiederholt werden. Wenn die Ressourcenempfindung zu wenig stark ist, stärker machen (z.B. mit Drehschalter); wenn es verschwindet, stoppen, Symbol holen und Körpergefühl dazu.

Hier und Jetzt

- Besprechen für Zukunft: z.B. wenn Auslöser begegnet wird: Kurz anhalten Symbol → Körperempfindung dazu erst dann weitergehen

Mehr Kontrolle Gedanken

Gedanken können

- Gefühle
 - Selbstwert
 - Stimmung
- beeinflussen

Ungesunde Selbstgespräche in Gesunde Verwandeln

Hier und Jetzt

- Situation beschreiben, in der ungesunde Selbstgespräche stattgefunden haben
- Ungesunde Sätze, Selbstgespräche aufzählen
- Dazu passend gesunde finden

Trance

- Zu einer zukünftigen Situation gehen, in der ungesunde innere Gespräche, Gedanken vorkommen. Sagen, sobald die ungesunden Gedanken kommen wollen
- Alle ungesunden Gedanken aus dem Körper herausnehmen (z.B. mit Spaghetti Zange). Sie von aussen als Stimme hören
- Die ungesunde Stimme leiser, schwächer machen (z. B. mit Drehschalter)
- Gesunde Stimme von aussen hören. Sagen, wenn die gesunde Stimme gehört wird
- Die gesunde Stimme stärker, lauter, klarer machen
- Die gesunde Stimme ganz in sich hineinnehmen, so dass sie gespürt werden kann

Hier und Jetzt

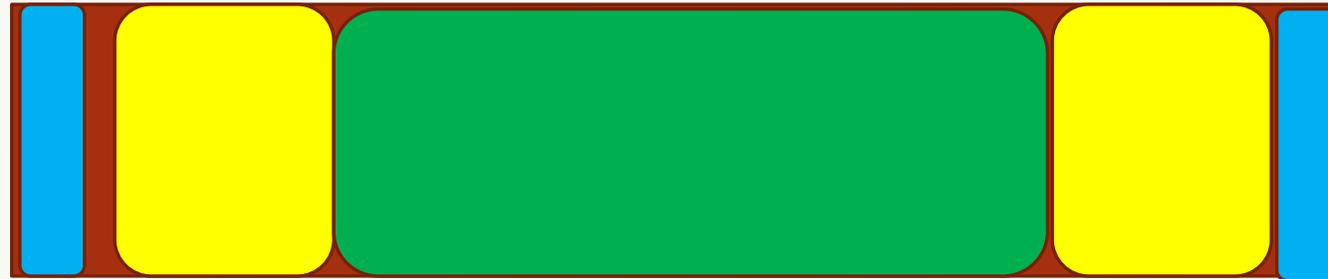
- Gibt es etwas dazu zu sagen?

Angstbehandlung



Arbeit mit Symptom und den dahinter stehenden Themen

Beispiel, wie Konsultationsstunde ablaufen kann:



- Hellblau: Beginn, erfragen, was gut gegangen ist und was beigetragen hat, was noch nicht so gut, heutiges Thema. Am Schluss Zusammenfassung, was heute gemacht, worauf in nächster Zeit achten, ev Abschluss-Blitztrance
- Gelb: trainieren
- Grün: an einem Thema arbeiten, z.B. Identität, Selbstwirksamkeit, Lebensübergang, Stimmung....

Do's and dont's bei Angststörungen

Do's

- Zuerst sich Gedanken machen über die **Bedeutung**, die Funktion der Angst machen und Vorkehrungen treffen, dass das Ziel auf gesündere Weise erreicht wird. Z.B. Lob, Verstärken bei Autonomie, erreichten Schritten
- Als Eltern und evtl. auch noch mit der Lehrkraft gemeinsam ein **Team** bilden
- Die Erwachsenen bestimmen, wann was getan werden soll
- Dann wird das Kind miteinbezogen. Sollte die Motivation gänzlich fehlen, muss manchmal mit extrinsischer Motivation (Verstärken durch Belohnungen, Loben oder Konsequenzen) nachgeholfen werden
- Gemeinsam: Die Erwachsenen und das Kind sollen ein überprüfbares, konkretes, grosses, längerfristiges Ziel festlegen (z.B. den ganzen Schulunterricht besuchen, im eigenen Bett bei offener Türe schlafen)

Do's and dont's bei Angststörungen (2)

Do's

- Kleine, machbare, konkrete **Schritte** und überprüfbare Zwischenziele festlegen, z.B. auf der Matratze neben dem Bett der Mutter schlafen, dann die Matratze schrittweise zur Türe, dann in Richtung eigenes Zimmer und Bett verschieben
- Die Schritte erarbeiten, z.B. in der Vorstellung, dann Rollenspiel, dann real den Schritt machen
- Die Schritte muss das Kind dann eigenständig machen. Erwachsene können aber dazu ermutigen, z.B. Ich traue Dir zu, dass Du das schaffst
- Die Erwachsenen sollen ein Team bilden, zusammenarbeiten
- Angemessen loben (nicht zu stark, auch keine übertriebene Belohnungen, sonst kann Erpressung erfolgen, wie: ich schlafe nur im eigenen Bett, wenn ich dafür CHF 20.- bekomme). Das Kind soll sich selbst loben.

Do's and dont's bei Angststörungen (3)

Dont's

- ▶ Das Kind zeigt Panik, Angst, Wutanfall, Erbrechen, fällt in Ohnmacht auch bei einem kleinen Schritt, sagt, ich kann und will den Schritt nicht machen. Die Eltern geben nach und wollen nicht brutal sein.
- ▶ Die Eltern oder die Lehrkraft hat Erbarmen, ist verunsichert, fühlt sich brutal, vielleicht wurden sie auch von Kind beschuldigt und wirkt darum unsicher. Die Betreuungspersonen machen Ausnahmen, zeigen sich mitfühlend, haben den Eindruck, es liege eine „tiefere“ Angst vor, die zuerst behandelt werden müsste. Also wird gewartet.
- ▶ Manchmal wird etwas verlangt, manchmal wird nachgegeben. Dann wird das unerwünschte Verhalten verstärkt. Das wird intermittierendes Verstärken genannt. Die Betreuungspersonen sind inkonsequent.

Do's and dont's bei Angststörungen (4)

Dont's

- Es kommt ein Ereignis, z.B. Bauchgrippe, Ferien und es geschehen Rückschritte. Es wird nach dem Ereignis nicht verlangt, dass das Erreichte weitergeführt wird
- Es werden zu grosse Schritte auf einmal gemacht und verlangt, die für das Kind, die Jugendlichen nicht in einem Schritt machbar sind
- Die Erwachsenen, z.B. die Eltern sind sich uneinig, z.B. der Vater ist für die „weiche“ Linie, das Nachgeben und die Mutter möchte die vereinbarten Schritte durchziehen. Manchmal fällt der eine Erwachsene dem anderen in den Rücken



Susy Signer-Fischer
**Schlafhund,
Schutzanzug & Co.**

Hypnosystemische Methoden
zur Unterstützung der
jugendlichen Entwicklung



HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
**Hypnotherapie – effizient
und kreativ**

Bewährte Rezepte
für die tägliche Praxis



CARL-AUER

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin, Ute Stein

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



CARL-AUER



lic. phil. S. Signer-Fischer,
Fachpsychologin
Psychotherapie und
Kinder- und
Jugendpsychologie FSP

E-Mail:
susy.signer@unibas.ch /
mail@susysigner.ch
www.susysigner.ch

Vielen Dank für ihre
Aufmerksamkeit

Certificate of Advanced Studies in Imaginativ-systemischen Interventionen mit Kindern und Jugendlichen (CAS ISI)

Für wen? Für Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugend-mediziner*innen sowie Kinder- und Jugendpsychiater*innen

Zweck: berufliche Fertigkeiten mit vielseitigen, rasch einsetzbaren imaginativen/hypnosystemischen Methoden zu erweitern

Anwendung: verschiedenste Bereiche; z.B. Diagnostik, Beratung, pädiatrische Konsultation, in der Psychotherapie und im gesamten Leistungsbereich

Studienumfang: 20 Kurstage* in Basel, 30 Einheiten Supervision/10 Einheiten Selbsterfahrung**, Fallarbeit, Literaturstudium und Abschlussgespräch

Studiendauer: 2 Jahre (Beginn im September 2026, Abschluss im Juni, Juli, August 2028)

Studiengebühr: CHF 6400.- (inkl. Anmelde- und Abschlussgebühr)

Hinzu kommen die Kosten für die individuell organisierte Supervision und Selbsterfahrung

*Es ist auch möglich, nur die Kurstage zu besuchen. In diesem Fall erhält man für jeden Kurs eine Teilnahmebestätigung.

Voraussetzung ist die verbindliche Anmeldung zu allen 20 Kurstagen.

** Supervision kann halbtags oder stundenweise angeboten werden. Bei Interesse bitte direkt bei Frau Signer-Fischer melden:
susy.signer@unibas.ch

Information und Anmeldung: Wir freuen uns über Fragen und Anmeldungen unter wb-kjp@unibas.ch / 061 207 61 00

Certificate of Advanced Studies in Imaginativ-systemischen Interventionen mit Kindern und Jugendlichen (CAS ISI)

Das CAS ISI

- Ist Teil der **Weiterbildungen in Kinder- und Jugendpsychologie** (WB KJP) an der Fakultät für Psychologie
- Wird von der **Gesellschaft für klinische Hypnose und Hypnotherapie Schweiz** (GHYPS) vollumfänglich anerkannt, wenn alle Bedingungen der GHYPS erfüllt sind
- Wird zudem von der **Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie** (pädiatrie schweiz) mit 160 Credits als pädiatrische Kernfortbildung anerkannt
- Wird durch Äquivalenzprüfung im Einzelfall von der **Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose** (SM SH) als Fähigkeitsausweis/Zertifikat SM SH anerkannt. Antragstellende reichen hierfür das CAS ISI Zertifikat der Universität Basel ein (entspricht 330) Stunden) und weisen zudem weitere 30 Stunden Weiterbildung in Hypnose nach (Kinder-/Jugendlichen- oder Erwachsenenbereich)