

# Sleep well and wake up well!

Hypnosis with children, adolescents and  
adults

## **Hypnotic Interventions**

**World Congress of Medical and Clinical Hypnosis  
ISH Montréal**

2018-08-23

16.00

1

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

[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

Switzerland

24.08.18



# Contents

1. Sleep general
2. Possible topics in connection with sleep
3. Treatment: sleep and wake up
4. **Hypnotic Interventions and Trances**

# 4. Deal with a difficult part of a dream, deal with nightmares 1

## Here and now

1. Explain your dream
2. Point out it was only a dream and not reality. Find out if it could also happen in reality and what should be done in this situation (eg. when facing a kidnaper or a bear)
3. Estimate how realistic such a situation is and also if this could happen in your bedroom (eg. bears are usually not in bedrooms)
4. Give the figure that scares you a form

# Deal with a difficult part of a dream, deal with nightmares 2

## Trance

5. Go into your dream to the situation when the scary figure appears
6. Stop the dream
7. Talk to the scary figure and give it a name, eg. name the bear Beary.
8. Ask questions, eg. why are you here? What do you want?
9. Listen what the figure answers and ask more questions, eg. Why do you want to eat/take me? I haven't done anything to you.
10. When you understand the reasons you become the boss of the figure, eg "Now go back into the wood and look for something else to eat" or "Go back into the ocean and become smaller."
11. Insist until the figure obeys.

## Here and now

[www.talksignet.ch](http://www.talksignet.ch) how you can do this in a dream or after you woke up. 24.08.18

# 4. Thought control through change into vehicles 1

## Here and Now

1. Sketch the situation of falling asleep

## Trance

2. Put oneself in the situation of falling asleep
3. Say the first thought → stop → change the thought into a vehicle → park the vehicle on a big parking lot.
4. Say the second thought → stop → change the thought into a vehicle → park the vehicle on a big parking lot
5. Treat every thought in the same way until all the thoughts are changed into vehicles

## Here and Now

6. Speak about the next step.

# Thought control through change into vehicles 2

## Trance

7. Go to the parking lot with all the vehicles
8. Overview the vehicles. It is not necessary to count them. The way you look at a herd is sufficient. Just get an overview
9. Let go of the vehicles in a controlled way. The vehicles must be controlled by keeping an overview. E.g. by a zoom.
10. If a vehicle changes the lane: get control again by e.g. police, road barrier, ...
11. After some time, park the vehicles on the parking lot again

## Here and Now

12. Is there something to share?

## 4. Let go and to feel oneself 1

1. With every breath out, let something go you do not need anymore
2. Perhaps there is noise (list sounds you hear at the moment). You hear the noise and decide that you don't need this anymore and you can let go of it by breathing out
3. Inner pictures  
Sensations, e.g. prickling, tingling  
Thoughts  
Sorrows  
Feelings like anger, anxiety, ...
4. By letting go something you do not need anymore with every breath, people often develop a feeling of space, which is just for you, which belongs to you.



## Let go and to feel oneself 2

5. Often people feel this space at a certain special place in the body very well.
6. If it fits you, you can always do this task when there is something you do not need to be part of anymore.
7. Another part of you may follow my voice and go its own way.
8. In your imagination you can go into a situation where you feel free.
9. Perhaps it is a situation, which you have already experienced or always wanted to experience or completely experience in your imagination.
10. If you are in this situation in which you feel free, you can experience how it feels to feel free.
11. Bring it to a good end.
12. And come back again: into this room here, this time now, open your eyes and orientate yourself again.

## 4. Letting go and to feel oneself

### Indications

- To fall asleep, sleep
- Sorrows, brooding thoughts

### Contraindications

- If somebody cannot decide
- Everything is equal, cannot let go

# 4. The sleeping dog and the watching dog 1

## Here and Now

1. Which picture comes up in your mind as a watching dog? Describe it, e.g. standing ears, brown, shining fur. It must be a dog of imagination, not a real dog.
2. Which picture do you have of a sleeping dog? Describe it, e.g. hanging ears, wooly, soft, curly fur.
3. This dog also should exist only in the imagination, not in reality.

# The sleeping dog and the watching dog

## 2

12

### Trance

4. Turn to the watching dog and give/pass him what keeps you awake. Tell me, what you give him e.g. agitation, sorrows, good ideas.
5. Turn to the sleeping dog and take what helps you sleeping e.g. relaxation, closing eyes
6. To sleep like a log, to sleep soundly, healthy sleep.
7. Turn to the sleeping dog thank him for the good sleep, say goodbye.
8. Turn to the watching dog, say hello, take from it, what helps you to be awake in a good way.
9. Is there something to share?

# 4. To get up in a good way - a good morning face 1

## Here and Now

1. Speak about in which situation you can see into a mirror in the morning.
2. What is seen in the mirror? What kind of morning face?
3. Is it a happy, good-humored face?
4. If not, how can you change it, that you have a good morning face? Show it.

# To get up in a good way - a good morning face 2

## Trance

5. To go to the mirror in the situation in the morning
6. Look at it closely
7. Make your face a good morning face
8. Look closely at your good morning face, take it into yourself, keep it in mind, in memory.

## Here and Now

9. From now on you do this every day and keep your good morning face on as long as possible during the day. If it disappears you can build it up again.

# 4. To sleep and get up well 1

15

If you are in bed and ready to sleep:

1. Remember at least three good moments of today.
2. Think about at least three good moments, good affairs, events of tomorrow. Look forward to them.
3. Turn to the watching dog and give/pass him, what is what keeps you awake. Tell me, what you give him e.g. agitation, sorrows, good ideas.
4. Turn to the sleeping dog and take from him what helps for sleeping e.g. relaxation, closing eyes.

Sleep like a log. Sleep soundly, healthy sleep.

# To sleep and get up well 2

16

## When it is the right moment to wake up:

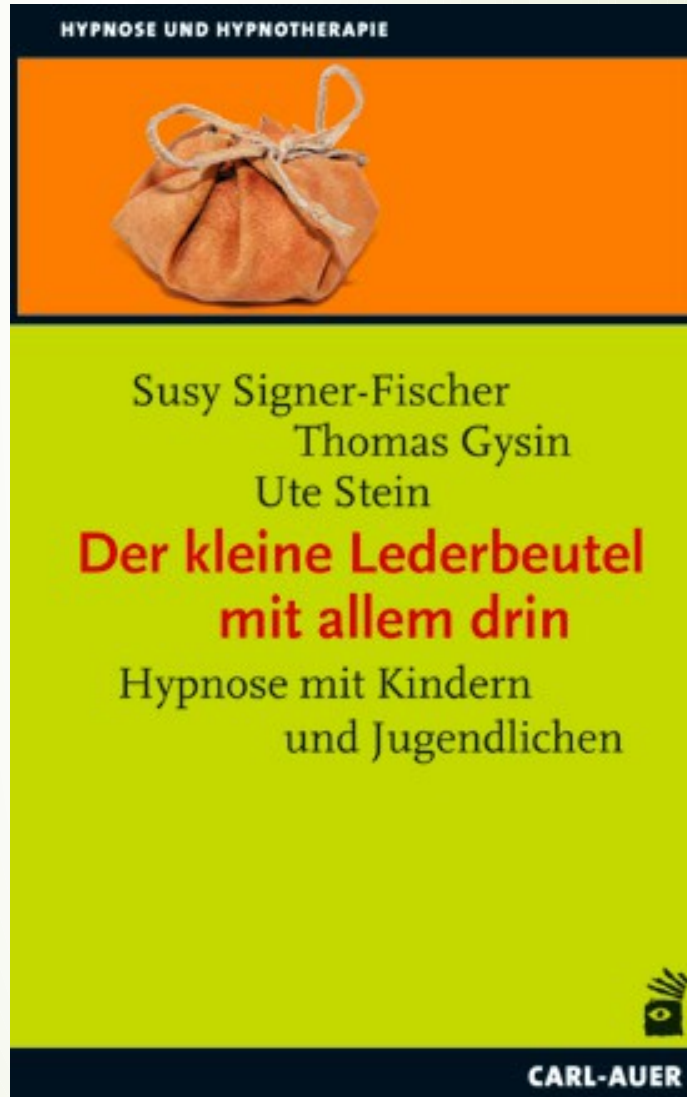
5. Turn to the sleeping dog, thank him for the good sleep, say goodbye
6. Turn to the watching dog, say “hello” to him, take from him, what helps you to be awake in a good way.
7. Think at least about three good moments, good affairs, events of today, the coming day. Look forward to them.

## To get up

8. Go to the mirror and make your good morning face



# Der kleine Lederbeutel mit allem drin



© Susy Signer-Fischer  
[www.susysigener.ch/](http://www.susysigener.ch/)

**Thank you very much for your  
attention!**



# Address

Lic. Phil. Susy Signer-Fischer,

Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und  
Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitsdiagnostik – ZEPD,  
Universität Basel

Missionsstrasse 62, 4055 Basel

Zentrum für systemische Therapie und Beratung, ZSB  
Villettenmattstrasse 15, 3007 Bern

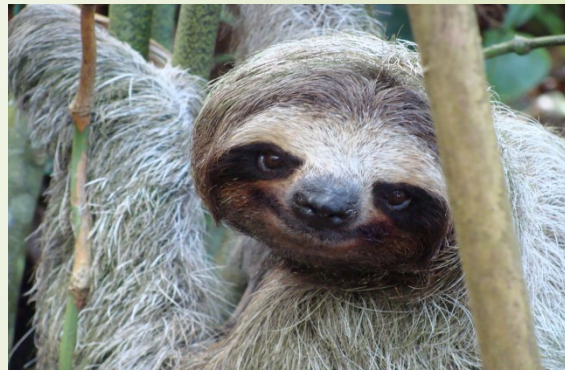
Tel. +41 (0) 61 267 24 02

E-Mail: [susy.signer@unibas.ch](mailto:susy.signer@unibas.ch);

[mail@susysigner.ch](mailto:mail@susysigner.ch)

[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)



## Sleep

Brand, S., Kirov, R., Kalak, N., Gerber, M., Schmidt, N. B., Lemola, S., ... & Holsboer-Trachsler, E. (2016). Poor sleep is related to lower emotional competence among adolescents. *Behavioral sleep medicine, 14*(6), 602-614.

Carskadon, M. A., & Acebo, C. (2002). Regulation of sleepiness in adolescents: update, insights, and speculation. *Sleep-new york then westchester, 25*(6), 606-616.

Carskadon, M. A., Harvey, K., Duke, P., Anders, T. F., & Dement, W. C. (1980). Pubertal changes in daytime sleepiness. *Sleep, 2*, 453-460.

Cortese, S., Ivanenko, A., Ramtekkar, U., & Angriman, M. (2014). Sleep disorders in children and adolescents: A practical guide.

Cortese, S., Faraone, S. V., Konofal, E. & Lecendreux, M. (2009). Sleep in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Meta-Analysis of Subjective and Objective Studies. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 48* (9), 894-908.

Crönlein, T., Stanggassiner, D., Geisler, P., Popp, R., Zulley, J. & Lukesch, H. (2007). Fernsehkonsum und Schlafstörungen bei Kindern. *Psychiatrische Praxis, 34*, 59-61.

Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health, 31*(6), 175-184.

## Sleep

Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189.

Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2012). Sleep, emotional and behavioral difficulties in children and adolescents. *Sleep medicine reviews*, 16(2), 129-136.

Haack, M., & Mullington, J. M. (2005). Sustained sleep restriction reduces emotional and physical well-being. *Pain*, 119, 56-64.

Hajak, G. & Rüther, E. (2008). Schlafstörungen. In H. J. Möller, G. Laux & K. P. Kapfhammer (Hrsg.), *Psychiatrie und Psychotherapie: Band 2, Spezielle Psychiatrie* (3. Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Heinrich F. Becker et al., G. Mayer et al. (Hrsg.): Kurzfassung der S3-Leitlinie "Nicht erholsamer Schlaf - Schlafstörungen". Springer, Heidelberg 2010

Kerber, B. (2001). Die übermüdete Gesellschaft. *Psychologie Heute*, 8, 60.

Keshavarzi, Z., Bajoghli, H., Mohamadi, M. R., Salmanian, M., Kirov, R., Gerber, M., ... & Brand, S. (2014). In a randomized case-control trial with 10-years olds suffering from attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) sleep and psychological functioning improved during a 12-week sleep-training program. *The world journal of biological psychiatry*, 15(8), 609-619.

## Sleep

Killgore, W. D. S., Kahn-Greene, E. T., Lipizzi, E. L., Newman, R. A. Kamimori, G. H., & Balkin, T. J. (2008). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep Medicine*, 9, 517–526.

Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., & Grob, A. (2013). Schlafhygiene, Schlafqualität und psychische Gesundheit im Jugendalter: Eine schulbasierte Interventionsstudie.

Riemann, D. & Perlis, M. L. (2009). The treatments of chronic insomnia: A review of benzodiazepine receptor agonists and psychological and behavioral therapies. *Sleep Medicine Reviews*, 13, 205-214.

Sabic S. (2007/2008). Chronische Schlaflosigkeit. In *Herausforderungen der Familienmedizin: Sammelband der Seminararbeiten von Studenten* (S. 1-10). Marburg an der Drau, Slowenien: Universität Maribor, medizinische Fakultät.

Signer-Fischer, S. (1993c). Der Wachhund und der Schlafhund. Hypnotische Techniken zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (186–198). Heidelberg: Auer.

## List of publication Signer

Gysin, Th., Signer-Fischer, S., Ziegler, C., Bubl, R. & Schindler, C. (2000). Selbsthilfe in der Behandlung von chronischen und episodischen unspezifischen Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen mit Hypnose und Selbsthypnose. *Pädiatrische Praxis*, 57(3), 393–399.

Signer-Fischer, S. (1987). Nicht nur zur Weihnachtszeit. In *22 Jahre Kantonale Erziehungsberatung Burgdorf*.

Signer-Fischer, S. (1992). Schwimmweste und Sicherheitsgurt: Die Behandlung von Ängsten bei Kindern und Jugendlichen mittels hypnotischer Techniken. In B. Peter & G. Schmidt (Hrsg.), *Erickson in Europa* (S. 122-129). Heidelberg: Auer.

Signer-Fischer, S. (1993a). Hypnotherapeutische Methoden in der Erziehungsberatung. In K. Hahn & F.W. Müller (Hrsg.), *Systemische Erziehungs- und Familienberatung* (S. 181–201). Ostfildern: Grünewald.

Signer-Fischer, S. (1993b). Symbolhandlungen: Ritus oder Zwang? Hypnotische Techniken zur Behandlung von Kindern mit einschränkenden, zwangsartigen Handlungen und Gedanken. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (S. 164-185). Heidelberg: Auer.

Signer-Fischer, S. (1993c). Der Wachhund und der Schlafhund. Hypnotische Techniken zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (186–198). Heidelberg: Auer.

Signer-Fischer, S. (1999). Magie und Realismus in der Angstbehandlung. Hypnotherapeutische Methoden mit Kindern und Jugendlichen. In M. Vogt-Hillmann & W. Burr (Hrsg.), *Kinderleichte Lösungen* (S. 143–157) Dortmund: Borgmann.

Signer-Fischer, S. (2000a). Die Stärkung des Selbstvertrauens in der Hypnotherapie. In K.-L. Holtz, S. Mrochen et al. (Hrsg.), *Neugierig aufs Grosswerden* (S. 34–54). Heidelberg: Auer.

Signer-Fischer, S. (2000b). Traumatische Erinnerungen und wie sie zu bearbeiten sind. *Psychoscope*, 21(8), 6–9.

Signer-Fischer, S. (2001a). Die Bedeutung der Erinnerung für das Individuum – Umgang mit traumatischen Erlebnissen. *Psychotherapeuten Forum Praxis und Wissenschaft*, 6, 12–16.

Signer-Fischer, S. (2001a). Die Bedeutung der Erinnerung für das Individuum – Umgang mit traumatischen Erlebnissen. In W. Rotthaus (Hrsg.), *Systemische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie* (S. 436–445) Heidelberg: Auer.

Signer-Fischer, S. (2001b). Suggestionen. *Skriptum Hypnose SMSH*. Zu bestellen bei: SMSH, Frau Greising, Tel. +41 41 281 17 45; E-Mail: vrenigreising@csi.com

Signer-Fischer, S. (2004a). Identität und Kontrolle. Der Weg zu mehr Selbstvertrauen. In H. Schuckall & H. Ebell (Hrsg.), *Warum Hypnose – aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten* (S. 467–476). München: Pflaum.



- Signer-Fischer, S. (2004b). Das Symptom als Metapher nutzen. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren Erwachsenen. In B. Metzmacher & F. Wetzorke (Hrsg.), *Entwicklungsprozesse und die Beteiligten- Perspektiven einer schulenübergreifenden Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie* (S. 203–217). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Signer-Fischer, S. & Widmer, A. (2005). Sensationelle Selbstsuche: Risikoverhalten bei Jugendlichen. *Psychoscope*, 26(7), 6–9.
- Signer-Fischer, S. (2006). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *Psychotherapie im Dialog*, 7(1), 29–34.
- Signer-Fischer, S. (2007a). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *CH Hypnose*, 17(1), 15–23.
- Signer-Fischer, S. (2007b). Die nicht ganz freiwillige Beratung und Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. In M. Vogt-Hillmann (Hrsg.), *Wenn Lösungen Gestalt annehmen* (S. 153–165). Dortmund: Borgmann.
- Signer-Fischer, S. (2008a). Hypnotherapeutische Methoden der Traumatherapie im Kindesalter. In Landolt, M.A. & Hensel, T. (Hrsg.), *Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen* (S. 184–200). Bern: Hogrefe.
- Signer-Fischer, S. (2008b). Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen. In D. Revenvstorf (Hrsg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin* (S. 751–763). Berlin: Springer.
- Signer-Fischer, S., Gysin, T., & Stein, U. (2009). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer.

Signer-Fischer, S. (2009a). Costruzione dell'identità e immagine di sé. In M. L. Fasciana (A cura di) *L'ipnosi con i bambini e gli adolescenti* (S. 81-102). Milano: Franco Angeli.

Signer-Fischer, S. (2009b). Den Lebenslauf beeinflussen?! Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. *Psychoscope*, 10(7), 8–11.

Signer-Fischer, S. (2010). Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie, *CH Hypnose*, 20(1), 7-14.

Signer-Fischer, S., Gysin, T. & Stein, U. (2011a). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*, 2. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.

Signer-Fischer, S. (2011b). Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. In W. A. Leeb, B. Trenkle, & M. F. Weckenmann (Hrsg.), *Der Realitätenkellner. Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision* (S. 303-320). Heidelberg: Carl-Auer.

Signer-Fischer, S. (2012). Hypnotherapeutische Methoden der Traumatherapie im Kindesalter. In M. A. Landolt & T. Hensel (Hrsg.), *Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen*, 2. Auflage (S. 243-260). Göttingen: Hogrefe.

Signer-Fischer, S. & Jensen, M.P. (2012). An Interview with Susy Signer-Fischer. *Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy*, 29, 189-199.

# Literature

## CDs, DVDs, Audio cassettes

**Autobahn Universität, Carl-Auer-Systeme Verlag, Kussmaulstr. 10, D-69120 Heidelberg**

Signer-Fischer, S. (1992). **Hypnotherapie mit Kindern.** 2 Kassetten, 105 Min., Nr. 2467.

Signer-Fischer, S. (1992). **Wege zwischen Chaos und Zwang.** 2 Kassetten, 100 Min., Nr. 2466.

Signer-Fischer, S. (1993). **Umgang mit traumatischen Erlebnissen.** 1 Kassette, 50 Min., Nr. 2013.

Signer-Fischer, S. (1995). Forum 44: Ankoppeln an Kinderwelten: **Angst und Sicherheit-Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Ängsten; Zwänge und Zwangsgedanken.** je ca. 90 Min. ISBN 89670-038-3.

## **Auditorium Network**

Habsbergstr. 9a, D-79379 Müllheim/Baden Tel 0049 7631/170743 – Fax 0049 7631/170745 – E-Mail [info@auditorium-netzwerk.de](mailto:info@auditorium-netzwerk.de) ; [www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de)

„The World of Psychotherapy“ auf Audiokassetten:

2112.68 Signer-Fischer, Susy: **Hypnose und hypnotherapeutische Methoden in der Kinderpsychotherapie**

2111.76 Signer-Fischer, Susy: **Psychotherapie und Beratung bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch bei Kindern und Jugendlichen unter Einbezug von Hypnose**

Signer-Fischer, Susy: **Hypnose und Hypnotherapie in der Erziehungsberatung**, 4 Kassetten, 355m, ISBN 3-89680-268-2.

Signer-Fischer, Susy: **Hypnotherapeutischer Umgang mit Aggression und Gewalt bei Kindern und Jugendlichen**, 4 Kassetten, 330m, ISBN 3-89680-096-5.

Signer-Fischer, Susy: **Selbstvertrauen und Selbstsicherheit**, 4 Kassetten, 360m, ISBN 3-89680-269-0. Basel, 1997.

L17-2 Signer-Fischer, Susy: **Der Einfluss des Erinnerns und Vergessens auf die Lebensqualität**

L 41 (2) Signer-Fischer, Susy: **Wege aus der Rolle des Opfers oder des Täters: Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

L 39 Signer-Fischer, Susy: **Hypnose bei Kindern und Jugendlichen.**

24.08.18

## Children`s congress

KITA-02-V-1 Signer-Fischer, Susy: **Das Symptom als Metapher.** ca. 30 Min.  
4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W27 Signer-Fischer, Susy: **Einführung in die Kinderhypnotherapie.**  
ca. 150 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W56 Signer-Fischer, Susy: **In scheinbar auswegslosen Situationen  
Freiräume nutzen.** ca. 150Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W Signer-Fischer, Susy: **Aufbau von Selbstvertrauen und  
Selbstsicherheit.** ca. 150 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-05-W031C Signer-Fischer, Susy: **Aufbau von Selbstvertrauen und  
Identität. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern.** 2

CDs, Gesamtlaufzeit ca. 145 Min. 5. Kindertagung Heidelberg, 3.-6.  
November 2005.  
[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

# Literature

## Mental strength

MS07-D53C Signer-Fischer, Susy: **Umgang mit Erfolg und Misserfolg – Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 CD, Mentale Stärken 2007.

MS07-D23C Signer-Fischer, Susy: **Leistung steigern – Stolpersteine überwinden und Bremsen lösen.** 2 CDs, Mentale Stärken 2007.

MS10-DO8D. Signer-Fischer, Susy: **Wie viel Aggression braucht die Leistung? Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 DVD, 150 min. Mentales Stärken 21.-24. Oktober 2010.

MS10-D22D. Signer-Fischer, Susy: **Umgang mit Leistung? Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 DVD, 150 min.

Mentales Stärken 21.-24. Oktober 2010.

24.08.18

FSH08-WS57C Signer-Fischer Susy: **Übergänge und Wendepunkte**

# Literature

- DGSF11-W30D.. Signer-Fischer Susy: Paket ADHS-Familien-Kombination von Familien-, Eltern-, Einzelberatung und Psychotherapie. DGSF-Tagung 15.-17.9.2011. 162Min. 11. Jahrestagung der DGSF, Deutsche Gesellschaft für System- und Familientherapie in Bremen.
- TTT11-D24D. Signer-Fischer Susy: Umgang mit Schmerzen. Teile zu einem Ganzen – Hypnose und andere psychotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Workshop. Teile Tagung 23. – 27. Nov. 2011 in Heidelberg. 150 min.
- TTT11-DV1dD. Signer-Fischer Susy: Dissoziation und Assoziation: Verschiedene Methoden der Hypnotherapie auch mit jungen Klienten zum Teilen und Zusammensetzen. Vortrag. Teile Tagung 23. – 27. Nov. 2011 in Heidelberg. 44 min.