

Angst und Sicherheit

Hypnosystemische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Jahrestagung der M.E.G. 2023

Schwerpunktthema:

"OUT OF FEAR"

Hypnotherapie bei Angst, Phobie und Panik

Susy Signer-Fischer Lic-phil.

Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Workshop

Zu viel Angst bzw. Panik kann dazu führen, dass Situationen, Erfahrungen vermieden werden, so dass zu wenig Neues erlernt wird. Im Kurs werden hypnotische Methoden aufgezeigt, auf welche Weise Angst kontrolliert und die Sicherheit erhöht werden kann. So können wieder neue Erfahrungen gemacht werden.

An Hand von hypnosystemischen Methoden werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie allgemein ein gutes Gleichgewicht zwischen Angst und Sicherheit erreicht werden kann und auch Angst, Panik, Vermeidung angegangen werden kann.

Der Workshop ist mehr praktisch ausgerichtet