

Der Angst ins Gesicht schauen

Hypnosystemische Methoden im Umgang mit Angst

VPA Linz 6./7.10.22

Susy Signer-Fischer Lic-phil.

Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Vortrag 60m

Angst ist ein Bestandteil unseres Lebens und wenn sie in irgendeiner Form überhandnimmt, kann sie einschränkend oder gar gefährlich werden.

Kinder und Jugendliche werden häufig angemeldet wegen Ängsten, sei es, dass sie den Schlaf beeinträchtigen, wie nicht allein schlafen, schlecht ein- und durchschlafen, Angst vor Erbrechen, Spinnen, Höhe, sich von den Eltern zu trennen, eher soziale Ängste, sich zu blamieren, dass andere schlecht über sie denken. Meist melden sich die Eltern, wenn die Ängste einschränkend sind, wie Schulabsentismus, im Familienleben zu viel Platz einnehmen, die betroffene Person selbst viel leidet.

In der Beratung und Psychotherapie geht es nicht darum, die Angst einfach „wegzumachen“. Meist werden Hypothesen gebildet, was alles zur zu starken Angst hätte führen können. Je nachdem kann dann auch mit den Themen gearbeitet werden und auch mit den Themen, die dahinter stehen. Dann geht es darum, ein sinnvolles, individuell passendes Gleichgewicht zwischen Angst und Sicherheit zu finden und angemessen Selbstwirksamkeit zu entwickeln.