

## **Krafttier, Schutzanzug & Co**

### **Magische und realistische Methoden im Umgang mit Angst**

VPA Linz 6./7.10.22

Susy Signer-Fischer Lic-phil.

Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

WS 90m

Das magische Denken wird parallel zum realistischen ungefähr im Alter von zwei bis drei Jahren entwickelt. Meist verfügen wir über diese zwei Denkformen das ganze Leben lang. Magisches Denken kann einem Sicherheit geben, sich auf herausfordernden Situationen zu stellen.

Bei Ängsten spielt das magische Denken oft eine Rolle, sei es dass ein Wolf unter dem Bett das Kind am Schlafen hindert, der Jugendliche am Morgen ohne das langdauernde Ritual nicht zur Schule kann. Manchmal ist magisches Denken und magische Strategien bremsend für die Selbstwirksamkeit. Oft können magische Methoden, sorgfältig angewendet, eine grosse Unterstützung beim Bewältigen der Angst sein. In diesem Workshop werden einige magische Methoden vorgestellt.