

Umgang mit unvorhergesehenen Schwierigkeiten

Hypnosystemische Methoden im Umgang mit Krisen

Susy Signer-Fischer Lic-phil.

Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Mentales Stärken

Würzburg, 2.-5.11.23

In der letzten Zeit traten immer wieder unerwartete Ereignisse auf, die Folgen hatten, die die Menschen nur begrenzt beeinflussen konnten, wie die Pandemie, der Krieg, Energiemangel.

Manche Leute, seien es Erwachsene, Jugendliche oder Kinder, werden durch solche Ereignisse verunsichert, geraten in Stress oder gar in eine Krise.

In der Beratung und Psychotherapie geht es darum, dass die Klienten robuster werden, einen gesunderen Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen finden. Dabei sind hypnosystemische Methoden hilfreich, um mentale Stärken aufzubauen.