

## Von Angst, Zwang zu mehr Sicherheit und Anpacken

Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen

**Leitung** Susy Signer-Fischer, lic. phil.

**Daten** 07./08.11.2024

**Kursort** Basel

**Kosten CHF** GHypS-Mitglied: 500.- Nichtmitglied: 580.-

**Kursinhalt** Angst ist ein Bestandteil unseres Lebens und wenn sie in irgendeiner Form überhand nimmt, kann sie einschränkend oder gar gefährlich werden. Sie kann ganz viele Gesichter haben wie Herzklopfen, Schluchzen, auf den Boden werfen, Übelkeit, Ohnmacht, Wutanfall mit Sachen zerstören. Sie kann mit Zwangsgedanken, Zwangshandlungen verbunden sein. Oft wird in der Folge vermieden oder gebremst. Situationen z.B. mit Lift, Spinnen werden vermieden, zur Arbeit oder zur Schule zu gehen dauert sehr lange. Bei Erwachsenen steht manchmal zuerst ein Burn-out oder ein Unfall und in der Folge ist es schwierig, wieder in der Arbeitsprozess und ins Sozialleben einzusteigen. Manchmal bremsen Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, verbunden mit Ängsten. So dass das Wohlbefinden, das Sozialleben und die Leistungen stark eingeschränkt sind. Im Seminar, das auch Selbsterfahrung enthält, werden Methoden erarbeitet, wie mit Betroffenen gearbeitet werden kann.

**Anmeldebedingungen** Grundkurse I und II oder gleichwertige Vorerfahrung

**Anmeldefrist** 26.10..24

**Anmeldung** lic. phil. S. Signer-Fischer, Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie – ZEPP, Universität Basel, Missionsstrasse 62  
4055 Basel, 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)