

Von Angst, Zwang zu mehr Sicherheit und Anpacken

Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen

Kindertagung Rottweil, Workshoptagung 28.10.-31.10.24

Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP, Basel,

www.susysigner.ch

Angst ist ein Bestandteil unseres Lebens und wenn sie in irgendeiner Form überhand nimmt, kann sie einschränkend oder gar gefährlich werden. Angst kann sich unterschiedlich äussern, wie z.B. Herzklopfen, Ohnmachtsgefühle und Übelkeit. Auch Wutanfälle, wo Objekte zerstört werden, Personen sich wütend auf den Boden werfen und weinen, Zwangsgedanken und Zwangshandlungen können Anzeichen für Angst sein. Menschen, die unter solchen emotionalen Herausforderungen leiden, neigen dazu, bestimmte Situationen zu vermeiden oder ihre Handlungen zu bremsen. Beispiele hierfür sind die Vermeidung von Aufzügen und Spinnen sowie die Verlängerung der Wege zur Arbeit oder zur Schule. Bei Erwachsenen können Angstzustände und Zwänge zu einem Burn-out oder einem Unfall führen, was die Rückkehr in den Arbeitsprozess und das Sozialleben erschwert. Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, begleitet von Ängsten, wirken sich negativ auf das Wohlbefinden, das Sozialleben und die Leistungsfähigkeit aus. Dies führt zu erheblichen Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen. Ein Ansatz zur Bewältigung dieser Herausforderungen wird in diesem Seminar mit Selbsterfahrung verfolgt, in dem Methoden entwickelt werden, um effektiv mit Betroffenen zu arbeiten und ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Ängsten zu vermitteln.