

## **Von Angst, Zwang zu mehr Sicherheit und Anpacken**

Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen

**Leitung** **Susy Signer-Fischer**, lic. phil. Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Basel und Bern

**Daten** 7./8.6.27

**Kursort** IARTS Bozen

**Kursinhalt** Angst ist ein Bestandteil unseres Lebens und wenn sie in irgendeiner Form überhand nimmt, kann sie einschränkend oder gar gefährlich werden. Sie kann eher mit magischem oder mehr mit realistischen Inhalten verbunden sein, kann viele Gesichter haben wie Herzklopfen, Schluchzen, auf den Boden werfen, Übelkeit, Ohnmacht, Wutanfall mit Sachen zerstören. Sie kann mit Zwangsgedanken, Zwangshandlungen verbunden sein. Zwänge können sich bremsend auf verschiedene Lebensgebiete auswirken und in der Folge wird vermieden und/oder gebremst. Situationen z.B. mit Lift, Spinnen werden vermieden, zur Arbeit oder zur Schule zu gehen dauert sehr lange oder wird vermieden.

Bei Kindern, Jugendlichen kann zuerst eine lange Krankheit oder Mobbing vorliegen, bei Erwachsenen steht manchmal zuerst ein Burn-out oder ein Unfall und in der Folge ist es schwierig, wieder in das Alltagsleben wie Schulalltag oder Arbeitsprozess und ins Sozialleben einzusteigen. Oft wird kein Auslöser oder plausibler Grund für die Ängste oder Zwänge gefunden. Das Wohlbefinden, das Sozialleben und die Leistungen können stark eingeschränkt werden.

Im Seminar, das auch Selbsterfahrung enthält, werden Methoden erarbeitet, wie mit Betroffenen gearbeitet werden kann.