

**VON «ICH HAB' KEINE AHNUNG»  
ZU MEHR SELBST – SELBSTWAHRNEHMUNG,  
SELBSTVERANTWORTUNG UND  
SELBSTWIRKSAMKEIT**

**Hypnosystemische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren  
Erwachsenen**

**27.10.-30.10.2022 Würzburg, Deutschland**

Reden Reicht Nicht & Kindertagung

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

[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

# ANFANGSTRANCE

**Induktion:** herum schauen. Etwas finden, was mir im Moment am besten gefällt, um darauf zu schauen.

**Vertiefung:** wo im Körper

- Am kühlfsten –wärmsten. Verbindung
- Am dunkelsten – am hellsten. Verbindung
- Am angespanntesten – lockersten. Verbindung.
- Wahrnehmung auf den ganzen Körper ausbreiten lassen, Körper als Ganzes wahrnehmen.

**Inhalt:** Situation, in der ich mich wohl gefühlt habe.

**Zurückkommen.**

# HYPNOTHERAPIE

Soll gezielten und sorgfältigen Umgang pflegen

- mit Trancezustand
- Suggestionen

## HYPNOTHERAPIE BEACHTET

dass die Klientin oder der Klient

- Trance- sowie Hier-und-Jetzt-Zustand,
- Vorstellung und Realität, Fiktion und Fakt unterscheiden kann,
- die Qualität des Trancezustandes kontrollieren kann.

Zusätzlich sollen

- Assoziation und Dissoziation wahrgenommen und beeinflusst werden und

# HYPNOSE

als Begriff wird selten genutzt, da er oft missverstanden wird, sei es, dass

- Klienten denken, sie müssten nichts machen, es werde gezaubert oder
- dass sie ungewollte, unkontrolliert in Hypnose, Trance gebracht werden

Andere Begriffe, die oft besser passen:

Mentale oder imaginative Methoden, Interventionen

## BEGLEITERSCHEINUNGEN, SYMPTOME

Wie kommen Klientinnen und Klienten in die Beratung, Psychotherapie, wenn „keine Ahnung, ich weiss nicht“ vorkommt?

- Ausbrüche
- Weglaufen, Impulse (z.B. Prüfung sofort abgeben)
- Stress, Überforderung:
  - Stressschwelle tief, ungünstiger Umgang mit Stress
  - Ängste, Zwänge
- Traurig, depressiv

## KANN VERBUNDEN SEIN MIT

- Hochbegabung
- ASS, ADS
- Teilleistungsschwächen
- Diskrepanz zwischen kognitiven Fähigkeiten und sozialer, psychischer Entwicklung
- Hostile Wahrnehmung,
- Kettendenken, Schwarz – weiss-Denken
- Sündenbock suchen, anderen die Schuld geben, sich als Opfer fühlen –sich hilflos machen
- Opferhaltung, schnell gekränkt
- Mühe haben, das Ich zu spüren, zu unterscheiden zwischen Ich und Du, sich schlecht abgrenzen können
- Mühe im Umgang mit anderen (Gleichaltrige, Lehrpersonen, Vorgesetzte...)
- Einsamkeit

## WARUM KANN ES WICHTIG SEIN, SICH ZU SPÜREN?

- Sich selbst spüren auch körperlich (Gefahr Verletzung, Krankheit „übersehen“)
- Gefühle wahrnehmen, differenzieren, einordnen, angemessen kontrollieren
- Andere besser verstehen, verstanden werden, kommunizieren; Umgang mit Peers, verstehen, was gefragt ist
- Übertragener Sinn, Metaphern verstehen



# WARUM „KEINE AHNUNG“, „WEISS NICHT“

- Sich nicht spüren, Wahrnehmung
- Nicht wissen, sich nicht ausdrücken können, die Worte fehlen
- Nicht verstehen, was gefragt ist, nicht spüren, was dahinter steht
- Angst: z.B. etwas falsch zu machen; Loyalitätskonflikt, jemanden „decken“ müssen
- Keine Motivation, keine Lust, Vorteile davon haben; Bequemlichkeit – ausweichen, vermeiden
- Schutz, z.B. traumatisiert; zu schmerzhaft, „gefährlich“ sich zu äussern; Beziehung zu Fachperson noch nicht genug stabil
- Mühe im Umgang mit Reizen, Einflüssen, sich nicht abgrenzen können, nicht unterscheiden können, was aussen, was innen ist

# THEMEN

- Wahrnehmung: stärken, differenzieren → Gefühle wahrnehmen, differenzieren
- Worte zu Wahrnehmung und Gefühlen finden
- Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit aufbauen, stärken
  - Fremdwahrnehmung: statt hostiler Attributionstil – angemessen einschätzen, Selbstgespräche
  - Empathiefähigkeit: soziale Situationen einschätzen, sich vorstellen, wie Situation von anderer Perspektive her aussieht

# THEMEN

- Selbstwert: Selbstbild (statt Angst zu haben, etwas falsch zu machen): sich einschätzen können, Stärken, Schwächen, dazu stehen
- Das Anpacken und Durchhalten stärken
- Umgang mit Stress, Gelassenheit
- Sich auf gesunde Art schützen, je nach Situation
- Lernen ganz bei sich zu sein und kontrolliert dissoziieren (Assoziation und Dissoziation), Grenzen wahrnehmen, sich angemessen gegen äusseren Reizen schützen (z.B. Schutzanzug)

# BEHANDLUNG ALLGEMEINES

## **Hypothesen bilden, erfahren, was dahinter steht**

- Schrittweise vorgehen
- Möglichkeiten anbieten
- Wenn möglich, Metaebene, darüber nachdenken unterstützen, analysieren
- Vergangenes:
  - zuerst was ging gut, was hast Du beigetragen
  - was noch nicht ganz gut
  - was denkst, könnte da gewesen sein...
  - was, wie machst du es nächstes Mal
  - trainieren für nächstes Mal
- Gewisse Elemente immer wiederholen, üben
- Regelmässigkeit auch in der Konsultation

WAHRNEHMUNG: STÄRKEN, DIFFERENZIEREN  
→ GEFÜHLE WAHRNEHMEN, DIFFERENZIEREN  
WORTE ZU WAHRNEHMUNG UND GEFÜHLEN  
FINDEN

- Wahrnehmen, Wahrnehmung akzeptieren, acht geben, mit welchem Gefühl die Wahrnehmung ev. verbunden ist, darüber nachdenken, welche Information dieses Gefühl gibt
- Zuerst «ungefährliche Wahrnehmungen»
- Beginn mit zwei Gegensätzen, dann differenzieren
- Beispiele erwähnen, wie es sich anfühlen könnte, wo es sich wie anfühlen könnte
- **Wahrnehmung – Gefühl: wahrnehmen, akzeptieren, darüber nachdenken, angemessen kontrollieren, differenzieren**
- **Gefühle: zuerst «neutrale» Gefühle, dann Vorlieben, gute, dann erst schwierige**

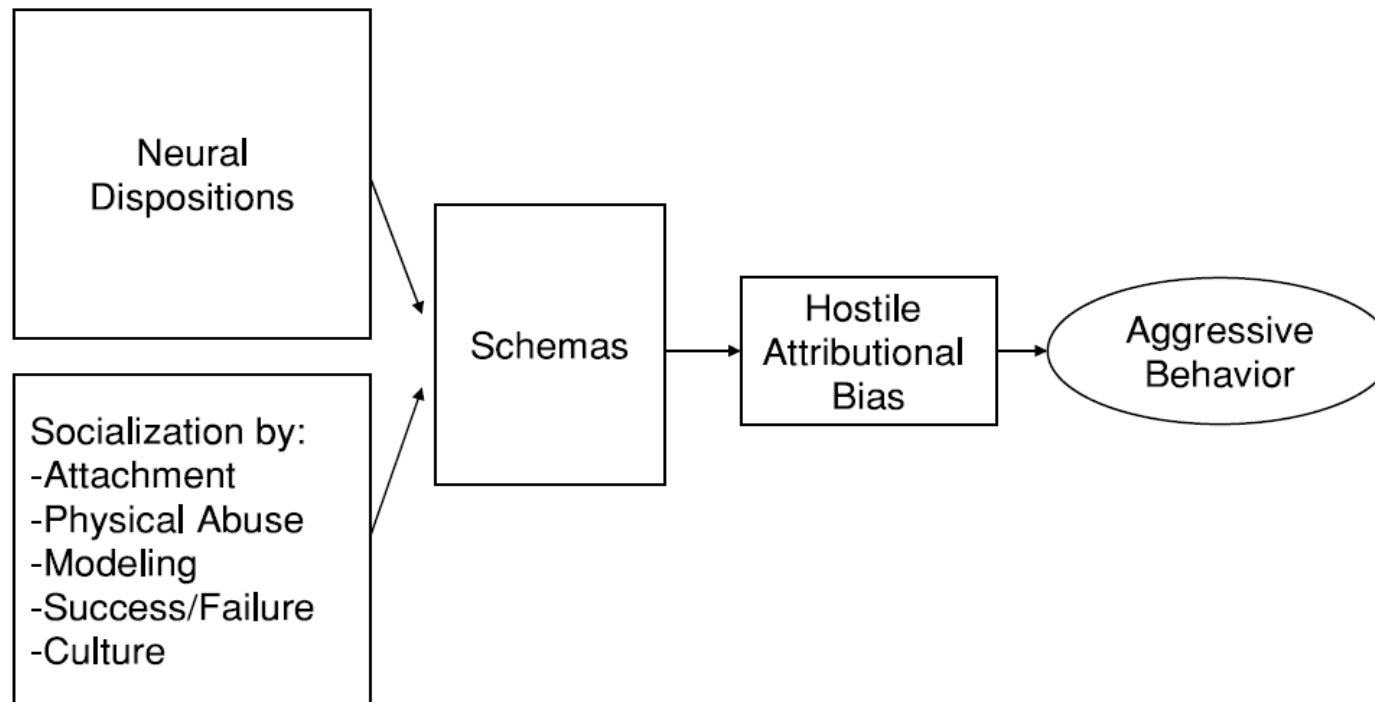
# THEMEN

- Wahrnehmung: stärken, differenzieren → Gefühle wahrnehmen, differenzieren
- Worte zu Wahrnehmung und Gefühlen finden
- **Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit aufbauen, stärken**
  - Fremdwahrnehmung: statt hostiler Attributionsstil – angemessen einschätzen, Selbstgespräche
  - Empathiefähigkeit: soziale Situationen einschätzen, sich vorstellen, wie Situation von anderer Perspektive her aussieht

# THEMEN

- **Selbstwert: Selbstbild (statt Angst zu haben, etwas falsch zu machen): sich einschätzen können, Stärken, Schwächen, dazu stehen**
- Das Anpacken und Durchhalten stärken
- Sich auf gesunde Art schützen, je nach Situation
- Lernen ganz bei sich zu sein und kontrolliert dissoziieren (Assoziation und Dissoziation), Grenzen wahrnehmen sich angemessen gegen äusseren Reizen schützen (z.B. Schutzanzug)

# HOSTILER ATTRIBUTIONSSTIL



**Figure 1.** The model of the development of hostile attributional biases.



## POSITIVER ATTRIBUTIONSSTIL

### **Ein positiver Attributionstil wird gefördert durch...**

- sichere Bindung mit Bezugsperson
- positiven Attributionstil nahestehender Personen
- Erfolg bei wichtigen Aufgaben
- Aufwachsen in einer Kultur, in der Prinzipien wie Kooperation und die Gemeinschaft als Ganzes gelten
- → Modell, Trainieren

# Verantwortung - Schuld

Manchmal wird ein Sündenbock gesucht, verantwortlich gemacht: ein Mensch, ein Umstand. Dadurch macht sich Person zum Opfer, macht sich hilflos

Wie kann die Selbstwirksamkeit unterstützt werden?

- Worauf kann, darf ich Einfluss nehmen? → Was ist meine Verantwortung?
- An welcher Stelle endet meine Verantwortung? Wo sind die Grenzen? → Abgrenzen
- Wer ist schuld? → Ein Ungleichgewicht bezüglich Verantwortung
- Opfer → Hilflosigkeit → Einflussmöglichkeiten wahrnehmen

## Ketten und Netz - Denken

**Kette:** Eine Wirkung ist auf eine Ursache zurückzuführen

*Wenn - dann*

Wenn Ursache nicht beeinflussbar → Hilflosigkeit

Sündenbock: innen oder aussen

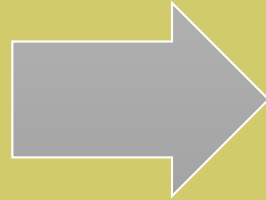
**Netz:** Eine Wirkung ist auf verschiedene Ursachen zurückzuführen

Mögliche Ursachen, Zusammenhänge finden.

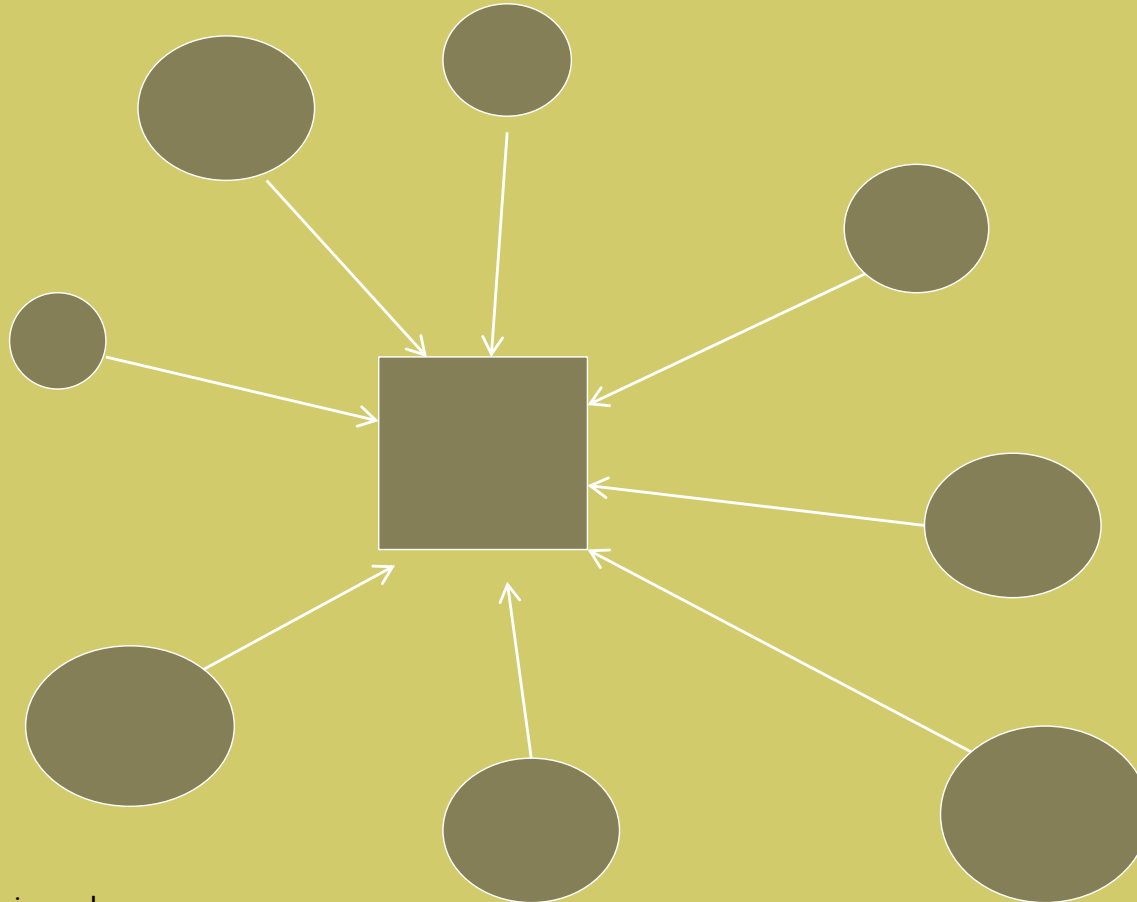
Diejenigen beeinflussen, die beeinflussbar sind.

# VOM KETTEN- ZUM NETZDENKEN

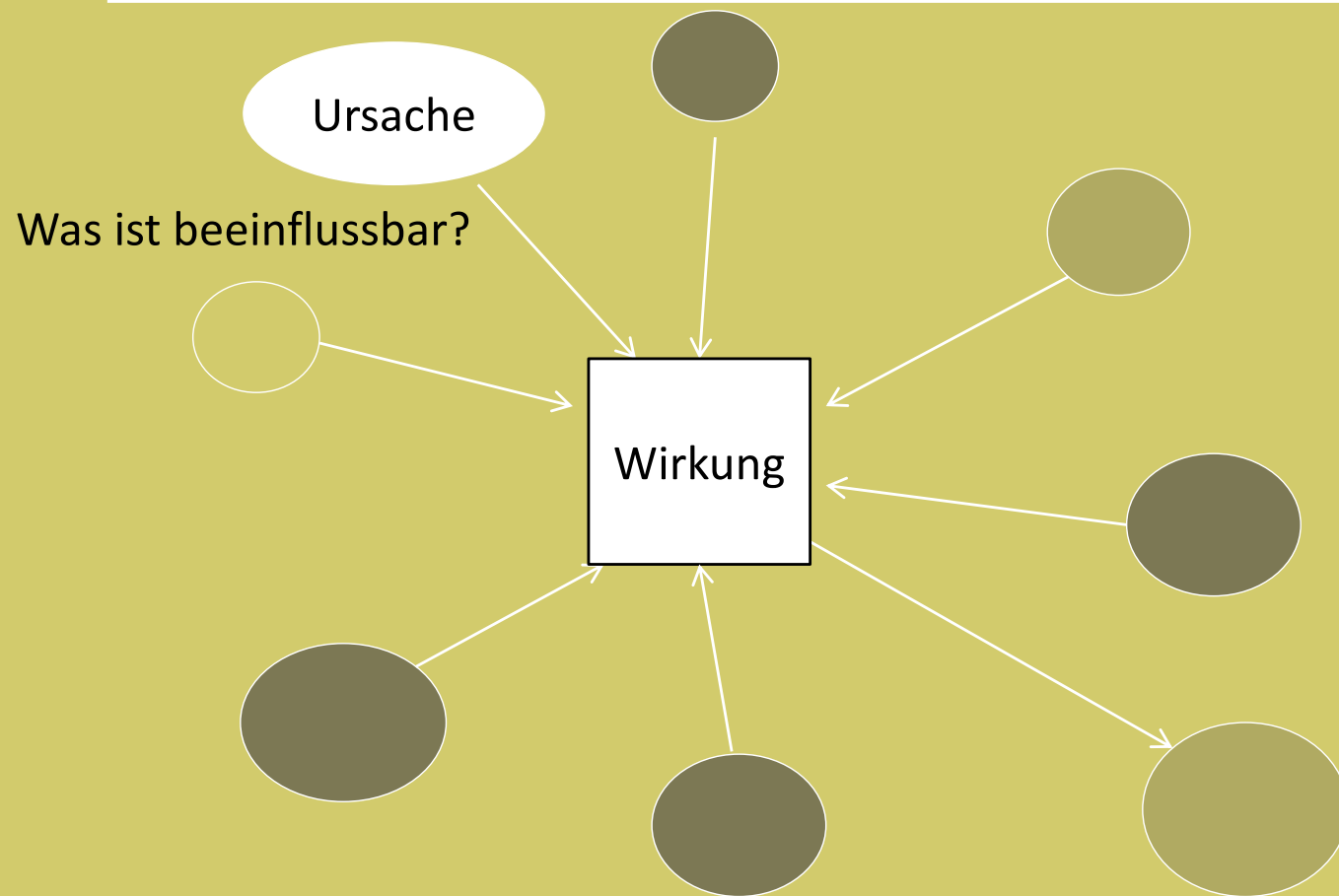
Ursache



Wirkung



# VOM KETTEN- ZUM NATZDENKEN



# UNGESUNDE SELBSTGESPRÄCHE IN GESUNDE VERWANDELN

## **Hier und Jetzt**

1. Situation beschreiben, in der ungesunde Selbstgespräche stattgefunden haben.
2. Ungesunde Sätze, Selbstgespräche aufzählen.
3. Welche Gespräche sind gesunder? Möglichst positiv formuliert, möglichst für verschiedene Situationen anwendbar. Sie sollen real sein. Gemeinsam aufzählen.

## **Trance**

4. Zur zukünftigen Situation gehen, in der ungesunde Selbstgespräche vorkommen können. Sagen, wenn dort angekommen.
5. In der Vorstellung die ungesunden Gedanken aus dem Körper herausnehmen (z.B. mit Spaghetti Zange). Sich vorstellen, es sei eine Stimme.
6. Ungesunde Stimme leiser, schwächer machen (z.B. mit Drehschalter).
7. Sagen, wenn die gesunde Stimme gehört wird.
9. Die gesunde Stimme genug stark, laut, klar machen.
10. Die gesunde Stimme in den Körper hinein nehmen.
11. Sagen, wenn es gespürt wird

## **Hier und Jetzt**

12. Besprechen, in welchen Situationen die Intervention angewendet werden kann, dass es oft nötig ist, den Vorgang immer wieder zu wiederholen.

# UNGESUNDE SELBSTGESPRÄCHE IN GESUNDE VERWANDELN

## Anwendung

- Zwänge
- Sich heruntermachen, mit sich schimpfen
- Zu viele Sorgen
- Selbstvertrauen
- Leistung
- Für sich selbst sorgen
- Einen gesunden Umgang mit sich selbst finden

# THEMEN

- Wahrnehmung: stärken, differenzieren → Gefühle wahrnehmen, differenzieren
- Worte zu Wahrnehmung und Gefühlen finden
- Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit aufbauen, stärken
  - Fremdwahrnehmung: statt hostiler Attributionstil – angemessen einschätzen, Selbstgespräche
  - Empathiefähigkeit: soziale Situationen einschätzen, sich vorstellen, wie Situation von anderer Perspektive her aussieht



# THEMEN

- **Selbstwert: Selbstbild (statt Angst zu haben, etwas falsch zu machen): sich einschätzen können, Stärken, Schwächen, dazu stehen**
- Das Anpacken und Durchhalten stärken
- Umgang mit Stress, Gelassenheit
- Sich auf gesunde Art schützen, je nach Situation
- Lernen ganz bei sich zu sein und kontrolliert dissoziieren (Assoziation und Dissoziation), Grenzen wahrnehmen, sich angemessen gegen äusseren Reizen schützen (z.B. Schutzanzug)

# GRENZEN

Einige Themen in diesem Zusammenhang

- Sich angemessen schützen
- Unterscheiden können, was ist meine Sache, was nicht
- Angemessen Empathie empfinden
- Grenzen einhalten können, nein akzeptieren
- Sich angemessen verhalten, verbal, mit Handlungen (nicht zu viel, nicht zu wenig)

## GRENZEN: INNEN –AUSSEN, GANZ BEI SICH SEIN

**Induktion:** seine Grenzen von aussen spüren

**Vertiefung:** seine grenzen von innen spüren, ev. mit der Vorstellung mit berühren, mit Taschenlampe

- Da, wo es zu dünn ist, fester machen, dann, wo es zu dick ist, abtragen, so dass die Grenze, die Haut angemessen fest ist.
- Zentrum, Mitte spüren,
- Wahrnehmung ausbreiten lassen, dass der Körper als Ganzes wahrgenommen wird.

**Inhalt:** in eine Situation gehen, in der man ganz bei sich war. Durcherleben.

**Zurückkommen.**

# SCHUTZANZUG

## Hier und Jetzt

- Besprechen, in welchen Situation es wichtig ist, sich zu schützen mit einem Schutzanzug, wann besser durch eine Handlung.
- Schutzanzug: Der Anzug ist aus besonderem Material. Er schützt gegenüber feindlichen Einflüssen und lässt wichtig Informationen und gute Einflüsse durch. Welche Art passt zu Dir? Manche haben einen wattierten Mantel und Jacke, manchmal mit Kapuze, andere einen Anzug aus Neopren, wie ein Taucheranzug, Mondfahrtanzug, wie zweite Haut: Wie stellst Du ihn Dir vor?
- Schutz beschreiben lassen

## Trance

- Schutz anziehen, spüren. Ist er bequem, leicht? Schützt er? Sonst verbessern.
- Schutz wieder ausziehen und im Gedächtnis so bewahren, dass er leicht auffindbar ist.

## Hier und Jetzt

- Besprechen, in welcher konkreten Situation Schutz nötig ist.
- Sich schon überlegen, wie die feindlichen Einflüsse verwandelt werden können.
- Beginn und Abschluss der Situation so wählen, dass an diesen Stellen Schutz nicht nötig ist.

# SCHUTZANZUG

## Trance

- Zum Beginn der konkreten Situation gehen
- Schutz anziehen
- Sich die feindlichen Einflüsse vorstellen
- Womit sind sie zu vergleichen? Wie Giftpfeile, grüne klebrige Masse.
- Die feindlichen Einflüsse entsprechend verwandeln.
- Darauf achten, wie sie bei Schutz abgewehrt werden.
- Bis zu sicherer Stellen gehen
- Ist hier der Abschluss der Situation? Sonst bis Abschluss gehen.
- Schutzanzug ausziehen
- Im Gedächtnis so versorgen, dass es leicht gefunden werden kann

## Hier und Jetzt

- In welchen Situationen kannst Du das Gelernte anwenden?

# SCHUTZANZUG

## Anwendung

- soziale als feindlich erlebte Einflüsse
- Einflüsse, auf die nicht in anderer Weise reagiert werden muss
- Einflüsse von Aussen
- Konfliktfähigkeit sollte parallel aufgebaut werden
- Reize wie Geräusche oder andere Reize

# THEMEN

- Wahrnehmung: stärken, differenzieren → Gefühle wahrnehmen, differenzieren
- Worte zu Wahrnehmung und Gefühlen finden
- **Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit aufbauen, stärken**
  - Fremdwahrnehmung: statt hostiler Attributionstil – angemessen einschätzen, Selbstgespräche
  - **Empathiefähigkeit: soziale Situationen einschätzen, sich vorstellen, wie Situation von anderer Perspektive her aussieht**

# THEMEN

- **Selbstwert:** Selbstbild (statt Angst zu haben, etwas falsch zu machen): sich einschätzen können, Stärken, Schwächen, dazu stehen
- Das Anpacken und Durchhalten stärken
- Umgang mit Stress, Gelassenheit
- Sich auf gesunde Art schützen, je nach Situation
- Lernen ganz bei sich zu sein und kontrolliert dissoziieren (Assoziation und Dissoziation), **Grenzen wahrnehmen**, sich angemessen gegen äusseren Reizen schützen (z.B. Schutzanzug)



## Voraussetzungen, um Empathie zu entwickeln

- Unterscheiden können zwischen Ich und Du
- Unterscheiden zwischen Realität und Vorstellung
- sich selbst wahrnehmen, genau wahrnehmen, visuell, akustisch, kinästhetisch
- Umgebung, andere Personen wahrnehmen
- Rollen spielen
- sich selbst von aussen betrachten können, vorstellen, wie einem andere wahrnehmen
- Dissoziation, Überblick über eigenes Handeln
- in andere Perspektive, z.B. wie bei „Drei-Berge-Versuch“ (Piaget, 1926) hineinversetzen
- sich in andere Person hineindenken, empfinden können

## Themen in der Psychotherapie im Zusammenhang mit Empathie

- Selbstwahrnehmung schärfen
- aussen – innen, Ich – Du
- Wahrnehmung der Umgebung anderer Personen
- Wahrnehmen und Interpretieren von Verhalten, Gestik, Mimik von anderen Personen
- Soziales Verhalten
- Soziales Netzwerk, Peers
- Frustrationstoleranz erhöhen
- Selbstwirksamkeit
- Selbstverantwortung (Sündenbock, Opferhaltung)
- Freizeit
- ethisch-moralische Entwicklung
- Einfühlungsvermögen, Eindenken fördern
- Identität, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit

## Soziale Situationen einschätzen

- sich vorstellen, wie Situation von anderer Perspektive her aussieht
- Eigenes Verhalten einschätzen

## Kontrollierte Dissoziation mit Bildschirm

- Zum Beginn einer vergangenen Situation gehen, die erfolgreich war, die so heraus gekommen ist, wie ich es mir wünschte
- Dissoziation:
- Aus der Situation aussteigen, sich einrichten, dass das erste Bild der Situation auf dem Bildschirm gesehen werden kann, auch sich selbst
- Sich einen Zuschauerstuhl, eventuell mit Seitenlehnen so einrichten, dass der Bildschirm gut sichtbar ist
- Eine Steuerung, Fernbedienung zur Hand nehmen
- Die Situation auf dem Bildschirm anschauen. Dabei bemerken, was beigetragen hat, dass die Situation gut heraus kam, bemerken, was ich selbst beigetragen habe
- Den Film wieder zurückdrehen bis zum Anfang der Situation ☐ Assoziation
- Steuerung aus der Hand legen
- Aus Zuschauerstuhl aufstehen
- In die Situation einsteigen
- Nochmals die Situation durcherleben und dabei spüren

## Unterstützung der Dissoziation

- - in der dritten Person sprechen, z.B. ich sehe den jungen Mann..., die junge Frau bewegt die Hand...
- → Abstraktion: Vornahme, Nachname, der Mann, die Frau
- - immer wieder den Zuschauerstuhl spüren
- - nur das beachten, was gehört, gesehen werden kann, nicht spüren
- - nur das beachten, was gehört und / oder gesehen werden kann und nicht das, was gespürt werden kann
- Denken: was denken Sie darüber

# Analyse einer Situation und eine verbesserte Variante machen (1)

## **Hier und Jetzt**

- Soziale Situation beschreiben, um die es sich handelt
- Begrenzen: Anfang, Abschluss

## **Trance**

- Anfang der Situation gehen
- Aus der Situation aussteigen: Dissoziation
- Das erste Bild auf einem Monitor sehen
- Zuschauerposition einrichten: Sich in einen Sitz mit Sitzlehne setzen
- Eine Steuerung, Fernbedingung in die Hand nehmen
- Die vergangene Situation auf dem Bildschirm anschauen. Ev. kommentieren. Immer wieder darauf achten, dass in der Zuschauerposition geblieben wird, sich selbst in der dritten Person ansprechen, Zuschauerstuhl immer wieder spüren, nur beschreiben, was gesehen und gehört wird.
- Bis zum Abschluss der Situation gehen.
- Fernsteuerung weglegen, aus Zuschauerstuhl aufstehen und dann in der Vorstellung wieder in die Situation einsteigen, sich zusammen fügen, assoziieren.

## **Hier und Jetzt**

- Sagen, welche Ursachen festgestellt wurden.
- Bessere Variante besprechen

## Analyse einer Situation und eine verbesserte Variante machen (2)

### **Hier und Jetzt**

- Situation kurz erklären
- Begrenzen: Anfang, Abschluss

### **Trance**

- Anfang der Situation gehen
- Die verbesserte Variante durcherleben, besonders gut darauf achten, wie es sich bei den veränderten Elementen anfühlt.

### **Hier und Jetzt**

- Sagen, welche Ursachen festgestellt wurden.
- Bessere Variante besprechen

Analyse einer Situation und eine verbesserte Variante machen (2) ausführliche Variante

### **Trance**

- Anfang der Situation gehen
- Aus der Situation aussteigen: Dissoziation
- Das erste Bild auf einem Monitor sehen
- Zuschauerposition einrichten: Sich in einen Sitz mit Sitzlehne setzen
- Eine Steuerung, Fernbedingung in die Hand nehmen
- Eine verbesserte Variante durchspielen, bis zum Abschluss
- Zum Beginn der Situation gehen. Ins Bild einsteigen
- Die verbesserte Situation bis zum Abschluss durcherleben in Assoziation

### **Hier und Jetzt**

- Gibt es noch etwas dazu zu sagen?



# THEMEN

- Wahrnehmung: stärken, differenzieren → Gefühle wahrnehmen, differenzieren
- Worte zu Wahrnehmung und Gefühlen finden
- **Selbstwahrnehmung** – Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit aufbauen, stärken
  - Fremdwahrnehmung: statt hostiler Attributionsstil – angemessen einschätzen, Selbstgespräche
  - Empathiefähigkeit: soziale Situationen einschätzen, sich vorstellen, wie Situation von anderer Perspektive her aussieht

# THEMEN

- **Selbstwert: Selbstbild** (statt Angst zu haben, etwas falsch zu machen): sich einschätzen können, Stärken, Schwächen, dazu stehen
- Das Anpacken und Durchhalten stärken
- **Umgang mit Stress, Gelassenheit**
- Sich auf gesunde Art schützen, je nach Situation
- Lernen ganz bei sich zu sein und kontrolliert dissoziieren (Assoziation und Dissoziation), Grenzen wahrnehmen, sich angemessen gegen äusseren Reizen schützen (z.B. Schutzanzug)

## UMGANG STRESS/INDIVIDUUM

- Nicht so schnell in Stress geraten
- Gesunder Umgang mit Stress → z.B. mehr Kontrolle versus ausflippen

## MEHR GELASSENHEIT

- Herausfinden, wann die Person gelassen bleiben kann
- Wie macht sie das?
- Auslöser, Knöpfe finden, ev. Gemeinsamkeiten oder übergeordnetes Thema z.B. bei «nein» sagen, Situation ist anders als erwartet, angegriffen, ungerecht behandelt fühlen →
- Auslöser finden und Ressource einsetzen

Gelassenheit ist nicht einfach nur Entspannung, gleichzeitig kann aktiv geblieben werden

# AUSLÖSEREIZ

## **Auslöser finden und Ressource einsetzen**

### **Hier und Jetzt**

1. Thema, konkrete Situation erfragen.
2. Situation begrenzen: Anfang, Abschluss, Struktur der Situation, Auslösereiz?
3. Auslösereiz finden.
4. Ressource erfragen, passend zum Problem, Situation dazu. Dies kann mit der Fragen: „Was möchtest Du stattdessen“ geschehen.

# AUSLÖSEREIZ

## Trance

5. Ressourcensituation bis Höhepunkt durchlaufen lassen und anhalten, Körpergefühl (Wo im Körper spürst Du es, wie fühlt es sich an?) und passendes Symbol dafür erfragen.

## Hier und Jetzt

6. Trainieren: Mit offenen Augen: Symbol → Körpergefühl.
7. Den folgenden Tranceschritt besprechen.

## Trance

8. Schwierige Situation in der Zukunft bis zum Auslöser durchlaufen lassen, Stoppen und Symbol des Ressourcen-Körpergefühls holen, Stück für Stück weitergehen lassen bis Abschluss.

## Hier und Jetzt

9. Suggestion für Zukunft

# AUSLÖSEREIZ

## Zu beachten:

- Das Thema sollte ein Gefühl oder eine Empfindung beinhalten, kein Verhalten (z.B. Die Lust, das Getrieben sein zu rauchen, nicht das Rauchen selbst; die Wut, nicht das Schlagen).
- Auslöser kommen meist von aussen, z.B. eine Stimme, ein unaufgeräumtes Zimmer.
- Wenn mehrere Auslöser gefunden werden, den erstgenannten wählen.
- Die gefundene Ressource sollte keine Negation enthalten, statt keine Angst haben → sich sicher, mutig fühlen; statt keine Wut spüren → sich gelassen, ruhig fühlen.
- Wenn das Ressourcengefühl verloren geht, anhalten lassen, Symbol → Körpergefühl wiederholen.

# CHEF SEIN ÜBER DEN ANDEREN TEIL VON SICH

- Situation finden, in der ein schädlicher, zerstörerischer Teil von mir wirksam ist.
- Situation anhalten.
- In der Vorstellung aus dem Körper heraus nehmen.
- Diesem zerstörerischen Teil eine Gestalt geben, z.B. grüner Kobold, Kröte, Schreihals.
- Mit dieser Gestalt in Kontakt treten, z.B. fragen, warum bist Du da? Warum störst Du mich?
- Einen Weg finden, mit diesem Teil einen Umgang zu finden, z.B. einen Handel abschliessen (z.B. ich schaue mehr zu mir und Du lässt mich in Ruhe), ihn zu erziehen, zähmen, nicht zerstören, Chef werden von diesem Teil. Daran arbeiten, bis ein gesunder Umgang gefunden wurde, dieser Teil gehorcht, gezähmt ist.
- Wo gehört er hin, ist besser aufgehoben? Z.B. im Wald, Zoo, am Flussbett
- Ihn dorthin schicken



# CHEF SEIN ÜBER DEN ANDEREN TEIL VON SICH

## 2. Variante ab 7:

- Was braucht dieser Teil? Wie kann er genährt werden? Z.B. mehr Schlaf, Zeit für Bewegung, lassen...
- Den Teil nähren.

# ZUSAMMENFASSUNG

Thema	Möglichkeit
Wahrnehmung stärken, Worte dazu	Wahrnehmung-> Gefühle: wahrnehmen, differenzieren, stärken.
Assoziation - Dissoziation	Kontrollierte Dissoziation mit Bildschirm
Selbstwahrnehmung-Fremdwahrnehmung, Empathie	Situation einschätzen, wie es von der Perspektive der anderen Person erlebt wird (1&II), Positiver Attributionsstil
Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung	Ketten und Netz – Denken, Ungesunde Selbstgespräche in gesunde verwandeln, Grenzen: innen- ausen, Schutzanzug
Anpacken, durchhalten	Analyse einer Situation und eine verbesserte Variante machen (1&2)
Umgang mit Stress, Gelassenheit	Auslösereiz, Chef sein über den anderen Teil von sich

# LITERATUR

Signer-Fischer, S. (2022 Herbst). Schlafhund, Schutzanzug & Co. Hypnosystemische Methoden zur Unterstützung der jugendlichen Entwicklung. Heidelberg: Carl-Auer

Signer-Fischer, S. (2019). Hypnotherapie-effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis. Heidelberg: Carl-Auer

Butler, R. J. & Gassen S. L. (2005). Self-esteem/Self-concept Scales for children and Adolescents: A review. *Child and Adolescent Mental Health*, 10 (4), 190-201

Haney, P. & Durlak J. A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A Meta-analytical review. *Journal of Clinical Psychology*. 27 (4), 423-433

Laible, D. J., Carlo, G. & Roesch, S. C. (2004). Pathways to Self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, empathy and social behaviours. *Journal of Adolescents*, 27, 703-716

Mischel, W. (2015). *The Marshmallow Test*. New York: Little Brown Company.

Nievau, N., New, B. & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults – a systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131

Orth, U. & Robins, R. W. (2014). The development of Self-esteem. *SAGE Journals*, 23 (5), 311-318

Kelly, McG ((2013). *The Willpower Instinct. How Self-Control Works*. New York: Penguin.



Susy Signer-Fischer  
**Schlafhund,  
Schutzanzug & Co.**

Hypnosystemische Methoden  
zur Unterstützung der  
jugendlichen Entwicklung



HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer  
**Hypnotherapie – effizient  
und kreativ**

Bewährte Rezepte  
für die tägliche Praxis



CARL-AUER

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer  
Thomas Gysin, Ute Stein

# Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Hypnose mit Kindern  
und Jugendlichen



CARL-AUER

## **Certificate of Advanced Studies In Imaginativ-systemischen Interventionen**

**Für wen?** Für Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen, Kinder- und Jugend-mediziner\*innen sowie Kinder- und Jugendpsychiater\*innen

**Zweck:** berufliche Fertigkeiten mit vielseitigen, rasch einsetzbaren imaginativen/hyposystemischen Methoden zu erweitern

**Anwendung:** verschiedenste Bereiche; z.b. Diagnostik, Beratung, pädiatrische Konsultation, in der Psychotherapie und im gesamten Leistungsbereich

**Studienumfang:** 18 Kurstage in Basel, 80 Einheiten Supervision/Selbsterfahrung, eine Fallarbeit, Literaturstudium und ein Abschlussgespräch

**Studiendauer:** 1,5 Jahre (Beginn im September 2023, Abschluss im Mai 2025)

**Studiengebühr:** CHF 5'840.- (inkl. Anmelde- und Abschlussgebühr)

Hinzu kommen die Kosten für die individuell organisierte Supervision und Selbsterfahrung

**Information und Anmeldung:** Wir freuen uns über Fragen und Anmeldungen unter [wb-kjp@unibas.ch](mailto:wb-kjp@unibas.ch) / 061 207 61 00

**Beginn: September 2023**

lic. phil. S. Signer-  
Fischer,

Fachpsychologin  
Psychotherapie und  
Kinder- und

Jugendpsychologie FSP

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)

**VIELEN DANK FÜR  
IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!!!**