

ANGST UND SICHERHEIT

Hypnosystemische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Susy Signer-Fischer, lic.phil. Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und
Jugendpsychologie FSP, Basel

Vortrag

Jahrestagung der M.E.G. 2023

Schwerpunktthema:

"OUT OF FEAR"

Hypnotherapie bei Angst, Phobie und Panik

INHALT

Einleitung

- Angst allgemein
- Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

- Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:
 - Auslöser finden und Ressource einsetzen,
 - Gedanken verwandeln
 - Angst -Panik
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

INHALT

Einleitung

- **Angst allgemein**
- Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

- Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:
 - Auslöser finden und Ressource einsetzen,
 - Gedanken verwandeln
 - Angst -Panik
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

WAS IST ANGST?

- **Angemessene, wenn auch unangenehme Reaktion auf bedrohlich, ungewiss und unkontrollierbar beurteilte Ereignisse, Situationen und Vorstellungen**
- Beteiligte Hirnstrukturen bei der Entstehung der Angst: Amygdala, Hippocampus
- Sowohl biologisch bestimmt, als auch sozial vermittelt und kulturell geformt
- Viele Angstsymptome (z.B. Hyperventilation und Ohnmacht) lassen sich durch Kommunikation und modellhaftes Lernen erklären - Angst ist ansteckend

WAS IST ANGST? (2)

- Die Angst als Kraft:
 - Antrieb zur Bewältigung realer Bedrohungen
 - Meistern angsterregender gesellschaftlicher Entwicklungen
 - Erhöht die generelle Aufmerksamkeit als Schutzmechanismus zur Bewahrung vor Fehlern
 - Zusammenhang zw. Angst und Leistung als Kurve: Ein mittleres Angstniveau motiviert zu Höchstleistungen und wirkt aktivierend

ANGST UND MUT: EINE INTERPRETATIONSSACHE

Schluss-Strich von Oswald Huber



ANGST IN VERSCHIEDENEN LEBENSALTER, ENTWICKLUNG

- **Kleinkindalter:** oft diffus, ab ca. 2 jährig grosser Teil magisch, Trennungsangst
- **Schulalter:** Angst, allein gelassen zu werden, jemandem Nahestehenden passiert etwas. Leistungsangst. Abschied von Freundschaften (Umzug), Trennungsangst. Wissen, was Sterben bedeutet → Todesangst
- **Jugendalter:** Leistungsangst, Angst erwachsen zu werden, nicht bei Gleichaltrigen anzukommen, Angst bei Lebensübergängen
- **Junges Erwachsenenalter:** Angst erwachsen, selbstverantwortlich zu sein (versus jemand anders oder Umstand verantwortlich machen), sich zu binden, fest zu legen, Leistung zu erbringen
- **Erwachsenenalter:** finanzielle Ängste, Angst um die Lieben
- **Hohes Alter:** Angst vor Gebrechen, abhängig zu sein, Sterben

ANGST UND SICHERHEIT

Gute Balance:

- Ein wenig Angst kann lustvoll sein: z.B. Geisterbahn, Gespenstergeschichten

Zu wenig Angst:

- Es wird zu viel Risiko eingegangen
- Nicht aufmerksam sein

Zu viel Angst kann hinderlich sein:

- Handlungen werden nicht ausgeführt, immer mehr Rückzug
- Beeinträchtigung: Schlaf, Wohlbefinden, Etwas lustvoll zu tun
- Mit klarem Kopf wirkliches Risiko abschätzen
- Sich bei Gefahr schützen

BEISPIELE, WIE ANGST IM JUGENDALTER AUSSEHEN KANN

Angst vor

- Dem selbstständig schlafen
- Sich von der Mutter, den Eltern zu trennen
- Lift, Spinnen, Erbrechen
- Einen Wurm zu zertreten oder zu überfahren (Fahrrad)
- Zur Schule zu gehen, in den Park, zur Kollegin zum Spielen
- Krank zu werden, zu sterben, jemand anders stirbt
- Schlimme Träume, die wahr werden könnten
- Einbrecher, Entführung, Familienmitglied entführt
- Blutentnahme, Spritzen, Blut

Bauchweh, Kopfweh, Übelkeit

Anfall, wie Wutanfall, Ohnmacht, Schreien, Schluchzen

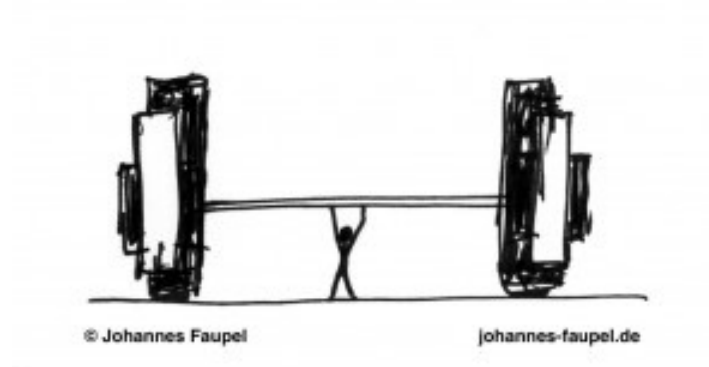
Schweigen, nicht reden

ANGST HAT EINE WICHTIGE FUNKTION

- Alarmfunktion



- Kräfte mobilisieren



WANN PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN?

- Kind, Jugendliche zeigt hohen Leidensdruck
- Angst ist verbunden mit Zwangsgedanken, Schlafstörungen, Essstörung, depressiven Verstimmungen, Selbstverletzungen und anderen Gesundheitsgefährdungen
- Keine oder zu kleine Fortschritte
- Folgen der Angst sind zu gross (z.B. Prüfungsangst → schlechte Noten / Schulabsentismus; Angst vor Arzt → notwendige Spritzen, Behandlungen werden nicht vorgenommen)
- **Wichtig: Frühzeitig handeln!!**

ANGST UND SICHERHEIT KLÄREN,

- ob realer Schutz angemessen gewährleistet ist
- Wie gross reale Gefahr ist
- Ob alles, was vernünftig ist für den Schutz gemacht wird
- Kann die Gefahr abgewendet werden oder wirken unbeeinflussbare Mächte
- Ist das Wissen da, „was mache ich wenn...“
- Sind es eher reale oder magische Ängste
- Dass absolute Sicherheit nicht existiert, dass es sich lohnt angemessene Risiken einzugehen
- Dass die Angst zwar hilfreich ist, um angemessen vorsichtig zu sein oder Kräfte zu mobilisieren, aber nicht bremsend oder einschränkend sein sollte
- Was wohl hinter der Angst steht, Bedeutung, Funktion

INHALT

Einleitung

- Angst allgemein
- **Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten**
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

- Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:
 - Auslöser finden und Ressource einsetzen,
 - Gedanken verwandeln
 - Angst -Panik
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

HYPNOSE THERAPIE ACHTET DARAUF

Dass die Klientin oder der Klient:

- Trance- sowie Hier-und-Jetzt-Zustand,
- die Qualität und Tiefe des Trancezustandes kontrollieren kann

Zusätzlich sollen:

- Assoziation und Dissoziation wahrgenommen und beeinflusst werden und
- Vorstellung und Realität, Fiktion und Fakt unterschieden werden können

HYPNOTHERAPIE

Soll gezielten und sorgfältigen Umgang pflegen

- mit Trancezustand
- Suggestionen

HYPNOSE

Hypnose wird als Begriff 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

BESONDERS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

- Vorsicht mit Macht und Beeinflussung
- Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle.
- Grosse Palette an therapeutischen Methoden
- System, vor allem interpsychisches wie Familie, Schulklasse einbeziehen
- Anpassen der Geschwindigkeit

HYPNOSYSTEMISCHE METHODEN IN ZUSAMMENHANG MIT ANGST

- Oft ist Angst, Panik eine Form von ungesundem Trancezustand
- In leichter Trance kann häufiger geübt werden als in der Realität
- Bewältigen Meistern in leichter Trance kann zu mehr Sicherheit, Selbstwirksamkeit führen

RESSOURCENORIENTIERUNG

- Ressourcen wahrnehmen, stärken, nutzen
- Auch Symptome, Probleme genau anschauen, in die Augen blicken, damit arbeiten
- Mit Symptomen wie Angst kann auf unterschiedliche Art gearbeitet werden

INHALT

Einleitung

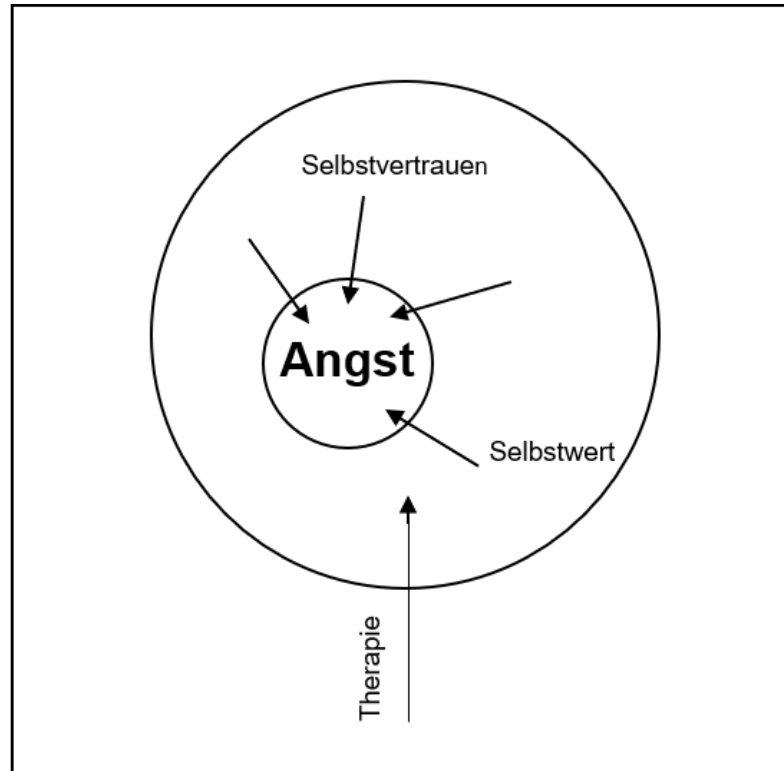
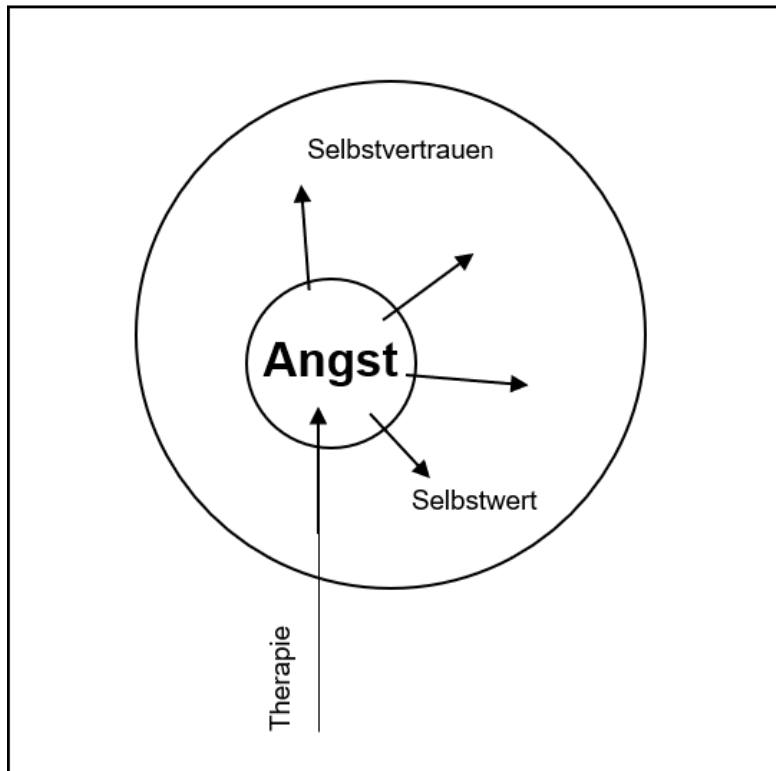
- Angst allgemein
- Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten
- Ressourcenorientierung
- **Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion**

Behandlung

- Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:
 - Auslöser finden und Ressource einsetzen,
 - Gedanken verwandeln
 - Angst -Panik
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

ARBEIT MIT SYMPTOMEN



ARBEIT MIT SYMPTOMEN

Die Bedeutung des Symptoms:

- Für das Individuum
- Für die Familie
- Hypothesen bilden → Themen heraus arbeiten, die hinter dem Symptom, der Angst stehen können, z.B. Kontrolle
→ Selbstwirksamkeit

Immer gleichzeitig mit dem Symptom und an dem Themen, die wohl dahinter stehen, arbeiten

WAS KANN HINTER DER ANGST STEHEN?

Die Bedeutung des Symptoms, z.B.:

Für das **Individuum**:

- Aufmerksamkeit, Schonung
- Etwas Schlimmes erlebt, Traumatisierung, reale Gefahr in einem ev anderen Lebensgebiet
- Lebensübergang,
- Angst vor den nächsten Schritten,
- Angst, den Schritt nicht zu bewältigen (Leistungsangst),
- Verlustangst...

Für die **Familie**:

- Angst eines Elternteils für Sohn/Tochter,
- eigene Ängste, Ablenkung von Familienproblemen (wie Paarprobleme, Erkrankung eines Elternteils, Probleme Geschwister, Angst eines Elternteils wieder zu arbeiten...),
- Angst eines Elternteils loszulassen,
- Parentifizierung

INHALT

Einleitung

- Angst allgemein
- Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

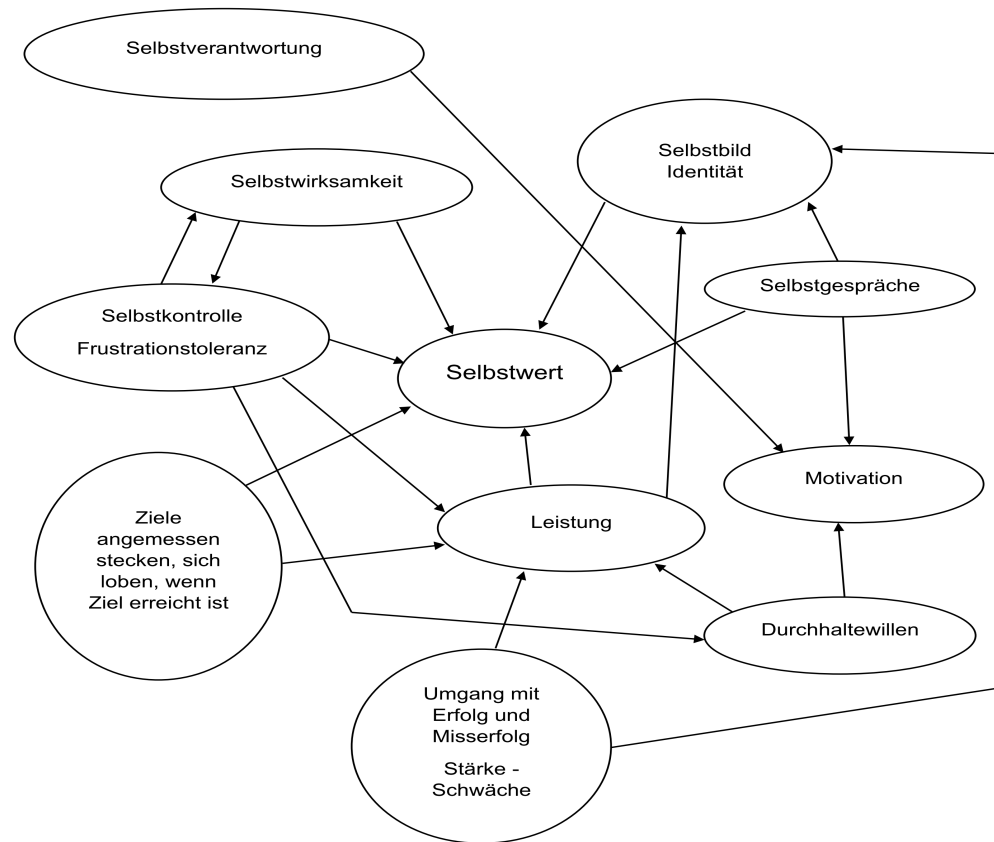
- Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:
 - Auslöser finden und Ressource einsetzen,
 - Gedanken verwandeln
 - Angst -Panik
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

ANGST ALS BREMSE, STOLPERSTEIN

- Ist die Angst begründet, real? Besteht grosse reale Gefahr? → Dann das tun, was für die reale Sicherheit getan werden kann
- Wenn vor allem magische Angst → Für die innere Sicherheit und Gelassenheit sorgen
- Angst, die sich ausbreitet, zum grössten Teil nicht real ist kann zu Vermeiden führen
- Wenn die Schritte nicht gemacht werden können oder wollen, kann grosse Aggression entstehen, Wutanfälle
- Schnell angehen, überwinden
- Schritte festlegen um reales Ziel zu erreichen
- Sich loben, wenn Ziel erreicht ist
- Interventionen zur Gelassenheit
- Interventionen zum Durchhalten

SELBSTWERT-SELBSTWIRKSAMKEIT



INHALT

Einleitung

- Angst allgemein
- Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

- **Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:**
 - **Auslöser finden und Ressource einsetzen**
 - Gedanken verwandeln
 - Angst -Panik
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

AUSLÖSER FINDEN UND RESSOURCE EINSETZEN (1)

In zwei Schritten:

1. Thema bestimmen, 2. Ressource passend zum Thema finden

Hier und Jetzt

- Thema, konkrete Situation erfragen, in der die Kontrolle nicht behalten werden konnte (z.B. zu viel Angst, Wut...)
- Gemeinsam den Auslösereiz finden. Meist ist er visuell (z.B. Gesichtsausdruck) oder akustisch (z.B. Stimmlage...)
- Ressource erfragen, passend zum Problem. Sie soll eine kleine Herausforderung sein und möglichst aus einem anderen Lebensgebiet stammen. Situation dazu, mit der Frage: was möchtest Du stattdessen?

Trance

- Ressourcensituation bis zur Spitze durchlaufen lassen und anhalten, Körperempfindung (Wo im Körper spürst Du es am meisten? Wie fühlt es sich an?) und passendes Symbol dafür erfragen

Hier und Jetzt

- Trainieren: Mit offenen Augen: Symbol → Körperempfindung
- Meist wird dem / der Klient:in aufgetragen, dies bis zur nächsten Konsultation, eingestreut im Alltag 10-15 Mal zu trainieren. So kann sich das Gehirn an die neue Spur, das gesunde Gefühl gewöhnen

AUSLÖSER FINDEN UND RESSOURCE EINSETZEN (2)

Hier und Jetzt

- Konkrete Situation in der Zukunft erfragen. Sie soll ähnlich wie Ursprungssituation sein
- Trainieren nochmals: Mit offenen Augen: Symbol → Körpergefühl
- Den folgenden Tranceschritt besprechen
- Konkrete schwierige Situation in der Zukunft erfragen. Soll ähnlich wie Ursprungssituation sein

Trance

- Diese zukünftige Situation bis zum Auslöser durchlaufen lassen, Stoppen und Symbol des Ressourcen-Körpergefühls holen, ev. verstärken, weitergehen lassen bis zum Abschluss. Manchmal muss der Vorgang wiederholt werden. Wenn die Ressourcenempfindung zu wenig stark ist, stärker machen (z.B. mit Drehschalter); wenn es verschwindet, stoppen, Symbol holen und Körpergefühl dazu.

Hier und Jetzt

- Besprechen für Zukunft: z.B. wenn Auslöser begegnet wird: Kurz anhalten Symbol → Körperempfindung dazu erst dann weitergehen

INHALT

Einleitung

- Angst allgemein
- Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

- Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:
 - Auslöser finden und Ressource einsetzen,
 - **Gedanken verwandeln**
 - Angst -Panik
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

UNGESUNDE SELBSTGESPRÄCHE IN GESUNDE VERWANDELN

Hier und Jetzt

- Situation beschreiben, in der ungesunde Selbstgespräche stattgefunden haben
- Ungesunde Sätze, Selbstgespräche aufzählen
- Dazu passend gesunde finden

Trance

- Zu einer zukünftigen Situation gehen, in der ungesunde innere Gespräche, Gedanken vorkommen. Sagen, sobald die ungesunden Gedanken kommen wollen
- Alle ungesunden Gedanken aus dem Körper herausnehmen (z.B. mit Spaghettizange). Sie von aussen als Stimme hören
- Die ungesunde Stimme leiser, schwächer machen (z. B. mit Drehschalter)
- Gesunde Stimme von aussen hören. Sagen, wenn die gesunde Stimme gehört wird
- Die gesunde Stimme stärker, lauter, klarer machen
- Die gesunde Stimme ganz in sich hineinnehmen, so dass sie gespürt werden kann

Hier und Jetzt

- Gibt es etwas dazu zu sagen?

INHALT

Einleitung

- Angst allgemein
- Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

- Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:
 - Auslöser finden und Ressource einsetzen,
 - Gedanken verwandeln
 - **Angst -Panik**
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

BEHANDLUNG BEI ANGST – PANIK - VERMEIDUNG

Beispiele Schulangst, Angst allein zu schlafen:

- Bedeutung der Angst für Individuum und System → Mit System auch arbeiten
- Ziel der gegenwärtigen Therapiephase gemeinsam definieren, z.B. im eignen Zimmer, im eignen Bett schlafen, Türe zu
- Kleine Schritte festlegen mit Klient, Klientin und eventuell deren Eltern
- Jeden Schritt in der Behandlungsstunde in der Vorstellung einüben → in der Realität ausführen lassen
- Neben dem „Training“ die anderen Themen bearbeiten, z.B. Selbstwirksamkeit, Identität, Lebensübergang...
- Alles, was erreicht wurde → beibehalten
- Wenn Therapieschritt erreicht wurde, entweder abschliessen oder definierte Pause machen

ANGSTBEHANDLUNG

Ziel: genau und konkret formulieren

1. Schritt in Richtung Ziel
2. Jetzt-Zustand: was geht, was noch nicht

ANGSTBEHANDLUNG

Ziel: möglichst konkret festlegen

So viele Teilschritte
wie nötig

2. Schritt

1. Schritt in diese Richtung einüben

Stand jetzt: was geht schon

ARBEIT MIT SYMPTOM UND DEN DAHINTER STEHENDEN THEMEN

Beispiel, wie Konsultationsstunde ablaufen kann:



- Hellblau: Beginn, erfragen, was gut gegangen ist und was beigetragen hat, was noch nicht so gut, heutiges Thema. Am Schluss Zusammenfassung, was heute gemacht, worauf in nächster Zeit achten, ev Abschluss-Blitztrance
- Gelb: trainieren
- Grün: an einem Thema arbeiten, z.B. Identität, Selbstwirksamkeit, Lebensübergang, Stimmung....

INHALT

Einleitung

Angst allgemein

Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten

Ressourcenorientierung

Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:

Auslöser finden und Ressource einsetzen,

Gedanken verwandeln

Angst -Panik

Magisches und realistisches Denken

Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

MAGIE

- Begriff Magie (Definition aus Google): Die Magie (von griechisch μαγεία, mageía aus persisch magos - der für magische Handlungen zuständige Priester im Zoroastrismus) bezeichnet den Versuch, das innere und/oder äußere Sein in Übereinstimmung mit dem Willen durch übernatürliche, mystische und paranormale Mittel zu beeinflussen und zu verändern.



MAGISCHE METHODEN

Magische Methoden wirken auf die subjektive Kontrolle. Sie sollen als Brücke oder Krücke genutzt werden zu objektiver Kontrolle

Beispiele von magischen Methoden:

Gegenstände mittragen, mit bestimmten Gegenständen etwas tun (Koch bestimmtes Messer, Fussballer, bestimmte Schuhe..)

Bestimmte Kleider tragen

Tanz aufführen oder Lied singen, um sich stärker zu fühlen und anderen das Fürchten zu lehren (z.B. Fussballmatch, Stöhnen bei Tennismatch...)

Rituale, Handlungen (zum Heiler gehen, Lebensübergang mit Ritual verstärken, z.B. Hochzeit..)

KRAFTTIER

Hier und Jetzt

- Situation mit Unsicherheit in Zukunft wählen. Erzählen vom Krafttier. 1 Tier wählen, Gespräch darüber

Trance

- Krafttier holen, zähmen, Kraft spüren

Hier und Jetzt

- Erklären des nächsten Schrittes. Erfragen, wo in der zukünftigen Situation bist Du noch sicher, wo wieder sicher

Trance

- In Situation gehen, Zu der Stelle, wo noch sicher
- Bei der kritischen Stelle stoppen. Krafttier holen, sich begleiten lassen, Kraft spüren, bis Krafttier nicht mehr nötig
- Sich verabschieden vom Krafttier, von der Situation, von der Zukunft

Hier und Jetzt

- Zurückkommen ins Hier und Jetzt
- In welchen Situationen kannst Du das anwenden? Besprechen

REALISTISCHE UND MAGISCHE ANGST?

- Reale Gefahr abschätzen
- Das, was machbar ist, tun gegen die reale Gefahr
- Einen gesunden Umgang mit der realen Gefahr finden
- Die magischen Elemente der Angst wahrnehmen
- Etwas gegen die magischen Elemente der Angst unternehmen →
Meist eine magische Methode

BEIM MAGISCHEN DENKEN

- Dem Kind soll klar sein, dass es sich um magisches Denken handelt (ohne abgewertet zu werden und gesagt zu bekommen, dass es so etwas nicht gehe)
- Das Kind soll selbst die Angst bezwingen und dadurch seine Selbstwirksamkeit unterstützen
- Dem Symptom, der Angst, z.B. dem Wolf einen Ort und eine Zeit geben
- Methode auf Kind und Situation anpassen und das Kind soll dabei mitdenken
- Das Kind soll „Chef“ seiner Angst werden, über diese Kontrolle gewinnen und sie bezähmen

INHALT

Einleitung

- Angst allgemein
- Hypnose, systemisches, hypnosystemisches Arbeiten
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit Symptomen inter- und intrapsychisch → Bedeutung, Funktion

Behandlung

- Mehr Kontrolle, Selbstwirksamkeit: Angstbehandlung:
 - Auslöser finden und Ressource einsetzen,
 - Gedanken verwandeln
 - Angst -Panik
- Magisches und realistisches Denken
 - Magische Methoden: Krafttier

Zusammenfassung

DO'S AND DONT'S BEI ANGSTSTÖRUNGEN

Do's

- Zuerst sich Gedanken machen über die **Bedeutung**, die Funktion der Angst machen und Vorkehrungen treffen, dass das Ziel auf gesündere Weise erreicht wird. Z.B. Lob, Verstärken bei Autonomie, erreichten Schritten
- Als Eltern und evtl. auch noch mit der Lehrkraft gemeinsam ein **Team** bilden
- Die Erwachsenen bestimmen, wann was getan werden soll
- Dann wird das Kind miteinbezogen. Sollte die Motivation gänzlich fehlen, muss manchmal mit extrinsischer Motivation (Verstärken durch Belohnungen, Loben oder Konsequenzen) nachgeholfen werden
- Gemeinsam: Die Erwachsenen und das Kind sollen ein überprüfbares, konkretes, grosses, längerfristiges Ziel festlegen (z.B. den ganzen Schulunterricht besuchen, im eigenen Bett bei offener Türe schlafen)

DO'S AND DONT'S BEI ANGSTSTÖRUNGEN (2)

Do's

- Kleine, machbare, konkrete **Schritte** und überprüfbare Zwischenziele festlegen, z.B. auf der Matratze neben dem Bett der Mutter schlafen, dann die Matratze schrittweise zur Türe, dann in Richtung eigenes Zimmer und Bett verschieben
- Die Schritte erarbeiten, z.B. in der Vorstellung, dann Rollenspiel, dann real den Schritt machen
- Die Schritte muss das Kind dann eigenständig machen. Erwachsene können aber dazu ermutigen, z.B. Ich traue Dir zu, dass Du das schaffst
- Die Erwachsenen sollen ein Team bilden, zusammenarbeiten
- Angemessen loben (nicht zu stark, auch keine übertriebene Belohnungen, sonst kann Erpressung erfolgen, wie: ich schlafe nur im eigenen Bett, wenn ich dafür CHF 20.- bekomme). Das Kind soll sich selbst loben.

DO'S AND DONT'S BEI ANGSTSTÖRUNGEN (3)

Dont's

- Das Kind zeigt Panik, Angst, Wutanfall, Erbrechen, fällt in Ohnmacht auch bei einem kleinen Schritt, sagt, ich kann und will den Schritt nicht machen. Die Eltern geben nach und wollen nicht brutal sein.
- Die Eltern oder die Lehrkraft hat Erbarmen, ist verunsichert, fühlt sich brutal, vielleicht wurden sie auch von Kind beschuldigt und wirkt darum unsicher. Die Betreuungspersonen machen Ausnahmen, zeigen sich mitfühlend, haben den Eindruck, es liege eine „tiefere“ Angst vor, die zuerst behandelt werden müsste. Also wird gewartet.
- Manchmal wird etwas verlangt, manchmal wird nachgegeben. Dann wird das unerwünschte Verhalten verstärkt. Das wird intermittierendes Verstärken genannt. Die Betreuungspersonen sind inkonsequent.

DO'S AND DONT'S BEI ANGSTSTÖRUNGEN (4)

Dont's

- Es kommt ein Ereignis, z.B. Bauchgrippe, Ferien und es geschehen Rückschritte. Es wird nach dem Ereignis nicht verlangt, dass das Erreichte weitergeführt wird
- Es werden zu grosse Schritte auf einmal gemacht und verlangt, die für das Kind, die Jugendlichen nicht in einem Schritt machbar sind
- Die Erwachsenen, z.B. die Eltern sind sich uneinig, z.B. der Vater ist für die „weiche“ Linie, das Nachgeben und die Mutter möchte die vereinbarten Schritte durchziehen. Manchmal fällt der eine Erwachsene dem anderen in den Rücken

ZUSAMMENHÄNGE

- **Selbstwirksamkeit**
 - Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Teil der Identität
- **Gegenteil von Selbstwirksamkeit**
 - Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
 - Depression
 - Opfer, Opferrolle
 - Angst → Hilflosigkeit

ZUSAMMENFASSEND KANN GESAGT WERDEN

- Angst kommt in **jedem Alter** vor, einige Aspekte sollen im Kindes- und Jugendalter besonders beachtet werden
- Abschätzen, inwiefern KlientIn in realer **Gefahr** ist und entsprechend Massnahmen treffen
- Wenn die Angst zu viel und/oder störend ist, handeln
- Es geht nicht darum, die Angst weg zu machen, sondern angemessen zu **kontrollieren**
- Darauf achten, welche interpsychische und intrapsychische **Bedeutung** die Angst hat – darauf angepasst behandeln auf Ebene der Familie und die Themen, die intrapsychisch dahinter stehen wie Selbstwirksamkeit, Selbstbild...behandeln
- Die Angst angemessen kontrollieren. Da sind **hypnotische** Methoden sehr hilfreich
- Bei magischen Aspekten der Angst, **reale und magische** Aspekte unterscheiden
- Magische Methoden als Brücke oder Krücke** verwenden bis reale Kontrolle, Selbstwirksamkeit erreicht ist

KLIENTINNEN SAGEN

16j Kevin leidet an Zwängen, Ängsten, extrem stark 8-11j. Geholfen hat:

- Dran bleiben, durch halten (dabei Interventionen konsequent gemacht, aufgefrischt)
- Er weiss jetzt, dass er sich damals in der Schule unwohl fühlte (unterfordert)
- Jetzt wissen, er hat gutes Potential, kam ins Gymnasium
- Jeweils einen Plan B entwickeln
- Selbstwert: erkennen, was er alles kann, sich besser kennen, Fehler machen dürfen
- Sport- einerseits überhaupt und Selbstwert
- Freundschaften

Mutter von 8j Lea, starke Ängste

- Regelmässigkeit, dran bleiben
- Bei Rückfällen nicht aufgeben
- Neben den Ängste andere, dahinter stehende Themen angehen
- Der Tochter zutrauen, dass sie es schafft
- In Schritten arbeiten
- Elternberatung
- Schwierig war, auszuhalten, wenn Tochter wieder Angst, Panik hatte ruhig zu bleiben, sie zu ermutigen, doch selbstständig zur Schule zu gehen

ZUSAMMENFASSEND

- Immer System im Auge behalten (Familie, Schule...), wenn möglich einbeziehen
- Klient:in sei es Kind, Jugendliche/r arbeiten auch im Einzelsetting, bewältigen ihre Schritte
- Eltern auch beraten
- Realer Schutz kommt zuerst
- Sich über die Bedeutung, Funktion der Angst fürs Individuum, fürs System machen → Schritte und Geschwindigkeit der Behandlung darauf anpassen
- Neben den Ängsten auch die dahinter liegenden Themen behandeln
- Unterscheiden zwischen magischem und realistischem Denken, Interventionen darauf anpassen
- Bei grossen Ängsten, viel Angst schrittweise vorgehen
- Hypnose kann eine grosse Hilfe sein



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 / 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
/ mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch

VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT

LITERATUR UND FILMLISTE SEPARAT