

# **Von Einsamkeit zu sich in der Gemeinschaft eingebunden fühlen**

## **Hypnosystemische Methoden für Erwachsene, Kinder und Jugendliche**

### **Susy Signer-Fischer**

#### **28./29.4.22 Bozen**

Manchmal sind es schon ganz junge Klienten, wie Kinder im Vorschulalter, oder Kinder und Jugendliche und viele Erwachsene in jedem Alter, die sich einsam fühlen. Sie haben Mühe, mit sich allein und mit anderen etwas anzufangen, sich abhängig verhalten, sei es gegenüber anderen Personen, einem Verhalten, wie spielen, chatten, erbrechen oder einer Substanz. Für diese Einsamkeitsgefühle gibt es verschiedene Erklärungen, sei es, dass sie real allein sind, kaum oder zu wenig Kontakte haben, dass sie sich als ganz „anders“ oder unverstanden fühlen, als Einzelkind aufgewachsen sind, in der Kindheit vernachlässigt wurden, nur Internetkontakte haben. Oft kann für die Einsamkeitsgefühle keine Erklärung gefunden werden.

Um aus der Einsamkeit heraus zu kommen muss sowohl ein guter Umgang mit sich und anderen gefunden werden.

Es geht darum, einen inneren Raum (Zeit aushalten) einnehmen zu können und zu einer Identität zu finden. So kann das Selbstbild und das Selbstbewusstsein auch in diesem Momenten beibehalten werden und nicht ins Wanken geraten. Dadurch kann ein gesunder Umgang mit aufkommendem Zweifel(n), Druck; Nervosität gefunden werden.

In diesem Zusammenhang stehen auch Themen wie Macht und Ohnmacht, Wunsch nach Harmonie und Zustimmung, angemessene Loyalität und Verantwortung und eigne Position vertreten.

Es werden hypnosystemische Methoden erarbeitet.

Der Kurs enthält Selbsterfahrung

**Kursinhalt** Wir treffen immer wieder Klienten an, die sich einsam fühlen, die Mühe haben, mit sich allein etwas anzufangen, sich abhängig verhalten, sei es gegenüber anderen Personen, einem Verhalten, wie spielen, chatten, erbrechen oder einer Substanz. Oft ist es schwierig, angemessene Beziehungen und Kontakte zu gestalten, sei es zu Familienmitgliedern, wie Geschwister, Elternteilen, Partner, sei es zu Personen ausserhalb des familiären Systems, Arbeitsbeziehungen, Freundschaften zu gestalten, sei es im virtuellen Raum (oft einfacher) oder persönlichen Kontakt, sich angemessen abzugrenzen und sich zu öffnen.

Um aus der Einsamkeit heraus zu kommen muss sowohl ein guter Umgang mit sich und anderen gefunden werden.

Es geht darum, einen inneren Raum (Zeit aushalten) einnehmen zu können und zu einer Identität zu finden. So kann das Selbstbild und das Selbstbewusstsein auch in diesem Momenten beibehalten werden und nicht ins Wanken geraten. Dadurch kann ein gesunder Umgang mit aufkommendem Zweifel(n), Druck; Nervosität gefunden werden.

In diesem Zusammenhang stehen auch Themen wie Macht und Ohnmacht, Wunsch nach Harmonie und Zustimmung, angemessene Loyalität und Verantwortung und eigne Position vertreten.

Es werden hypnosystemische Methoden erarbeitet.