

Sleep well and wake up well!

Hypnosis with children, adolescents and adults

World Congress of Medical and Clinical Hypnosis

ISH Montréal

2018-08-23

16.00

1

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

Sleep well and wake up well!



2

Trance:

3

Sleep well and wake up well

- **Induction:** Close your eyes. Listen to the sounds you hear. Which sounds make you awake and which ones make you relaxed. Take the latter.
- **Deepening:** Find the spot in your body where you feel the most awake, then the one where you feel the most relaxed, dozily. You can spread the feeling over your whole body.
- **Content.** Go, in your imagination, to the next night: sleep well and deeply, experience how it feels like, till tomorrow morning and than you can wake up and feel well awake.
- **Coming back:** Find the spot in your body where you feel the most dozily and relaxed, then the one you feel the most fresh and awake. You can spread the feeling over your body and come back.

Contents

- 1. Sleep general**
2. Possible topics in connection with sleep
3. Treatment: sleep and wake up
4. Trances

1. Definition of sleep

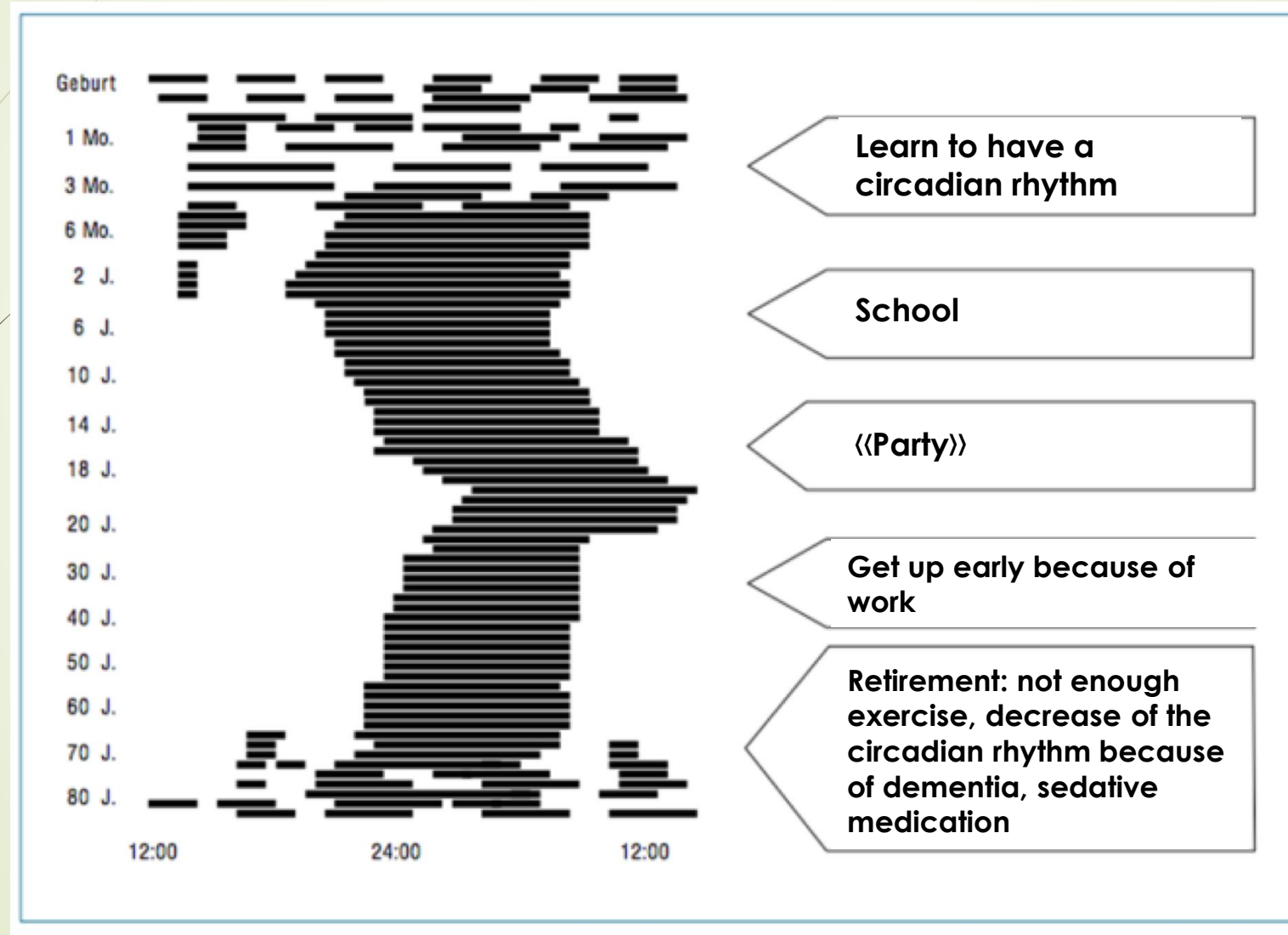
- A natural periodic state of rest for the mind and body, in which the eyes usually close
- and consciousness is completely or partially lost
- so that there is a decrease in bodily movement and responsiveness to external stimuli.
- During sleep the brain in humans and other mammals undergoes a characteristic cycle of brain-wave activity that includes intervals of dreaming.

1. Sleep during the different living phases

- New born babies sleep in average about 16 hours a day randomly distributed over 24 hours.
- Adults normally sleep 7 till 8 hours during the night in one part.
- Very few people need only 4 hours to function normally during the day. Some people need 10 hours of sleep during the night.
- The transition to the higher age is characterized by the growth of the need of sleep.
- In the age of 90, you need on average 9 hours sleep a day. Older people need more time to fall asleep and during the day they are often in a doze. During the night they often wake up.

1. Changes of the circadian rhythm over the lifespan

7



1. Some information about sleep

- We sleep 2 hours less than 100 years ago.
- 1910 Germans slept on average 9 hours a night; Now on average from 23.04 till 6.18 → 7h 14min.
- The biggest influence on sleep had the invention of the light bulb in 1913.
- If light fluctuation, duty roster or watches are cut off e.g. in the polar region where the sun shines the whole day, you need 10.3 hours of sleep in 24 hours.
- According to another study in Florida people need 9 hours/day.

1. Some information about sleep

- Often, the reason for a deficit of performance is a deficit of sleep.
- In a study with 2000 students: students who slept less than 7 hours a night during one year attended a physician twice as much because they suffer of an infection more often than students who slept at least 8 ½ hours a night.
- Chronobiologically good sleep: Begins at least 1 hour before the minimum of temperature.
- The condition to be rested is a good quality of sleep.
- Activation of the defense of the immune system takes place during sleep. With a light infection sleep is longer and deeper, with a severe infection the sleep is shorter and lighter.

1. How long do adolescents sleep in everyday life?

- Results of two studies with adolescents in Basel:
- 11 year old students in Basel
(Lemola, Schwarz & Siffert, 2012 *J Adolescence*)
- Hours of sleep during the week: 9:45h (21:00–06:45 o'clock)
- Hours of sleep on weekends: 10:45h (22:15–09:00 o'clock)
- 15 year old students of the Weiterbildungsschule (WBS) Basel
(Perkinson-Gloor, Lemola & Grob, 2013 *J Adolescence*)
- Hours of sleep during the week: 8:00h (22:30–06:30 o'clock)
- Hours of sleep on weekends: 10:00h (00:45–10:45 o'clock)

1. Further results of the Study

- A lot of adolescents don't sleep enough and are tired during the day
- Higher consumption of media in the evening during adolescence is correlated with less hours of sleep
- Sleep hygiene training for younger adolescents is able to decrease the amount of media consumption in the evening
- Sleep quality is associated with sleep duration and can be enhanced by a small intervention in terms of sleep hygiene training

1. Sleep hygiene

- To go to bed and to get up regularly.
- No naps during the day.
- Continuous activities of free time but not a short time before going to bed.
- Suitable temperature of the room where you sleep.
- No noises or bright light.
- Do not use the place for sleeping for TV, phone calls or other activities.

1. Causes for sleeping disorders

Substances:

- Alcohol
- Caffeine
- Nicotine
- Thyroid hormone
- Beta-agonists, beta-blocker, Steroids
- Diuretics
- Serotonin (SSRI)

1. Causes for sleeping disorders

Sleeping disorders can be symptoms of other illnesses:

- Parkinson
- Manic disorder
- Depression
- Anxiety
- Schizophrenia
- Angina Pectoris
- Peptic Ulcer
- Benign enlargement of the prostate
- Uraemia
- Hyperthyroidism
- Cushing Syndrome
- Addison-illness
- Pain

1. Outcome of lack of sleep

- Tiredness and lethargy
- Decrease of interest and social contacts
- Mood slump
- Loss of humour
- Decrease of capacity of thinking and memory
- Weakened immune defense

Contents

1. Sleep general
- 2. Possible topics in connection with sleep**
3. Treatment: sleep and wake up
4. Trances

2. Possible topics in connection with sleep

- Learned behaviour
- Physiology
- Not enough movement, sport, physical training
- Not enough or too much eating, eating at the wrong time, eating behaviour in a general

2. Possible topics in connection with sleep

To be totally/completely awake, to get up

- To sleep enough
- To look forward to the following day
- To find a sense in work, job or occupation, activity or in life

Contents

1. Sleep general
2. Possible topics in connection with sleep
- 3. Treatment: sleep and wake up**
4. Trances

3. Treatment

**You cannot force sleep –
you can make good conditions for
sleeping**

3. Treatment

3.1. Information found in specialist literature

Consumption of television and sleeping disorders of children
If adolescents consume at least 3 hours a day there is an enhanced risk of sleeping disorder.

Sleep and ADHD

A Metaanalysis of Cortese, Faraone, Konofal & Lecendreux (2009) has shown:

- Children with ADHD show a more problematic behavior before going to bed than children without ADHD.
- They do not want to go to bed, do not want to stay in bed and do not want to get up in the morning by themselves.
- They found out that children with ADHD
 - wake up more often during the night
 - sleep less and
 - are more sleepy during the day than children without ADHD.

3. Treatment

3.2 Practical ideas

Sleep

- Warm, cold baths of the feet, feet massage, to drink tea
- Rituals to „shut down“ slowly
- Records of sleeping behavior

To get up

- To get up always at the same time even if you slept very little
- Find your own ritual to get up

3. Treatment

3.3 Sleep, wake up and hypnosis

Trances Sleeping

- To park vehicles
- To let go
- Own program to sleep
- Put difficult and heavy thoughts into a Tupperware – put it the refrigerator and take out what you really need in the morning. Throw away the rest.
- Collect good moments of the day
- The sleeping dog and the watching dog

3. Treatment

3.3 Sleep, wake up and hypnosis

Trances to get up

- To get up in trance
- A good morning face
- To find 3 good things to look forward to the next day
- To go through the next day and find out what can be done that it will be a good day

Aggregation

Difficulties to sleep and difficulties to get up, to be awake

- can have different causes, some are more physical, others more psychological
- for the treatment it is important to find out why you cannot sleep or why you stay awake
- you plan and treat based on these reasons
- Hypnosis and Self-Hypnosis is a very effective form of treatment
- in this workshop we worked out different ways of treatment and different Hypnosis interventions which are suitable for adults, adolescents and children

Der kleine Lederbeutel mit allem drin



Thank you very much for your attention!



I hope we will see you in Basel 2020
Mer hoffed Sie z Basel 2020 z traffe!



15th ESH Congress of Hypnosis
26-29 August, 2020 Basel, Switzerland

hypno
IRHYS
Institut Romand d'Hypnose Suisse
Hosted by: SMSH

Address

Lic. Phil. Susy Signer-Fischer,

Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und
Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitsdiagnostik – ZEPD,
Universität Basel

Missionsstrasse 62, 4055 Basel

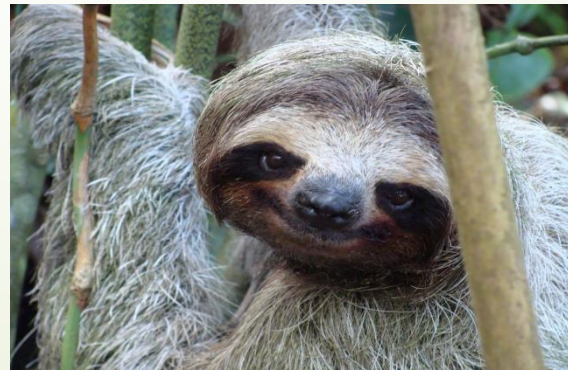
Zentrum für systemische Therapie und Beratung, ZSB
Villettenmattstrasse 15, 3007 Bern

Tel. +41 (0) 61 267 24 02

E-Mail: susy.signer@unibas.ch;

mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch



Sleep

Brand, S., Kirov, R., Kalak, N., Gerber, M., Schmidt, N. B., Lemola, S., ... & Holsboer-Trachsler, E. (2016). Poor sleep is related to lower emotional competence among adolescents. *Behavioral sleep medicine, 14*(6), 602-614.

Carskadon, M. A., & Acebo, C. (2002). Regulation of sleepiness in adolescents: update, insights, and speculation. *Sleep-new york then westchester, 25*(6), 606-616.

Carskadon, M. A., Harvey, K., Duke, P., Anders, T. F., & Dement, W. C. (1980). Pubertal changes in daytime sleepiness. *Sleep, 2*, 453-460.

Cortese, S., Ivanenko, A., Ramtekkar, U., & Angriman, M. (2014). Sleep disorders in children and adolescents: A practical guide.

Cortese, S., Faraone, S. V., Konofal, E. & Lecendreux, M. (2009). Sleep in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Meta-Analysis of Subjective and Objective Studies. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 48* (9), 894-908.

Crönlein, T., Stanggassiner, D., Geisler, P., Popp, R., Zulley, J. & Lukesch, H. (2007). Fernsehkonsum und Schlafstörungen bei Kindern. *Psychiatrische Praxis, 34*, 59-61.

Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health, 31*(6), 175-184.

Sleep

Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews, 14*(3), 179-189.

Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2012). Sleep, emotional and behavioral difficulties in children and adolescents. *Sleep medicine reviews, 16*(2), 129-136.

Haack, M., & Mullington, J. M. (2005). Sustained sleep restriction reduces emotional and physical well-being. *Pain, 119*, 56–64.

Hajak, G. & Rüther, E. (2008). Schlafstörungen. In H. J. Möller, G. Laux & K. P. Kapfhammer (Hrsg.), *Psychiatrie und Psychotherapie: Band 2, Spezielle Psychiatrie* (3. Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Heinrich F. Becker et al., G. Mayer et al. (Hrsg.): Kurzfassung der S3-Leitlinie "Nicht erholsamer Schlaf - Schlafstörungen". *Springer, Heidelberg* 2010

Kerber, B. (2001). Die übermüdete Gesellschaft. *Psychologie Heute, 8*, 60.

Keshavarzi, Z., Bajoghli, H., Mohamadi, M. R., Salmanian, M., Kirov, R., Gerber, M., ... & Brand, S. (2014). In a randomized case-control trial with 10-years olds suffering from attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) sleep and psychological functioning improved during a 12-week sleep-training program. *The world journal of biological psychiatry, 15*(8), 609-619.

Sleep

- Killgore, W. D. S., Kahn-Greene, E. T., Lipizzi, E. L., Newman, R. A. Kamimori, G. H., & Balkin, T. J. (2008). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep Medicine*, 9, 517–526.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., & Grob, A. (2013). Schlafhygiene, Schlafqualität und psychische Gesundheit im Jugendalter: Eine schulbasierte Interventionsstudie.
- Riemann, D. & Perlis, M. L. (2009). The treatments of chronic insomnia: A review of benzodiazepine receptor agonists and psychological and behavioral therapies. *Sleep Medicine Reviews*, 13, 205-214.
- Sabic S. (2007/2008). Chronische Schlaflosigkeit. In *Herausforderungen der Familienmedizin: Sammelband der Seminararbeiten von Studenten* (S. 1-10). Marburg an der Drau, Slowenien: Universität Maribor, medizinische Fakultät.
- Signer-Fischer, S. (1993c). Der Wachhund und der Schlafhund. Hypnotische Techniken zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (186–198). Heidelberg: Auer.

List of publication Signer

- Gysin, Th., Signer-Fischer, S., Ziegler, C., Bubl, R. & Schindler, C. (2000). Selbsthilfe in der Behandlung von chronischen und episodischen unspezifischen Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen mit Hypnose und Selbsthypnose. *Pädiatrische Praxis*, 57(3), 393–399.
- Signer-Fischer, S. (1987). Nicht nur zur Weihnachtszeit. In *22 Jahre Kantonale Erziehungsberatung Burgdorf*.
- Signer-Fischer, S. (1992). Schwimmweste und Sicherheitsgurt: Die Behandlung von Ängsten bei Kindern und Jugendlichen mittels hypnotischer Techniken. In B. Peter & G. Schmidt (Hrsg.), *Erickson in Europa* (S. 122-129). Heidelberg: Auer.
- Signer-Fischer, S. (1993a). Hypnotherapeutische Methoden in der Erziehungsberatung. In K. Hahn & F.W. Müller (Hrsg.), *Systemische Erziehungs- und Familienberatung* (S. 181–201). Ostfildern: Grünewald.
- Signer-Fischer, S. (1993b). Symbolhandlungen: Ritus oder Zwang? Hypnotische Techniken zur Behandlung von Kindern mit einschränkenden, zwangsartigen Handlungen und Gedanken. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (S. 164-185). Heidelberg: Auer.
- Signer-Fischer, S. (1993c). Der Wachhund und der Schlafhund. Hypnotische Techniken zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (186–198). Heidelberg: Auer.

Signer-Fischer, S. (1999). Magie und Realismus in der Angstbehandlung. Hypnotherapeutische Methoden mit Kindern und Jugendlichen. In M. Vogt-Hillmann & W. Burr (Hrsg.), *Kinderleichte Lösungen* (S. 143–157) Dortmund: Borgmann.

Signer-Fischer, S. (2000a). Die Stärkung des Selbstvertrauens in der Hypnotherapie. In K.-L. Holtz, S. Mrochen et al. (Hrsg.), *Neugierig aufs Grosswerden* (S. 34–54). Heidelberg: Auer.

Signer-Fischer, S. (2000b). Traumatische Erinnerungen und wie sie zu bearbeiten sind. *Psychoscope*, 21(8), 6–9.

Signer-Fischer, S. (2001a). Die Bedeutung der Erinnerung für das Individuum – Umgang mit traumatischen Erlebnissen. *Psychotherapeuten Forum Praxis und Wissenschaft*, 6, 12–16.

Signer-Fischer, S. (2001a). Die Bedeutung der Erinnerung für das Individuum – Umgang mit traumatischen Erlebnissen. In W. Rotthaus (Hrsg.), *Systemische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie* (S. 436–445) Heidelberg: Auer.

Signer-Fischer, S. (2001b). Suggestionen. *Skriptum Hypnose SMSH*. Zu bestellen bei: SMSH, Frau Greising, Tel. +41 41 281 17 45; E-Mail: vrenigreising@csi.com

Signer-Fischer, S. (2004a). Identität und Kontrolle. Der Weg zu mehr Selbstvertrauen. In H. Schuckall & H. Ebell (Hrsg.), *Warum Hypnose – aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten* (S. 467–476). München: Pflaum.

- Signer-Fischer, S. (2004b). Das Symptom als Metapher nutzen. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren Erwachsenen. In B. Metzmacher & F. Wetzorke (Hrsg.), *Entwicklungsprozesse und die Beteiligten- Perspektiven einer schulenübergreifenden Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie* (S. 203–217). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Signer-Fischer, S. & Widmer, A. (2005). Sensationelle Selbstsuche: Risikoverhalten bei Jugendlichen. *Psychoscope*, 26(7), 6–9.
- Signer-Fischer, S. (2006). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *Psychotherapie im Dialog*, 7(1), 29–34.
- Signer-Fischer, S. (2007a). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *CH Hypnose*, 17(1), 15–23.
- Signer-Fischer, S. (2007b). Die nicht ganz freiwillige Beratung und Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. In M. Vogt-Hillmann (Hrsg.), *Wenn Lösungen Gestalt annehmen* (S. 153–165). Dortmund: Borgmann.
- Signer-Fischer, S. (2008a). Hypnotherapeutische Methoden der Traumatherapie im Kindesalter. In Landolt, M.A. & Hensel, T. (Hrsg.), *Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen* (S. 184–200). Bern: Hogrefe.
- Signer-Fischer, S. (2008b). Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen. In D. Revenvstorf (Hrsg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin* (S. 751–763). Berlin: Springer.
- Signer-Fischer, S., Gysin, T., & Stein, U. (2009). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer.

- Signer-Fischer, S. (2009a). Costruzione dell'identità e immagine di sé. In M. L. Fasciana (A cura di) *L'ipnosi con i bambini e gli adolescenti* (S. 81-102). Milano: Franco Angeli.
- Signer-Fischer, S. (2009b). Den Lebenslauf beeinflussen?! Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. *Psychoscope*, 10(7), 8–11.
- Signer-Fischer, S. (2010). Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie, *CH Hypnose*, 20(1), 7-14.
- Signer-Fischer, S., Gysin, T. & Stein, U. (2011a). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*, 2. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2011b). Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. In W. A. Leeb, B. Trenkle, & M. F. Weckenmann (Hrsg.), *Der Realitätenkellner. Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision* (S. 303-320). Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2012). Hypnotherapeutische Methoden der Traumatherapie im Kindesalter. In M. A. Landolt & T. Hensel (Hrsg.), *Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen*, 2. Auflage (S. 243-260). Göttingen: Hogrefe.
- Signer-Fischer, S. & Jensen, M.P. (2012). An Interview with Susy Signer-Fischer. *Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy*, 29, 189-199.
- Wicki, W., Dumont, J., Signer-Fischer, S. (1995). Funktion und Nutzung sozialer, familialer und personaler Ressourcen beim Übergang zur Elternschaft. In *Forschungsbericht aus dem Institut für Psychologie der Universität Bern*.

CDs, DVDs, Audio cassettes

Autobahn Universität, Carl-Auer-Systeme Verlag, Kussmaulstr. 10, D-69120 Heidelberg

Signer-Fischer, S. (1992). **Hypnotherapie mit Kindern.** 2 Kassetten, 105 Min., Nr. 2467.

Signer-Fischer, S. (1992). **Wege zwischen Chaos und Zwang.** 2 Kassetten, 100 Min., Nr. 2466.

Signer-Fischer, S. (1993). **Umgang mit traumatischen Erlebnissen.** 1 Kassette, 50 Min., Nr. 2013.

Signer-Fischer, S. (1995). Forum 44: Ankoppeln an Kinderwelten: **Angst und Sicherheit-Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Ängsten; Zwänge und Zwangsgedanken.** je ca. 90 Min. ISBN 89670-038-3.

Auditorium Network

Habsbergstr. 9a, D-79379 Müllheim/Baden Tel 0049 7631/170743 – Fax 0049 7631/170745 – E-Mail info@auditorium-netzwerk.de ; www.auditorium-netzwerk.de

„The World of Psychotherapy“ auf Audiokassetten:

2112.68 Signer-Fischer, Susy: **Hypnose und hypnotherapeutische Methoden in der Kinderpsychotherapie**

2111.76 Signer-Fischer, Susy: **Psychotherapie und Beratung bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch bei Kindern und Jugendlichen unter Einbezug von Hypnose**

Signer-Fischer, Susy: **Hypnose und Hypnotherapie in der Erziehungsberatung**, 4 Kassetten, 355m, ISBN 3-89680-268-2.

Signer-Fischer, Susy: **Hypnotherapeutischer Umgang mit Aggression und Gewalt bei Kindern und Jugendlichen**, 4 Kassetten, 330m, ISBN 3-89680-096-5.

Signer-Fischer, Susy: **Selbstvertrauen und Selbstsicherheit**, 4 Kassetten, 360m, ISBN 3-89680-269-0. Basel, 1997.

L17-2 Signer-Fischer, Susy: **Der Einfluss des Erinnerns und Vergessens auf die Lebensqualität**

L 41 (2) Signer-Fischer, Susy: **Wege aus der Rolle des Opfers oder des Täters: Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

L 39 Signer-Fischer, Susy: **Hypnose bei Kindern und Jugendlichen.**

Children`s congress

KITA-02-V-1 Signer-Fischer, Susy: **Das Symptom als Metapher.** ca. 30 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W27 Signer-Fischer, Susy: **Einführung in die Kinderhypnotherapie.** ca. 150 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W56 Signer-Fischer, Susy: **In scheinbar auswegslosen Situationen Freiräume nutzen.** ca. 150Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W Signer-Fischer, Susy: **Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.** ca. 150 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-05-W031C Signer-Fischer, Susy: **Aufbau von Selbstvertrauen und Identität. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern.** 2 CDs, Gesamtlaufzeit ca. 145 Min. 5. Kindertagung Heidelberg, 3.-6. November 2005.

KITA-05-W107C Signer-Fischer, Susy: **Lebensübergänge.** 2 CDs, Gesamtlaufzeit ca. 135 Min. 5. Kindertagung Heidelberg, 3.-6. November 2005.

Mental strength

MS07-D53C Signer-Fischer, Susy: **Umgang mit Erfolg und Misserfolg – Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 CD, Mentale Stärken 2007.

MS07-D23C Signer-Fischer, Susy: **Leistung steigern – Stolpersteine überwinden und Bremsen lösen.** 2 CDs, Mentale Stärken 2007.

MS10-DO8D. Signer-Fischer, Susy: **Wie viel Aggression braucht die Leistung? Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 DVD, 150 min. Mentales Srärken 21.-24. Oktober 2010.

MS10-D22D. Signer-Fischer, Susy: **Umgang mit Leistung? Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 DVD, 150 min. Mentales Srärken 21.-24. Oktober 2010.

ESH08-WS57C Signer-Fischer Susy: **Übergänge und Wendepunkte im Lebenslauf.**

Signer-Fischer, S. (2009): To influence the lifespan. Hypnosis and Neuroscience, Rome 23. -26.9.09.

MEG10-W34C (1)MEG-W34D-W34D. Signer-Fischer Susy: **Lebensübergänge meistern.** MEG Jahrestagung, Bad Kissingen 5.3.2010.

NIK-V3D/DVD. Signer-Fischer Susy: **Steuern, bremsen und aufs Ziel los – ADHS, ADS, POS & Co.** NIK-Kurzkonferenz, 17.6.2010. 35min.

NIK-V3D/DVD. Signer-Fischer Susy: **Steuern, Kontrolle und sich Freiraum schaffen – Hypnose mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.** NIK-Kurzkonferenz, 17.6.2010. 180 min.

- DGSF11-W30D.. Signer-Fischer Susy: Paket ADHS-Familien-Kombination von Familien-, Eltern-, Einzelberatung und Psychotherapie. DGSF-Tagung 15.-17.9.2011. 162Min. 11. Jahrestagung der DGSF, Deutsche Gesellschaft für System- und Familientherapie in Bremen.
- TTT11-D24D. Signer-Fischer Susy: Umgang mit Schmerzen. Teile zu einem Ganzen – Hypnose und andere psychotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Workshop. Teile Tagung 23. – 27. Nov. 2011 in Heidelberg. 150 min.
- TTT11-DV1dD. Signer-Fischer Susy: Dissoziation und Assoziation: Verschiedene Methoden der Hypnotherapie auch mit jungen Klienten zum Teilen und Zusammensetzen. Vortrag. Teile Tagung 23. – 27. Nov. 2011 in Heidelberg. 44 min.