

Der Schlafhund und der Wachhund

Hypnose zum gut schlafen und ganz wach sein mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

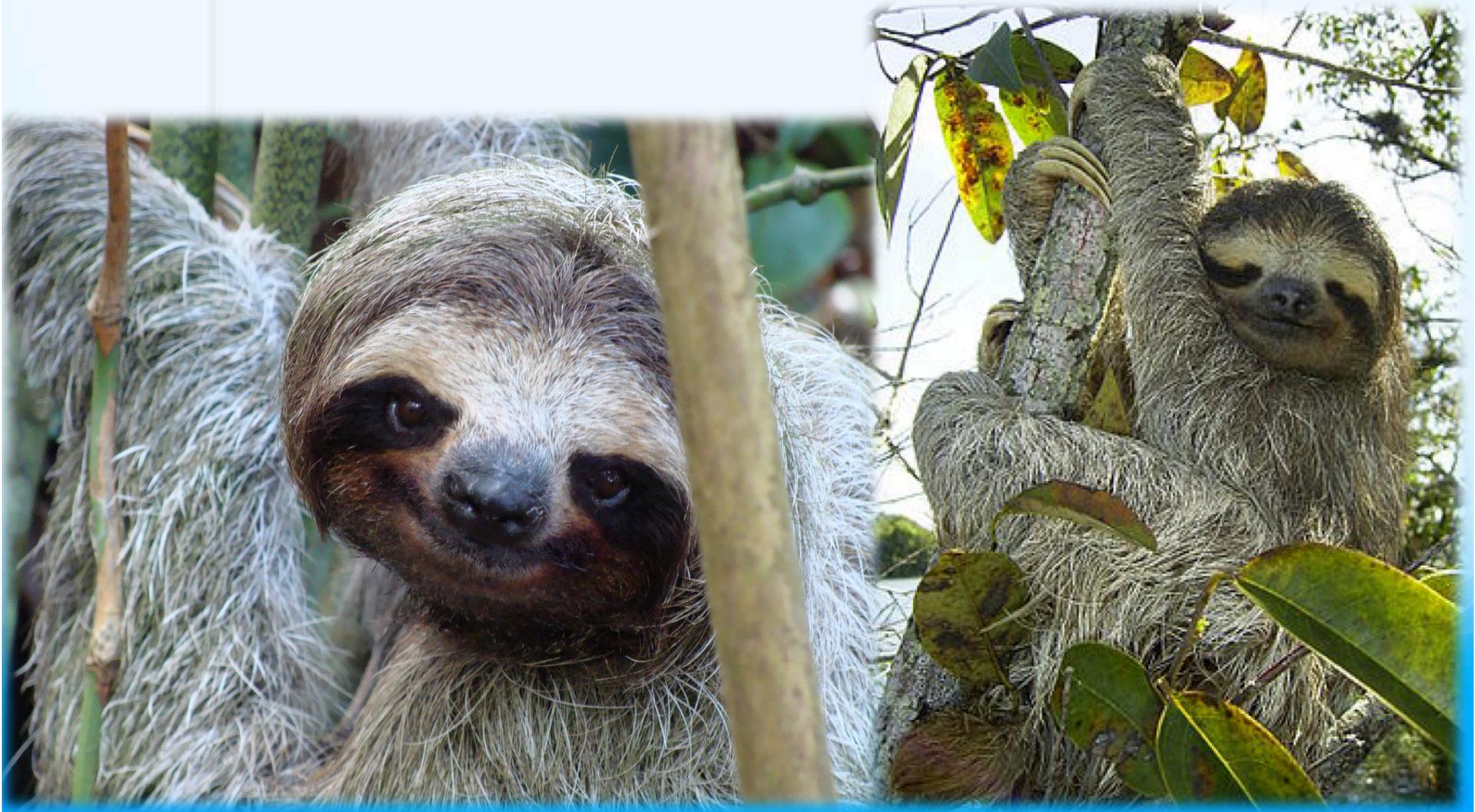
Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP,
Basel

www.susysigner.ch

Kindertagung Heidelberg 3.-6.11.16

Gut schlafen und ganz wach sein

hobby



Inhalt

- Theoretische Zusammenhänge
- Fallbeispiele
- Praktisches Vorgehen
- Hypnotische Interventionen an Hand von Demonstrationen, Gruppentrancen, Filmbeispiel

Anfangstrance

- **Induktion:** 3 gute Atemzüge
- **Vertiefung:** kleine Reise durch den Körper
- **Inhalt:** guete tüüfe Schlof....guten tiefen Schlaf. Was gehört dazu? Wie fühlt sich das an?
- **Zurückkommen:** erfrischt erwachen

Schlaf

- Periodisch wiederholender physiologischer Zustand
- Während des Schlafes verlaufen die Prozesse der physischen und psychischen Regeneration
- Aufteilung in drei Einzelstadien, die sich in der Funktion unterscheiden
- Die Schlafdauer ändert sich im Verlauf des Lebens

Schlafhygiene

Zu guter Schlafhygiene gehört :

- Regelmässig zur selben Zeit ins Bett gehen und aufwachen
- Regelmässige Freizeitaktivitäten
- Wenig Halbschlaf tagsüber
-

Folgen von Schlafmangel

- Gedächtnis und Aufmerksamkeit
- Impulskontrolle und Emotionsregulation
- Geschwächte Immunabwehr
- Stimmungsabsturz

Veränderung des Schlafverhaltens im Jugendalter:

- Kürzere Schlafdauer und spätere Bettzeiten
- viele Jugendliche schlafen zu wenig
- Erhöhter Medienkonsum am Abend hängt mit kurzer Schlafdauer zusammen -> 3 Stunden Fernseh-Konsum am Tag erhöht das Risiko für Schlafstörungen

Mögliche Zusammenhänge und dahinter stehende Themen

Schlafen

- Gelerntes Verhalten
- Physiologie
- Nicht genug bewegen
- Nicht genug, zu viel, falsche Zeit essen, allgemein Essverhalten

Ganz wach sein, Aufstehen

- Nicht genug geschlafen
- Sich nicht auf den Tag freuen
- Keinen Sinn in Arbeit oder Tätigkeiten sehen
- Nicht geübt sein, etwas anzupacken

Gedanken in Fahrzeuge verwandeln und kontrollieren

Hier und Jetzt

- Einschlaf-Situation kurz skizzieren

Trance

- Sich in die Situation versetzen
- Den ersten Gedanken sagen → stoppen → in ein Fahrzeug verwandeln → auf einen genug grossen Parkplatz parkieren
- Den zweiten Gedanken sagen → stoppen → in ein Fahrzeug verwandeln → auf einen genug grossen Parkplatz parkieren
- Jeden Gedanken so einzeln behandeln bis alle Gedanken verwandelt und parkiert sind

Hier und Jetzt

- Den nächsten Schritt besprechen

Trance

- Zum Parkplatz mit allen Fahrzeugen gehen.
- Die Fahrzeuge überblicken. Es ist nicht nötig, sie zu zählen. Herdenblick genügt.
- Die Fahrzeuge kontrolliert fahren lassen. Es müssen alle Fahrzeuge im Blick behalten werden, evt. mit Hilfe eines Zooms.
- Bei Ausscheren eines Fahrzeuges: wieder Kontrolle gewinnen: z.B. mit Polizei, Strassensperre etc.
- Nach einer gewissen Zeit die Fahrzeuge wieder parkieren.

Hier und Jetzt

- Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

Der Schlafhund und der Wachhund

Hier und Jetzt

- Was haben Sie für eine Vorstellung von einem Wachhund? Diesen beschreiben lassen, z.B. Stehende Ohren, kurzes braunes, glänzendes, seidiges Fell. Es soll ein Hund sein, den es ganz in der Vorstellung und nicht in der Realität gibt.
- Was haben Sie für eine Vorstellung von einem Schlafhund? Diesen beschreiben lassen, z.B. Hängende Ohren, wollenes, krauses, weiches, dunkles Fell. Es soll auch ein Hund sein, den es ganz in der Vorstellung und nicht in der Realität gibt.

Trance

- Sich dem Wachhund zuwenden und ihm das übergeben, was zum Wachsein gehört. Aufzählen, was alles dazu gehört, z.B. die Unruhe, die Sorgen, die guten Ideen.
- Sich dem Schlafhund zuwenden und vom ihm das übernehmen, was zum Schlafen hilft, z.B. die Lockerheit, die Augen schliessen.
- Gut, gesund und tief schlafen.
- Sich dem Schlafhund zuwenden, ihm für den guten Schlaf danken und sich verabschieden.
- Sich dem Wachhund zuwenden, ihn begrüßen und das, was zum Wachsein hilft, übernehmen.

Hier und Jetzt

- Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

Gut schlafen und gut aufstehen

Wenn im Bett und bereit zum Einschlafen:

- Mindesten drei gute Momente vom heutigen, vergangenen Tag überlegen und dran denken.
- Mindestens drei gute Sachen vom morgigen, kommenden Tag überlegen, vergegenwärtigen, auf die Sie sich freuen können.
- Sich dem Wachhund zuwenden und ihm das übergeben, was zum Wachsein gehört.
- Sich dem Schlafhund zuwenden und vom ihm das übernehmen, was zum Schlafen hilft.

Gut, gesund und tief schlafen.

- Sich dem Schlafhund zuwenden, ihm für den guten Schlaf danken und sich verabschieden.
- Sich dem Wachhund zuwenden, ihn begrüßen und das, was zum Wachsein hilft, übernehmen.
- Mindestens drei gute Sachen vom kommenden Tag überlegen, auf die Sie sich freuen können.

Aufstehen

- Zum Spiegel gehen, gutes Morgengesicht machen.

Einschlafen und nächtliches Erwachen

was kann dahinter stehen?

- zu wenig müde sein: zu wenig Bewegung, zu früh ins Bett
- ganz wach sein: ins Bett gehen ist wie Reiz, um wieder wach zu werden, Medikamente zu spät genommen (z.B. Ritalin), zu lange gespielt, Medienkonsum, Aufgaben machen
- Ängste: reale oder magische. Reale: zuerst reale Massnahmen treffen, dann magische hypnotische Interventionen.
- Sorgengedanken, kreisende Gedanken: falls es sich um Probleme handelt → entscheiden, was sind lösbare Probleme (z.B. mehr lerne in Mathe), was unlösbare Probleme (z.B. Eheprobleme der Eltern) .
- Lösbare Probleme lösen – mit unlösbaren Problemen Umgang finden

Dann hypnotische Interventionen

Ganz wach sein, gut erwachen

was kann dahinter stehen, wenn das nicht so ist?

- zu wenig geschlafen
- sich nicht auf den Tag freuen, Angst haben
- allgemein schlechte Stimmung haben
- eher Abendmensch sein
- Je nachdem hypnotische Interventionen

Loslassen und sich frei fühlen

- Bei jedem Ausatmen etwas loslassen, was nicht mehr gebraucht wird.
- Vielleicht sind Geräusche zu hören (die aufzählen), die zwar gehört werden, Sie aber den Entscheid für sich fällen, dass Sie diese Geräusche gerade nicht brauchen und Sie diese gut bei einem Ausatmen loslassen können.
- Innere Bilder;
- Körperempfindungen, wie ein Stechen, Kribbeln; Spannungen;
- Gedanken; Sorgen;
- Gefühle, wie z.B. Ärger, Angst.
- Wenn man bei jedem Ausatmen etwas los lässt, dass man nicht mehr braucht, entsteht bei vielen Leuten ein Gefühl von Platz haben, Raum haben, einen Freiraum, der nur für Sie allein ist.
- Viele Leute spüren dieses Platz haben, den Freiraum an einer Körperstelle besonders gut.
- Sie können, wenn es für Sie passt, die Aufgabe, bei jedem Ausatmen etwas gehen zu lassen, was nicht mehr benötigt wird, einem Teil von Ihnen überlassen .
- Und ein anderer Teil von Ihnen mag meiner Stimme folgen und einen eigenen Weg gehen.
- Sie können in der Vorstellung in eine Situation gehen, in der Sie sich frei fühlen.
- Vielleicht ist das eine Situation, die Sie erlebt haben oder immer wieder erleben oder ganz in Ihrer Vorstellung erleben.
- Sie können, wenn Sie dort angelangt sind, spüren, wie sich das sich frei fühlen anfühlt.
- Dann können Sie das zu einem guten Abschluss bringen.

© www.usysigner.ch zurück kommen: in diesen Raum hier, diese Zeit jetzt, die Augen öffnen und sich ganz zurück orientieren.

Alpträume

- Reale Alpträume: das was für Sicherheit gemacht werden kann, tun.
- Traum umträumen, eignes Verhalten im Traum so umändern, dass man sich retten kann
- Mit Teilen arbeiten (sh Interventionen)

Im Traum die Rolle des Überraschenden, interessanten Teils und dem Traum-Ich übernehmen

Hier und Jetzt

- Traum erzählen
- Klar machen, dass es ein Traum ist, nicht Realität.
- Was ist überraschend, interessant, beschäftigt Dich?
- Figur herauschälen aus dem vorher gesagtem.

Trance

- sich in Rolle von Figur, Ding versetzen
- was sieht man, hört man, spürt man
- wie ist es da zu sein
- ansprechen oder anders in Beziehung treten zum „Ich im Traum“, ansehen, denken...

Hier und Jetzt

- Fraktionieren

Trance

- Sich in Rolle von „Traum-Ich“ versetzen.
- Sehen, hören.
- In Beziehung zu Figur treten.

Hier und Jetzt

- Was könnte mir der Traum sagen? Miteinander Vermutungen machen.

Verschiedene Möglichkeiten, mit Träumen zu arbeiten

- Zeichnung machen, 2 Elemente auswählen, damit arbeiten
- Dissoziation
- Weiter träumen, anderes Ende machen
- Nur in Figur sich versetzen
- Behandeln als Geschichte. Was war vorher? Wie geht die Geschichte weiter?

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin
Ute Stein

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen

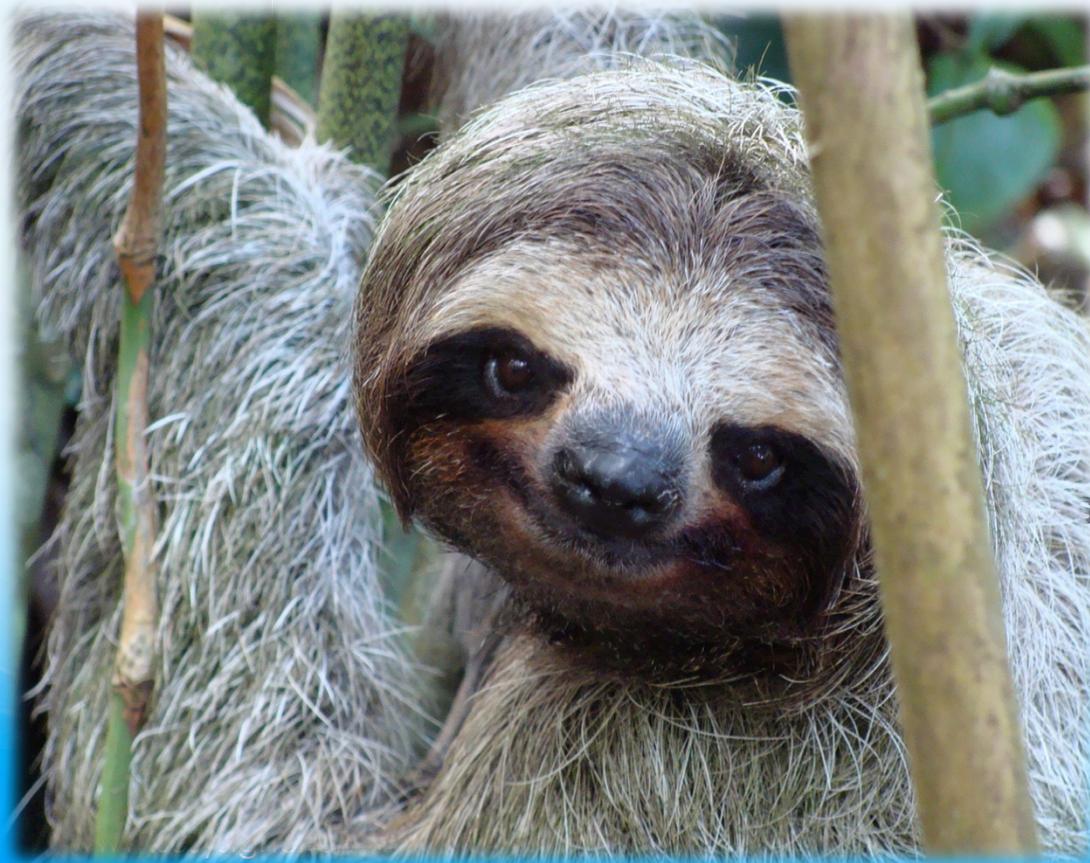


CARL-AUER

www.susysigner.ch

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



SS

K

Anschrift

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

