

Angst und Sicherheit- Hypnose und hypnotische Methoden bei Kindern und Jugendlichen

Jahreskongress DGH 2016: Hypnose Aufbruch ins Leben
Bad Lippspringe 18.11.2016

Signer-Fischer
Psychologin Psychotherapie und
Erwachsenen- und Jugendpsychologie FSP, Basel

Inhalt

- Allgemeine Informationen zu Angst
- Pathologische Angst und die verschiedenen Störungen
- Verschiedene Arten von ungesunden Ängsten:
 - Erklärungen von Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten:
Lerntheoretisches Modell
- Behandlung
- Verschiede hypnotische Interventionen
- Fallbeispiele, Filmausschnitte

Anfangstrance

Induktion:

Augenfixation

Vertiefung:

Wo im Körper am wohlsten.

Spüren, verbessern,
ausbreiten lassen.

Den Körper als Ganzes wahrnehmen

Inhalt:

Situation, in der ich mich sicher, mutig fühlte

Zurückkommen:



Was ist Angst?

Angemessene, wenn auch unangenehme Reaktion auf bedrohlich, ungewiss und unkontrollierbar beurteilte Ereignisse, Situationen und Vorstellungen

Amygdala, Hypocampus,

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

Die Angst als Kraft:

Antrieb zur Bewältigung realer Bedrohungen

Beseitigung angsterregender gesellschaftlicher Entwicklungen

Erhöht die generelle Aufmerksamkeit als Schutzmechanismus zur

Bewahrung vor Fehlern

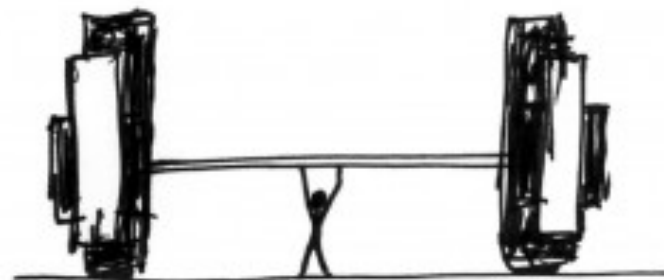
Zusammenhang zw. Angst und Leistung als Kurve: ein mittleres Angstniveau motiviert zu Höchstleistungen und wirkt aktivierend.

Angst hat eine wichtige Funktion

Alarmfunktion



Kräfte mobilisieren



© Johannes Faupel

johannes-faupel.de

Angst und Mut: Interpretationssache

Schluss-Strich von Oswald Huber



Angst in verschiedenen Lebensalter, Entwicklung

Kleinkindalter: oft diffus, ab ca. 2 jährig grosser Teil magisch

Schulalter: Angst, allein gelassen zu werden, jemandem Nahestehenden passiert etwas. Leistungsangst. Abschied bei Freundschaften (Umzug). Wissen, was Sterben bedeutet-> Todesangst.

Jugendalter: Leistungsangst, Angst erwachsen zu werden, nicht bei Gleichaltrigen anzukommen

Junges Erwachsenenalter: Angst erwachsen, selbstverantwortlich zu sein (versus jemand anders oder Umstand verantwortlich machen), sich zu binden, fest zu legen, Leistung zu erbringen

Erwachsenenalter Alter: finanzielle Ängste, Angst um die Lieben

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
Leistungseinträchtigung:
Schlaf
Wohlbefinden
Nicht etwas lustvoll zu tun
Nicht mit klarem Kopf wirkliches Risiko abschätzen
Nicht bei Gefahr schützen



Übergang zu ungesunden, pathologischen Ängsten

Abgrenzung „pathologische Ängste“ (im Sinne einer Störung) gegen die „vielfältigen“
angemessenen „Ängste“

- die „Unangemessenheit“ der Angstreaktion gegenüber den Bedrohungsquellen
- die Symptomausprägung, wie Angstintensität, Fortbestehen der Angst (Persistenz),
abnorme Angstbewältigung und subjektiver und körperlicher Beeinträchtigungsgrad
(Volker Faust, 1995)

- unbegründete, unangemessen starke und häufige Angst, die
konsistent und überdauernd (d.h. chronisch) ist,
Vermeidungsverhalten begründet und
zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität führt
(Lieb & Wittchen, 2011; Schneider, 2004)

Je nach Störung unterschiedliche Diagnostik

Angst im Kinder- und Jugendalter

Angststörungen gehören zu den eher „stillen“ psychischen Störungen und sind deshalb für die Bezugspersonen oftmals weniger belastend als Störungen des Sozialverhaltens und hyperkinetische Störungen

Kinder mit Angststörungen werden weniger häufig in Behandlungseinrichtungen vorgestellt, obwohl dies die häufigste psychische Störung des Kindes- und Jugendalters ist

Unterscheidung von vier Angststörungen im Kindes- und Jugendalter im ICD-10

- Emotionale Störung mit Trennungsangst des Kindesalters (F93.0)
- Phobische Störung des Kindesalters (F93.1)
- Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters (F93.2): vor dem 6. Lebensjahr, Angst vor Fremden
- Generalisierte Angststörung des Kindesalters (F93.80)

(Schneider, 2004)

Angst im Kinder- und Jugendalter

Ängste des Kindes- und Jugendalters gelten als klinisch relevant, wenn sie

- a) Nicht altersgemäss, unrealistisch und übertrieben sind
- b) Über mindestens 4 Wochen (bzw. 6 Monate bei der generalisierten Angststörung) anhalten
- c) Zu einer deutlichen Beeinträchtigung führen bzw. die normale Entwicklung des Kindes gefährden

Prävalenz von Angststörungen im Kindesalter:

75,8% der Kinder geben an, sich vor mindestens einer Situation zu Fürchten

(Muris et al. 2000)

Ängste sind häufige Störungen: ca. 10% der Jugendlichen erfüllen irgendwann in ihrem Leben die diagnostischen Kriterien einer Angststörung (Ihle und Esser 2002)

70,1% der Personen mit Angst erfüllten auch die Kriterien einer anderen psychischen Störung

Dem Symptom ins Auge blicken

Hier und Jetzt Zustand

Thema darstellen. Definieren, was gemessen wird (z.B. Angst, Ärger)
Konkrete Situation zum gewählten Thema in der Vergangenheit finden
Begrenzen der Situation: Anfang und Abschluss definieren.

Trance

Zum Beginn der Situation gehen. Anhalten. Was ist hier zu sehen, zu hören?
Die Situation Stück für Stück durchgehen, jeweils fragen: „und dann, wie geht es weiter..“.
Stoppen, je einen Behälter finden, der zum Ausmass des Symptoms passt
(z.B. Angst)
Bis Abschluss der Situation, zurückkommen

Hier und Jetzt Zustand

Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

Verschiedene Arten von ungesunden Ängsten bei Erwachsenen

- Phobische Störungen (z.B. Soziale Phobie, Agoraphobie)
- Panikstörungen
- Generalisierte Angststörung
- Posttraumatische Belastungsstörung (Lieb & Wittchen, 2011)



Phobische Störungen

ausschließlich oder überwiegend durch **eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen** hervorgerufen
Situationen **typischerweise vermieden** oder **mit Furcht** ertragen

Einzelsymptome wie Herzklopfen oder

häufig gemeinsam mit **sekundären Ängsten vor dem Sterben, Kontrollverlust oder dem Gefühl, wahnsinnig zu werden**

Agoraphobie

Situationen, in denen Flucht oder Vermeidung nicht möglich oder in denen Hilfe im Fall des Auftretens von Paniksymptomen nicht verfügbar ist

Soziale Phobien

Spezifische (isolierte Phobien) :

Tiertypus, Umwelttypus (Dunkelheit, Höhen...) Blut-Spritzen-Verletzungstypus, situativer Typus, anderer Typus

- Angst vor Spinnen (Arachnophobie)
- Angst vor Hunden (Canophobie)
- Ängste vor Blut (Blutphobie, Hämatophobie)
- Ängste vor engen Räumen (Klaustrophobie)
- Ängste vor großen Höhen (Akrophobie)
- Angst vor dem Fliegen (Flugangst, Aviophobie)
- Angst vor dem Urinieren auf öffentlichen Toiletten (Paruresis)
- Angst vor dem Zahnarzt (Dentalphobie)
- Angst vor dunklen Räumen (Achluophobie)

Angst und Panik

Panik ist ein Zustand intensiver Angst vor einer tatsächlichen oder angenommenen Bedrohung. Sie ist eine starke Stressreaktion des Organismus auf eine oft unerwartete und erschreckende Situation und geht einher mit vielfältigen vegetativen und körperlichen Symptomen

Panikstörung (Kessler, Chiu, Jin, Ruscio, Shear & Walters, 2006)

- Meistens nicht auf spezifische Situation/spezifisches Objekt bezogen
- Einzelne Episode intensiver Angst oder Unbehagen
- Abrupt
- Innerhalb einiger Minuten Maximum
- Dauert mindestens einige Minuten



Weitere Angststörungen

Generalisierte Angststörung

- generalisiert und anhaltend
- nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen beschränkt,
- Symptome sind variabel,
- Beschwerden wie ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle oder Oberbauchbeschwerden, Schlafstörungen
- Häufig wird die Befürchtung geäußert, der Patient selbst oder ein Angehöriger könnten demnächst erkranken oder einen Unfall haben.
- **Sorgenbereiche sind:** Familiäre/soziale Beziehungen, Arbeit und Leistung, Gesundheitsorgen, Finanzen, Alltägliches

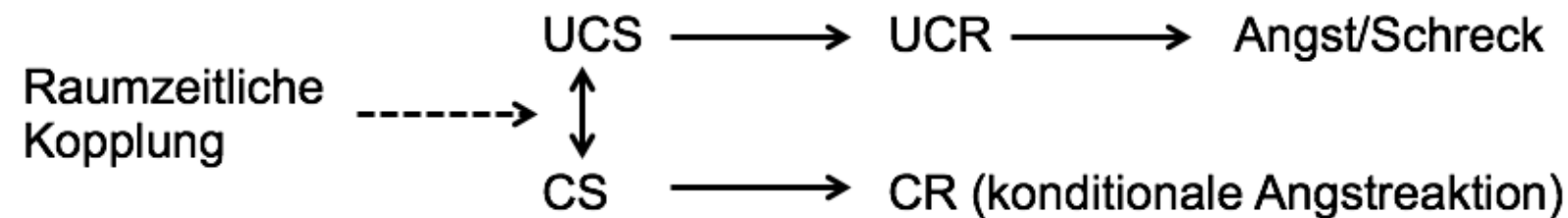
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- nach einem traumatischen Lebensereignis
- bei dem Gefahr für Leib und Leben
- traumatischen Lebensereignisse (z.B. Terror, Krieg, Folter, Flucht, Vertriebenheit, Vergewaltigung, Missbrauch, aber auch das Miterleben von Naturkatastrophen, Verbrechen oder Unfällen)

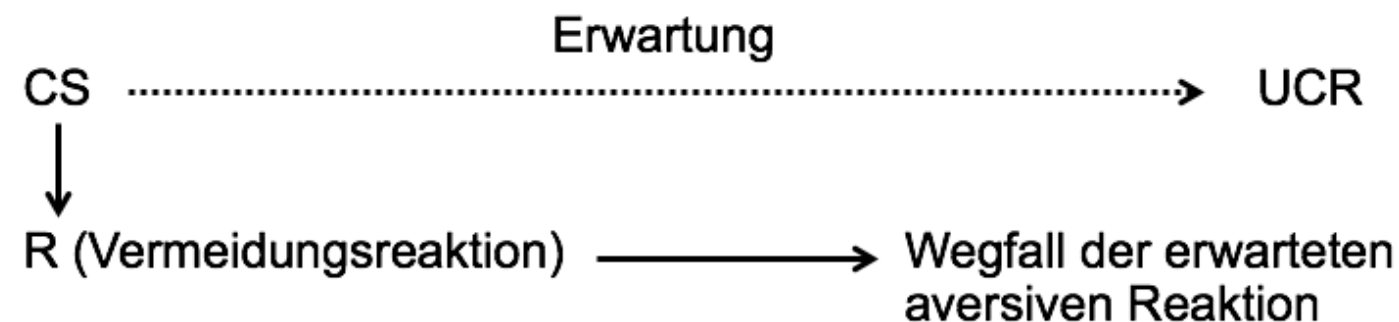
Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten

Zwei-Faktoren-Theorie der Angst (Two-Factor-Theory) Mowrer (1960)

- durch **klassische Konditionierung** erworben und



- durch **operante Konditionierung** aufrecht erhalten



Auslöser finden und Ressource einsetzen

hier und Jetzt

Konkrete Situation erfragen.

Situation begrenzen: Anfang, Abschluss, Struktur der Situation, Auslösereiz?

Auslösereiz finden

Konkrete Situation in der Zukunft erfragen. Sie soll ähnlich wie Ursprungssituation sein.

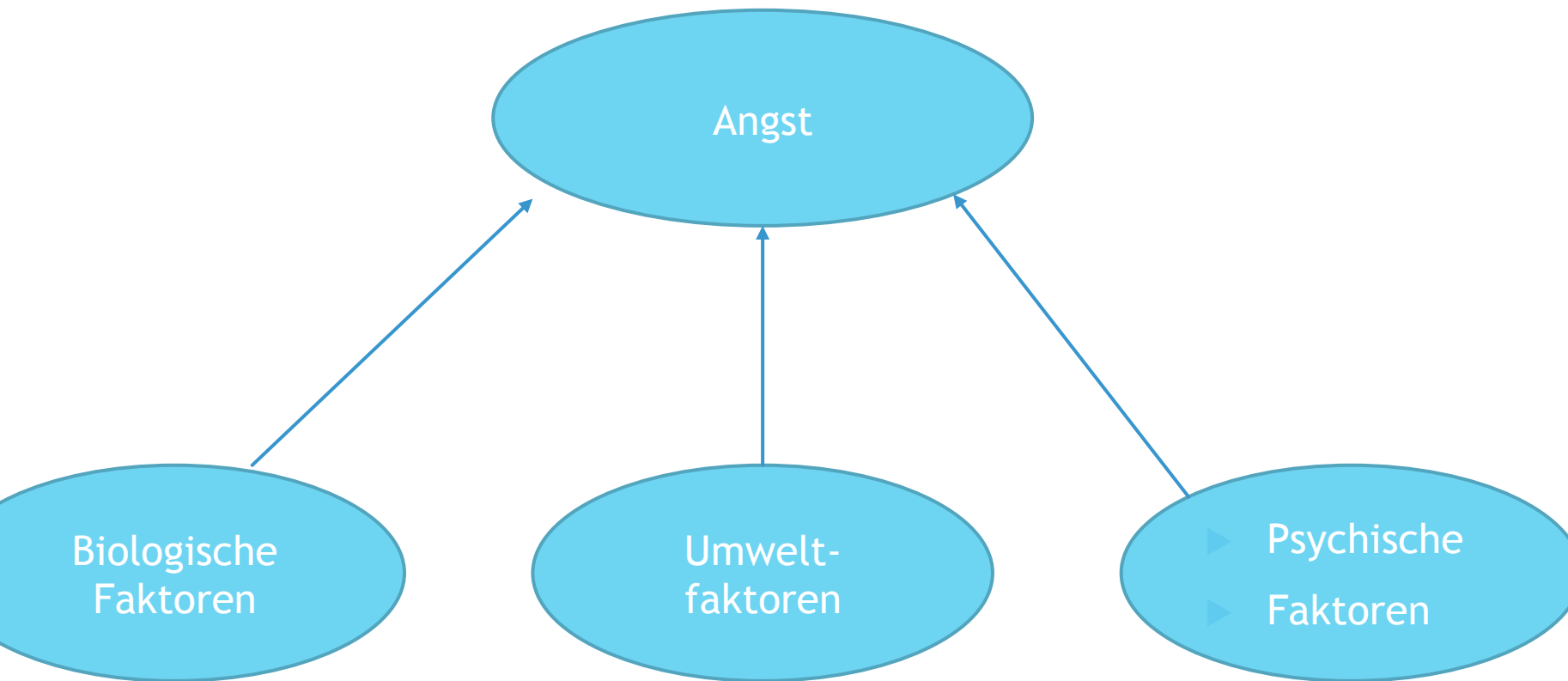
Ressource

Schwierige Situation in der Zukunft bis zum Auslöser durchlaufen lassen, Stoppen und Symbol des Ressourcen-Körpergefühls holen, weitergehen lassen bis Abschluss. Wenn das Ressourceempfindung zu wenig stark ist → stärker machen (z.B. mit Drehschalter); wenn es verschwindet, stoppen, Symbol holen und Körpergefühl dazu.

hier und Jetzt

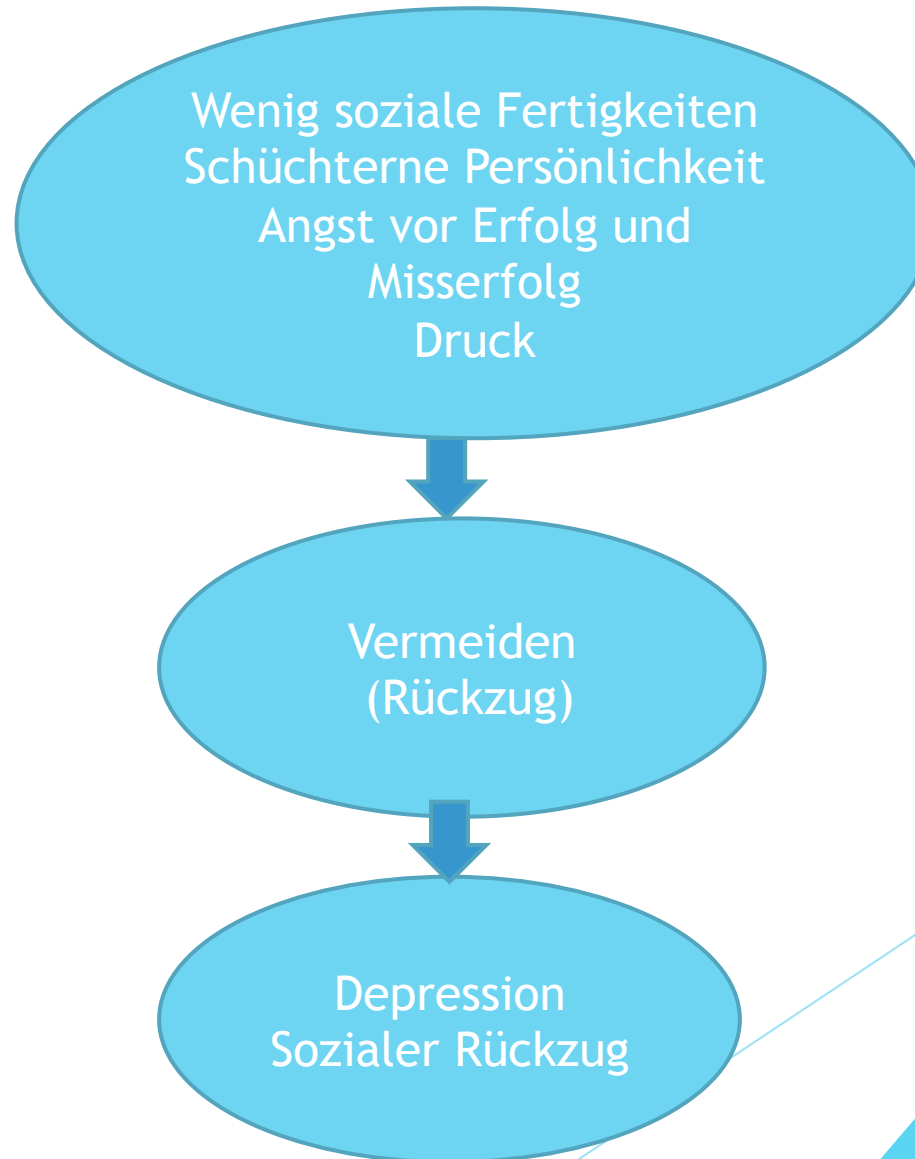
Suggestion für Zukunft: z.B. wenn immer Du einem Auslöser begegnest, weißt Du, was Du machen wirst: kurz anhalten Symbol → Körperempfindung dazu und erst dann weiter gehen.

Bio-Psycho-Soziales Erklärungsmodell



Entstehung von Depression mit Angst

Angst
→ Depression
→ Zwang, Zwänge
Zwang → Depression



Bedeutung und Aufrechterhaltung der Angst

- Für das Individuum, die einzelne Person
- Für das System, die Familie, die Klasse



Angst kann auf Vorstellung beruhen

La fin du lac. Les Anciens croyaient que le lac était plat, comme la terre.
Et que si on allait jusqu'au bout, on tombait dans le vide.



Entwicklung des magischen Denkens

Denkform	magisch	realistisch
Inhalt	Gesetz der Ähnlichkeitsbeziehungen	Regeln, Gesetze, Sprache, Logik
Emotionaler Bezug	stark	schwach

- Parallele Entwicklung, lebenslang

Krafttier

Hier und Jetzt Zustand

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

Trance

Krafttier holen, zähmen, Kraft spüren.

Hier und Jetzt Zustand

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 Zustand

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 gebe).
- 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.

Magische Methoden

- Gegenstände, denen vom Kind schützende Kräfte zugesprochen werden, beispielsweise ein Amulett, das es während einer Prüfung trägt und das vor der Prüfungsangst bewahren soll
- Figuren und Kuscheltiere wie der Plüschlöwe, der magische Kräfte bekommt und zum Beschützer vor dem Monster im Schrank wird
- sichtbare Verhaltensweisen, zum Beispiel Rituale, die bei Krankheit die Genesung fördern oder auch vor Krankheiten schützen

Schutzanzug

Hier und Jetzt

Besprechen, in welchen Situation man sich mit dem Schutzmantel oder Handlungen schützt.

Schutzanzug: Welche Art passt zu Dir? Wie stellst Du ihn Dir vor?

Schutz beschreiben lassen

Trance

Schutz anziehen, spüren

Schutz wieder ausziehen

Hier und Jetzt

Besprechen, in welcher konkreten Situation Schutz nötig ist

Beginn und Abschluss der Situation so wählen, dass an diesen Stellen Schutz nicht nötig ist.

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. Wie? Auf Boden fallen,

Bis zu sicherer Stellen gehen

Etwas mit den feindlichen Einflüssen tun: zusammenwischen, aus dem Fenster lassen...

Situation durchleben bis Abschluss

Schutzmantel ausziehen

Im Gedächtnis so versorgen, dass er leicht gefunden werden kann

Hier und Jetzt

In welchen Situationen kannst Du das Gelernte anwenden?

Zusammenhänge

Selbstwirksamkeit

- Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung
- Teil der Identität

Gegenteil von Selbstwirksamkeit

- Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Depression
- Opfer, Opferrolle

Angst → Hilflosigkeit



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



Angst →
Selbstwert
Selbstbild

Angst ↔ Selbstwert, Selbstbild

Begriffe: Selbstwert

Selbstwert (Selbstwertgefühl): Generalisierte wertende Einstellung dem Selbst (Persönlichkeit, Fähigkeiten) gegenüber. Sie beeinflusst sowohl die Stimmung als auch das Verhalten.

(Zimbardo 1995, S. 502)

Selbstachtung: Beurteilung des Selbstwerts, z.B. ob man sich selbst mag oder nicht. durch internen Massstab fähig, sich selbst zu belohnen (Stolz)

(Jonas, Stroebe & Hewstone, 2007)

Selbstbild: Vorstellung, die jemand von sich selbst hat bzw. macht. Es unterliegt stärkeren Schwankungen.

(Jonas, Stroebe & Hewstone, 2007)

Selbstkonzept (Selbstbild + Idealbild): Gesamte Wahrnehmung, die durch Erfahrung mit der Umwelt gebildet wird und durch Verstärkung und Beurteilung durch Andere stark beeinflusst wird.

(Jonas, Stroebe & Hewstone, 2007)

Begriffe: Selbstwert / Selbstvertrauen Selbstwirksamkeit

Selbstvertrauen beinhaltet ein auf kräftiges Eigenmachtgefühl gegründetes Gefühl, mit möglichen Schwierigkeiten fertig zu werden. (Dorsch, 1994)
Dieses steht in engem Zusammenhang mit der **Selbstwirksamkeit**.

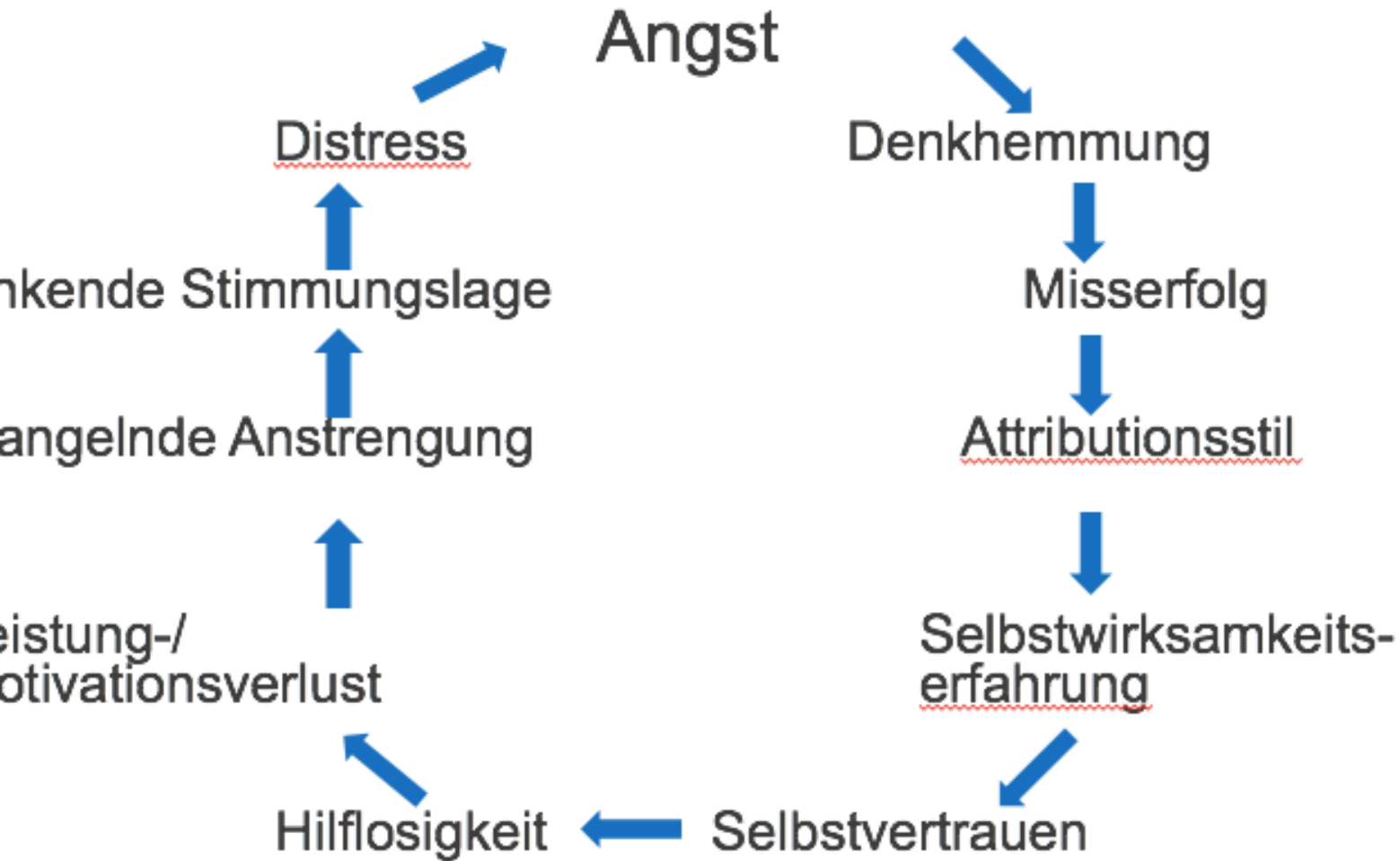
Die **Selbstwirksamkeit** ist ein wichtiges Element für das Entwickeln einer Identität.

Selbstkontrolle: Fähigkeit, das eigene Verhalten zu kontrollieren und Versuchungen zu widerstehen (Kail, 2010)

- z.B. Marshmallow-Aufgabe
- bessere Selbstkontrolle = bessere Schulnoten, konsumieren weniger Suchtmittel und haben höheren Selbstwert

Gute Selbstwirksamkeit (internale Kontrollüberzeugung) → mehr Selbstkontrolle

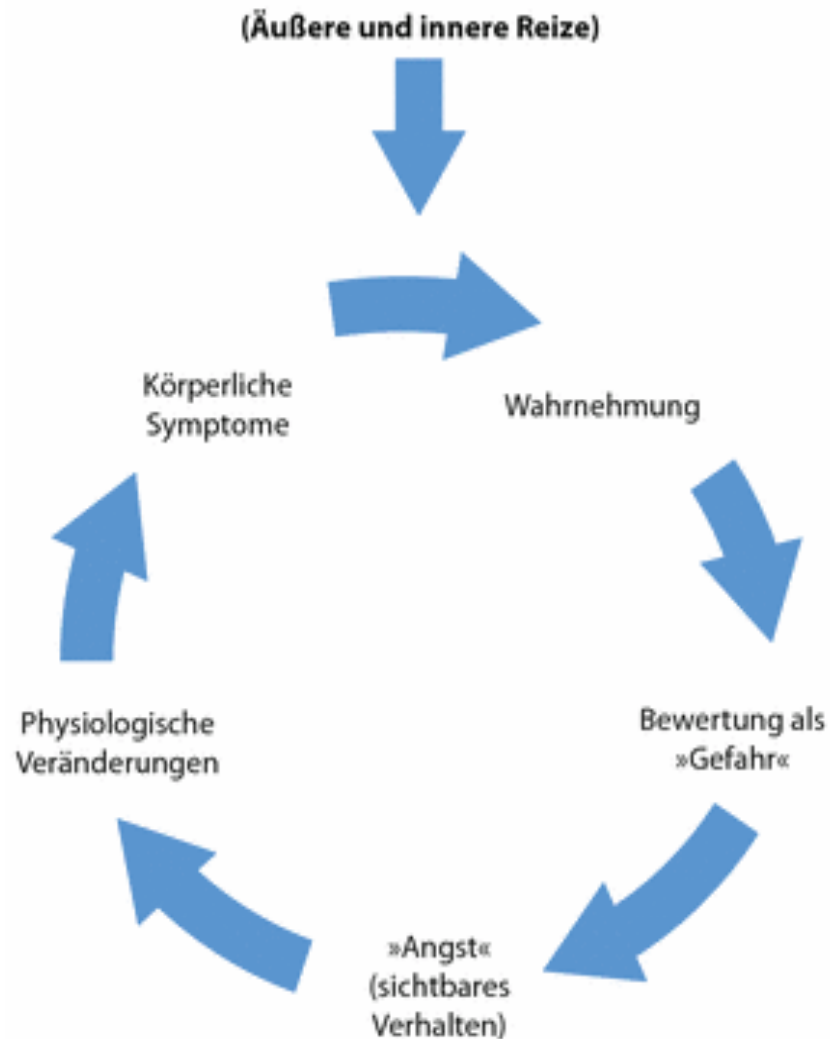
Teufelskreis unzureichender Selbstwirksamkeitserfahrung (modifiziert nach Müller, 1998)



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)
- frühzeitig handeln!!

Teufelskreismodell der Angst. Die Entwicklung von Panikattacken durch Aufschaukeln körperlicher Empfindungen und kognitiver Fehlinterpretationen. (Modell nach Vriends & Margraf, 2008)



Hypnotherapeutische Methoden

Oft auch mentale Methoden genannt, verwandt mit Mentalem Training

Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle

Die Trance und der Hier-und-Jetzt-Zustand kennen und unterscheiden, auch Vorstellung und Realität unterscheiden.

Trancezustand kontrollieren: In Trance gehen können und wieder herausfinden.
Wenn PatientIn ev. zu oft in ungeeigneten Situationen in spontane Trance geht, ev. bewusst lernen, in und aus Trance zu gehen.

Positive und negative, gesunde und ungesunde Trancezustände erkennen und kontrollieren.

Probleme, Schwierigkeiten erkennen und sich ihnen stellen

Komprimiertes, dichtes, effektives Arbeiten in Beratung und Psychotherapie

Bei Symptomen, Problemen: Hypothese über die Bedeutung bilden
→ Kann Wirkung verstärken

Mögliches Vorgehen bei Angst

Beispiel Kind, Jugendlichen

- Ganze Familie für die 1. Sitzung:
 - Anliegen heraus arbeiten
 - Mögliche Zusammenhänge innerhalb der Familie
 - Mögliche Bedeutung, Funktion der Angst für das Kind/Jugendliche/r und Familie
 - Wer hat in welcher Situation Angst, wo ist die Person sicher, mutig?
 - Wie gehen die Familienmitglieder mit Angst um?
- Ziel festlegen mit dem Kind und den Eltern
- Schritte festlegen, um das Ziel zu erreichen
- Themen bearbeiten, die in Zusammenhang stehen mit der Angst
 - ▶ Auf die Bedeutung, Funktion eingehen
 - ▶ Einzelne Schritte vorbereiten, üben-> in der Realität machen
 - ▶ Beim Kind: z.B. Selbstwert, Selbstbild, Selbstgespräche...
 - ▶ Bei der Familie, Erziehungsberatung

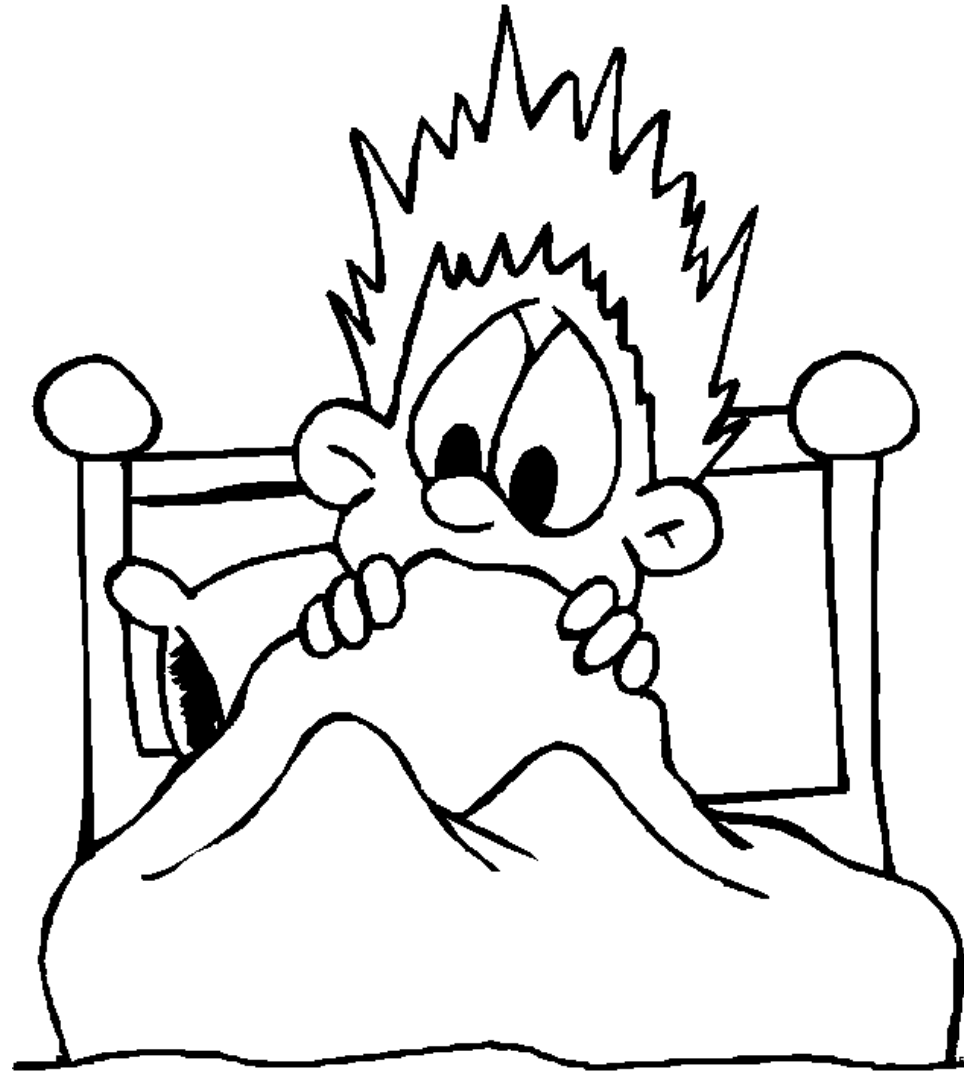
Angst- als Bremse, Stolperstein

- 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

Ängste als Stolpersteine

Angst

- sich ein Ziel zu setzen
- das Ziel nicht zu erreichen
- den Weg allein zu gehen
- vor Erfolg und Misserfolg



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 eigenen Zimmer, im eigenen Bett schlafen, Türe zu.
- ▶ Kleine Schritte festlegen mit Klient, Klientin und ev 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...
- ▶ Alles, was erreicht wurde→ beibehalten
- ▶ Wenn Therapieschritt erreicht wurde, entweder abschliessen oder definierte Pause machen

Zusammenfassend

- Immer System im Auge behalten (Familie, Schule...), wenn möglich einbeziehen
- KlientIn sei es Kind, Jugendlichen/r arbeiten auch im Einzelsetting, bewältigen ihre Schritte
- Eltern separat 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
- Unterscheiden zwischen magischem und realistischem Denken, Interventionen darauf anpassen
- Bei grossen Ängsten, viel Angst schrittweise vorgehen
- Hypnose kann eine grosse Hilfe sein

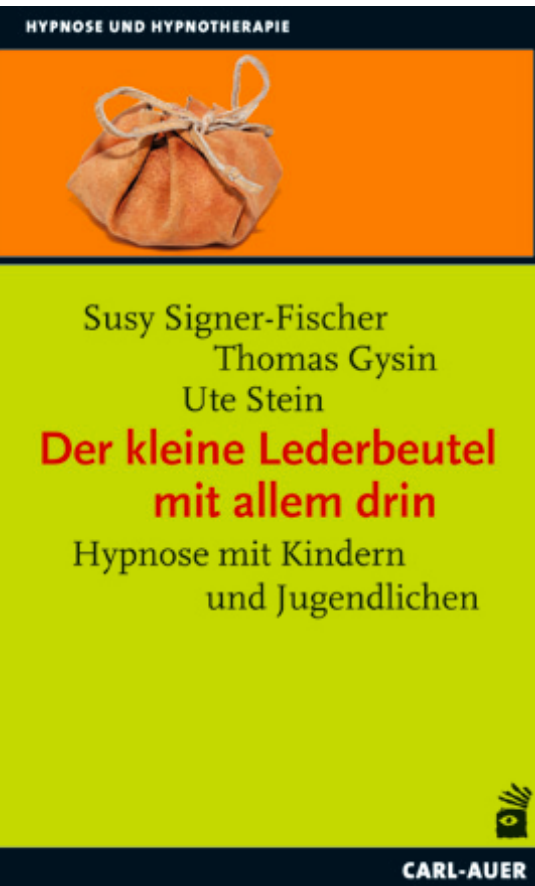


- Ausnahmen machen, da man Erbarmen mit dem Kind hat oder verunsichert ist (da vom Kind beschuldigt)
- intermittierendes Verstärken (unerwünschte Verhalten wird verstärkt) durch inkonsequenten Erziehungsstil (erwarten - nachgeben)
- Ablenken lassen durch Ereignisse (z.B. Bauchgrippe, lange Ferien) die erreichten Schritte geraten in Vergessenheit
- Überfordern! Zu grosse Schritte auf einmal werden erarbeitet
- Uneinigkeit zwischen den Erwachsenen (der eine fällt dem anderen in den Rücken)

- Sich Gedanken über Bedeutung und Funktion der Angst machen. Durch Lob, positives Verstärken (z.B. Aufmerksamkeitszuwendung bei selbständigem Verhalten des Kindes) das Ziel erreichen
- Team bilden
- Erwachsenen legen fest, wann was getan werden soll. Evtl. mit extrinsischer Motivation nachhelfen
- Erwachsene und das Kind legen gemeinsam ein überprüfbares, konkretes, längerfristiges, grosses Ziel fest
 - kleine Zwischenziele festlegen (Schritte erst in der Vorstellung, dann im Rollenspiel erarbeiten und dann real den Schritt machen)
 - Schritte werden vom Kind eigenständig durchgeführt. Die Erwachsenen können aber dazu ermutigen
- Angemessen loben (Gefahr von Erpressung). Kind soll sich selbst loben.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.



Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und
Persönlichkeitspsychologie - ZEPP
Universität Basel
Missionsstrasse 62
4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung - ZSB
Villettenmattstrasse 15
3007 Bern

E-Mail: susy.signer@unibas.ch
mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch

Literatur

O. Hobart Mowrer: Learning theory and behavior. John Wiley & Sons, Hoboken 1960, S. 555.

Tiago V. Maia: Two-factor theory, the actor-critic model, and conditioned avoidance. In: Learning & Behavior. Februar 2010, Volume 38, Issue 1, S. 50-67.

Hans Morschitzky: Angststörungen: Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst. Springer-Verlag, 2013, ISBN 978-3-7091-3729-1,

Krafttier

Hier und Jetzt Zustand

- ▶ Situation mit Unsicherheit in Zukunft wählen.
- ▶ Welche Art Kraft ist für diese Situation nötig (z.B. Mut, Gelassenheit..)? Erzählen vom Krafttier. Ein Tier wählen, Gespräch darüber, Eigenschaften des Tiers, ev Lebensweise (z.B. Gemse, die gut klettern kann, gut im Gleichgewicht bleibt; Adler, der gute Augen hat..).

Trance

- ▶ Krafttier holen.
- ▶ Zähmen: dem Tier etwas befehlen, z.B. sich setzen
- ▶ Kraft spüren, z.B. durch Berühren, in die Augen blicken.

Hier und Jetzt Zustand

- ▶ 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, immer wieder die Kraft spüren. Durch die Situation gehen bis wieder genug Sicherheit da ist und das Krafttier nicht mehr nötig ist.
- ▶ sich verabschieden vom Krafttier, von der Situation.

Hier und Jetzt Zustand

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

Auslöser finden und Ressourcen einsetzen

Hier und Jetzt

1. Thema, konkrete Situation erfragen, in der das Gefühl nicht kontrolliert werden kann
2. Auslösereiz finden, meist visuell oder akustisch
3. Ressource erfragen, passend zum Problem, mit „stattdessen“
4. Konkrete Situation dazu

Trance

5. Ressourcensituation bis zur Spitze durchlaufen lassen und anhalten, Körperempfindung (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, weitergehen lassen bis Abschluss. Manchmal muss das Symbol immer wieder geholt werden oder die Körperempfindung verstärkt werden.

Hier und Jetzt

9. Wann immer Du in Zukunft zu Auslöser kommst, kannst Du mit Deinem Symbol zu Deiner Gelassenheit finden.