



# **Angst und Sicherheit**

## **Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen**

Internationale Traumatagung  
„Das Schwere leichter machen“  
05.–07. Dezember 2018  
Luxemburg  
[www.afp-traumatagung.info](http://www.afp-traumatagung.info)

Susy Signer-Fischer  
Fachpsychologin Psychotherapie und  
Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Basel  
ZEPP

[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

# Inhalt

- 1 Hypnose und Trance Allgemeines
  - 2 Definition
  - 3 Anwendung von Hypnose
  - 4 Hypnotische Methoden
  - 5 Trancezeichen
  - 6 Ericksonianische Hypnotherapie
  - 7 Wirksamkeit von Hypnose
  - 8 Hypnose mit Kindern und Jugendlichen
-

# Definition Hypnose

„Die Hypnose ist ein vorübergehender Zustand veränderter Aufmerksamkeit beim Patienten; ein Zustand, in dem verschiedene Phänomene spontan oder als Reaktion auf verbale und andere Reize auftreten können.

Die Phänomene umfassen eine Veränderung des Bewusstseins und des Gedächtnisses, gesteigerte Empfänglichkeit für Suggestion, Antworten und Gedanken des Patienten, die ihm in seinem gewohnten Geisteszustand nicht vertraut sind. Jede Hypnose ist eine Selbsthypnose. Der Hypnotisator erzeugt bei dem zu Hypnotisierenden lediglich eine mehr oder weniger starke Vorstellung der beabsichtigten Wirkung, die dieser durch Selbsthypnose umsetzt.“  
(British Medical Association)

*„(...) Hypnotherapie ein psychotherapeutisches Verfahren, das hypnotische Trance als einen veränderten Bewusstseinszustand dazu nutzt, Verhaltensänderungen zu ermöglichen, gedankliche Strukturen neu zu knüpfen, unproduktive Einstellungen und Haltungen zu korrigieren, affektive Muster zu verändern (minimieren, verstärken, neu konditionieren), emotional belastende Ereignisse und Empfindungen zu rekonstruieren und physiologische/biochemische Veränderungen für Heilungsprozesse zu fördern“ (Revenstorf, 2003)*

# Anwendung von Hypnose

- Psychotherapie
- Somatik und Psychosomatik
- Leistung: Arbeit, Schule, Sport
- Entspannung und Wohlbefinden

# Hypnotische Methoden

- Induzierte, formale Trance, in der Vorstellung arbeiten
- Spontane Trance
- Spiel
- Geschichten, Metaphern
- Handeln, etwas unternehmen
- Rituale
- Aufgaben
- Geschichten, Metaphern, Suggestionen (direkte und indirekte)
- Gesprächsführung

# Ericksonianische Hypnotherapie

- Ressourcenorientierte Haltung
- Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
- Kommunikation auf verschiedenen Ebenen
- Fokussiert mehr auf das Lernen (learn approach) als auf Pathologie
- Arbeitet mit dem veränderten Bewusstseinszustand
- Benutzt Suggestionen
- Unterstützt das Lernen durch Handeln
- Setzt Erklärungen, „Reframing“ und Humor ein

Therapeutische Haltung von M. Erickson nach Haley (1993):

- Veränderung ist möglich und unausweichlich
- Betonung und Gewichtung des Positiven
- Akzeptieren, was der Patient anbietet
- Veränderung induzieren und Möglichkeit für den Patienten aufzeigen
- Zeigen, dass es nicht nur eine Möglichkeit (Lösung) gibt
- Widerstand akzeptieren
- Mit Humor und Aufgaben (Ordeals) arbeiten
- Geschichten, Fallgeschichten, Anekdoten, Witze einsetzen
- Informationen bieten, evtl. auch kurz diskutieren
- Handlung anregen, unterstützen
- Als Fachperson Verantwortlichkeit wahrnehmen

# Wirksamkeit von Hypnose

- Evidenzbasiert
- Empirische Wirksamkeitsbelege für:
  - Phobien
  - Belastungsstörungen
  - Übergewicht
  - Schlafstörungen
  - Psychosomatik / somatoforme Störungen
  - Sexualstörungen
  - Akuter / chronischer Schmerz
  - Tabakabusus
  - Enuresis

# Hypnose: wichtig zu beachten

- Die Trance und den Hier-und-Jetzt-Zustand kennen und unterscheiden, auch Vorstellung und Realität unterscheiden
- Trancezustand kontrollieren: In Trance gehen können und wieder herausfinden → z.B. wenn KlientIn zu oft in ungeeigneten Situationen in spontane Trance geht, lernen, bewusst in und aus der Trance zu gehen
- Positive und negative, gesunde und ungesunde Trancezustände erkennen und kontrollieren, beeinflussen
- Ressourcen erkennen, nutzen und aufbauen
- Probleme, Schwierigkeiten erkennen und sich ihnen stellen
- Komprimiertes, dichtes, effektives Arbeiten in Beratung und Psychotherapie
- Bei Symptomen, Problemen: Hypothese über die Bedeutung bilden

# **Hypnose: bei Kindern und Jugendlichen besonders zu beachten, aber bei allen Klienten wichtig**

- Sorgfältiger Umgang mit Macht und Beeinflussung
- Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle
- Bereitstellung einer grossen Palette von therapeutischen Methoden
- KlientInnen als Teil eines Systems sehen (Familie, Arbeitsumfeld, Kollegen, Freunde, Gemeinde)
- Anpassen der Trancearbeit auf die Geschwindigkeit des Klienten

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer  
Thomas Gysin  
Ute Stein

**Der kleine Lederbeutel  
mit allem drin**

Hypnose mit Kindern  
und Jugendlichen



CARL-AUER

# **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](mailto:susy.signer@unibas.ch)**  
**[mail@susysigner.ch](mailto:mail@susysigner.ch)**

**[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)**