



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

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

www.susysigner.ch

Inhalt

- 1 Dem Symptom ins Auge blicken
- 2 Auslöser finden und Ressource einsetzen
3. Ungesunde Gedanken kontrollieren – gesunde Gedanken stärken
- 3 Krafftier
- 4 Schutzanzug
- 5 Das Symptom besser kennenlernen

Dem Symptom ins Auge blicken

Hier und Jetzt Zustand

1. Thema darstellen
2. Konkrete Situation in der Vergangenheit
3. Begrenzen der Situation

Trance

4. Beginn der Situation Stück für Stück durchgehen
5. Stoppen, je Behälter dazu finden, der zum Ausmass des Symptoms passt
(z.B. Angst)
6. Bis zum Abschluss der Situation, zurückkommen

Hier und Jetzt Zustand

7. Gibt es noch etwas zu sagen?

Auslöser finden und Ressource aufbauen

1. Schritt

Hier und jetzt Zustand

Der Therapeut erfragt ein Thema/ eine konkrete Situation, in der die Kontrolle nicht behalten werden konnte (z.B. zu viel Angst, Wut).

Gemeinsam wird der Auslöserreiz des Klienten gefunden. Meist ist er visuell (z.B. Gesichtsausdruck) oder akustisch (z.B. Stimmlage...).

Der Therapeut erfragt die passende Ressource zum Problem. Sie soll eine Herausforderung sein und möglichst aus einem anderen Lebensgebiet stammen.

Der Therapeut ermittelt eine passende Situation mit der Frage: „Was möchten Sie stattdessen?“

Trance

Die Situation wird bis zum Höhepunkt durchgespielt. An der Spitze wird angehalten und das Körpergefühl ermittelt.

Dazu nennt der Klient ein passendes Symbol.

Hier und jetzt Zustand

Trainieren mit offenen Augen: Symbol → Körpergefühl

Auslöser finden und Ressource einsetzen

2. Schritt

Hier und Jetzt Zustand

Evtl. nochmal Trainieren mit offenen Augen: Symbol → Körpergefühl

Besprechen für welche Situation trainiert werden soll in der Zukunft

Trance

Schwierige Situation in der Zukunft bis zum Auslöser durchlaufen lassen, stoppen und Symbol des Ressourcen-Körpergefühls holen, Stück für Stück weitergehen lassen, evtl. wenn Körpergefühl verschwunden, Symbol → Körpergefühl, sonst Körpergefühl verstärken bis zum Abschluss

Hier und Jetzt Zustand

9. Schritte, die in nächster Zeit bewältigt werden besprechen

Auslöser finden und Ressource einsetzen

Hier und Jetzt Zustand

1. Thema, konkrete Situation erfragen
2. Situation begrenzen: Anfang, Abschluss, Struktur der Situation, Auslösereiz?
3. Auslösereiz finden
4. Ressource erfragen, passend zum Problem, Situation dazu. Dies kann mit der Frage: „Was möchtest du stattdessen?“ geschehen. Die Situation soll aus einem anderen Lebensgebiet sein und ein wenig eine Herausforderung darstellen

Trance

5. Ressourcensituation bis zum Höhepunkt durchlaufen lassen und anhalten, Körpergefühl („Wo im Körper spürst du es, wie fühlt es sich an?“) und passendes Symbol dafür erfragen

Hier und Jetzt Zustand

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, Stück für Stück weitergehen lassen bis zum Abschluss

Hier und Jetzt Zustand

9. Anwendung für die Zukunft

Ungesunde Gedanken kontrollieren – gesunde Gedanken stärken

Hier und jetzt Zustand

Der Therapeut und der Klient suchen eine konkrete Situation, in der ungesunde Selbstgespräche stattfinden.

Die vergangene Situation soll in die Zukunft gebracht werden. Der Therapeut und der Klient besprechen, welche Selbstgespräche gesünder sind.

Trance

Der Klient soll in der Vorstellung in die Situation mit den ungesunden Selbstgesprächen gehen bis zu der Stelle, wo die ungesunden Gedanken gerade kommen wollen.

Die ungesunden Gedanken werden als Ganzes aus dem Körper herausgenommen (z.B. mit einer Kelle), so dass sie von außen als Stimme zu hören sind.

Die ungesunde Stimme wird leiser und schwächer gemacht.

Die gesunde Stimme soll aufgebaut werden und deutlich zu hören sein, bis sie so stark wie nötig ist.

Die gesunde Stimme wird in den Körper hineingenommen und gespürt.

Hier und jetzt Zustand

Der Therapeut und der Klient besprechen, wie diese Strategie im Alltag in den konkreten Situationen angewendet werden kann.

Krafttier

Hier und Jetzt Zustand

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

Trance

2. Krafttier holen, zähmen, Kraft spüren

Hier und Jetzt Zustand

3. Erklären des nächsten Schrittes. Erfragen, wo in der zukünftigen Situation bist du noch sicher, wo wieder unsicher

Trance

4. In Situation gehen, zu der Stelle, wo noch sicher
5. Bei der kritischen Stelle stoppen. Krafttier holen, sich begleiten lassen, Kraft spüren, bis das Krafttier nicht mehr nötig ist
6. Sich vom Krafttier, von der Situation, von der Zukunft verabschieden

Hier und Jetzt Zustand

7. Zurückkommen ins Hier und Jetzt: In welchen Situationen kannst du das anwenden? Besprechen

Schutzanzug

Hier und Jetzt Zustand

1. Besprechen, in welchen Situationen es wichtig ist, sich zu schützen mit einem Schutzanzug, wann besser durch eine Handlung
2. Schutzanzug: Welche Art passt zu dir? → z.B. wattierten Mantel /Jacke, mit Kapuze, Anzug aus Neopren, wie ein Taucheranzug, Mondfahrtanzug, wie zweite Haut: Wie stellst du ihn dir vor?
3. Schutz beschreiben lassen

Trance

4. Schutz anziehen, spüren. Ist er bequem, leicht? Schützt er? Sonst verbessern
5. Schutz wieder ausziehen

Hier und Jetzt Zustand

6. Besprechen, in welcher konkreten Situation Schutz nötig ist
7. Sich schon überlegen, wie die feindlichen Einflüsse verwandelt werden können
8. Beginn und Abschluss der Situation so wählen, dass an diesen Stellen Schutz nicht nötig ist

Schutzanzug

Trance

9. Zum Beginn der konkreten Situation gehen
10. Schutz anziehen
11. Sich die feindlichen Einflüsse vorstellen
12. Womit sind sie zu vergleichen? → z.B. Giftpfeile, grüne klebrige Masse
13. Die feindlichen Einflüsse entsprechend verwandeln
14. Darauf achten, wie sie bei Schutz abgewehrt werden. Wie? → z.B. auf den Boden fallen
15. Bis zu sicherer Stelle gehen
16. Etwas mit den feindlichen Einflüssen tun: zusammenwischen, aus dem Fenster lassen, heizen, Skulptur machen etc.
17. Ist hier der Abschluss der Situation? Sonst bis Abschluss gehen
18. Schutzanzug ausziehen
19. Im Gedächtnis so versorgen, dass er leicht gefunden werden kann

Hier und Jetzt Zustand

20. In welchen Situationen kannst du das Gelernte anwenden?

Das Symptom besser kennenlernen, 2 Seiten

Hier und Jetzt Zustand

1. Thema, Symptom, Problem nennen
2. Stühle in den Hintergrund. Neuer Stuhl (Klappstuhl) holen. Aufstehen. Davorstehen
3. Nimm das Symptom aus deinem Körper heraus. Setze dein Symptom auf diesen Stuhl, gib ihm eine Gestalt → z.B. ein Gegenstand, eine Pflanze, ein Tier. Wie gross ist es? Wie sieht es aus?

Trance

4. Sich in die Rolle von dieser Gestalt versetzen, indem du dich auf den Stuhl setzt. Sag mir, wenn du die Rolle eingenommen hast
5. Wie heisst du? Welchen Namen hast du? (In der Folge mit diesem Namen ansprechen) Wie ist es ... (Name) zu sein? Wie fühlt es sich an?

Hier und Jetzt Zustand

6. Aufstehen, klar aus der Rolle herauskommen, von aussen sehen
7. Zweiten Stuhl holen
8. Darauf achten, welche Gestalt auf diesem Stuhl entsteht. Wer sitzt hier? Gestalt

Das Symptom besser kennenlernen, 2 Seiten

Trance

9. Auf diesen Stuhl sitzen. Die Rolle von dieser zweiten Gestalt einnehmen. Wie heisst du? Welchen Namen hast du? (in der Folge mit diesem Namen ansprechen). Wie ist es ... (Name) zu sein? Wie fühlt es sich an?
10. Zu ersten Gestalt schauen. Wie sieht sie aus dieser Position aus?
11. Was kann ich ihr sagen? Was ihr raten? Ratschlag?

Hier und Jetzt Zustand

12. Aufstehen, klar aus der Rolle herauskommen. Von aussen betrachten. Haben sie sich evtl. verändert? Was gibt es dazu zu sagen?
13. Stehen die Stühle richtig so? Sonst richtige Position machen, so wie sie zueinanderstehen
14. Klappstühle wegräumen
15. Auf die ersten, alten Stühle sitzen. Sich daraufsetzen
16. Rat, Ratschlag wiederholen. Es kann sein, dass du den grössten Teil der Bedeutung erst mit der Zeit herausfindest

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
mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch