

Mentales Stärken, Würzburg

2.-5-11-2023

Umgang mit unvorhergesehenen Schwierigkeiten

Hypnosystemische Methoden im Umgang mit Krisen

lic. phil. S. Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Basel, Schweiz

Eingangstrance

Induktion: Von aussen nach innen. Von ausserhalb des Raumes nach innen in den Raum.

Vertiefung: Sitzen, Umgebung, Leute spüren. Kleider, Luft auf der Haut spüren. Innen: Grenzen von innen spüren. Haut und Übergang. Innen Zentrum, Mitte → den Körper als Ganzes spüren

Inhalt: wann war die letzte unvorhergesehenen Schwierigkeit, Krise? Erinnern. Wie wurde diese bewältigt, gemeistert?

Zurück kommen: Spüren Übergang von Trance zu Hier-und-Jetzt-Zustand

Einleitung

Vor mehr als einem Jahr Themen eingegeben. Dieses Thema wurde ausgewählt

Damals viele Leute jeden Alters begegnet, die Probleme hatten im Umgang mit Pandemie, eigene oder Erkrankung nahestehender, Tod, Umgang mit Massnahmen, Impfen, Long Covid

Energieknappheit (z.B. nur kurz und möglichst nicht warm duschen, nicht mehr zu warm heizen)

Beginn Krieg

→ Weniger schnell in Krise geraten → robuster werden

→ Umgang mit Krise

Inhalt

Allgemeines:

1. Begriffe und Definition

Dauer der Krise

Häufigkeit der Krise beim Individuum

2. Verschiedene Formen

Fallbeispiele

3. Behandlung

Ressourcen aktivieren

Selbstwirksamkeit statt Hilflosigkeit

Lebensübergang, Krise bewältigen

Stolpersteine überwinden, Umgang mit Ärger, Rachegefühlen...

Begriff

Krise:

Zur Krise kommt es aber erst, wenn der Versuch der Anpassung an die Veränderung misslungen ist.

(Sonneck et al, 2016)

The image shows a large, bold Chinese character '机' (ji) in a traditional calligraphic style. The character is composed of two parts: a left radical '木' (mu, wood) and a right radical '几' (ji, a small table or platform). The character is centered on a white background within a light blue rectangular frame.

Abb. 1

Chinesisches Schriftzeichen für Krise. Der linke Teil heißt Gefahr, der rechte Chance

Definition

Krise:

- schwierige Lage, Situation, Zeit [die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt]; Schwierigkeit, kritische Situation; Zeit der Gefährdung, des Gefährdetseins.
- **Herkunft:** älter Crisis = [Krisis \(2\)](#) < griechisch krísis = Entscheidung, entscheidende Wendung, zu krínein, [kritisch](#); in der allgemeinen Bedeutung beeinflusst von französisch crise

(Duden 27.9.23)

Definition

- **Krise:** Verlust von psychischer Balance, ausgelöst durch bestimmte Lebensereignisse (“life events“) oder Umstände, mit denen nicht umgegangen werden kann. (Sonneck, 2000)
- **Wendepunkte:** Ausserordentliche Übergänge, die langfristige Änderungen zur Folge haben
- **Aspekte des Übergangs:** Wo und wie kann ein Übergang auftreten?
 1. Räumlich
 2. Zeitlich
 3. Psychisch
 4. Sozial
- **Betreffen das Individuum,** die Familie, die Gemeinschaft

Dauer der Krise

Abhängig von

- Eigener Definition der Krise
- Umgang damit: ob in Hilflosigkeit verharren oder anpacken
- Auslöser der Krise
- Meist wird nach einer gewissen Zeit die Krise mindestens von aussen nicht mehr als Krise sondern als Zustand definiert

Häufigkeit von Krisen beim Individuum

Abhängig von

- Eigener Definition der Krise
- Wenig voraus blicken, was Folgen von eigenem Handeln ist
- Nicht robust sein, bei kleinen Anlässen in Krise geraten
- Pech

Definition

- **Lebensübergang:** Eine Bewegung, eine Entwicklung von einem zum nächsten Stadium; ein Schnittpunkt im Leben.
- (Normative) Transitionen: Normale Übergänge eröffnet neue Möglichkeiten, führt zu Verlust von alten Möglichkeiten
- Transitionen, die von den meisten Menschen erlebt und dadurch als „normal“ empfunden werden, nennt man „normativ“
- Nicht normative Übergänge erfolgen nach Lebensereignissen, die nicht den meisten Menschen begegnen wie Übergang nach Unfall, Jobverlust...
- Ein Lebensübergang kann als eine instabile Phase, eine „Brücke zwischen zwei stabileren Stadien“ betrachtet werden. Diese kann zu Veränderungen der Persönlichkeit, der Werte, des Verhaltens, der Beziehungen sowie von Rollenmodellen führen. So steht bei jeder biographischen Transition eine existenzielle Neudefinition von Selbstkonzept, Sichtweisen sowie Erwartungen an. (Perrig-Chiello 2008)

Verschiedene Formen von unvorhergesehen Schwierigkeiten

- Schweregrad: von aussen – von innen, von der Person her gesehen
- Ereignis von aussen (z.B. Pandemie, Erkrankung, Tod einer nahestehenden Person) – innen (z.B. eigene Erkrankung)
- Anzahl Ereignisse: oft mehr als ein Ereignis (z.B. Erkrankung, Verlust der Arbeitsstelle)
- Stärke der Reaktion (z.B. Trauer, Depression, Orientierungslosigkeit)
- Betreffen nur eine Person, eine Familie, Gemeinschaft

Art des Ereignisses, das Schwierigkeiten, Krise hervorruft

- Durch andere Personen verursacht
- Schicksalsschlag, keine Verursacher können festgemacht werden
- Eigene Krankheit, Unfall oder Tod einer nahestehenden Person
- Enthält oft Abschied von einer Person, Lebensplan....
- Umstand, Ereignis

Reaktionen auf unvorhergesehene Schwierigkeiten

- Trauer
- Fassungslosigkeit, Schock
- Ärger, Wut, Rachegedanken
- Hilflosigkeit, Opferhaltung
- Innehalten, besinnen: zurückschauen
- Ärger, Rachegedanken
- Bremsen, stehen bleiben

Unvorhergesehene Schwierigkeiten

- Warum unvorhergesehen?
- Genau vorsehen können wir ja nichts
- Je nachdem kann man sich auf Situationen vorbereiten
- Wann, in welcher Situation sinnvoll, sich vorzubereiten?
- Wann ev. hinderlich (z.B. zu viele Ängste)

Verschiedene Lebensalter: Beispiele

- Kindheit: Tod eines Elternteils, Mädchen 9j
- Jugend: plötzliche Trennung der Eltern, Vater zieht aus.
Jugendlicher 15 j
- Erwachsenenalter: Mann 48 j: hat sehr kurzfristig seinen Vater verloren, der an Corona erkrankt war. Es ging alles sehr schnell; einige Tage zuvor war der Vater noch gesund und wohlauf, Jobverlust.
- Höheres Alter: Frau 65j, pensioniert, hatte Pläne mit Mann.
Fand heraus, dass er fremd geht.

Kindesalter

- Kindesalter enthält viele Übergänge, die gemeistert werden sollen z.B. Eintritt in die Spielgruppe, in den Kindergarten und in die Schule
- Unterstützung mittels Erziehungsberatung und Unterstützung der Selbständigkeit des Kindes
- Übertritt in eine höhere Schule, in der meist mehr Selbständigkeit und Selbstverantwortung gefordert wird. Häufig fällt er zeitlich mit dem Ende der Kindheit zusammen.

Jugendalter und junges Erwachsenenalter

„emerging adulthood“

- Im Jugendalter sind Fragen der Identität zentral – die eigene Geschlechterrolle und das soziale Bindungsverhalten und Bewusstsein für Werte, Normen, Politik und Ethik
- Im jungen Erwachsenenalter: Übergang von der Schule zu einer Berufsausbildung und weiter ins Erwerbsleben, Auszug aus dem Elternhaus und die verantwortungsvolle Gestaltung der Freizeit und des sozialen Lebens.
- Gegenwärtig fällt es vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen schwer, diesen Übergang in Angriff zu nehmen

Erwachsenalter

- Übergänge im Zusammenhang mit der Arbeit, mit der Partnerschaft und der Familie.
- Nach meiner Beobachtung ist es für junge Männer und Frauen schwierig, die Entscheidung für eine Familiengründung zu fällen und ihn dann auch umzusetzen.
- Es konnte festgestellt werden, dass die Bereitschaft zu heiraten für junge Erwachsenen unmittelbar mit der Entwicklung interpersoneller Kompetenzen verbunden ist.
- Die Forscher erkennen einen deutlichen Unterschied zwischen „erwachsen werden“ und „**heiratsbereit sein**“: während das erste einen Übergang vom „umsorgt werden“ zu „für sich selbst sorgen“ darstellt, bedeutet das andere eine Transition von „für sich selbst sorgen“ hin zu „**für einen anderen sorgen.**“ (Carrol und Kollegen, 2009)

Höheres Alter

- Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhezustand und damit auch meist verbunden zu einer neuen Form von Partnerschaft.
- Verlust durch Tod von Freunden und des Partners, den eigenen Krankheiten und Verlust von Kräften und Fähigkeiten sowie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod.
- Die familiäre Unterstützung und Bestätigung während der Pensionierung als wichtigste Ressource dient, um sich an die veränderte Situation anzupassen. (Smith, 1997)

Krise kann mit einem Lebensübergang einhergehen

Krise kann interpretiert werden als

- Lebensübergang
- Chance
- Neuorientierung
- Das Ende, Leben hat keinen Sinn mehr

Behandlung

Je nach Ausgangslage

Themen, die hilfreich sein können:

- Zuerst erfassen, was los ist, was dringend → Reihenfolge, was Parallel
- Ressourcen aktivieren, stabilisieren
- aus der Hilflosigkeit heraus finden → Selbstwirksamkeit
- Lebensübergang: Abschied, Trauer, sich neu orientieren
- Stolpersteine, Bremsen erkennen und Umgang damit finden
 - Umgang mit Ärger, Rachegefühlen
 - Angst → Selbstwirksamkeit

Behandlung

Themen, die meist relevant sind und parallel bearbeitet werden sollten:

- Ressource stärken
- Aus Hilflosigkeit heraus finden – Selbstwirksamkeit
 - Wie bin ich hinein geraten, was kann ich ein nächstes Mal besser machen
- Umgang mit Krise, Situation, Lebensübergang

Ressourcen, stabilisieren

Geschenktrance

1. Klient soll ihr aktuelles Leben überblicken.
2. Erkunden was gut läuft. Was macht Klient gut?
3. Erkunden was noch nicht so gut läuft? → Aspekt/Thema auswählen
4. Klient soll Aspekt/Thema, einem Körperteil überlassen, während der andere Teil auf den Lebensweg/Lebensfluss geschickt wird.
5. Dort trifft man auf ein Geschenk (bspw. großes, blaues Geschenk, Fee/Hexe).
6. Anschließend soll etwas mit dem Geschenk gemacht werden (bspw. mitnehmen, auspacken).
7. Klient soll in der Vorstellung in die Zukunft gehen, zu dem Zeitpunkt, wo sich die Wirkung des Geschenks entfaltet.
8. Zeit geben, die Wirkung des Geschenkes zu spüren.
9. Anschließend soll sich Klient verabschieden und wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen.

Loslassen und sich frei fühlen

1. Bei jedem Ausatmen etwas loslassen, was nicht mehr gebraucht wird.
2. Beispielsweise sind vielleicht Geräusche zu hören (diese aufzählen). Für sich entscheiden, dass man die Geräusche momentan nicht braucht und man diese gut bei einem Ausatmen loslassen kann.
3. Danach können beispielsweise innere Bilder,
4. Körperempfindungen (wie Stechen oder Kribbeln),
5. (Ver-)Spannungen,
6. Gedanken,
7. Sorgen oder
8. Gefühle (wie bspw. Ärger, Angst) losgelassen werden.
9. Wenn man bei jedem Ausatmen etwas loslässt, was nicht mehr gebraucht wird, entsteht bei vielen Leuten ein Gefühl von Platz haben, Raum haben. Ein Freiraum, der nur für Sie allein ist.
10. Viele Leute spüren dieses Platz haben, diesen Freiraum an einer Körperstelle besonders gut
11. 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.
12. Sie können in der Vorstellung in eine Situation gehen, in der Sie sich frei fühlen.
13. Vielleicht ist das eine Situation, die Sie erlebt haben oder immer wieder erleben oder ganz in Ihrer Vorstellung erleben.
14. Sie können, wenn Sie dort angelangt sind, spüren, wie das Frei fühlen sich anfühlt.
15. Dann können Sie das zu einem guten Abschluss bringen
16. und wieder zurückkommen: In diesen Raum hier, diese Zeit jetzt, die Augen öffnen und sich ganz zurück orientieren.

Gute Momente

- Klient soll zum Beginn des heutigen Tages gehen und diesen Tag in der Vorstellung für sich durchgehen.
- Beispiele aufzählen lassen, was gute Momente sein könnten.
- Gute Momente sammeln lassen (Können_chronologisch oder auch in anderer Reihenfolge gesammelt werden).
- In der Vorstellung kann bspw. an einer Stelle verweilt oder an einer anderen Stelle schnell weitergegangen werden.
- Bis zum Jetzt gehen.
- Klient soll Sammlung der guten Momente auf irgendeine Art überblicken → sich einen Überblick verschaffen (bspw. mit der Vorstellung von Steinen, Muscheln, Bildchen)
- Die Sammlung sollte so im Gedächtnis bewahrt werden, dass sie wieder auffindbar ist (bspw. mit einem Lederbeutel, in einem Setzkasten, einem Buch oder auch direkt in einer Gehirnfalte)

Lebensübergang

Übergang mit der Vorstellung anhand eines Bildes bewältigen

1. Besprechen welcher Lebensübergang jetzt ansteht.
2. Sich eine bildliche Vorstellung des Übergangs, z.B. eine Brücke, ein Pass machen.
3. Sich in der Vorstellung, kann mit geschlossenen Augen geschehen, zur gegenwärtigen Seite des Übergangs begeben.
4. Zurückschauen zu dieser Seite und Vor- und Nachteile dieser Seite aufzählen; die guten Seiten wertschätzen (z.B. schön grünes Gras).
5. Sich zum Übergang zuwenden.
6. Sich ausrüsten z.B. Wegzehrung, Kleidung, Schuhe, Schwimmweste.
7. Sich auf den Weg machen und dabei mit den Widrigkeiten umgehen z.B. Gegenwind, Löcher im Weg.
8. Auf der anderen Seite vorausschauen, was es zu sehen gibt.
9. Einen Platz für vorläufig zum Ausruhen finden. Im Gespräch besprechen, was es noch zu sagen gibt.

Themen bei Übergang

- Persönlicher Einfluss
- Angst
- Keine Perspektive
- Entwicklung bremsen wollen
- Ev. wird das, was folgt eher schlechter (Verlust)
- Das, was kommt, kann besser sein, aber es gibt keine Garantie
- Es wird versucht das Beste daraus zu machen

Für den Übergang braucht es

- (1) Zurückblicken: Was war gut? Was war nicht gut?
- (2) Wertschätzen des Guten
- (3) Nach vorne schauen, eine Ahnung/Vision der Zukunft haben
- (4) Den Übergang anpacken
- (5) Ankommen und sich einrichten

Vom Blickwinkel vom Alter her gesehen

(SIMA - Längsschnittstudie, 2002)

Das schönste Ereignis im Leben

- 45.6 % Liebe, Partnerschaft, Familie
- 26.8% Schwangerschaft, Kinder
- 13.8 % Urlaub, Reise
- 7.6 % Studium, Beruf
- 6.2 % Heimkehr nach dem Krieg

Das schlimmste Ereignis im Leben

- 62.6% Tod Nahestehender
- 56.5 % Kriegserlebnisse
- 12.1% Krankheit/Unfall Nahestehender
- 11.2 % Familienkonflikte
- 10.0 % Eigene Krankheit /Unfall

Schutzfaktoren

- Stabile emotionale Beziehung zu Vertrauensperson ausserhalb der Familie
- Wenn in Familie Gewalt, Vernachlässigung erlebt → Leistungsanforderungen, Verantwortung übernommen, z.B. Sorge um Geschwister, Amt in Schule
- Ruhiges Temperament, weniger leicht erregbar
- Fähig sein offen auf andere zuzugehen
- Fähig sein die Quellen der persönlichen Unterstützung sich selbst zu erschliessen

Hilfreiche Strategien

- Sich darauf vorbereiten, wenn sie voraussehbar sind
- Sich darauf einlassen, einstellen, sich damit auseinandersetzen
- Rituale
- Gemeinschaft unterstützt Familie, Geschwister, Gemeinde
- Psychotherapie, Beratung
- Strukturen
- Ordnung
- Klarheit
- Offenheit
- Regelmässigkeit
- Grenzen
- Rituale

Verabschieden

Hier und Jetzt Zustand

1. Thema, Inhalt, Symptome bezeichnen
2. Vor- und Nachteile des Themas aufzeichnen

Trance

3. Zum Thema gehen
4. Thema aus sich herausnehmen
5. Dem Thema eine Gestalt / Namen geben
6. Die Wertschätzung für das Thema (Gestalt) ausdrücken
7. Was hinderlich, schwierig war.
8. Ort und Platz für das Thema (Gestalt) finden
9. Überprüfen, ob der Ort für die Gestalt richtig ist
10. Verabschieden

Hier und Jetzt Zustand

11. Anmerkungen?

Umgang mit Krise

Umgang mit Krise

- Innehalten, besinnen: was ist jetzt?
- Manchmal zurückschauen
- Was sind die nächsten Schritte
- In welche Richtung möchte ich gehen, ev was ist das Ziel?
- Was brauche ich, um den Weg zu gehen? Dies sich erarbeiten

Einen Tag, an dem es besser geht, in der Zukunft erleben

1. In der Vorstellung zu einem Tag in der Zukunft gehen, da wo es besser geht (die Krise gemeistert ist).
2. Zum Beginn des Tages gehen. An welcher Stelle beginnt der Tag?
3. Den Tag in der Vorstellung durcherleben.
4. Im Gespräch herausfinden, was alles dazu beigetragen hat, dass der Tag besser, glücklich ist.
5. Herausfinden, welche Elemente die Person selbst beeinflusst.

Relevante Themen

- Vergangenes Wertschätzen, sich damit versöhnen
- Ereignisse einschätzen, beurteilen
- Positive Elemente, Gelerntes hervor heben
- Was gelernt werden kann wahrnehmen, mitnehmen für zukünftige Erfahrungen
- Lebenslauf überblicken, Zusammenhänge wahrnehmen
- Abschied nehmen
- Ziele stecken, Wünsche und Visionen entwickeln
- Werkzeuge für die Erreichung entwickeln
- Zeitempfinden: Schwergewicht in der Gegenwart, dann Zukunft, Vergangenheit
- Weg gehen
- Offen sein, Kontrolle

Krise bewältigen mit der Ressource einer vergangenen bewältigten Situation

Hier und Jetzt Zustand

1. Gegenwärtige Situation, Krise beschreiben.
2. Die Elemente heraus Schälen, die nützlich sind, die Krise zu meistern oder die als Herausforderung in der zukünftigen Situation relevant sind (z.B. Abschied nehmen, loslassen, etc.)
3. Gemeisterte vergangene Situation, Krise finden mit den ähnlichen Elementen.

Trance

4. Zum Beginn der vergangen Lebenssituation gehen. Bis zu der Stelle gehen, wo Ressource spürbar ist. Wo im Körper, wie spürbar? Ev mit Symbol verbinden.

Hier und Jetzt Zustand

5. In der Vorstellung in die nahe Zukunft gehen, wo die Ressource gebraucht werden kann. Anhalten, Symbol holen, Körpergefühl dazu
6. Die Krise meistern.
7. Zeit vorwärts drehen bis zum Zeitpunkt, an dem Krise gemeistert wurde. Spüren, wie sich das anfühlt

Krise bewältigen mit Elementen einer vergangenen bewältigten Situation

Hier und Jetzt Zustand

1. Gegenwärtige Situation, Krise beschreiben.
2. Die Elemente heraus Schälen, die als Herausforderung in der zukünftigen Situation relevant sind (z.B. Abschied nehmen, loslassen, etc.)
3. Gemeisterte vergangene Situation, Krise finden mit den ähnlichen Elementen.
4. Zeitspanne, in der Ressource relevant war, definieren.

Trance

5. Zum Beginn der vergangenen Lebenssituation gehen. Die Situation durchgehen, in grossen Zeitschritten und dabei die Ressourcen finden.
6. Therapeutin schreibt die konkreten Strategien auf einen Zettel, die sie nachher der Klientin geben kann.
7. Am Schluss der Situation → sich einen Überblick verschaffen an Hand von einem Bild. Die Ressourcen wahrnehmen (z.B. Kalenderbild, Ressourcen blinken; Landschaft, Ressourcen sind Erhebungen...)
8. Ein Körpergefühl finden, das beim Betrachten des Überblicks entsteht.

Aus der Krise heraus finden

- Anerkennung der Krise
- Der Krise, ev der Trauer angemessen Platz geben
- Wille, Motivation etwas zu unternehmen
- Hilflosigkeit → Selbstwirksamkeit
- Freiheitsgrade, Möglichkeiten in scheinbar auswegloser Situation erkennen
- Widerstände überwinden
- Mut behalten auch bei Rückschlägen

Widerstände überwinden und Ziel erreichen

Hier und Jetzt Zustand

1. Situation beschreiben, in der ich stecke.
2. Ziel festlegen, wo ich hin will.
3. Beurteilen, ob das Ziel angemessen ist.
4. Sich ein symbolisches Bild machen vom Ziel (z.B. Bergspitze, Wiese, Haus...)

In der Vorstellung

5. Sich bildhaft in die Situation hineinversetzen, da, wo ich gerade stecke.
6. Von hier aus Ziel ins Auge fassen.
7. Den Weg gehen.
8. Widerstände (z.B. Mauer, Graben, Klebstoff) erkennen.
9. Widerstände überwinden (Kletterseil, Sprung, Lösungsmittel).
10. Das Ziel oder einen befriedigenden Zustand erreichen.
11. Spüren, wie es sich anfühlt, das Ziel erreicht zu haben.

Auslöser für Hilflosigkeit

- Fakt, der definitiv ist, z.B. Tod einer Person, Amputation..
- Viele Einschränkungen
- Jemandem, etwas die Schuld geben
- Rachegefühle, Ärger
- Situation nicht wahrhaben, akzeptieren wollen
- Es als Ungerechtigkeit empfinden (immer ich, warum ich?)
- Vermeintliche Vorteile von Hilflosigkeit haben (Partnerschaft, Behörden, Zuwendung, Rente...)

Ärger in Energie verwandeln: Biogasanlage

Hier und Jetzt Zustand

1. Der Klient soll aufzählen, was ihn gerade am meisten ärgert.

Trance

2. Es wird erkundet, welche Vorstellung (z. B. Mist, Küchenabfälle) der Klient damit verbindet.

3. Der Klient soll in seiner Vorstellung alle Ärgernisse zusammenführen (z.B. mit Mistgabel).

4. Der Klient beschreibt, wie er die gesammelten Ärgernisse verwandeln möchte (z.B. Biogasanlage mit eigenem Tank).

5. Es wird erfragt, welche Vorstellung von Energie dabei auftaucht (z.B. blaue, flüssige, saubere Energie).

6. Der Klient soll diese Energie tanken.

7. Der Rest wird gut bewahrt, gespeichert.

8. Anschließend soll sich der Klient verabschieden und wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen.

Hier-und-jetzt-Zustand

9. Mit dem Klienten wird besprochen, in welchen Alltagssituationen er diese Methode gebrauchen kann.

Beispiele Umgang

- Kindheit: Tod eines Elternteils, Mädchen 9j. Genug Zeit für Abschied, Trauer. Wissen, dass sie auch zwischendurch fröhlich sein darf, ihren Weg gehen darf (obwohl Umfeld sie als „Arme“ behandelten). In der Vorstellung immer wieder Kontakt zu Mutter. Ein glücklicher Tag (Tag an dem es ihr besser geht)
- Jugend: plötzliche Trennung der Eltern, Vater zieht aus. Jugendlicher 15 j. Umzug der Mutter unterstützen, angemessenen Kontakt mit Geschwister, Freunde treffen, mit Vater vorerst unverbindlichen Kontakt haben. Stärken und Schwächen des Vaters sehen. Umgang mit Ärger, Biogasanlage (erklärte der Familie eines Morgens vor Weihnachten, dass er jetzt zur Freundin zieht, von der vorher niemand etwas wusste)
- 48j Mann: sich Zeit nehmen für Trauerprozess, Lebensübergang mit Metapher, neue aktive Rolle in Familie übernehmen (die vorher Vater inne hatte). Jobverlust: sich selbstständig machen, für sich einstehen
- Frau 65j, deren Mann fremd ging. Mit Mann klären, in Paarberatung. Das Leben selbst in die Hand nehmen. Malkurs, Yoga, eigene Freundschaften pflegen, Freiwilligenarbeit (Kinder aus Ukraine unterstützen), mit Mann auch etwas unternehmen. In der Paartherapie lernen, wie Partnerbeziehung in Zukunft gestalten. Metapher vom Lebensübergang

Zusammenfassung

- Zeit und Raum sich zu besinnen, dem Problem bewusst werden
- Erkennen und Ernstnehmen der individuellen Warnsignale
- Akzeptanz der Situation und Emotionen
- Reflexive Selbstwahrnehmung, Gründe der Krise erkennen und einordnen können
- Eigene Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten (Resilienz, Was bringe ich mit? Was habe ich in der Vergangenheit bereits bewältigen können?)
- In die Zukunft schauen, Schicksal selbst in die Hand nehmen, aus der Opferhaltung rauskommen (Was kann ich selbst tun? wo möchte ich hin? Was sind realistische Ziele?)
- Ressourcen nutzen und Neue aufbauen (Was braucht es, um den dem Weg zu gehen? Brauche ich Hilfe anderer? Welche Ressourcen habe ich?)
 - ausserhalb der Person liegende Hilfsmöglichkeiten (Bsp. Finanzielles Einkommen, Anlaufstellen zur Beratung)
 - emotionale und reale Unterstützung durch soziales Umfeld (Bsp. Familie, Freunde)
 - sich selbst etwas Gutes tun (Bsp. Musik, Sport, Wellness)
- Gedanken reframe (Bsp. Gute Momente sammeln, Chance wahrnehmen zur pers. Entwicklung)
- Pot. Gefahren erkennen Bsp. Überforderung, Zögern beim Annehmen von Hilfe, hohe Ansprüche an sich selbst

Zusammenfassung

- Wenn in der Krise drin, Krise bewältigen
 - Wenn häufig, schnell in der Krise → robuster werden
- aus der Hilflosigkeit zu mehr Selbstwirksamkeit



Susy Signer-Fischer
**Schlafhund,
Schutzanzug & Co.**

Hypnosystemische Methoden
zur Unterstützung der
jugendlichen Entwicklung



HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
**Hypnotherapie – effizient
und kreativ**

Bewährte Rezepte
für die tägliche Praxis



CARL-AUER

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin, Ute Stein

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



CARL-AUER

Certificate of Advanced Studies in Imaginativ-systemischen Interventionen mit Kindern und Jugendlichen (CAS ISI)

Für wen? Für Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugend-mediziner*innen sowie Kinder- und Jugendpsychiater*innen

Zweck: berufliche Fertigkeiten mit vielseitigen, rasch einsetzbaren imaginativen/hyposystemischen Methoden zu erweitern

Anwendung: verschiedenste Bereiche; z.B. Diagnostik, Beratung, pädiatrische Konsultation, in der Psychotherapie und im gesamten Leistungsbereich

Studienumfang: 18 Kurstage* in Basel, Supervision/Selbsterfahrung**, Fallarbeit, Literaturstudium und Abschlussgespräch

Studiendauer: 2 Jahre (Beginn im September 2024, Abschluss im August 2026)

Studiengebühr: CHF 5'840.- (inkl. Anmelde- und Abschlussgebühr)

Hinzu kommen die Kosten für die individuell organisierte Supervision und Selbsterfahrung

*Es ist auch möglich, nur die Kurstage zu besuchen. In diesem Fall erhält man für jeden Kurs eine Teilnahmebestätigung. Voraussetzung ist die verbindliche Anmeldung zu allen 18 Kurstagen.

** Supervision kann halbtags oder stundenweise angeboten werden. Bei Interesse bitte direkt bei Frau Signer-Fischer melden: susy.signer@unibas.ch

Information und Anmeldung: Wir freuen uns über Fragen und Anmeldungen unter wb-kjp@unibas.ch / 061 207 61 00

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

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

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie - ZEPP
Universität Basel

Missionsstrasse 60 (3. Stock)
4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung Bern – ZSB

Villettenmattstr. 15

3007 Bern

Schweiz

Tel. +41 (0) 61 207 24 02

E-Mail:

mail@susysigner.ch

susy.signer@unibas.ch

www.susysigner.ch

Certificate of Advanced Studies in Imaginativ-systemischen Interventionen mit Kindern und Jugendlichen (CAS ISI)

Das CAS ISI

- Ist Teil der **Weiterbildungen in Kinder- und Jugendpsychologie** (WB KJP) an der Fakultät für Psychologie
- Wird von der **Gesellschaft für klinische Hypnose und Hypnotherapie Schweiz** (GHYPS) vollumfänglich anerkannt, wenn alle Bedingungen der GHYPS erfüllt sind
- Wird zudem von der **Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie** (Pädiatrie Schweiz) mit 144 Credits als pädiatrische Kernfortbildung anerkannt
- Wird durch Äquivalenzprüfung im Einzelfall von der **Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose** (SMSH) als Fähigkeitsausweis/Zertifikat SMSH anerkannt. Antragstellende reichen hierfür das CAS ISI Zertifikat der Universität Basel ein (entspricht 330) Stunden) und weisen zudem weitere 30 Stunden Weiterbildung in Hypnose nach (Kinder-/Jugendlichen- oder Erwachsenenbereich)

Information und Anmeldung: Wir freuen uns über Fragen und Anmeldungen unter wb-kjp@unibas.ch / 061 207 61 00

Literatur

- **Lebensübergänge**
- Reimer, C. & Rüger, U. (2003). *Psychodynamische Psychotherapien. Lehrbuch der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapien, 2. Auflage.* Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- Roberts, B. W. & Wood, D. (2006). Personality development in the context of the neo-socioanalytic model of personality. In Mroczek, D. K. & Little, T. D. (Eds.), *Handbook of personality development* (11-39). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 132*, 1-25.
- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 126*, 3-25.
- Rutter, M. (1996). Transitions and Turning Points in Developmental Psychopathology. As Applied to the Age Span between Childhood and Mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development, 19*, 603-626. In R. Vaterlaus (2003) (Hrsg.). *Turning points und deren kurz- und langfristige Effekte auf die Biographie.* Bern: Institut für Psychologie der Universität Bern.
- Schäfer, A. (2009). Hoffnung – die Kraft, die Zukunft möglich macht. *Psychologie Heute, 9*, 21-25.
- Shenk, J. W. (2009b). What Makes Us Happy [Electronic version]? *The Atlantic Magazine, June*. Retrieved October 4, 2010, from <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/06/what-makes-us-happy/7439>
- Shenk, J. W. (2009a). Was das Leben gelingen lässt. *Psychologie Heute, 11*, 22 – 29.
- Smith, S.D. (1997). The Retirement Transition and the Later Life Family Unit. *Public Health Nursing, 14* (4), 207-216.
- 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. (2009). Den Lebenslauf beeinflussen?! Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. *Psychoscope, 10* (7), 8–11.
- Signer-Fischer, S. (2007). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *CH Hypnose, 17* (1), 15-23.
- Sonneck, G. (2000). *Krisenintervention und Suizidverhütung.* Stuttgart: UTB.
- Vaillant, G. E., Mukamal, K. (2001). Successful aging. *American Journal of Psychiatry, 158*, 839–847.
- Vaterlaus, R. (2003). *Turning Points und deren kurz- und langfristige Effekte auf die Biographie.* Bern: Institut für Psychologie der Universität Bern.
- Wicki, W. (1997). *Übergänge im Leben der Familie.* Bern: Huber.

Literatur

- **Lebensübergänge**
- Anusic, I., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). Cross-sectional age differences in personality: Evidence from nationally representative samples from Switzerland and the United States. *Journal of Research in Personality*, 46, 116-120.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). *Life span theory in developmental psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). LIFESPAN PSYCHOLOGY: Theory and Application to Intellectual Functioning. *Annual Review of Psychology*, 50: 471-507.
- Costa P.T., Jr., McCrae R.R. (2004). Set like plaster: Evidence for the stability of adult personality (21-40). In: T. Heatherton, and J. Weinberger (Eds.): *Can personality change?* Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Carrol, J. S., Badger, S., Willoughby, B. J., Nelson, L. J., Madsen, S. D., & Barry, C. M. (2009). *Ready Or not? Criteria for Marriage Readiness Among Emerging Adults*. *Journal of adolescent research*, 24 (3), 349-375.
- Clausen, J. S. (1995). Gender, Contexts, and Turning Points in Adults' Lives. In P. Moen, G.H. jr. Elder and K. Luscher (Eds.), *Examining Lives in Context: Perspectives on the Ecology of Human Development* (365-389). Washington, DC: American Psychological Association. In R. Vaterlaus (2003) (Hrsg.), *Turning points und deren kurz-und langfristige Effekte auf die Biographie*. Bern: Institut für Psychologie der Universität Bern.
- Cook, A, Blaustein, M, Spinazzola J, van der Kolk BA. Complex Trauma in Children and Adolescents. White paper from the National child Traumatic Stress Network-Complex Trauma Task Force
- DeShazer, S. (1990). *Wege der erfolgreichen Kurztherapie, 2. Auflage*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Eckstein, S.D. (2013). Traumafolgen und Traumafolge-störungen bei Kindern und Jugendlichen nach psychischen Belastungsereignissen. Inauguraldissertation: Aus der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes-und Jugendalters der Universität zu Köln
- Grob, A. & Jaschinski, U. (2003). *Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz.
- Hareven, T. K., & Masoaka, K. (1988). *Turning Points and Transitions: Perceptions of Life Course*. *Journal of Family History*, 13, 271-289.
- Kokko, K., Pulkkinen, L., & Mesiainen, P. (2009). *Timing of Parenthood in Relation to Other Life Transitions and Social Functioning*. *International Journal of Behavioral Development*, 33 (4), 356-365.
- Perrig-Chiello, P. (2008). *In der Lebensmitte. Die Entdeckung der mittleren Lebensjahre, 3. Auflage*. Zürich: NZZ libro, Neue Zürcher Zeitung.
- Perrig-Chiello, P. (2017). *Wenn die Liebe nicht mehr jung ist: Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht*. Bern: Hogrefe Verlag

Literatur

- **Entscheidungen**
- Betsch, T., Funke, J., & Plessner, H. (2011). Einführung in die Entscheidungsforschung. Denken–Urteilen, Entscheiden, Problemlösen, 67-77.
- Botti, Simona and Ann L. McGill (2005), "When Choosing is Not Deciding: The Effect of Perceived Responsibility on Choice Outcome Satisfaction," in Cornelia Pechmann and Linda L. Price (ed.) Advances in Consumer Research, Vol. XXXIII, Association for Consumer Research, 512-513.
- Brockschmidt, A. (2017, July 15). Gemeinschaft: Machen Gruppen dumm? Die Zeit. Retrieved from <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2017/04/gemeinschaft-dumm-einzel-mensch>.
- Damasio A, & Meyer K. (2008). Behind the looking-glass. Nature. 454(7201):167-8.
- Damasio, A. R., Everitt, B. J., & Bishop, D. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. Philosophical transactions: Biological sciences, 1413-1420.
- De Martino, B., Kumaran, D., Seymour, B. & Dolan R.J. (2006). "Frames, Biases, and Rational Decision- Making in the Human Brain". Science 313, 684-687.
- Dijksterhuis, A. (2007). When to sleep on it. Harvard Business Review, 85, 30-32.
- Douglas, K. (März 2009). Richtig entscheiden: 10 Tipps. NZZ Folio
- Fessler, D.M.T., Pillsworth, E.G., & Flamson, T.J. (2004). Angry men and disgusted women: An evolutionary approach to the influence of emotions on risk taking. Organizational Behavior and Human Decision Processes 95(1):107-123
- Gielas, A. (2017). Entscheiden? Lieber morgens!. [online] Psychologie-heute.de. Available at: https://www.psychologie-heute.de/news/emotion-kognition/detailansicht/news/da_bleib_ich_kuehl_kein_gefuehl_kopie_1/ [Accessed 11 Oct. 2017].
- Gigerenzer, G. (2004). Dread risk, September 11, and fatal traffic accidents. Psychological science, 15(4), 286-287.
- Gilbert, D. T. (2006). Stumbling on happiness. New York: Knopf.
- Grassegger, H. and KROGERUS, M. (2016). Ich habe nur gezeigt, dass es die Bombe gibt - Das Magazin. [online] Das Magazin. Available at: <https://www.dasmagazin.ch/2016/12/03/ich-habe-nur-zeigt-dass-es-die-bombe-gibt/> [Accessed 11 Oct. 2017].
- Heinrich, C., Hürter, T., Kara, S., & Wüstenhagen, C. (2011, October 11). Psychologie: Die Kunst der Entscheidung. Die Zeit. Retrieved from <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2011/06/Entscheidungen/komplettansicht>
- Huber, A. and Wolf, A. (2014). Gute Entscheidungen treffen: Eine Anleitung . www.psychologie-heute.de. [online] Psychologie-heute.de. Available at: https://www.psychologie-heute.de/das-heft/aktuelle-ausgabe/detailansicht/news/gute_entscheidungen_treffen_eine_anleitung/ [Accessed 11 Oct. 2017].

Literatur

- **Entscheidungen**

- Hurtz, S. (2017). Mehr Emotionen. [online] Mobile2.12app.ch. Available at: <https://mobile2.12app.ch/articles/13724648> [Accessed 11 Oct. 2017].
- Islami, A. (2013). Kreatives Sozialmanagement. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-02498-7>.
- Islami, A. (2013). Kreatives Sozialmanagement. Imprint: Springer VS, Imprint: Springer VS.
- Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing?. *Journal of personality and social psychology*, 79(6), 995.
- Iyengar, S.S. (2010). *The Art of Choosing*. New York: Twelve Publishers, an imprint of Hachette Book Group.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica: Journal of the econometric society*, 263-291.
- Kast, B. (2009). Emotionen: Ich fühle, also bin ich - SPIEGEL ONLINE - Wissenschaft. [online] SPIEGEL ONLINE. Available at: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/emotionen-ich-fuehle-also-bin-ich-a-561852-2.html> [Accessed 11 Oct. 2017].
- Luerweg, F. (2015). Kopf oder Bauch: Wie treffen Sie Entscheidungen? . www.psychologie-heute.de. [online] Psychologie-heute.de. Available at: https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/kopf_oder_bauch_wie_treffen_sie_entscheidungen/ [Accessed 11 Oct. 2017].
- Milgram, S. (1963). Behavioral Study of obedience. *The Journal of abnormal and social psychology*, 67(4), 371.
- Nickerson, R. S. (2008). *Aspects of rationality: Reflections on what it means to be rational and whether we are*. New York: Psychology Press.
- Nuber, U. (2010). Ja oder nein oder weder noch?. www.psychologie-heute.de. [online] Psychologie-heute.de. Available at: https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/ja_oder_nein_oder_weder_noch/ [Accessed 11 Oct. 2017].
- Saum-Aldehoff, T. (2015). Warum Politiker oft falsche Entscheidungen treffen . www.psychologie-heute.de. [online] Psychologie-heute.de. Available at: https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/warum_politiker_oft_falsche_entscheidungen_treffen/ [Accessed 11 Oct. 2017].
- Schwarz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, Ecco.
- Tversky, A. & Kahneman A. (1974). Judgement under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*, Vol. 185, S. 1124
- Willis, J. & Todorov a. (2006). First Impressions: Making Up Your Mind After a 100-Ms Exposure to a Face. *Psychological Science* 17, 7, S. 592.
- Wolf, A. (2015). Commitment - Ja sagen zur eigenen Entscheidung. [online] Psychologie-heute.de. Available at: https://www.psychologie-heute.de/das-heft/aktuelle-ausgabe/detailansicht/news/gute_entscheidungen_treffen_eine_anleitung/ [Accessed 11 Oct. 2017].