

# UMGANG MIT ENERGIE

HYPNOSE MIT KINDERN, JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN

Fakultät für Psychologie der Universität Basel

Susy Signer-Fischer

Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

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

[susy.signer@unibas.ch](mailto:susy.signer@unibas.ch)

**Mentales Stärken 2017**

**02.11. bis 05.11.2017 - Heidelberg Stadthalle**

# Ablauf

- Begriffe
- Energieverlust - Ursachen
- Energieverlust vermeiden
- Energiebalance erreichen
- Methoden der Behandlung
- Trancen und Interventionen

# Eingangstrance

**Induktion:** 3 Atemzüge

**Vertiefung:** Körper lüften, schlechte Luft, Energie hinaus atmen, gute Luft, Kraft einatmen

**Inhalt:** in eine Situation gehen, in der ich viel Energie hatte, spüren, mich energievoll fühlte

**Zurück kommen**

- Energie
- Burnout

# **BEGRIFFE**

# Energie

- Energie als physikalische Grösse
- Energie als Voraussetzung für Veränderung
- Energie kann umgewandelt, transportiert und gespeichert werden

# Burn-out

- Burn-out primär als Energieproblem
  - Emotionale Erschöpfung
  - Depersonalisierung
  - Leistungseinbusse bzw. verringerte Leistungszufriedenheit
- Burn-out erst, bei Vorliegen aller drei genannten Symptome

Emotionale Erschöpfung	Depersonalisierung	Reduzierte Leistungsfähigkeit bzw. erlebte Leistungsunzufriedenheit
Verlust von positiven Empfindungen wie bspw. Freude, Genuss,...	Negative zynische Grundhaltung gegenüber anderen	Unzufriedenheit mit eigener Leistung
Verlust von Sympathie oder Achtung	Abnahme von sozialen Kontakten	Erfahrung der Erfolgs- oder Machtlosigkeit
(chronische Müdigkeit)	Rückzugsverhalten	Insuffizienzgefühl
Schlafstörungen	Reduzierung der Arbeit auf das Nötigste	Fehlende Anerkennung
Erhöhte Krankheitsanfälligkeit		(chronische) Überforderung

# Burn-out bei Kindern und Jugendlichen

## Drei Hauptursachen für Burn-out bei Kindern (gemäss Schulte-Markwort)

1. Gesellschaft duldet kein Stillstand, nur Wachstum
2. Fehlen von stützenden Bezugspersonen
3. Schule: Bedrückende Gedanken, dass Selbstverwirklichung nur mit Abitur möglich sei. Es muss etwas geschafft werden, Niederlagen werden selten thematisiert



# Burn-out bei Kindern und Jugendlichen

- Konzentrationsprobleme und Schlafstörung bei Betroffenen
- Gefühl, kaputt und voller Sorgen zu sein
- Wichtig: Frühzeitige Erkennung!
  - Schaden an Kindesentwicklung abwenden
  - Gewährung gesunder Weiterentwicklung

# Intervention: *Krafttier* (1)

## **Hier und jetzt** Zustand

1. Situation in der Zukunft wählen, in der Kraft gebraucht wird.
2. Herausarbeiten, welche Art von Kraft für diese Situation nötig ist (bspw. Mut, Gelassenheit, bei sich sein, Zuversicht...)
3. Ein passendes Tier wählen. Eigenschaften des Tiers besprechen, evtl. Lebensweise (bspw. Gämse, die gut klettern kann, gut im Gleichgewicht bleibt; Adler, der gute Augen hat).

## **Trance**

4. Krafttier holen. Einen Namen für das Tier finden
5. Zähmen: dem Tier etwas befehlen (bspw. sich zu setzen)
6. Kraft spüren (z.B. durch Berühren, in die Augen blicken)

# Intervention: *Krafttier* (2)

## **Hier und jetzt** Zustand

7. Erklären des nächsten Schrittes. Erfragen, an welcher Stelle die Person in der zukünftigen Situation sich noch sicher fühlt (also vor der eigentlichen „kritischen“ Stelle) und beim Abschluss die Stelle finden, an der sich die Person wieder sicher fühlt

## **Trance**

8. In die Situation gehen, zu der Stelle, wo man sich noch sicher fühlt.
9. 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.
10. Sich vom Krafttier und der Situation verabschieden.

## **Hier und jetzt** Zustand

11. Zurückkommen ins Hier und Jetzt
12. In welchen Situationen kannst Du das anwenden? Besprechen.

- Schlaf
  - Folgen von Schlafmangel

# **ENERGIEVERLUST - URSACHEN**

# Energieverlust

- Möglichkeiten von Energieverlust
  - Zwang
  - Ängste
  - Sucht
  - Sorgen
  - Schmerzen
  - Entscheidungsschwierigkeiten
  - Sich leicht kränken lassen
  - Ärger
  - Ungerecht behandelt fühlen
  - Hilflosigkeit
  - Medienkonsum

# Fernsehkonsument und Schlafstörungen bei Kindern

- > 3h Fernseh-Konsum pro Tag → erhöhtes Risiko für Schlafstörungen
- Längeres Fernsehen → verkürzte Schlafzeit
- Häufigeres Aufwachen/fragmentierter Schlaf

# Folgen von Schlafmangel

- Schlafdeprivation beeinträchtigt:
  - Gedächtnis und Aufmerksamkeit am nächsten Tag
  - Impulskontrolle und Emotionsregulation
- Weitere Folgen von Schlafmangel
  - Müde/lethargisch
  - Vermindertes Interesse an sozialen Kontakten
  - Stimmungsabsturz
  - Humorverlust
  - Geschwächte Immunabwehr

# Energiebudget, später Energiebilanz (1)

1. Energiebilanz erstellen
2. Fragen zur Energiebilanz stellen
3. Zeitbilanz erstellen
4. Fragen zur Zeitbilanz stellen
5. Bilanzen vergleichen, Schlüsse ziehen
6. Was kann ich verändern?
7. Energie-, Zeitbudget machen
8. Wie kann ich das umsetzen?
9. Interventionen und Trancen zu den entsprechenden Themen machen



# Energiebudget, später Energiebilanz (2)

Sich folgende **Fragen** stellen, wenn das Budget oder die **Bilanz ein Minus** ergibt:

- Wie kann ich mehr Energie „einnehmen“, Einnahmen?
  - Wie tanke ich Energie?
  - Wie könnte ich mich einrichten, dass ich noch mehr Energie aufnehmen könnte?
- Wie kann ich unnötige „Energieausgaben“ vermeiden?
  - Wo verliere ich unnötig Energie?
  - Welche Mechanismen, Glaubenssätze, Verpflichtungen stehen dahinter?
  - Wie kann ich das ändern?
- Wofür möchte ich Energie einsetzen?

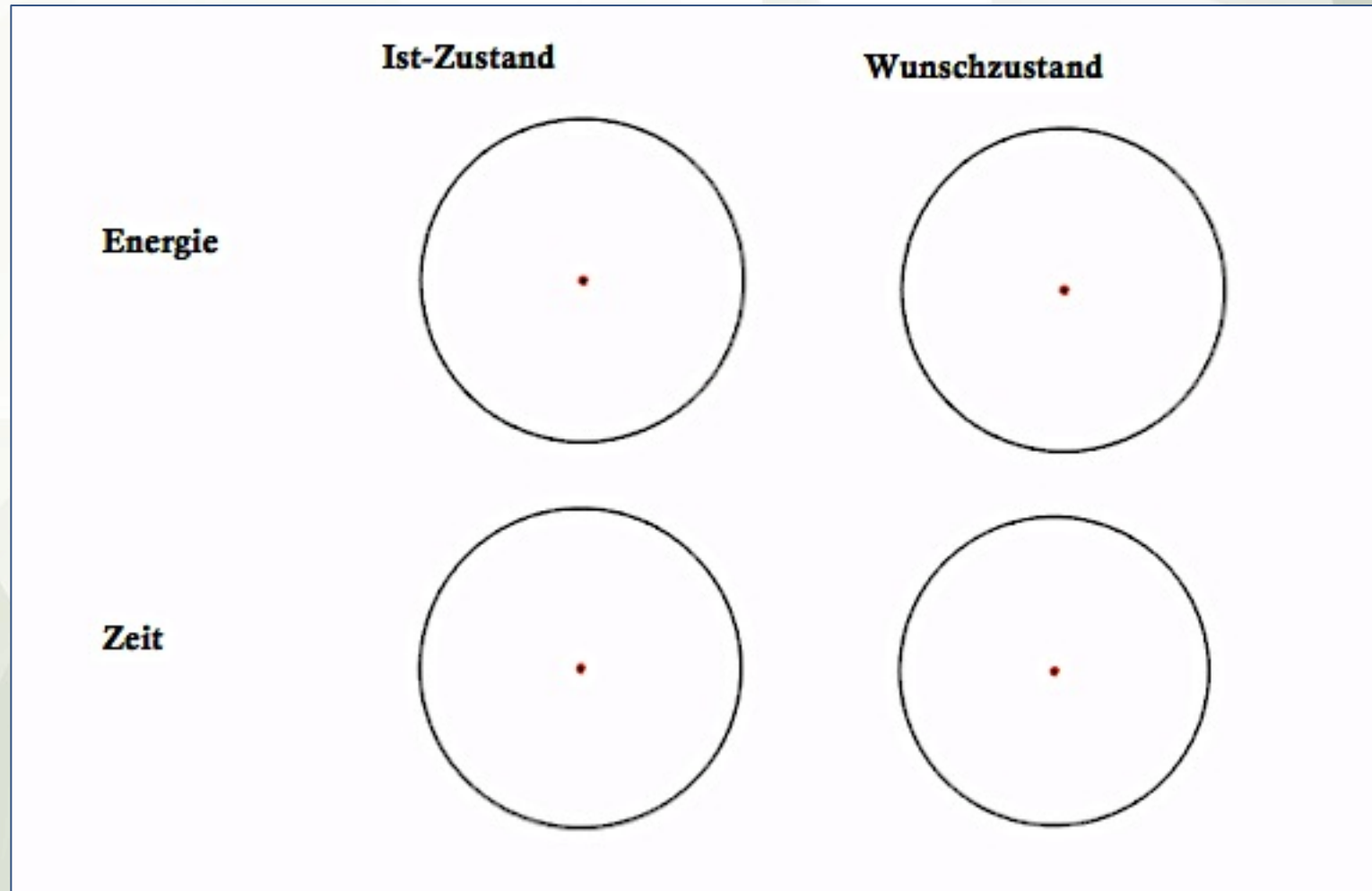
# Energiebudget, später Energiebilanz (3)

- Oft gibt es „Posten“, welche Energie geben sowie auch brauchen
- Zeitbilanz und -budget aufstellen
  - Dieselben Fragen in Bezug auf Zeit stellen

# Intervention: *Verteilung von Energie und Zeit (1)*

- **Individuell**
  - eigene Lebensthemen definieren, z. B. Familie, Arbeit, Freunde, Sport, ... und in Liste rechts eintragen. Farbe oder Muster für jedes Thema definieren.
  - Ist Zustand: In Kuchendiagramme einzeichnen, wie viel Energie und Zeit jedes Thema momentan beansprucht.
  - Wunschzustand: In Kuchendiagramme einzeichnen, wie viel Energie und Zeit gerne für die einzelnen Themen aufgewendet würde.
- **In 2er Gruppen**
  - Berater(in)/Klient(in) bestimmen, nach erstem Durchgang wechseln
  - Was gibt es zum Ist-Zustand zu sagen?
  - Im Allgemeinen zufrieden? Womit zufrieden? Womit nicht?
  - Wunschzustand erklären
  - Erste Schritte zum Wunschzustand erarbeiten

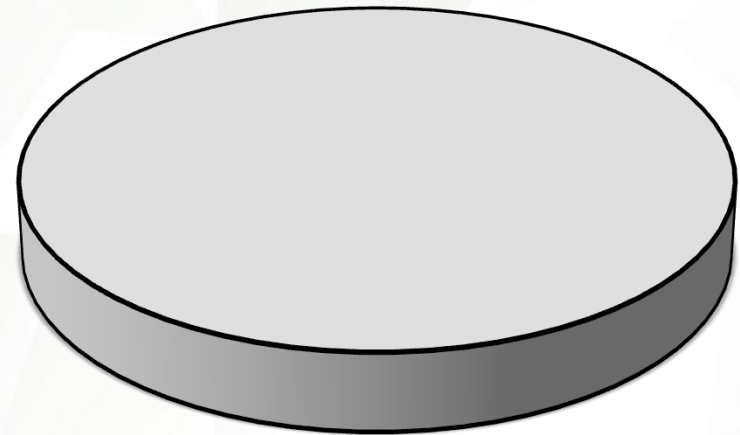
# Intervention: *Verteilung von Energie und Zeit (2)*



# Intervention: *Verteilung von Energie und Zeit*

Lebensthemen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



- Umgang mit Leistung
- Vom was-Modus zur warum-Perspektive

# **ENERGIEVERLUST VERMEIDEN**

# Umgang mit Leistung

- Zielstrebigkeit
  - Fokus auf das Wichtigste
- Motivationskalkül
  - Formulierung von Etappenzielen
- Teamfähigkeit
  - Unterstützung suchen
- Energiemanagement
  - Pausen machen
- Demut
  - Respekt spüren
- Resilienz und Frustrationstoleranz
  - Nicht aufgeben!

# Vom Was-Modus zur Warum-Perspektive

- Was-Modus: kann zu Grübeln führen
  - ‚was ist mir schon wieder passiert?‘
- Selbstdistanzierte Warum-Perspektive
  - Überblick, Abstand, Analysieren



# Intervention: Ärger in Energie verwandeln

## **Hier und jetzt Zustand**

1. Klient soll verschiedene Ärgernisse von der letzten Zeit aufzählen.

## **Trance**

2. Erkunden welche Vorstellung dabei auftaucht (bspw. Mist, Küchenabfälle).
3. Klient soll in der Vorstellung alle Ärgernisse zusammensammeln (bspw. mit Mistgabel)
4. Erkunden wie Klient die gesammelten Ärgernisse verwandeln möchte (bspw. Biogasanlage mit eigenem Tank).
5. Erkunden welche Vorstellung von Energie dabei auftaucht (bspw. blaue, flüssige, saubere Energie).
6. Klient soll von dieser Energie tanken
7. und den Rest gut bewahren.
8. Anschließend soll sich Klient verabschieden und wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen.

## **Hier und jetzt Zustand**

9. Mit KlientIn besprechen, in welchen Alltagssituationen diese Trance gebraucht werden kann.

# Intervention: *Energietank*

1. Klient soll sich ein Energietank vorstellen (Bspw. Heizkessel aus Glas)
2. Wie sieht die Energie aus (bspw. farbige Flüssigkeit, Holzschnipsel)? Wie sieht der Tank aus?
3. Wie viel Energie ist im Tank drin? Wie wird der Energietank aufgefüllt (bspw. mit Segeln, in die Berge gehen, bei der Arbeit, durch ruhiges Sitzen, baden, schlafen)?
4. Person soll sich ein Fahrzeug vorstellen, welches mit dieser Energie und diesem Tank fahren kann.
5. Anschließend den Tank ins Fahrzeug einfügen.
6. Klient soll mit dem Fahrzeug auf die Fahrt gehen. Darauf achten, wie schnell, wie lange Klient fahren kann und will.
7. Erkunden, was viel Energie braucht und ob das so in Ordnung ist.
8. Zwischendurch Fahrzeug wieder auftanken.
9. Nach einer gewissen Zeit das Fahrzeug parken. Ist die Tankfülle so, wie die Person sie haben möchte?
10. Klient soll sich verabschieden vom Fahrzeug.
11. Im Gespräch: Wie mache ich das im Leben? Wie tanke ich Energie auf? Wofür brauche ich viel Energie?

Das Erreichen eines bestimmten Ziels setzt nach Flammer (1990) folgende Elemente voraus:

- Das bestimmte Ziel kennen
- 2. Das Ziel für sich als aktuelles Ziel anerkennen
- 3. Den Weg kennen, auf dem das Ziel erreichbar ist
- 4. Den Weg gehen können und dies wissen (Kontrollmeinung)
- 5. Den Weg tatsächlich gehen

# Ziele setzen und erreichen

- Vorgehen mit KlientIn: Angemessenes Ziel setzen
- 1. Fähigkeit oder anderes Thema wählen, in dem ich mir ein Ziel stecken möchte oder wo ich besser werden möchte
- 2. Ziel konkret festlegen und benennen
- 3. Ist Ziel richtig gesteckt bzw. ist die Erreichung realistisch? (Wenn Ziel zu hoch und nicht realistisch ist, einfach den 1. Zwischenschritt als Ziel nehmen)
- 4. Wie kann die Zielerreichung gemessen, überprüft werden? Woran merke ich, dass das Ziel erreicht wurde? (z. B. eine 5 in der nächsten Matheprüfung)
- 5. Klotz nehmen, Post-it daraufkleben. Ziel drauf schreiben. Zielklotz auf den Boden legen, soweit entfernt, wie das Ziel jetzt ist (subjektive Einschätzung)
- 6. Was brauche ich noch, um Ziel zu erreichen (z.B. Fähigkeit, Training, Ausrüstung)? Diese Schritte ebenfalls auf Post-it schreiben. Danach kann man diese Post-its der Reihenfolge nach zwischen mir und den Zielklotz legen
- 7. Zu allen Schritten eine Zeit (Datum) zuteilen, bis wann dieser Schritt erreicht werden möchte.
- 8. Foto machen und dem Klienten mitgeben oder KlientIn macht es mit Handy selbst.
- 9. Überprüfen, ob die Schritte bis den Daten erreicht werden.

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

ANSCHRIFT:

Fakultät für Psychologie der Universität Basel  
Susy Signer-Fischer  
Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und  
Jugendpsychologie FSP  
[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)  
[susy.signer@unibas.ch](mailto:susy.signer@unibas.ch)

# Energiebudget, später Energiebilanz (1)

1. Energiebilanz erstellen
2. Fragen zur Energiebilanz stellen
3. Zeitbilanz erstellen
4. Fragen zur Zeitbilanz stellen
5. Bilanzen vergleichen, Schlüsse ziehen
6. Was kann ich verändern?
7. Energie-, Zeitbudget machen
8. Wie kann ich das umsetzen?
9. Interventionen und Trancen zu den entsprechenden Themen machen

# Energiebudget, später Energiebilanz (2)

Sich folgende **Fragen** stellen, wenn das Budget oder die **Bilanz ein Minus** ergibt:

- Wie kann ich mehr Energie „einnehmen“, Einnahmen?
  - Wie tanke ich Energie?
  - Wie könnte ich mich einrichten, dass ich noch mehr Energie aufnehmen könnte?
- Wie kann ich unnötige „Energieausgaben“ vermeiden?
  - Wo verliere ich unnötig Energie?
  - Welche Mechanismen, Glaubenssätze, Verpflichtungen stehen dahinter?
  - Wie kann ich das ändern?
- Wofür möchte ich Energie einsetzen?



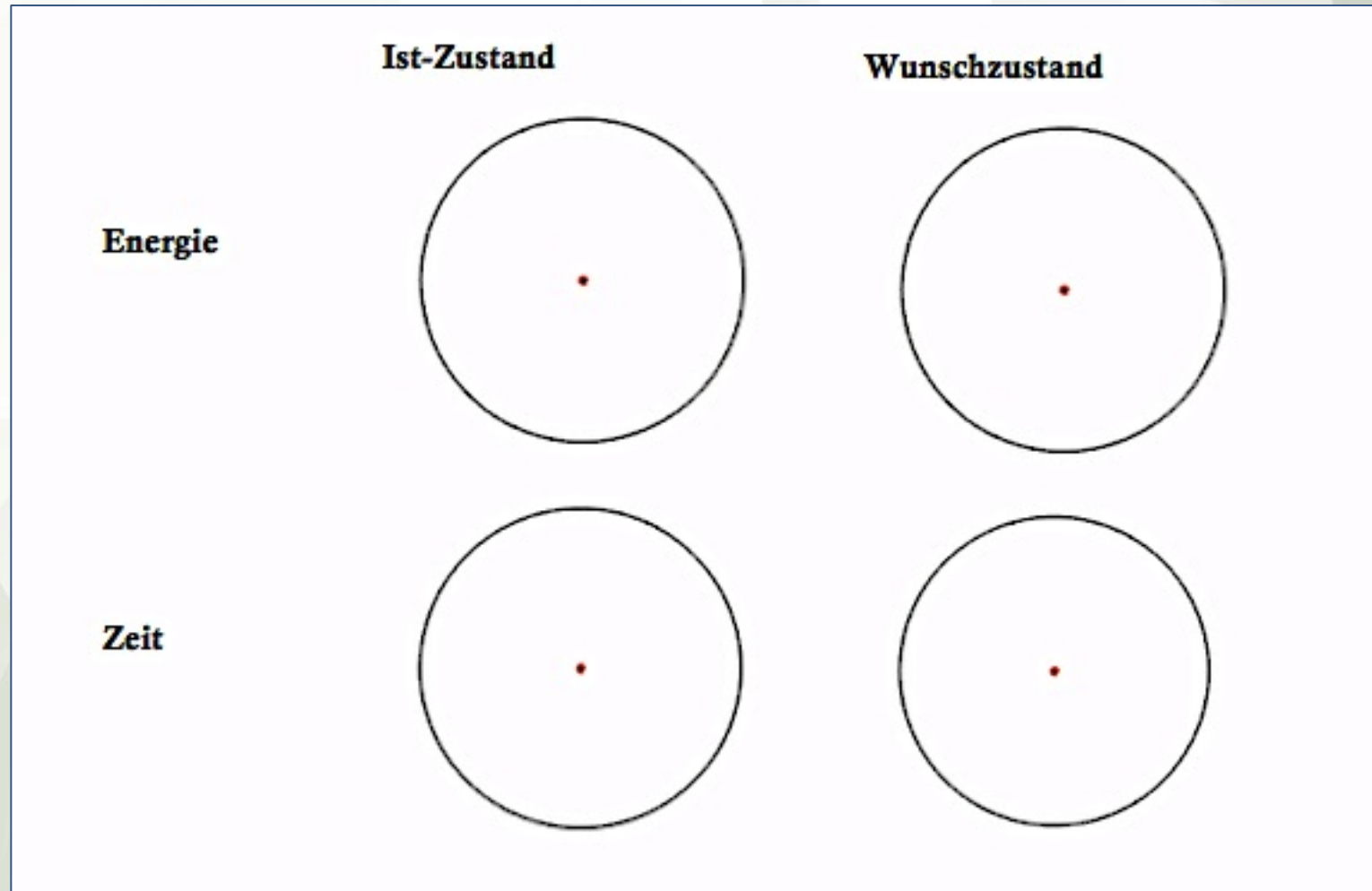
# Energiebudget, später Energiebilanz (3)

- Oft gibt es „Posten“, welche Energie geben sowie auch brauchen
- Zeitbilanz und -budget aufstellen
  - Dieselben Fragen in Bezug auf Zeit stellen

# Intervention: *Verteilung von Energie und Zeit (1)*

- **Individuell**
  - eigene Lebensthemen definieren, z. B. Familie, Arbeit, Freunde, Sport, ... und in Liste rechts eintragen. Farbe oder Muster für jedes Thema definieren.
  - Ist Zustand: In Kuchendiagramme einzeichnen, wie viel Energie und Zeit jedes Thema momentan beansprucht.
  - Wunschzustand: In Kuchendiagramme einzeichnen, wie viel Energie und Zeit gerne für die einzelnen Themen aufgewendet würde.
- **In 2er Gruppen**
  - Berater(in)/Klient(in) bestimmen, nach erstem Durchgang wechseln
  - Was gibt es zum Ist-Zustand zu sagen?
  - Im Allgemeinen zufrieden? Womit zufrieden? Womit nicht?
  - Wunschzustand erklären
  - Erste Schritte zum Wunschzustand erarbeiten

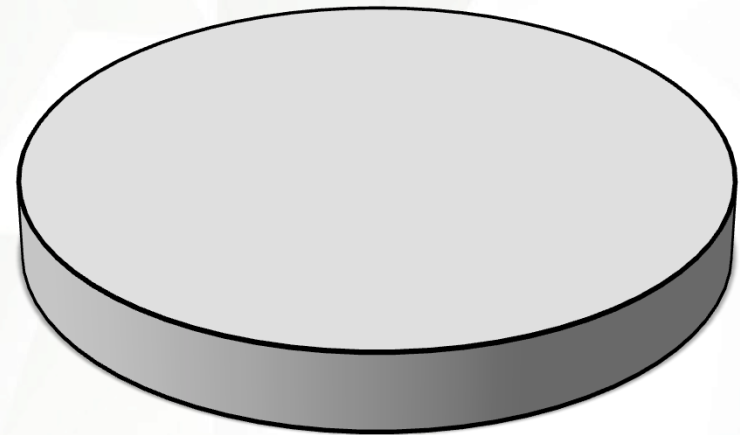
# Intervention: *Verteilung von Energie und Zeit (2)*



# Intervention: *Verteilung von Energie und Zeit*

Lebensthemen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



- Loslassen und sich frei fühlen
- Gute Momente
- Krafttier
- Gleichgewicht zweier Hände: Thema und Ressource
- Energietank
- Ärger in Energie verwandeln
- Power-Leckerli
- Ein gutes Morgengesicht

# TRANCEN UND INTERVENTIONEN

# Intervention: *Loslassen und sich frei fühlen (1)*

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, Körperempfindungen (wie Stechen oder Kribbeln), (Ver-)Spannungen, Gedanken, Sorgen oder Gefühle (wie bspw. Ärger, Angst) losgelassen werden.
4. 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.

# Intervention: *Loslassen und sich frei fühlen (2)*

5. Viele Leute spüren diesen Platz haben, diesen Freiraum an einer Körperstelle besonders gut
6. 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.
7. Sie können in der Vorstellung in eine Situation gehen, in der Sie sich frei fühlen.
8. Vielleicht ist das eine Situation, die Sie erlebt haben oder immer wieder erleben oder ganz in Ihrer Vorstellung erleben.
9. Sie können, wenn Sie dort angekommen sind, spüren, wie das Frei fühlen sich anfühlt.
10. Dann können Sie das zu einem guten Abschluss bringen
11. und wieder zurückkommen: In diesen Raum hier, diese Zeit jetzt, die Augen öffnen und sich ganz zurück orientieren.

# Intervention: *Gute Momente* (*Kurzversion*)

1. Klient soll zum Beginn des heutigen Tages gehen und diesen Tag in der Vorstellung für sich durchgehen.
2. Beispiele aufzählen lassen, was gute Momente sein könnten.
3. Gute Momente sammeln lassen (können chronologisch oder auch in anderer Reihenfolge gesammelt werden).
4. In der Vorstellung kann bspw. an einer Stelle verweilt oder an einer anderen Stelle schnell weitergegangen werden.
5. Bis zum Jetzt gehen.
6. Klient soll Sammlung der guten Momente auf irgendeine Art überblicken → sich einen Überblick verschaffen (bspw. mit der Vorstellung von Steinen, Muscheln, Bildchen)
7. 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)



# Intervention: *Krafttier* (1)

## **Hier und jetzt** Zustand

1. Situation in der Zukunft wählen, in der Kraft gebraucht wird.
2. Herausarbeiten, welche Art von Kraft für diese Situation nötig ist (bspw. Mut, Gelassenheit, bei sich sein, Zuversicht...)
3. Ein passendes Tier wählen. Eigenschaften des Tiers besprechen, evtl. Lebensweise (bspw. Gämse, die gut klettern kann, gut im Gleichgewicht bleibt; Adler, der gute Augen hat).

## **Trance**

4. Krafttier holen. Einen Namen für das Tier finden
5. Zähmen: dem Tier etwas befehlen (bspw. sich zu setzen)
6. Kraft spüren (z.B. durch Berühren, in die Augen blicken)

# Intervention: *Krafttier* (2)

## **Hier und jetzt** Zustand

7. Erklären des nächsten Schrittes. Erfragen, an welcher Stelle die Person in der zukünftigen Situation sich noch sicher fühlt (also vor der eigentlichen „kritischen“ Stelle) und beim Abschluss die Stelle finden, an der sich die Person wieder sicher fühlt

## **Trance**

8. In die Situation gehen, zu der Stelle, wo man sich noch sicher fühlt.
9. 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.
10. Sich vom Krafttier und der Situation verabschieden.

## **Hier und jetzt** Zustand

11. Zurückkommen ins Hier und Jetzt
12. In welchen Situationen kannst Du das anwenden? Besprechen.

# Intervention: *Gleichgewicht zweier Hände: Thema und Ressource (1)*

## **Hier und jetzt Zustand**

1. Erklären, dass es sich um ein gutes Gleichgewicht handelt.
2. Klient soll Thema, Problem oder Symptom beschreiben, welches zu viel Platz einnimmt.
3. Erkunden was Person stattdessen möchte? → Ressource erfragen
4. Person soll Situationen suchen; eine zur Ressource und eine zum Symptom

## **Trance**

4. Anschließend Symptom-Situation bis da durchlaufen lassen, wo Klient es spüren kann.
5. Klient soll eine Hand öffnen
6. und in diese Hand das Symptom oder Thema einfüllen. Danach wird dem Thema/ Symptom eine Gestalt gegeben (bspw. ein Tier, ein Fabelwesen, ein Gegenstand).
7. Klient soll die Hand vom Oberschenkel lösen, so dass sie schwebt.

## **Hier und jetzt Zustand**

8. Kurz zurückkommen und Hand wahrnehmen.

# Intervention: *Gleichgewicht zweier Hände: Thema und Ressource (2)*

## **Trance**

9. Ressourcensituation bis zu der Stelle durchlaufen lassen, wo die Ressource für Klient gut spürbar ist.
10. Klient soll die andere Hand öffnen.
11. und diese mit der Ressource einfüllen. Der Ressource eine Gestalt geben (bspw. ein Tier, ein Fabelwesen, ein Gegenstand)
12. Klient soll die zweite Hand vom Oberschenkel lösen, so dass beide Hände schweben.

## **Hier und jetzt Zustand**

11. Kurz zurückkommen und Hände wahrnehmen.

## **Trance**

12. Klient soll ein gutes Gleichgewicht finden (bspw. etwas hinzufügen, etwas wegnehmen), so dass sich die Hände in einem guten Gleichgewicht befinden.
13. Das gute Gleichgewicht auf irgendeine Weise verinnerlichen. Sei dies indem man die Hände zum Körper nimmt oder, dass man das Gleichgewicht ganz in der Vorstellung verinnerlicht.

## **Hier und jetzt Zustand**

14. Mit Klient besprechen, was es dazu noch zu sagen gibt.

# Intervention: *Energietank*

1. Klient soll sich ein Energietank vorstellen (Bspw. Heizkessel aus Glas)
2. Wie sieht die Energie aus (bspw. farbige Flüssigkeit, Holzschnipsel)? Wie sieht der Tank aus?
3. Wie viel Energie ist im Tank drin? Wie wird der Energietank aufgefüllt (bspw. mit Segeln, in die Berge gehen, bei der Arbeit, durch ruhiges Sitzen, baden, schlafen)?
4. Person soll sich ein Fahrzeug vorstellen, welches mit dieser Energie und diesem Tank fahren kann.
5. Anschließend den Tank ins Fahrzeug einfügen.
6. Klient soll mit dem Fahrzeug auf die Fahrt gehen. Darauf achten, wie schnell, wie lange Klient fahren kann und will.
7. Erkunden, was viel Energie braucht und ob das so in Ordnung ist.
8. Zwischendurch Fahrzeug wieder auftanken.
9. Nach einer gewissen Zeit das Fahrzeug parken. Ist die Tankfülle so, wie die Person sie haben möchte?
10. Klient soll sich verabschieden vom Fahrzeug.
11. Im Gespräch: Wie mache ich das im Leben? Wie tanke ich Energie auf? Wofür brauche ich viel Energie?

# Intervention: Ärger in Energie verwandeln

## **Hier und jetzt Zustand**

1. Klient soll verschiedene Ärgernisse von der letzten Zeit aufzählen.

## **Trance**

2. Erkunden welche Vorstellung dabei auftaucht (bspw. Mist, Küchenabfälle).
3. Klient soll in der Vorstellung alle Ärgernisse zusammensammeln (bspw. mit Mistgabel)
4. Erkunden wie Klient die gesammelten Ärgernisse verwandeln möchte (bspw. Biogasanlage mit eigenem Tank).
5. Erkunden welche Vorstellung von Energie dabei auftaucht (bspw. blaue, flüssige, saubere Energie).
6. Klient soll von dieser Energie tanken
7. und den Rest gut bewahren.
8. Anschließend soll sich Klient verabschieden und wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen.

## **Hier und jetzt Zustand**

9. Mit KlientIn besprechen, in welchen Alltagssituationen diese Trance gebraucht werden kann.

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

ANSCHRIFT:

Fakultät für Psychologie der Universität Basel  
Susy Signer-Fischer  
Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und  
Jugendpsychologie FSP  
[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)  
[susy.signer@unibas.ch](mailto:susy.signer@unibas.ch)



# Publikationsliste Signer

- Gysin, Th., Signer-Fischer, S., Ziegler, C., Bubl, R. & Schindler, C. (2000). Selbsthilfe in der Behandlung von chronischen und episodischen unspezifischen Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen mit Hypnose und Selbsthypnose. *Pädiatrische Praxis*, 57(3), 393-399.
- Signer-Fischer, S. (1987). Nicht nur zur Weihnachtszeit. In *22 Jahre Kantonale Erziehungsberatung Burgdorf*.
- Signer-Fischer, S. (1992). Schwimmweste und Sicherheitsgurt: Die Behandlung von Ängsten bei Kindern und Jugendlichen mittels hypnotischer Techniken. In B. Peter & G. Schmidt (Hrsg.), *Erickson in Europa* (S. 122-129). Heidelberg: Auer.
- Signer-Fischer, S. (1993a). Hypnotherapeutische Methoden in der Erziehungsberatung. In K. Hahn & F.W. Müller (Hrsg.), *Systemische Erziehungs- und Familienberatung* (S. 181-201). Ostfildern: Grünewald.
- Signer-Fischer, S. (1993b). Symbolhandlungen: Ritus oder Zwang? Hypnotische Techniken zur Behandlung von Kindern mit einschränkenden, zwangsartigen Handlungen und Gedanken. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (S. 164-185). Heidelberg: Auer.
- Signer-Fischer, S. (1993c). Der Wachhund und der Schlafhund. Hypnotische Techniken zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (186-198). Heidelberg: Auer.
- Signer-Fischer, S. (1998). Utilization of Autobiographic Memory in Hypnotherapy with young Offenders. *Hypnos*, 15(4), 198-203.
- Signer-Fischer, S. (1999). Magie und Realismus in der Angstbehandlung. Hypnotherapeutische Methoden mit Kindern und Jugendlichen. In M. Vogt-Hillmann & W. Burr (Hrsg.), *Kinderleichte Lösungen* (S. 143-157) Dortmund: Borgmann.
- Signer-Fischer, S. (2000a). Die Stärkung des Selbstvertrauens in der Hypnotherapie. In K.-L. Holtz, S. Mrochen et al. (Hrsg.), *Neugierig aufs Grosswerden* (S. 34-54). Heidelberg: Auer.
- Signer-Fischer, S. (2000b). Traumatische Erinnerungen und wie sie zu bearbeiten sind. *Psychoscope*, 21(8), 6-9.
- Signer-Fischer, S. (2001a). Die Bedeutung der Erinnerung für das Individuum - Umgang mit traumatischen Erlebnissen. *Psychotherapeuten Forum Praxis und Wissenschaft*, 6, 12-16.

- Signer-Fischer, S. (2001b). Die Bedeutung der Erinnerung für das Individuum – Umgang mit traumatischen Erlebnissen. In W. Rotthaus (Hrsg.), *Systemische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie* (S. 436–445) Heidelberg: Auer.
- Signer-Fischer, S. (2001c). Suggestionen. *Skriptum Hypnose SMSH*. Zu bestellen bei: SMSH, Frau Greising, Tel. +41 41 281 17 45; E-Mail: info@smsh.ch
- Signer-Fischer, S. (2004a). Identität und Kontrolle. Der Weg zu mehr Selbstvertrauen. In H. Schuckall & H. Ebell (Hrsg.), *Warum Hypnose – aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten* (S. 467–476). München: Pflaum.
- Signer-Fischer, S. (2004b). Das Symptom als Metapher nutzen. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren Erwachsenen. In B. Metzmacher & F. Wetzorke (Hrsg.), *Entwicklungsprozesse und die Beteiligten- Perspektiven einer schulenübergreifenden Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie* (S. 203–217). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Signer-Fischer, S. & Widmer, A. (2005). Sensationelle Selbstsuche: Risikoverhalten bei Jugendlichen. *Psychoscope*, 26(7), 6–9.
- Signer-Fischer, S. (2006). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *Psychotherapie im Dialog*, 7(1), 29–34.
- Signer-Fischer, S. (2007a). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *CH Hypnose*, 17(1), 15–23.
- Signer-Fischer, S. (2007b). Die nicht ganz freiwillige Beratung und Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. In M. Vogt-Hillmann (Hrsg.), *Wenn Lösungen Gestalt annehmen* (S. 153–165). Dortmund: Borgmann.
- Signer-Fischer, S. (2008a). Hypnotherapeutische Methoden der Traumatherapie im Kindesalter. In Landolt, M.A. & Hensel, T. (Hrsg.), *Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen* (S. 184–200). Bern: Hogrefe.
- Signer-Fischer, S. (2008b). Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen. In D. Revenvstorf (Hrsg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin* (S. 751–763). Berlin: Springer.
- Signer-Fischer, S., Gysin, T., & Stein, U. (2009a). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer.

- Signer-Fischer, S. (2009b). Costruzione dell'identità e immagine di sé. In M. L. Fasciana (A cura di) *L'ipnosi con i bambini e gli adolescenti* (S. 81-102). Milano: Franco Angeli.
- Signer-Fischer, S. (2009c). Den Lebenslauf beeinflussen?! Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. *Psychoscope*, 10(7), 8-11.
- Signer-Fischer, S. (2010). Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie, *CH Hypnose*, 20(1), 7-14.
- Signer-Fischer, S., Gysin, T. & Stein, U. (2011a). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*, 2. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2011b). Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. In W. A. Leeb, B. Trenkle, & M. F. Weckenmann (Hrsg.), *Der Realitätenkellner. Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision* (S. 303-320). Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2012). Hypnotherapeutische Methoden der Traumatherapie im Kindesalter. In M. A. Landolt & T. Hensel (Hrsg.), *Traumatherapie bei Kindern und Jugendlichen*, 2. Auflage (S. 243-260). Göttingen: Hogrefe.
- Signer-Fischer, S. & Jensen, M.P. (2012). An Interview with Susy Signer-Fischer. *Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy*, 29, 189-199.
- Signer-Fischer, S., Gysin, T. & Stein, U. (2014). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*, 3. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2015a). Ein Nachwort von Susy Signer-Fischer. In Streib-Brzic; Gerlach, S, *Und was sagen die Kinder dazu? Zehn Jahre später! Neue Gespräche mit Töchtern und Söhnen lesbischer, schwuler und trans\* Eltern.* (S. 275-278). Berlin, Querverlag.

- Signer-Fischer, S. (2015b). Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen. In D. Revenvstorf (Hrsg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin* (S. 750–760). 3. Auflage. Berlin: Springer.
- Signer-Fischer, S. ; Albermann K. (2016) *Angststörungen. Da ist ein Drache unter meinem Bett...*. In K. Albermann (Hrsg.), *Wenn Kinder aus der Reihe tanzen. Psychische Entwicklungsstörungen von Kindern und Jugendlichen erkennen und behandeln.* (S. 40-53). Schweiz: Ringier. Beobachter-Edition.
- Wicki, W., Dumont, J., Signer-Fischer, S. (1995). Funktion und Nutzung sozialer, familialer und personaler Ressourcen beim Übergang zur Elternschaft. In *Forschungsbericht aus dem Institut für Psychologie der Universität Bern*.
- Zech, N., Seemann, M., Signer-Fischer, S. & Hansen, E. (2015). Kommunikation mit Kindern. Praktische Strategien und Hilfsmittel für den anästhesiologischen Alltag. *Anaesthesist 2015.* (S. 1-10). Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015.

# Literatur

- **Energie und Burn-out**
- Berndt, Frank H. (2008): 30 Minuten Burn-out. *GABAL Verlag GmbH, Offenbach*, 8. Auflage, 2011.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse M. (2009): Resilienz. *Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München*.
- Gloor, Rolf (2010): Energiedefinition. Online abrufbar unter: <http://www.energie.ch/energiedefinitio>. Abgerufen am 7.11.2016
- Huber Andres (2013): Auf Abstand zum Ich. *Psychologie Heute, Nr. 3*.
- Kraemer, Horst (2010): Soforthilfe bei Stress und Burn-out. *Kösel-Verlag, München*.
- Nuber, Ursula (2015): Erholen Sie sich gut. *Psychologie Heute, Nr.12*.
- Psychologie Heute (2005): Werte als Stresspuffer, Nr.11.
- Psychologie Heute (2006): Managerkrankheit: Stress durch Selbstaussbeutung.
- Psychologie Heute (2014): Einschalten zum Abschalten?, Nr.8.
- Psychologie Heute (2015): Mentales Kontrastieren: Der Weg zum Ziel, Nr.9.
- Schulte-Markwort, Michael im Gespräch (2016): Unsere erschöpften Kinder. *Psychologie Heute, Nr.9*.
- Schulze, Beate: (2009): Burn-out: Wer ist gefährdet? *Psychologie Heute, Nr.5*.
- Sonneck, G. & Pucher-Matzner I. (2005): Das Burnout-Syndrom. *Österreichische Ärztezeitung, 4*.
- Zittlau Jörg (2016): An Grenzen gehen. *Psychologie Heute, Nr.9*.
- Winterthurer Zeitung: Burnout- ein Energieproblem. Online abrufbar unter: [http://www.hpruch.ch/fileadmin/pdf/winterthurer\\_zeitung\\_Burnout.pdf](http://www.hpruch.ch/fileadmin/pdf/winterthurer_zeitung_Burnout.pdf). Abgerufen am 6.11.2016.

- **Schlaf**
- Carskadon, M. A., & Acebo, C. (2002). Regulation of sleepiness in adolescents: update, insights, and speculation. *Sleep-new york then westchester*, 25(6), 606-616.
- Carskadon, M. A., Harvey, K., Duke, P., Anders, T. F., & Dement, W. C. (1980). Pubertal changes in daytime sleepiness. *Sleep*, 2, 453-460.
- Cortese, S., Faraone, S. V., Konofal, E. & Lecendreux, M. (2009). Sleep in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Meta-Analysis of Subjective and Objective Studies. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48 (9), 894-908.
- Crönlein, T., Stanggassiner, D., Geisler, P., Popp, R., Zulley, J. & Lukesch, H. (2007). Fernsehkonsum und Schlafstörungen bei Kindern. *Psychiatrische Praxis*, 34, 59-61.
- Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 175-184.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189.
- Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2012). Sleep, emotional and behavioral difficulties in children and adolescents. *Sleep medicine reviews*, 16(2), 129-136.
- Haack, M., & Mullington, J. M. (2005). Sustained sleep restriction reduces emotional and physical well-being. *Pain*, 119, 56-64.
- Hajak, G. & Rütger, E. (2008). Schlafstörungen. In H. J. Möller, G. Laux & K. P. Kapfhammer (Hrsg.), *Psychiatrie und Psychotherapie: Band 2, Spezielle Psychiatrie* (3. Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Heinrich F. Becker et al., G. Mayer et al. (Hrsg.): Kurzfassung der S3-Leitlinie "Nicht erholsamer Schlaf - Schlafstörungen". *Springer*, Heidelberg 2010
- Kerber, B. (2001). Die übermüdete Gesellschaft. *Psychologie Heute*, 8, 60.
- Killgore, W. D. S., Kahn-Greene, E. T., Lipizzi, E. L., Newman, R. A. Kamimori, G. H., & Balkin, T. J. (2008). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep Medicine*, 9, 517-526.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., & Grob, A. (2013). Schlafhygiene, Schlafqualität und psychische Gesundheit im Jugendalter: Eine schulbasierte Interventionsstudie.
- Riemann, D. & Perlis, M. L. (2009). The treatments of chronic insomnia: A review of benzodiazepine receptor agonists and psychological and behavioral therapies. *Sleep Medicine Reviews*, 13, 205-214.
- Sabic S. (2007/2008). Chronische Schlaflosigkeit. In *Herausforderungen der Familienmedizin: Sammelband der Seminararbeiten von Studenten* (S. 1-10). Marburg an der Drau, Slowenien: Universität Maribor, medizinische Fakultät.
- Signer-Fischer, S. (1993c). Der Wachhund und der Schlafhund. Hypnotische Techniken zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers* (186-198). Heidelberg: Auer.