

# Identität, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen  
„Kreativität küßt Beratung“ am 14./15.November 2019 in Seesen  
Jahrestagung der LAG der Erziehungsberatung in Niedersachsen  
- 100 Jahre AWO / 40 Jahre ZEF

**Susy Signer-Fischer**, lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und  
Jugendpsychologie FSP, Basel  
[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. BEGRIFFE.....</b>	<b>3</b>
1.1 IDENTITÄT.....	3
1.2 SELBSTBILD, SELBSTWIRKSAMKEIT, SELBSTWERT, SELBST-IDENTITÄT, SELBSTVERTRAUEN & SELBSTVERANTWORTUNG.....	3
1.2.1 <i>Selbstbild</i> .....	3
1.2.2 <i>Selbstwirksamkeit</i> .....	3
1.2.3 <i>Selbstwert</i> .....	4
1.2.4 <i>Selbst- Identität</i> .....	5
1.2.5 <i>Selbstvertrauen</i> .....	5
1.2.6 <i>Selbstverantwortung</i> .....	5
<b>2. ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN DEN BEGRIFFLICHKEITEN .....</b>	<b>5</b>
<b>3. SELBSTWIRKSAMKEIT.....</b>	<b>5</b>
3.1 ENTWICKLUNG DER SELBSTWIRKSAMKEIT .....	5
3.2 POSITIVE AUSWIRKUNGEN DER SELBSTWIRKSAMKEIT .....	6
3.3 VERWANDTE KONZEPTE DER SELBSTWIRKSAMKEIT.....	6
3.4 MOTIVATION.....	7
3.4.1 <i>Motivation und Leistung</i> .....	7
3.5 SELBSTVERANTWORTUNG .....	8
3.6 KONTROLLE .....	9
3.7 SELBSTWIRKSAMKEIT – ZIEL – LEISTUNG .....	9
3.8 EINFLUSS NEHMEN .....	10
3.8.1 <i>Voraussetzungen für Einfluss</i> .....	10
3.8.2 <i>Ketten- und Netzdenken</i> .....	11
3.8.3 <i>Sündenbockdenken: Wenn – dann versus Netzdenken.</i> .....	11
3.8.4 <i>Opferhaltung</i> .....	11
3.9 WARUM IST SELBSTWIRKSAMKEIT WICHTIG? .....	12
3.10 THEMEN UND INTERVENTIONEN IN DER PSYCHOTHERAPIE: SELBSTWIRKSAMKEIT .....	12
4.1 DIMENSIONEN DER IDENTITÄT, DES SELBSTKONZEPTES.....	12
4.3 VERGLEICH VON PERSONEN MIT HOHEM UND NIEDRIGEM SELBSTVERTRAUEN.....	14
<b>5. HYPNOSE UND TRANCE ALLGEMEINES .....</b>	<b>16</b>
5.1 DEFINITION.....	16
5.2 WAS IST WICHTIG IN ZUSAMMENHANG MIT HYPNOSE? .....	16
5.3 ANWENDUNG VON HYPNOSE.....	17
5.3.1 <i>Psychotherapie</i> .....	17
5.3.2 <i>Somatik und Psychosomatik</i> .....	17
5.3.3 <i>Leistung: Arbeit, Schule, Sport</i> .....	17
5.3.4 <i>Entspannung und Wohlbefinden</i> .....	17
<b>6. HYPNOSE MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN .....</b>	<b>18</b>

6.1	HYPNOTHERAPEUTISCHE METHODEN MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN IM UNTERSCHIED ZU ERWACHSENEN.....	18
6.1.1	<i>Aspekte, die bei jungen Klienten und Klientinnen besonders beachtet werden sollten</i>	18
6.1.2	<i>Hypnotherapeutische Methoden.....</i>	19
6.1.3	<i>Anwendung von hypnotherapeutischen Methoden.....</i>	19
6.1.4	<i>Wichtige Aspekte in der Hypnotherapie.....</i>	19
<b>7.</b>	<b>INTERVENTIONEN.....</b>	<b>20</b>
7.1	ZU SICH SCHAUEN, SELBSTHYPNOSEN .....	20
7.1.1	<i>Alles, was ich brauche, habe ich bei mir - Kleiner Lederbeutel.....</i>	20
	<i>Hier und jetzt Zustand.....</i>	20
7.1.2	<i>Reise durch den Körper, verbunden mit einer guten Aufmerksamkeit.....</i>	20
7.1.3	<i>Auf gesunde Art mit sich sprechen mit Hilfe eines Zwillings .....</i>	21
7.1.4	<i>Chef sein über den anderen Teil von sich.....</i>	21
7.2	SELBSTVERTRAUEN, SELBSTBILD.....	22
7.2.1	<i>Selbstbild.....</i>	22
7.2.2	<i>Integration von Erfolg und Misserfolg ins Selbstbild .....</i>	22
7.2.3	<i>Analysieren einer Situation und verbesserte Variante.....</i>	23
7.2.4	<i>Selbstwirksamkeit/ Situation beeinflussen.....</i>	24
7.3	ANGEMESSENE SELBSTVERANTWORTUNG.....	25
7.3.1	<i>Nur den eigenen Rucksack tragen.....</i>	25
7.4	SELBSTWERT IN ZUSAMMENHANG MIT LEISTUNG.....	26
7.4.1	<i>Auf eine gute Leistung zurückschauen: was habe ich dazu beigetragen?.....</i>	26
7.4.2	<i>Analyse Misserfolgssituation .....</i>	26
7.5	HILFE UND MÖGLICHKEITEN, UM BESSER ZUR EIGENEN IDENTITÄT ZU FINDEN.....	27
7.5.1	<i>Interview auf Video aufnehmen .....</i>	27
7.5.2	<i>Eigene Lebensgeschichte aufzeichnen .....</i>	27
7.5.3	<i>Entwicklung, Meistern der Entwicklungsaufgaben .....</i>	27
7.5.4	<i>Verschiedene Welten des Kindes, des/der Jugendlichen identifizieren.....</i>	28
7.5.5	<i>Eigenschaften herauskristallisieren.....</i>	28
7.5.6	<i>Übergänge.....</i>	28
7.5.7	<i>Überlebensgepäck.....</i>	28
7.5.8	<i>Eigener Name .....</i>	28
7.6	WEITERE METHODEN, DIE IN DER FAMILIENBERATUNG ANGEWENDET WERDEN.....	29
7.6.1	<i>Genogramm .....</i>	29
7.6.2	<i>Geschichten .....</i>	29
7.6.3	<i>Familienrekonstruktion .....</i>	29
<b>8.</b>	<b>SYSTEMISCHE ASPEKTE .....</b>	<b>29</b>
8.1	STRUKTURIERUNG EINER ERSTEN SITZUNG IM FAMILIENSETTING .....	29
<b>9.</b>	<b>LITERATUR.....</b>	<b>31</b>
9.1	SELBSTVERTRAUEN, IDENTITÄT, ANGST .....	31
9.2	HYPNOSE ALLGEMEIN .....	33
9.3	KINDERPSYCHOTHERAPIE UND KINDERHYPNOSE .....	34
9.4	SELBSTVERTRAUEN, IDENTITÄT, ANGST .....	36
9.5	SELBSTWERT-SELBSTKONTROLLE-SELBSTWIRKSAMKEIT .....	38
9.6	DEPRESSION – SELBSTWIRKSAMKEIT .....	38
9.7	SELBSTWERT GESCHLECHTERROLLEN.....	39
9.8	MOTIVATION.....	39
9.9	PUBLIKATIONSLISTE SIGNER.....	40
9.10	AUDIO- UND FILMVERZEICHNIS.....	42
	<b>ANSCHRIFT .....</b>	<b>44</b>

# 1. Begriffe

## 1.1 Identität

Unter *Identität* wird nach Grob und Jaschinski (2003) ein konstantes Erleben des Ichs als ein und derselbe Mensch über die Zeit hinweg verstanden. Sie entsteht durch Selbstbeobachtung sowie durch verschiedene Formen der Beurteilung durch andere (Lob, Tadel, Lohn, Strafe etc.). Die Identität ist eine einzigartige Kombination von persönlichen, unverwechselbaren Daten einer Person (Name, Alter, Geschlecht).

Im Identitätsbegriff stecken nach Oerter und Montada (2002) zwei Grundbemühungen des Individuums: Einerseits geht es darum, sich selbst zu erkennen, und andererseits um das Bestreben, sich selbst zu gestalten, an sich zu arbeiten und sich zu formen.

*Selbsterkenntnis* und *Selbstgestaltung* sind die zwei Prozesse, die die Identitätsentwicklung vorantreiben.

## 1.2 Selbstbild, Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Selbst-Identität, Selbstvertrauen & Selbstverantwortung

### 1.2.1 Selbstbild

Das *Selbstbild* steuert das Denken, Fühlen und Verhalten. Die Übereinstimmung von Selbstbild und Wunschbild sowie die von Selbstbild und Fremdbild sind wesentliche Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit, die psychische Gesundheit sowie einen angemessenen Umgang mit anderen Menschen.

Nach Dorsch (1994) beinhaltet das *Selbstvertrauen* ein auf kräftiges Eigenmachtgefühl gegründetes Gefühl, mit möglichen Schwierigkeiten fertig zu werden. Dies steht in engem Zusammenhang mit der *Selbstwirksamkeit* (siehe Kapitel 3.4). Die Selbstwirksamkeit ist ein wichtiges Element für das Entwickeln einer Identität.

Das *Selbstwertgefühl* wird folgendermassen definiert: Das Bewusstwerden des eigenen Selbst als einen positiv erlebten Wert eines bestimmten Stellenwerts. Die Verneinung des Selbstgefühls ist das Minderwertigkeitsgefühl (Dorsch, 1994).

### 1.2.2 Selbstwirksamkeit

Den Begriff *Selbstwirksamkeit* (engl. *self-efficacy belief*) wurde 1977 von Albert Bandura ins Leben gerufen. Bandura, welcher vor allem durch seine Studien des Modelllerns berühmt wurde, fiel auf, dass ein spezifischer Mediator die Wirkung seiner Psychotherapie beeinflusste: Die Selbstwirksamkeit der Patienten.

Selbstwirksamkeit wird folgendermassen definiert: Sie beschreibt die Erwartung eines Menschen, aufgrund seiner Fähigkeiten ein gewünschtes Ziel zu erreichen (Vohs & Baumeister, 2011). Die Selbstwirksamkeit ist kontextabhängig, das heisst, je nach Umgebung (z.B. Schule, Sport, soziale Situationen, etc.) kann die Selbstwirksamkeit eines Menschen variieren.

Der Begriff Selbstwirksamkeit grenzt sich von den Begriffen Selbstwert, Selbstbild sowie Identität ab. Sie hängen jedoch eng zusammen. Seit Bandura sind zahlreiche Studien über Selbstwirksamkeit erschienen. Besonderen Einfluss hat die Selbstwirksamkeit auf die Selbst-Regulation bzw. -Kontrolle sowie auf die Erreichung von Zielen (Vohs & Baumeister, 2011).

Bandura (1977) beschreibt vier Quellen von Selbstwirksamkeit:

- Eigene Erfolgs-/Misserfolgs-erlebnisse (grösste Quelle der vier)
- Modelllernen, Beobachten Anderer, stellvertretende Erfahrung
- Evaluation der eigenen emotionalen und physiologischen Zustände (z.B. Schweissausbrüche lassen eher Selbstzweifel aufkommen)
- Verbale Er- bzw. Entmutigung (gute bzw. schlechte Worte anderer Menschen)

„Das Konzept der Selbstwirksamkeit geht auf die sozial-kognitive Lerntheorie von Albert Bandura (1977) zurück. Das „Selbst“ bestimmt demnach, wie Menschen fühlen, denken und handeln. Es beschreibt die Gesamtheit dessen, wie eine Person sich in den verschiedenen Bereichen des Lebens wahrnimmt. Die Selbstwirksamkeit nimmt dabei einen zentralen Platz ein. Nach Bandura gehören Erwartungen und Erfahrungen von Selbstwirksamkeit zu den wichtigsten Einflussfaktoren auf das menschliche Handeln. Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung einer Person, dass sie aufgrund eigener Fähigkeiten ein bestimmtes Ziel erreichen kann.“ (Müller, 2012)

Nuber (2011) hebt hervor, dass die Person mit Selbstwirksamkeit glaubt, ihre Ziele aus eigener Kraft erreichen und Situationen durch eigenes Handeln beeinflussen zu können.

Die Forschung und Theorie hinsichtlich der Verhaltensänderung (Bandura, 1997) wurde massgeblich von der Prämisse beeinflusst, dass Menschen sich ihrer wahrgenommenen Leistungsfähigkeit entsprechend verhalten. (Baumeister, 2011)

Ferner sagt Nuber (2011) dass, der Medizinsoziologe Leonard Pearlin die Selbstwirksamkeit, aus zwei Gründen wichtig findet, dass wer glaubt,

- sein Leben und die Lebensumstände unter Kontrolle zu haben, grundsätzlich zuversichtlicher durch den Tag geht, als jemand, der immer mit dem Schlimmsten rechnet;
- dass er auch mit schwierigen Situationen fertigwerden kann, mit Herausforderungen tatsächlich unbeschadeter übersteht als jemand, der von sich selbst in dieser Hinsicht weniger erwartet.

„Motivation, Gefühle und Handlungen von Menschen resultieren in stärkerem Masse daraus, woran sie glauben oder wovon sie überzeugt sind, und weniger daraus, was objektiv der Fall ist“. (Bandura, 1977)

### 1.2.3 Selbstwert

Das Selbstwertgefühl einer Person ist die generalisierte wertende Einstellung dem Selbst gegenüber. Sie beeinflusst sowohl die Stimmung als auch das Verhalten.

(Zimbardo 1995, S. 502)

Oder: Das Bewusstwerden des eigenen Selbst als einen positiv erlebten Wert eines bestimmten Stellenwerts. Die Verneinung des Selbstgefühls ist das Minderwertigkeitsgefühl (Dorsch, 1994).

Das Selbstwertgefühl und das **Selbstvertrauen** sind viel allgemeinerer Natur (generalisiertes Gefühl) als die Selbstwirksamkeit (Abgrenzungsmöglichkeit).

#### **1.2.4 Selbst- Identität**

Nach Grob und Jaschinski (2003) beeinflusst der Selbstwert die Zukunftsorientierung von Jugendlichen. Ziele haben Einfluss auf den Selbstwert. Wenn Jugendliche relevante Entwicklungsaufgaben als ihre Ziele anerkennen, haben sie einen höheren Selbstwert als solche, die dies nicht haben.

Brown (2013) schreibt, dass je stärker das Selbstwertgefühl eines Menschen von seinen Leistungen oder Erfolgen abhängt, desto größer ist auch der Rückschlag, wenn solche Leistungen nicht gelingen. Für Selbstwertschwache ist das Scheitern sehr bitter und Erfolge können sie kaum geniessen.

Die Untersuchungen Crockers (nach Brown, 2013) zeigen, dass Menschen mit schwachem Selbstwert Situationen vermeiden, in denen sie auch nur einen kleinen Einbruch in ihrer Selbsteinschätzung befürchten müssten. Wenn kein Risiko eingegangen wird, können kaum neue Fähigkeiten erworben werden.

#### **1.2.5 Selbstvertrauen**

Das Selbstvertrauen beinhaltet ein auf kräftiges Eigenmachtgefühl gegründetes Gefühl, mit möglichen Schwierigkeiten fertig zu werden. (Dorsch, 1994)

Das Selbstvertrauen steht in einem engen Zusammenhang mit der Selbstwirksamkeit.

#### **1.2.6 Selbstverantwortung**

Nach dem deutschen Duden (7. Auflage 2013) bedeutet Selbstverantwortung Verantwortung für das eigene Handeln.

## **2. Zusammenhänge zwischen den Begrifflichkeiten**

Selbstwirksamkeit

→ Selbstwert, Selbstvertrauen

→ Teil der Identität

Gegenteil von Selbstwirksamkeit

→ Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit

→ Depression (Volkskrankheit; 40% der Menschheit erkrankt mindestens 1 mal im Leben an Depressionen; Häufigkeitstabelle: Platz 3).

→ Opfer, Opferrolle

## **3. Selbstwirksamkeit**

### **3.1 Entwicklung der Selbstwirksamkeit**

Die Entwicklung der Selbstwirksamkeit ist ein lebenslanges Thema (Säuglingsalter bis ins späte Alter). Alle Menschen möchten am liebsten das eigene Leben und den eigenen Lebenslauf beeinflussen.

Selbstwirksamkeit entsteht durch Erfolgserfahrungen. Es wird zwischen der direkten persönlichen Erfolgserfahrung („Mastery Experience“), der indirekten oder stellvertretenden Erfolgserfahrung (Verhaltensmodelle) und der symbolischen Erfolgserfahrung (sprachliche Überzeugung, Ermutigung) unterschieden. Erfolgserfahren kann man unter anderem durch das Setzen von Nahzielen, Transparenz von Anforderungen und bei lösbaeren und herausfordernden Anforderungen erleben.

Auch Säuglinge erfreuen sich bereits über Selbstwirksamkeit, wenn sie ein Mobile, welches von den Eltern an den Fuss gebunden wurde, mittels eigener Bewegung in Bewegung

bringen können. Säuglinge nehmen so den Einfluss auf die Bewegung des Mobiles und somit Selbstwirksamkeit wahr (Gopnik, Meltzoff, Kuhl, 2006).

Später geht es darum, Freiheitsgrade wahrzunehmen und zu nutzen, auch wenn von aussen viele Einschränkungen erfolgen.

### **3.2 Positive Auswirkungen der Selbstwirksamkeit**

Kinder mit einer hohen Selbstwirksamkeit zeigen gegenüber Kindern mit einer niedrigen Selbstwirksamkeit (Heckhausen, 2006)

- Grössere Anstrengung und Ausdauer
- Höheres Anspruchsniveau
- Effektiveres Arbeitszeitmanagement
- Grössere strategische Flexibilität bei Problemlösungen
- Bessere Leistungen
- Realistischere Selbsteinschätzungen
- Motivationsförderliche Erklärungen für eigene Leistungen

### **3.3 Verwandte Konzepte der Selbstwirksamkeit**

#### **Anpassung**

Im Leben ist auch Anpassung wichtig. Zwei Formen der Anpassung stellen die Assimilation und die Akkommodation nach Piaget dar.

#### **Assimilation**

meint ein aktives Interpretieren, Einordnen oder Deuten von Objekten und Ereignissen der Aussenwelt in Begriffen der eigenen, gerade verfügbaren und bevorzugten Art, über diese Dinge zu denken. In den Anfängen ist die Assimilation im Wesentlichen die Nutzung der Aussenwelt durch das Subjekt, um die ihm angeborenen oder erworbenen Schemata zu stärken und zu vertiefen.

#### **Akkommodation**

ist somit die Veränderung bereits bestehender Schemata gemäss den Erfordernissen veränderter Umweltbedingungen. Die Schemata werden an die Objekte angepasst. Akkommodation tritt nur dann auf, wenn es eine Diskrepanz oder Störung gibt, für die der Organismus noch kein bewährtes Schema besitzt.

Assimilation und Akkommodation können nicht immer klar getrennt werden. Häufig werden beim Erlernen neuen Verhaltens beide Prozesse einbezogen.

**Selbstwirksamkeit** kann manchmal auch unangepasst sein:

- Zu viel
- Zu wenig
- Falsches Gebiet, falsche Situation
- Falsches Mittel
- Für das Individuum
- Für die Gemeinschaft

### 3.4 Motivation

#### Motivation beinhaltet:

- den Willen zur Veränderung,
- eine Bereitschaft, einen Einsatz dafür zu leisten und ein gewisses Risiko auf sich zu nehmen
- enthält einen Glauben und Zuversicht, dass sich die Situation zum Bessern verändern kann, sowie dass die Person selbst darauf Einfluss nehmen kann, wenn sie dies will.
- Nach Bauer (2008) erzeugen gelingende Beziehungen und Kooperation Motivation
- Voraussetzung dafür sind ausreichend tragende Beziehungen bzw. Bindungen

#### Motivation zur Veränderung, Psychotherapie

Verschiedene **Formen** von Motivation, etwas zu unternehmen, z.B. Beratung, Psychotherapie

- Der Klient **leidet selbst** und ist sich dessen bewusst
- **Andere Personen**, wie Eltern, Geschwister, Lehrpersonen, Kameraden **leiden** aufgrund des Verhaltens (z.B. bei Aggression, Gewalt) des Klienten oder sie machen sich um das Kind oder um die Jugendlichen **Sorgen** (z.B. Anorexie)

#### Intrinsische Motivation

Motivation von innen, basiert auf der Einsicht; intrinsisches Verhalten um seiner selbst Willen oder auf Grund von Zielzuständen, die eng mit den Zielzuständen verbunden sind.

#### Extrinsische Motivation

Motivation kommt von aussen, z.B. Lob, Belohnung, Strafe, Konsequenzen, Druck, Erpressung

Begriffe in Zusammenhang mit Selbstverantwortung, Motivation:

- Einsicht
- Pflicht
- Frustrationstoleranz
- Durchhaltevermögen

#### 3.4.1 Motivation und Leistung

Um Leistung erbringen zu können, braucht es Motivation. Leistung hängt aber auch mit Selbstwirksamkeit zusammen. Auch um wirksam zu sein, Selbstverantwortung zu übernehmen, braucht es Motivation.

Man unterscheidet wie oben beschrieben zwischen der Intrinsischen Motivation (Selbstmotivation) und der Extrinsischen Motivation (Fremdmotivation). Mit Klienten sollte die intrinsische Motivation angestrebt werden. Wenn dies nicht möglich ist, sollte man versuchen die intrinsische Motivation über die extrinsische Motivation aufzubauen. Intrinsische Motivation geht mit Selbstverantwortung und Selbstkontrolle einher, wogegen die Extrinsische Motivation mit Hilflosigkeit und anderen die Verantwortung geben einhergeht.

### **3.5 Selbstverantwortung**

#### **Balance: zu viel / zu wenig Verantwortung**

Richtig/es/e/er

- Thema
- Situation
- Zeitpunkt
- Mass
- Mittel
- Ziel

#### **Angemessene Verantwortung**

- Sich gut fühlen
- Ruhe, bei der Sache bleiben
- Sich wach fühlen
- Stimmung genau richtig (Balance)
- Wissen, wo sein Platz ist (sich nicht hinterfragen)
- Zukunftsaspekt wichtig

#### **Themenkreise, Diagnosen**

- Trennung, Scheidung
- delegieren, Loyalität
- Körperlich oder psychisch kranke Eltern, Partner
- Leistungen: Schule, Arbeit
- In Zusammenhang mit Versicherungen, Unfällen, Rentenansprüche
- Schmerzen
- Lebensübergänge
- Wer für die jeweilige Fallführung verantwortlich ist
- Klienten: Termine vergessen
- In Therapie hat Patient auch Verantwortung
- AD(H)S → Entschuldigung für alles?
- Aggression, Gewalt
- Depression, Persönlichkeitsstörungen, Sucht

#### **Themen, die in Zusammenhang stehen**

- Einfluss, Kontrolle, Selbstwirksamkeit
- Motivation, Wille
- Entscheidungen fällen und tragen
- eigene Rolle finden, Identität
- Selbstverantwortung
- Sündenbock
- Schuld, beschuldigen
- Opfer, Täter
- Bedeutung des „Symptoms“ unangemessene Verantwortung übernehmen: Vor- und Nachteile für das Individuum, das System.
- Befürchtungen, Ängste vor Veränderungen
- Umgang mit dem „Es“, z.B. es hat nicht geklappt, es ist über mich gekommen

### 3.6 Kontrolle

Kontrollieren ist eine **Handlung** oder eine Prozedur. Kontrolliert werden **Zustände** und **Vorgänge**. Die Kontrolle besteht darin, geeignete Strategien bereitzuhalten und im Bedarfsfall einzusetzen, damit ein Zustand sich in einen angestrebten anderen verändert oder dass Veränderungen an einem Zustand kompensiert werden, wenn Nicht-Veränderung angestrebt wird (Flammer, 1990).

Man unterscheidet zwischen einer **objektiven** und einer **subjektiven** Seite der Kontrolle:

**Objektive Kontrolle:** Tatsächliche und von aussen oft feststellbare Wirkung.

**Subjektive Kontrolle (Kontrollmeinung):** Person glaubt, Kontrolle auszuüben, unabhängig davon, ob sie wirklich Kontrolle ausübt oder nicht.

Leute sind zufriedener, je höher die Kontrollmeinung, je mehr sie glauben, Ereignisse ihrer Lebenswelt bestimmen zu können. Je mehr Personen glauben, andere Personen oder Zufälle bestimmten ihr Leben, desto weniger zufrieden sind sie mit ihrer Situation. (S. 101, Flammer, 1990)

Kontrolle ist zielbezogen regulierte Wirkung. Man kann Kontrolle haben oder sie auch aktuell ausüben. Entscheidend für das persönliche Wohlbefinden und die Entscheidung über die Einleitung einer Handlung ist die Kontrollmeinung...(S. 22 Flammer, 1990)

Während der ganzen Behandlung ist eine Kernkomponente, Kontrolle und Kontrollmeinung zu stärken und das Wahrnehmen der Selbstwirksamkeit zu unterstützen.

Um eine Handlung erfolgreich durchzuführen braucht es die objektive Kontrolle (Wissen), die subjektive Kontrolle (Selbstvertrauen) und Glück.

Man unterscheidet zudem zwischen der Primären Kontrolle = Direkte Kontrolle (Ziel beibehalten), der Sekundären Kontrolle = Indirekte Kontrolle (Ziel ändern) und dem Kontrollverlust, Kontrollverzicht.

### 3.7 Selbstwirksamkeit – Ziel – Leistung

Um wirksam zu sein braucht es ein Ziel. Und um ein Ziel zu erreichen braucht es Leistung.

	Personen mit hohem Selbstwert	Personen mit geringem Selbstwert
Erfolg - Misserfolg Attribution (Zuschreibung)	Schreiben Erfolg eher eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten zu.	Schreiben Misserfolg eigenen, Erfolg nicht eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten zu. Misserfolg ist verursacht durch Mangel an eigenen Fähigkeiten
Erfolg- Misserfolg Glaubwürdigkeit	Schätzen positive Rückmeldungen als glaubwürdiger und angepasster ein.	Schätzen negative Rückmeldungen als glaubwürdiger und angepasster ein, finden Erfolg weniger glaubwürdig.
Ziele setzen	Leicht höher, als was mit normalem Einsatz erreicht werden kann, realistische Ziele.	Zu tief: tiefer, als was mit normalem Einsatz erreicht werden kann. Zu hoch: die Chance, das Ziel zu erreichen ist gering. Meist unzufrieden mit der eigenen Leistung.

Es benötigt zwei Aspekte um Ziele zu erreichen:

### **Ziele setzen: Voraussetzungen**

- Kennen der gegenwärtigen Leistung/Fähigkeit
- Fernziel kennen

### **Erreichen eines bestimmten Zieles setzt Folgendes voraus:**

- Ziel kennen
- Ziel für sich als aktuelles, erstrebenswertes Ziel anerkennen
- Weg kennen, wie Ziel erreichbar ist
- Weg gehen können und dies wissen (objektive und subjektive Kontrolle)
- Weg tatsächlich gehen

Bei Personen mit tieferem Selbstwert wird das Ziel zu hoch oder zu tief gesetzt.

## **3.8 Einfluss nehmen**

Alle Menschen nehmen gerne Einfluss auf das Leben und den eigenen Lebenslauf. In der Literatur bezeichnet man diesen Einfluss mit unterschiedlichen Begriffen: **Selbstwirksamkeit, Kontrolle** oder **Kontrollmeinung**. Einfluss hängt also mit Kontrolle zusammen.

### **Begriffe in Zusammenhang mit Selbstverantwortung:**

- Einfluss
- Selbstwirksamkeit
- Kontrolle
- Kontrollmeinung

### **Selbstwirksamkeit: angemessen Kontrolle ausüben**

- auf sich selbst
- die Umwelt

### **Selbstverantwortung**

In der Entwicklung sehr früh: Prozess ist anstrengend, braucht Motivation, erlebte und zugelassene Selbstwirksamkeit

Der Mensch hat allgemein das Bedürfnis, Kontrolle über sein Leben zu haben, Selbstverantwortung zu übernehmen. Das Ausmass dieses Bedürfnisses und die Art wie er die Kontrolle dann ausübt ist individuell verschieden.

#### **3.8.1 Voraussetzungen für Einfluss**

Es gibt einige Voraussetzungen die erfüllt sein müssen, damit man Einfluss nehmen kann:

- Sich wahrnehmen
- Andere wahrnehmen: zuhören, sehen
- Aufmerksamkeit
- Planen, Voraussehen
- Entschlossenheit: Entscheide fällen
- Frustrationstoleranz
- Etwas aushalten

- Handeln

Wenn Einfluss genommen wird, wird auch Verantwortung übernommen. Dadurch gelingt es einem auch, aus der Hilflosigkeit herauszufinden. Es ist aber nicht möglich, auf alles Einfluss zu nehmen. Elemente die beeinflusst werden können, sollen beeinflusst werden (Einflussmöglichkeiten wahrnehmen). Bei Elementen die nicht beeinflusst werden können muss man lernen, wie man damit umgehen kann (Abgrenzen).

### 3.8.2 Ketten- und Netzdenken

Man unterscheidet zwischen Ketten und Netz-Denken.

Beim **Kettendenken** wird eine Wirkung auf eine Ursache/Sündenbock/Schuldigen zurück geführt (Wenn-dann-Denken). Diese Denkweise wird auch als **Sündenbockdenken** bezeichnet. Schuldiger kann ein Individuum, die Familie oder die Gemeinschaft sein. Herrscht diese Sündenbock-Denkart vor, dann wird zu wenig Selbstverantwortung wahrgenommen. Durch das Sündenbockdenken macht man sich selbst hilflos und machtlos. So wird man zum Opfer.

### 3.8.3 Sündenbockdenken: Wenn – dann versus Netzdenken.

Sowohl bei zu viel als auch bei zu wenig Empathie kommt diese Denkart vor.

Wenn diese Sündenbock-Denkart vorherrscht, kann zu wenig Selbstverantwortung wahrgenommen werden.

- Jede Wirkung hat **mehrere Ursachen** --> Netzdenken
- Wenn – dann: jede Wirkung ist auf **eine Ursache**, einen Sündenbock, Schuldigen zurück zu führen
- Schuldiger kann im Individuum, Familie, Gemeinschaft zu finden sein

### 3.8.4 Opferhaltung

Mit Ketten- oder Sündenbockhaltung kann sich eine Person hilflos machen, zum Opfer machen.

#### Opferhaltung als Lebenshaltung: Wege aus der Rolle des Opfers

Möglichkeiten, die Selbstverantwortung und die Selbstwirksamkeit zu unterstützen:

- Selbstwirksamkeitsübung: Eine Situation, die die Person erfolgreich beeinflussen konnte an deren Höhepunkt verstärken.
- Entscheidungen treffen: anfangen mit Wahl des Stuhles, der Farben.
- Sozialverhalten unterstützen: Soziale Situation analysieren, dabei meine und fremde Anteile herauschälen.
- Angemessene Verantwortung im Alltag übernehmen (z.B. Zuständigkeit für wiederkehrende kleinere Aufgaben in der Familie).
- Angemessene Kontrolle gewinnen in Bezug auf: Stärke, Ort & Zeit, Thema, Entwicklungsstufe, Rolle, Symptom, Grenzen einhalten, Sicherheit, Schutz

Beim **Netzdenken** wird eine Wirkung auf verschiedene Ursachen zurück geführt. Man befasst sich dann mit den möglichen Ursachen und versucht Zusammenhänge herauszufinden. Diejenigen Aspekte die man beeinflussen kann, werden dann beeinflusst.

### 3.9 Warum ist Selbstwirksamkeit wichtig?

Mögliche Gründe	Prävention
Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden	Depression
Selbstverantwortung übernehmen	Schulduzuweisung, Sündenböcke finden
Angemessene Fremdverantwortung übernehmen	Gewalt -> sich verantwortungsvoll gegenüber Mitmenschen verhalten
Umgang mit schwierigen Situationen	Passivität, Opferrolle, Hilflosigkeit, Depression
Ziele erreichen, etwas durchziehen, durchhalten	Verharren, Passivität, Depression
Vision entwickeln, zukunftsgerichtet, Ziele stecken und diese dann erreichen	Verharren, Passivität, Depression
Frustrationstoleranz	Nichts aushalten, ständige Überforderung, schnell Gefühl gemobbt zu werden

#### Warum Hypnose beim Thema Selbstwirksamkeit?

- effektiver
- schneller
- macht mehr Spass
- Hypnose unterstützt schon als Methode Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung

### 3.10 Themen und Interventionen in der Psychotherapie: Selbstwirksamkeit

Themen	Interventionen
Einfluss, Selbstwirksamkeit wahrnehmen	Selbstwirksamkeit
Fähigkeiten entwickeln	Was kannst Du gut?
Stärken und Schwächen wahrnehmen, akzeptieren	Misserfolg analysieren, bessere Variante entwickeln, Integration von Erfolg und Misserfolg ins Selbstbild
Angemessene Selbstverantwortung	Vom Ketten- zum Netz-Denken
Ziele erreichen, etwas durchziehen, durchhalten	Widerstände überwinden und Ziel erreichen
Ziele stecken und diese dann erreichen	Schritte zum Ziel Widerstände überwinden und Ziel erreichen
Frustrationstoleranz	Widerstände überwinden und Ziel erreichen

## 4. Identität, Selbstkonzept und Selbstvertrauen

### 4.1 Dimensionen der Identität, des Selbstkonzeptes

**Name:**

Bedeutung des Vornamens, Herkunft, Bedeutung des Nachnamens

**Familie, Herkunft:**

Abstammung, Sozialisation, Geschwisterposition

**Zeit:**

Bisherige Geschichte, Jetzt, Wünsche und Ziele für Zukunft  
 Zeitströmung, wirtschaftliche und politische Gegebenheiten  
 Politische Unruhen, Demonstrationen, Krieg, wirtschaftlicher Aufschwung

**Charakter und Werte:**

Grundwerte, Normen, Moral, Ethik, Solidarität, Toleranz, Verantwortung  
 Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft, Stärken – Schwächen, Erfolge – Misserfolge  
 Religion, Philosophie, Vorlieben, Interessen, innerer Auftrag, Sinn, Ziele und Träume  
 Nach was man strebt, was einem wichtig ist, wo man sich einsetzen möchte  
 Art, wie man lebt, leben möchte

**Körper, Aussehen:**

Körperform, Grösse, Gesicht, Attraktivität, Kleider, Frisur  
 Gesundheit, Krankheit, Beweglichkeit, Fähigkeiten, Fertigkeiten

**Geschlecht, Rolle, Sexualität:**

Mann-/Frau-Sein, wie viel Zeit in welche Rollen investieren, welche Rollen wie ausfüllen

**Anlage und Begabung:**

Umwelt, gelernt, vs. Genetik, vererbt

**Sozialbeziehungen:**

Freundeskreis, Vereine, Bekannte  
 Personen, mit denen man sich umgibt

**Ausbildung, Beruf:**

Arbeitsstelle, Arbeitslosigkeit  
 Schulen, Weiterbildung

**Rolle:**

Zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit, bei Sportsfreunden

**Haben, Besitz:**

Geld, Vermögenswerte  
 Etc.

**4.2 Entwicklung von Selbstvertrauen****Entwicklungsstufen der Selbstbeschreibung, der kognitiven Entwicklung und der sozialen Entwicklung**

Stufe	Selbstbeschreibung	Kognitive Entwicklung	Soziale Entwicklung
<b>1. (bis ca. 7 Jahre) prä-operational</b>	Das Selbst kann nur als separate Kategorien beschrieben werden, z.B. Vorlieben, Verhalten	Das Kind beschreibt beobachtbare Charakteristiken mittels konkreter Beispiele oder einzelner Aspekte	Kindlicher Egozentrismus verhindert die Wahrnehmung, dass das Selbst von anderen beobachtet werden kann
<b>2. (7-12 Jahre)</b>	Das Selbst wird mittels	Konstruktion von	Bemerkt, dass andere

<b>konkret-operational</b>	Vergleichen definiert	Charakterzügen möglich	das Selbst beobachten, aber urteilt nicht kritisch über das Selbst
<b>3. (10-15 Jahre) formal-operational</b>	Wichtig sind: Haltungen oder soziale Fertigkeiten, Interaktionen mit anderen, eigene soziale Attraktivität	Fähigkeit, das Selbst in Abstraktionen zu differenzieren, aber <i>nicht</i> fähig zur Integration abstrakter Selbstbeschreibungen	Internalisierte Standards von anderen ihm wichtigen Personen werden übernommen, überprüft sie aber noch nicht kritisch
<b>4. Späte Adoleszenz</b>	Das Selbst wird entsprechend der systematischen Haltung, Philosophie, Lebensplan beschrieben: - persönliche Wahl - innere Gedankenprozesse - moralischer Standard	Fähigkeit zur Integration differenzierter Selbstbeschreibungen durch Dezentrierung und Neukoordination bestehender Aspekte	Standards wichtiger Personen und der gegebenen Kultur können kritisch hinterfragt werden, bevor sie ins eigene Selbstkonzept eingebunden werden

### Die Entwicklung des Selbstvertrauens in der Adoleszenz

Gründe, weshalb die Zeit der Adoleszenz für die Bildung des Selbstkonzepts und des Selbstvertrauens eine sensible Zeit darstellt:

1. Es finden während der Adoleszenz Veränderungen in den eigenen Fähigkeiten statt, die von der Person selbst und von anderen Personen als relevant bezeichnet werden.

2. Änderungen im Selbstvertrauen wurden vor allem bei Übergängen beobachtet. Dazu zählen beispielsweise ein Schulwechsel, Eintritt in eine neue Klasse, Umzug, etc.

Folgende Gründe sind dafür verantwortlich:

- Ein Übergang ist eine neue Entwicklungsaufgabe, die gemeistert werden muss und eine neue Perspektive der eigenen Fähigkeiten mit sich bringen kann. In der neuen Umgebung werden oft andere, frisch dazu gestossene Personen als relevant erachtet. Die eigenen Fähigkeiten werden daher im Vergleich mit diesen Peers neu bewertet.
- Eine neue Hierarchieeinteilung der Wichtigkeit von Kompetenzgebieten kann dazu führen, dass die eigenen Fähigkeiten gefragt oder nicht mehr gefragt sind.
- Ein neues soziales Netzwerk muss aufgebaut werden, welches durch soziale Vergleichsmechanismen zu persönlicher Anerkennung oder Abwertung beitragen kann.

### 4.3 Vergleich von Personen mit hohem und niedrigem Selbstvertrauen

Zusammenstellung verschiedener Forschungsergebnisse (Heckhausen, 2006; Baumeister, 1993; Stake et al, 1995)

Thema	Menschen mit hohem Selbstvertrauen ...	Menschen mit niedrigem Selbstvertrauen ...	Mögliche Folgerungen für die Praxis
<b>Selbstwahrnehmung</b>	Kennen ihre eigene Persönlichkeit und ihre Fähigkeiten.	Sind sich weniger klar, welche Persönlichkeitseigen-	Kritische Selbstwahrnehmung in Bezug auf positive

	Wissen, wer sie sind	<p>schaften sie haben und wer sie sind.</p> <p>Glauben eher anderen als sich selbst. Sind unsicher, ob sie positive Qualitäten haben.</p>	<p>und negative Qualitäten bewusst machen.</p> <p>Persönlichkeitseigenschaften unterstützen und ins Selbstbild integrieren.</p> <p>Vertrauen in eigene Wahrnehmung stärken.</p> <p>Sich beschreiben, notieren, auf Video aufnehmen.</p> <p>Einzelne (soziale) Situationen analysieren, Eigenschaften herausarbeiten</p>
<b>Positive und negative Qualitäten</b>	<p>Sind sicher, dass sie über positive und negative Eigenschaften verfügen.</p> <p>Sie kennen sie und integrieren sie ins Selbstkonzept.</p>	<p>Sind nicht sicher, ob und welche positiven und negativen Eigenschaften sie haben.</p> <p>Sie möchten keine negativen Qualitäten haben.</p>	<p>Herausarbeiten von positiven und negativen Eigenschaften, z.B. mit Listen.</p> <p>Ins Selbstbild einfügen.</p>
<b>Identität</b>	Sind sicher bezüglich eigener Identität	Sind unsicher bezüglich eigener Identität	
<b>Attribution von Erfolg – Misserfolg</b>	Attribuieren Erfolg meist internal zu ihren Fähigkeiten.	<p>Attribuieren Misserfolg internal aus Gründen, wie z.B. Mangel an persönlichen Fähigkeiten.</p> <p>Erfolg wird hingegen oft external attribuiert (Glück, einfache Aufgaben etc.).</p>	Erfolgs- und Misserfolgs-situationen nach Erlebnis genau analysieren, mögliche Gründe für Erfolg und Misserfolg herausarbeiten.

<b>Rückmeldungen</b>	Glauben sich selbst am ehesten. Schätzen positive Rückmeldungen als glaubwürdiger ein als negative.  Generalisieren eher Erfolgsrückmeldungen aufs Selbst-Schema.	Glauben anderen mehr als sich selbst. Schätzen negative Rückmeldungen als glaubwürdiger und angepasster ein als positive.  Generalisieren eher Misserfolgs-Rückmeldungen aufs Selbst-Schema.	Beratung der Eltern und Lehrer, lernen sich selbst einzuschätzen, Rückmeldungen analysieren und einschätzen.  Sich an Erfolgsereignisse erinnern, sie wiedererleben und ins Selbstbild einfügen.
<b>Ziele setzen</b>	Setzen die Ziele leicht höher als mit normalem Aufwand zu erreichen.	Setzen die Ziele tiefer oder viel höher als mit normalem Aufwand zu erreichen.	Angemessene Ziele setzen.
<b>Zufriedenheit mit der Leistung</b>	Sind mit sich zufrieden, auch wenn hoch gesteckte Ziele nicht erreicht wurden.	Sind unzufrieden mit sich, wenn sie das zu tief gesteckte Ziel erreichen und auch unzufrieden, wenn sie das zu hoch gesteckte Ziel nicht erreichen.	Leistungen gemessen an den gesteckten Zielen einschätzen.

## 5. Hypnose und Trance Allgemeines

### 5.1 Definition

**Hypnose** ist ein Phänomen, das seine Bekanntheit einerseits den Medien (Kriminalgeschichten, Spielfilmen wie z.B. Woody Allens „Zelig“), Begegnungen mit der Show- oder Bühnenhypnose oder Berichten aus dem klinischen Bereich (Entspannungshypnose, Schmerzkontrolle oder Hypnose bei zahnärztlicher Behandlung) verdankt. Definitionen der Hypnose gibt es viele. Nach Revenstorf (2003a) ist „(...) *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*“ (S.5).

### 5.2 Was ist wichtig in Zusammenhang mit Hypnose?

- Sorgfältiger Umgang mit Macht und Beeinflussung
- Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle
- Bereitstellung einer grossen Palette von therapeutischen Methoden

- Kinder und Jugendliche als Teil eines Systems sehen (Familie, verschiedene Peergroups)

## **5.3 Anwendung von Hypnose**

### **5.3.1 Psychotherapie**

- Altersregression
- Altersprogression
- Bearbeiten von vergangenen Situationen
- Analysieren von vergangenen Situationen
- Finden von Auslösereizen
- Üben
- Vorbereiten auf zukünftige Situationen
- Einüben von neuem Verhalten, Möglichkeiten, Gefühlen, Empfindungen
- Finden von Ressourcen
- Sich Öffnen für Neues

### **5.3.2 Somatik und Psychosomatik**

- Heilungsprozess fördern
- Schmerzkontrolle
- Tinnitus, Spannungskopfschmerzen, Schwangerschaftsübelkeit, vorbereiten für Geburt
- Vorbereitung auf Operationen (Bluten, Heilen)
- Bearbeiten der Konflikte, die mit der Krankheit zusammenhängen

*-Bearbeiten des Konflikts, der durch die Krankheit entstanden ist*

*-Bearbeiten des Konflikts, der die Krankheit mitbedingt hat*

*-Bearbeiten des Konflikts, der die Krankheit aufrechterhält*

### **5.3.3 Leistung: Arbeit, Schule, Sport**

- Leistung beibehalten, steigern
- Leistung und Leistungssituation analysieren
- Ziele angemessen setzen, erreichen
- sich Rückmeldungen geben, andere Rückmeldungen analysieren, werten, annehmen

### **5.3.4 Entspannung und Wohlbefinden**

- körperliche Entspannung allgemein
- Entspannung für eine bestimmte soziale Situation
- Entspannung im Hinblick auf einen medizinischen Eingriff
- Vorbereiten der nächsten Schritte in der Psychotherapie

## **5.4 Ericksonianische Hypnotherapie**

- ressourcenorientierte Haltung
- Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
- eine Kommunikation auf verschiedenen Ebenen
- fokussiert mehr auf das Lernen (learn approach) als auf die Pathologie
- arbeitet mit dem veränderten Bewusstseinszustand
- benutzt Suggestionen

- unterstützt das Lernen durch Handeln
- setzt Erklärungen, Reframing und Humor ein

**Hypnose** ist eine differenzierte, wirksame Methode. Sie muss sorgfältig gelehrt und gelernt werden, was auch eine längere Ausbildungszeit bedeutet inklusive Theorie, Auseinandersetzen mit Forschungsergebnissen, praktischem Üben, Fallsupervision und Selbsterfahrung. Da Hypnose sehr wirksam und effizient sein kann, ist es auch leicht möglich, diese Methode zu missbrauchen oder ungewollt zu schaden. Darum ist kontrolliertes, kompetentes, fachliches Handeln nötig, dies vor allem auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Hypnose sollte die Selbstverantwortung und Selbstkontrolle der Klienten erhöhen.

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

Veränderung ist möglich und unausweichlich

Betonung und Gewichtung des Positiven

akzeptieren, was der Patient anbietet

Veränderung induzieren und Möglichkeiten für den Patienten aufzeigen

zeigen, dass es nicht nur eine Möglichkeit (Lösung) gibt

Widerstand akzeptieren

mit Humor und Aufgaben (auch Ordeals) arbeiten

Geschichten, Fallgeschichten, Anekdoten, Witze einsetzen

Informationen bieten, ev. auch kurz diskutieren

Handlung anregen, unterstützen

als Fachmann Verantwortlichkeit wahrnehmen und allenfalls Stellung beziehen.

### **Trance**

Trance ist ein gradweise sich entwickelndes Phänomen, das von Person zu Person, von Moment zu Moment variiert. Jede Person scheint verschiedene Muster von Wechsel von Trancetiefe zu haben.

## **6. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen**

### **6.1 Hypnotherapeutische Methoden mit Kindern und Jugendlichen im Unterschied zu Erwachsenen**

#### **6.1.1 Aspekte, die bei jungen Klienten und Klientinnen besonders beachtet werden sollten**

1. Sorgfältiger Umgang mit Macht und Beeinflussung.
2. Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle.
3. Bereitstellung einer grossen Palette von therapeutischen Methoden.
4. Kinder und Jugendliche als Teil eines Systems sehen (Familie, verschiedene Peergroups), deshalb meist Kombination von Einzeltherapie, Familientherapie und Elternberatung.
5. 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 Kind ev. zu oft in ungeeigneten Situationen in spontane Trance geht, ev. bewusst lernen, in und aus Trance zu gehen.
6. Positive und negative Trancezustände erkennen und kontrollieren.

7. Anpassen der Trancearbeit auf die Geschwindigkeit des Kindes.
8. Fraktionieren nutzen bei Unterbrüchen, auch diagnostisch nutzen.
9. Ressourcen erkennen, nutzen und aufbauen.
10. Probleme erkennen und sich ihnen stellen.
11. Auf der Metaebene Erklärungen zum Prozess geben.
12. Umgang mit Nähe und Distanz im physischen, sozialen und psychischen Bereich.
13. Komprimiertes, dichtes, effektives Arbeiten in Beratung und Psychotherapie.
14. Bei Symptomen, Problemen: Hypothese über die Bedeutung bilden.
15. Symptom als Metapher nutzen.

#### **6.1.2 Hypnotherapeutische Methoden**

- direkte und indirekte Suggestionen
- Einsetzen von Metaphern, Geschichten
- regelmäßige oder rituelle Handlungen

#### **6.1.3 Anwendung von hypnotherapeutischen Methoden**

- in Trance (formal oder spontan)
- im Gespräch
- im gestalterischen Arbeiten
- im Spiel
  
- Einzelsetting mit Erwachsenen, Kindern oder Jugendlichen
- Gruppensetting mit Erwachsenen, Kindern oder Jugendlichen
- Familiensetting
- Paarsetting

#### **6.1.4 Wichtige Aspekte in der Hypnotherapie**

- **Trance – Hier-und-Jetzt-Zustand:**  
beide Bewusstseinszustände kennen und unterscheiden
- Unterscheiden zwischen Realität und Vorstellung
- Trancezustand kontrollieren: In Trance gehen können und wieder herausfinden
- Positive und negative Trancezustände erkennen und kontrollieren
- Anpassen der Trancearbeit an die Geschwindigkeit der Klienten
- Trancetiefe an die Situation und die Klienten anpassen
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Probleme erkennen und sich ihnen stellen
- Ankern von Ressourcen

## **7. Interventionen**

### **7.1 Zu sich schauen, Selbsthypnosen**

#### **7.1.2 Alles, was ich brauche, habe ich bei mir - Kleiner Lederbeutel**

##### **Hier und jetzt Zustand**

1. Der Therapeut/die Therapeutin erzählt die Geschichte von einem Jungen, welcher mit seiner Mutter in einem Land lebte, in welchem Krieg herrscht. Die Mutter hatte die Möglichkeit, ihren Sohn jemanden mitzugeben, der in die Schweiz fliehen konnte. Sie musste sich deshalb für immer von ihrem Sohn verabschieden. Sie gab ihm einen kleinen Lederbeutel mit, der alles enthielt, was er für seinen weiteren Lebensweg brauchte. Seither trägt der Junge diesen Lederbeutel immer mit sich.
2. Die Person kann sich nun ausdenken, was für ihn ein Überlebensgepäck beinhalten muss. Je nach Situation kann dies z. B. eine Tasche, ein Lederbeutel, etc. sein.

##### **Trance**

3. TherapeutIn schlägt vor, zuerst ein Gepäckstück auszuwählen. Es kann auch ein Lederbeutel sein oder ein Rucksack, ein Briefumschlag, eine Segeltasche....In der Vorstellung kann ja dann alles auch komprimiert werden.
4. Beispiele für dessen Inhalt sind:
  - Identität: Pass, ID.
  - Wärme: Jacke, Decke, Überlebensdecke.
  - Nahrung: Trinken, Astronautenfood.
  - Orientierung: Kompass.
  - Kommunikation: Handy, Papier, Stifte.
  - Gesundheit: Pflaster, Bachblütennotfalltropfen.
  - Ausrüstung: Gummiboot, Klettergurt, Taucheranzug.
  - Für die Unterhaltung, gute Stimmung: Lieder, Geschichten, Sprüche.
  - Abstraktes: Selbstsicherheit, Humor, Gelassenheit, körperliche Kraft.
5. Die Person kann dieses Gepäck für sich in der Vorstellung komprimieren und immer bei sich mittragen.

##### **Hier und jetzt Zustand**

1. Gibt es noch irgendetwas dazu zu sagen?

#### **7.1.2 Reise durch den Körper, verbunden mit einer guten Aufmerksamkeit**

1. Mit Hilfe des Atems die Aufmerksamkeit auf den Brustbereich richten. Den ganzen Brustbereich erfüllen mit der Aufmerksamkeit und dabei bemerken, was noch getan werden kann, um es sich noch bequemer einzurichten.
2. Dann die verschiedenen Körperbereiche durchgehen:
  - Bauch
  - Rücken
  - Gesäss, Oberschenkel
  - Knie, Unterschenkel

- Füße
  - Schulter, Oberarme
  - Ellbogen, Unterarme
  - Hände
  - Hals, Kopf
3. Den Körper als Ganzes in einer guten Trance wahrnehmen.

### **7.1.3 Auf gesunde Art mit sich sprechen mit Hilfe eines Zwilling**

#### **Hier und Jetzt Zustand**

1. Situation finden, in der bis jetzt ungesund mit sich gesprochen wurde.
2. Erklären, dass er/sie jetzt dann in die Situation gehen wird, stoppen wird. Sich dann kopieren, dass ein eineiiger Zwilling entsteht und selbst aus der Situation heraus gehen wird.
3. Wie würdest du mit Deinem Zwilling sprechen?

#### **Trance**

4. In die Situation gehen, Situation anhalten.
5. Sich kopieren → aus der Situation heraus gehen und den Zwilling in der Situation sehen.
6. Was braucht Dein Zwilling?
7. Ihm das geben (Umarmung, Mut zusprechen...)
8. Sich wieder zusammen zu fügen, in der Situation drin.
9. Wie fühlt es sich an, in dieser Situation den Zuspruch, die Ermutigung vom Zwilling bekommen zu haben? Spüren.

#### **Hier und Jetzt Zustand**

10. In Zukunft sich so behandeln, wie der Zwilling das tat.

#### **Anwendung**

Sich heruntermachen, mit sich schimpfen

Selbstvertrauen

Leistung

Für sich selbst sorgen

Einen gesunden Umgang mit sich selbst finden

### **7.1.4 Chef sein über den anderen Teil von sich**

1. Situation finden, in der ein schädlicher, zerstörerischer Teil von mir wirksam ist.
2. In Situation gehen, Situation anhalten sobald zerstörerischer Teil auftritt
3. Dem zerstörerischen Teil eine Gestalt geben, z.B. grüner Kobold, Kröte, Schreihals.
4. Einen Weg finden, ihn zu erziehen, zähmen. Nicht zerstören, sondern Chef werden von diesem Teil. Daran arbeiten, bis dieser Teil gehorcht, gezähmt ist.
5. Was braucht dieser Teil? Wie kann er genährt werden?
6. Den Teil nähren.

#### **Anwendung**

Mehr Kontrolle über einen ungesunden oder schädlichen Teil

Die Stärke dieses Teils wahrnehmen und die Stärke nutzen

Zwänge

Angst

Perfektionismus  
Eifersucht  
Rachegeanken  
Aggression, Gewalt  
Suizidgedanken, Ritzen  
Sich quälen

## **7.2 Selbstvertrauen, Selbstbild**

### **7.2.1 Selbstbild**

#### **Hier und Jetzt Zustand**

1. Vorgehen erklären.
2. Nach einer Person fragen, von welcher die Explorandin geliebt wird (auch vorgestellte oder bereits verstorbene Personen dürfen genannt werden).

#### **Trance**

3. Sich einen Spiegel vorstellen, in dem man sich ganz sehen kann.
4. Sich anschauen mit seinen äusseren und inneren Merkmalen und Eigenschaften, sich als Ganzes anschauen.
5. Sich vorstellen, es trete die geliebte Person von hinten an einen heran, die auch in den Spiegel schaut.
6. Sich die Augen der Person, die einen liebt, ausleihen.
7. Sich mit den Augen dieser Person anschauen.
8. Die Augen wieder zurückgeben.
9. Sich nochmals als Ganzes anschauen, vielleicht hat sich am Bild etwas verändert.
10. Sich vom Spiegel verabschieden.

#### **Hier und Jetzt Zustand**

11. Was gibt es noch dazu zu sagen?

#### **Anwendung**

Identität  
Selbstbild  
Wahrnehmen, wie andere mich sehen könnten  
Selbstvertrauen  
Leistung

### **7.2.2 Integration von Erfolg und Misserfolg ins Selbstbild**

#### **Hier und Jetzt Zustand**

1. Fragen, in welcher Situation oder bei welchem Thema die Klientin mehr Erfolg haben möchte. Nach einem Beispiel einer Misserfolgssituation und einer Erfolgssituation fragen. Erklären, dass sich die Klientin jetzt einen Spiegel vorstellen soll und dass sie sich dann darin ganzheitlich betrachten wird.

#### **Trance**

2. Sich einen Spiegel vorstellen, der so gross sein muss, dass man sich ganz sieht. Sich im Spiegel betrachten mit den äusserlichen und innerlichen Merkmalen und Charakteristiken.

#### **Hier und Jetzt** Zustand

3. Erklären, dass jetzt in die Erfolgssituation gegangen wird bis zu der Stelle, wo der Erfolg klar ersichtlich und spürbar wird.

#### **Trance**

4. Die Erfolgssituation durchleben, Körpergefühl spüren (wo, wie) und ein Symbol dafür finden. Im Gedächtnis das Symbol so ablegen, dass es wieder gefunden wird.

#### **Hier und Jetzt** Zustand

5. Den nächsten Schritt erklären.

#### **Trance**

6. Die Misserfolgssituation durchleben, Körpergefühl spüren und ein Symbol dafür finden und es im Gedächtnis ablegen, dass es wieder gut gefunden werden kann.

#### **Hier und Jetzt** Zustand

7. Erklären, dass jetzt die beiden Symbole ins Spiegelbild, ins Selbstbild eingefügt werden.

#### **Trance**

8. Beide Symbole ins Spiegelbild einfügen.

#### **Hier und Jetzt** Zustand

9. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

### **7.2.3 Analysieren einer Situation und verbesserte Variante**

#### **Hier und jetzt** Zustand

1. Die vergangene (meist soziale) Situation kurz erzählen, in der ich nicht zufrieden bin, wie ich mich verhalten habe.
2. Situation begrenzen: Den Anfang, und den Abschluss der Situation festlegen.

#### **Trance**

3. An den Anfang der Situation gehen. Die Situation anhalten, stoppen.
4. Aus der Situation aussteigen: Dissoziation
5. Das erste Bild auf einem Monitor sehen
6. Zuschauerposition einrichten: sich in einen Stuhl mit Seitenlehnen setzen.
7. Eine Steuerung, Fernbedienung in die Hand nehmen.
8. Die Situation bis zum Abschluss ansehen. in Zuschauerposition betrachten, analysieren, ev. Kommentare, Ratschläge. Dabei darauf achten, dass nur erwähnt wird, was im Film gesehen, gehört wurde.
9. Sich zusammenfügen, Assoziation.

#### **Hier und jetzt** Zustand

10. Sagen, welche Ursachen festgestellt. Verbesserte Variante vorbesprechen

## **Trance**

11. Anfang der Situation gehen
12. Aus der Situation aussteigen: Dissoziation
13. Das erste Bild auf einem Monitor sehen
14. Zuschauerposition einrichten: sich in einen Stuhl mit Seitenlehnen setzen.
15. Eine Steuerung, Fernbedienung in die Hand nehmen.
16. Eine verbesserte Variante auf dem Film machen bis zum Abschluss.
17. Den Film zurückdrehen bis zum Beginn der Situation und hier den Film anhalten.
18. Ins Bild einsteigen, Assoziation (Steuerung weglegen, aus dem Zuschauerstuhl aufstehen, in die Situation einsteigen, eins werden).
19. Die verbesserte Situation von Anfang bis zum Abschluss durchleben in Assoziation.

## **Hier und jetzt Zustand**

20. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

## **Anwendung**

Sport

Soziale Situationen

Leistung

Leistung steigern

Umgang mit Misserfolg

## **Hinweise**

Bei der vergangenen Situation kann ev erst zu einem späteren Zeitpunkt assoziiert werden, da es zu schwierig auszuhalten ist beim Abschluss der Situation. In dem Fall den Film vorwärts drehen bis zu der Stelle, wo Assoziation möglich ist.

Dissoziation kann unterstützt werden von TherapeutIn:

- immer wieder spüren des Zuschauerstuhls
- von der Hauptperson statt in Ich-Form, dritte Person oder mit Namen oder der Mann im Film sprechen
- Nur auf visuelle und akustische Wahrnehmung eingehen. Wenn kinästhetische Wahrnehmungen oder Gefühle erwähnt werden, z.B. die Person ist ärgerlich, dann nachfragen, woran siehst oder hörst Du das?

## **7.2.4 Selbstwirksamkeit/ Situation beeinflussen**

### **Hier und jetzt Zustand**

1. 5 Situationen in letzter Zeit, in denen die Situation so beeinflusst wurde, wie gewünscht.
2. Eine davon auswählen.
3. Die Situation erzählen. Anfang – Abschluss definieren.

## **Trance**

4. Situation bis zur Spitze durchgehen. Die Spitze ist die Stelle, wo Du am besten spürst, dass Du sie beeinflusst.
5. Die Situation anhalten. Stopp. Körpergefühl: Wo spürst Du das am meisten? Wie fühlt es sich an? Evtl. verstärken.
6. Symbol dazu.
7. Im Gedächtnis bewahren. Verabschieden.

### **Hier und jetzt Zustand**

8. Woran merkst Du, dass du sie gut beeinflusst? In nächster Zeit darauf achten, sammeln.
9. Wenn Du in eine Situation kommst, in der Du beeinflussen möchtest, kannst Du die Situation anhalten, Dein Symbol holen und Dein Körpergefühl dazu, bevor Du die Situation weitergehen lässt.

### **Anwendung**

Aufmerksamkeit auf das Thema Selbstwirksamkeit lenken

Entscheidung/ Auswahl treffen

Begrenzen: Grenzen setzen. Das hat eine positive Wirkung auf das Selbstvertrauen.

Wahrnehmung schulen, anderen Bewusstseinszustand wahrnehmen, entscheiden bei Spitze, Körpergefühl.

In Zukunft mehr und gezielt beeinflussen

## **7.3 Angemessene Selbstverantwortung**

### **7.3.1 Nur den eigenen Rucksack tragen**

#### **Hier und jetzt Zustand**

1. Für sich gegenwärtige Verantwortlichkeiten notieren.

#### **Trance**

2. Darauf achten, was für ein Weg auftaucht.
3. Was für ein Gepäckstück trage ich mit? (bspw. Rucksack)
4. Anhalten. Gepäckstück öffnen, alles ausräumen:
  - Was ist alles drin?
  - Was fehlt vielleicht?
  - Was ist zu viel?
  - Was wieder einpacken? Was brauche ich, um angemessene Kontrolle, Einfluss auszuüben, sicher zu sein?
  - Was kann dagelassen werden?
  - Was jemand anders geben?
5. Weitergehen und dabei spüren, ob das Gepäckstück angemessen schwer ist. Sonst so verändern, dass es passt.

#### **Hier und jetzt Zustand**

In 2er-Gruppe besprechen

6. was (evtl. welche Verantwortlichkeiten), wie behalten?
7. Was fehlt? Wie evtl. Zugang dazu verschaffen? Welche Verantwortung habe ich evtl. unangemessen abgegeben?
8. Was, wie abgeben? Lassen?
9. Wie, woran spüre ich, dass Verantwortung angemessen ist?

### **Anwendung**

Energie, Burn-out

Selbstverantwortung,  
Umgang mit Verantwortung  
Zuordnen von eigenen und fremden Verantwortlichkeiten  
Schuldgefühle  
Wahrnehmen der eigenen Kräfte, Energien  
Wahrnehmen, was wichtig ist und was in den Hintergrund gestellt werden kann

## **7.4 Selbstwert in Zusammenhang mit Leistung**

### **Analysieren von Leistungen und Verhalten**

#### **7.4.1 Auf eine gute Leistung zurückschauen: was habe ich dazu beigetragen?**

**Hier und jetzt** Zustand

1. Situation berichten, in der eine gute Leistung vollbracht wurde.

**Trance**

2. Die Situation durch erleben bis zum Abschluss.
3. Zurückschauen:
4. Was alles hat beigetragen, dass ich eine gute Leistung erbracht habe (Einflüsse von außen, wie Wetter, Prüfungsfrage; innere Einflüsse, wie gut trainiert, Konzentration)?
5. Was habe ich selbst beigetragen? Sammeln.
6. Sammlung im Gedächtnis so ablegen, dass sie wiedergefunden wird.

**Hier und jetzt** Zustand

7. Aufzählen, was nicht beigetragen habe und nächstes Mal wieder anwenden werden.

**Anwendung**

Leistung  
Leistung steigern  
Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen  
Angst

#### **7.4.2 Analyse Misserfolgssituation**

**Hier und jetzt** Zustand

1. Situation kurz erzählen
2. Situation begrenzen: Anfang, Abschluss

**Trance**

3. An den Anfang der Situation gehen
4. Aus der Situation aussteigen: Dissoziation
5. Das erste Bild auf einem Monitor sehen
6. Zuschauerposition einrichten: sich in einen Stuhl mit Seitenlehnen setzen.
7. Eine Steuerung, Fernbedienung in die Hand nehmen.
8. Die Situation bis zum Abschluss ansehen. in Zuschauerposition betrachten, analysieren, ev. Kommentare, Ratschläge
9. Sich zusammenfügen, Assoziation.

**Hier und jetzt** Zustand

10. Sagen, welche Ursachen festgestellt.
11. Evtl. besprechen, was nächstes Mal besser gemacht wird

## **Anwendung**

Sport  
Soziale Situationen  
Leistung  
Leistung steigern  
Umgang mit Misserfolg  
Identität  
Selbstbild

## **7.5 Hilfe und Möglichkeiten, um besser zur eigenen Identität zu finden**

### **7.5.1 Interview auf Video aufnehmen**

z.B. zu folgenden Themen

Eigenschaften und Vorlieben:

- Lieblingsfarbe, Essen, Musik...
- Kleider, die mir gut stehen
- Interessensgebiete und Hobbys

Zukunftspläne:

- Beruf, Schule
- Familie: Kinder, Arbeitsaufteilung
- Partnerschaft
- Einstellung zu materiellen Gütern, z.B. Auto, Haus...

Weitere Themen:

- Einstellung gegenüber politischen Themen, Umwelt, Soziales
- Aussehen, Wirkung auf andere
- Aktuelle Tätigkeiten und Interessen
- Unterscheiden: was ist meine Meinung (ev. beeinflusst durch wen?), was ist die Meinung von meinem Vater, meiner Mutter, meiner Lehrerin, meinem Fussballtrainer?

### **7.5.2 Eigene Lebensgeschichte aufzeichnen**

- Ringbuch anlegen: alles, was ich über mein Leben weiss, evt. dokumentieren mit Fotos, Zeichnungen, Erinnerungen, Kopien von Dokumenten
- Tagebuch führen
- Auf einer Linie (timeline) der Reihe nach wichtige Lebensereignisse darstellen, z.B. eine Schnur, daran Zettel mit Ereignissen befestigen
- Video
- Bildlich darstellen
- Bedeutung des Namens
- Genogramm und/oder Familienzusammenhänge

### **7.5.3 Entwicklung, Meistern der Entwicklungsaufgaben**

Kann auch in Trance erarbeitet werden

- Wie alt bin ich (genau Jahre, Monate evt. Tage)?

- Was kann/wie ist ein Kind in diesem Alter?
- Was kann ich heute?
- Was konnte/wie war ich vor 1 Jahr noch nicht?
- Was kann (wie werde) ich in 1 Jahr (sein)?
- Wie ist das Kind in meiner Klasse, das ich am meisten bewundere? Als Aufgabe beobachten lassen.
- Welche Entwicklungsaufgaben sind jetzt an der Reihe? Was werde ich als nächstes lernen? Vorausnehmen, üben.

#### **7.5.4 Verschiedene Welten des Kindes, des/der Jugendlichen identifizieren**

- Welt zu Hause – Welt in der Schule
- Welt der z.B. türkischen Kultur – schweizerischen Kultur
- Welt des Fussballvereins – Welt des klassischen Orchesters

#### **7.5.5 Eigenschaften herauskristallisieren**

- Listen schreiben, welche Eigenschaften man besitzt, welche Stärken, welche Schwächen, ...
- Zeichnung von sich selbst mit diesen Eigenschaften machen

#### **7.5.6 Übergänge**

- Das gesamte Leben mit einer Schnur darstellen
- Auf Post-its die wichtigen Lebensereignisse (Übergänge) schreiben
- Die Post-its an der Schnur befestigen, der Reihe nach (Geburt bis heute)
- Dabei gibt es die Möglichkeit, diese Übergänge in der Vorstellung, in Trance durchzuspielen, dabei den Übergang genau wahrnehmen

#### **7.5.7 Überlebensgepäck**

- Konkret: was würde ich auf eine einsame Insel mitnehmen, was wenn es brennen würde und ich aus dem Haus müsste mit wenig Gepäck, was, wenn ich von hier fliehen müsste.
- Im übertragenen Sinne: innere Bilder und Vorstellungen, Gedichte, Sprüche, Lieder für schwierige Zeiten.

#### **7.5.8 Eigener Name**

##### Hier und Jetzt

1. Bedeutung des eigenen Vornamens herausfinden.
2. Der anderen Person/der Therapeutin erzählen.

##### Trance

3. Die Therapeutin/der Therapeut erzählt dazu eine Geschichte, ausgeschmückt mit einerseits der Bedeutung des Namens und eigenen Assoziationen, Handlungen, z. B.:  
*„Deine beiden Vornamen sind Julia Aurelia. Julia Aurelia Zenobia war eine grosse Herrscherin 200 J.n.Chr. in Rom. Sie war eine selbstbewusste, starke Frau ...“*

## **7.6 Weitere Methoden, die in der Familienberatung angewendet werden**

(Signer-Fischer, S.)

### **7.6.1 Genogramm**

Ein Genogramm kann mit der ganzen Familie oder mit dem Kind oder Jugendlichen erstellt werden. Es empfiehlt sich, Bleistift und Gummi bereit zu halten.

Meist wird der Anfang des Genogramms einmal erstellt. Dann werden entweder die Familienmitglieder (vor allem Eltern) oder das Kind, der/die Jugendliche gebeten, mehr Informationen einzuholen.

Mit den Jugendlichen kann vorbesprochen werden, wen sie befragen und wie sie das tun könnten. Dann wird das Genogramm so weit wie möglich vervollständigt.

### **7.6.2 Geschichten**

- Die Familienmitglieder werden aufgefordert, ihre (Lebens-) Geschichte zu erzählen.
- Jedes Familienmitglied wird aufgefordert, die Geschichte einer Begebenheit, der Krankheit, des Symptoms etc. darzustellen.
- Die Mehrgenerationsgeschichte wird einbezogen.
- Geschichten von Familienmitgliedern erzählen (z.B. Grossvater, Urgrossmutter...)
- Wie in der Einzelberatung können Geschichten, Begebenheiten, Witze, Fallgeschichten gezielt vom Therapeuten erzählt werden.
- Geschichten können im Familienverband gemeinsam entwickelt werden (Oaklander, 1981).
- Es können Geschichten als Vergleich mit der Situation (gegenwärtige, zukünftige) erfragt werden, z. B. von jedem Familienmitglied

### **7.6.3 Familienrekonstruktion**

Die Familienrekonstruktion wird meist bezüglich der Geschichte angewendet und mit der Methode „Familienskulptur“ bearbeitet. Oft bezieht sich die Geschichte auf die Ursprungsfamilien der Eltern.

## **8. Systemische Aspekte**

### **8.1 Strukturierung einer ersten Sitzung im Familiensetting**

#### **Beispiel einer ersten Sitzung (Signer-Fischer, 2014)**

Eine Erstkonsultation ist ähnlich wie eine Rahmen- oder Schachtelgeschichte aufgebaut:

1. Familie: Im ersten Abschnitt wird mit der ganzen Familie das vorgebrachte Anliegen ausgeleuchtet, wobei jedes Mitglied dazu befragt wird. Falls andere persönliche Anliegen vorliegen, hat jedes Familienmitglied die Möglichkeit, diese anzusprechen.
2. Eltern allein: In einem nächsten Teil mit den Eltern wird die Anamnese des Indexpatienten bzw. der Indexpatientin erhoben.
3. IndexpatientIn allein: Mit dem Indexpatienten bzw. der Indexpatientin wird dann eine Analyse des Symptoms unternommen, die es dem Kind erlaubt, schon einige Möglichkeiten zur Verbesserung der Situation zu erarbeiten. Dazu gehört auch die Reaktivierung der Ressourcen zur besseren Kontrolle des Symptoms.
4. Geschwister allein (fakultativ): Zur Stärkung der Geschwisterebene wird in manchen Fällen mit den Geschwistern allein besprochen, wie sie einander unterstützen könnten.

5. Familie: Zum Schluß wird mit der ganzen Familie zusammengetragen, was sich aus den einzelnen Gesprächen ergeben hat, was bis zum nächsten Mal unternommen wird, und wie es weitergehen soll.

**Struktur einer ersten Sitzung:**

Beispiel : IndexpatientIn (IP) mit Angstsymptom, wenig Selbstvertrauen, unsicher: Wer bin ich?

**1. Familie zusammen**

Je nach Situation Allgemeines zum Familienleben erfragen, z.B. wer kommt mit wem gut aus, wer hat mit wem, worüber, wie Streit? Wer unternimmt was mit wem? Wer gleicht wem (Vaterkind, Mutterkind?). Wie ist jedes Familienmitglied und die ganze Familie sozial eingebettet?

Rahmen und Bedingungen erklären für die Beratung.

IndexpatientIn als Hauptperson ansprechen: zuerst zum Thema Angst, z.B. weisst Du, warum Du hierher kommst? Was hast Du für ein Anliegen? Auch die anderen Mitglieder erklären lassen, warum sie Beratung suchen (z.B. eigene Einsicht, geschickt vom Lehrer etc.), Anliegen anbringen lassen. Angst beschreiben lassen, Situationen, in denen Angst vorkommt? Seit wann? Ist Angst störend? Wenn ja, wobei? Was bereits ausprobiert? Was hilft? Auch die anderen Mitglieder äussern sich. Wie wird das Symptom von wem eingeschätzt? Mögliche Vorgehensweisen werden vom Therapeuten aufgezählt.

Allgemeines über Angst und Mut (Symptome und Ressourcen).

Jedes Familienmitglied erzählt, in welchen Situationen es Angst und Mut hat.

Identität von jedem einzelnen Mitglied: Wie beschreibt sich jedes Familienmitglied? Jedes Familienmitglied sagt einen Satz über jedes andere Familienmitglied, der das Wichtigste beinhaltet.

Familienidentität: Was seid Ihr für eine Familie? Beschreiben, Titel geben, Eigenschaften aufzählen, Werte, Normen. Wie wird die Familie wohl von Aussen gesehen? Wie im Vergleich zu Ursprungsfamilie des Vaters, der Mutter?

**2. Eltern allein**

Auskünfte, die nicht vor den Kindern gegeben werden konnten, ev. Anamnese.

**3. IndexpatientIn allein**

Zum Symptom: Was gibt es noch dazu zu sagen, was du ev. noch nicht gesagt hast? Was wollen wir zuerst angehen? In der ersten Sitzung sollte schon eine Intervention erfolgen. Wenn möglich auf nächstes Mal schon etwas ausprobieren oder beobachten (Hausaufgaben).

Identität: Ist Dir noch etwas in den Sinn gekommen? Du hast Dich und die anderen vorher beschrieben. Wie würdest Du Dich und die anderen Familienmitglieder beschreiben, wenn die Familienmitglieder nicht zuhören? Gibt es Unterschiede? Wenn ja, welche?

**4. Geschwister allein (fakultativ)**

Was konntet oder wolltet ihr nicht vor den Eltern sagen? Worin unterstützt ihr Euch, könntet ihr Euch unterstützen? Gibt es heisse Tipps, ähnliche Erlebnisse der Geschwister?

Identität: eigene Rolle in der Familie, in der Geschwisterreihe, Beschreibung der Rolle der Geschwister aus eigener Sicht.

**5. Familie zusammen**

Der Therapeut fasst die Sitzung zusammen und gibt eine erste Einschätzung der Situation. Weitere Vorgehensweisen, auch Setting, evt. werden weitere Termine abgemacht.

## 9. Literatur

### 9.1 Selbstvertrauen, Identität, Angst

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 2, 191–215.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F. (1993). *Self-esteem. The Puzzle of Low Self-regard*. New York/London: Plenum.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2011). *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Blaine, B., & J. Crocker (1993). Self-esteem and Self-serving Biases in Reactions to Positive and Negative Events: An Integrative Review. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem* (pp. 55-86). New York: Plenum.
- Bowlby, J. (1975). *Bindung*. München: Klett.
- Campell, J. D. (1990). Self-esteem and Clarity of the Self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (3), 538–549.
- Campell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The Role of Self-concept Confusion in Understanding the Behavior of People with Low Self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem* (pp. 3-30). New York: Plenum.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When Winnig is Everthing: On Passion, Identity, and Aggression in Sport. *Psychology of Sport and Exercice*, 10, 526 – 534.
- Filipp, S. H. (1981). *Kritische Lebensereignisse*. München: U&S Psychologie.
- Flammer, A. (1990). *Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung*. Bern: Huber.
- Gergen, K. J. (1990). Die Konstruktion des Selbst im Zeitalter der Postmoderne. *Psychologische Rundschau*, 41, 191–199.
- Gopnik, A., Meltzoff, A. & Kuhl, P. (2006). *Forschergeist in Windeln*. Zürich: Piper.
- Grob, A. & Jaschinski, U. (2003). *Erwachsen werden*. Berlin: Beltz.

- Härter, H. & Stapf, K. H. (Hrsg.). (1994). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch. 12. Auflage*. Bern: Huber.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2006). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.
- Hobart Mowrer, O.: *Learning theory and behavior*. John Wiley & Sons, Hoboken 1960, S. 555.
- Kegan, R. (1986). *Die Entwicklungsstufen des Selbst*. München: Kindt.
- Kernis, M. H. (1993). The Roles of Stability and Level of Self-esteem in Psychological Functioning. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem* (pp. 167-182). New York: Plenum.
- Kernis, M. H., Grannemann, B.D., L. C. Barclay (1992). Stability of Self-esteem: Assessement, Correlates, and Excuse Making. *Journal of Personality, 60*, 621–643.
- Kohlberg, L. (1996). *Die Psychologie der Moralentwicklung*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and Processing Information about the Self. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 63–78.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). The Cultural Construction of Self and Emotion: Implications for Social Behavior. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 89-130). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Metzmacher, B. (2002). *Viele Seelen wohnen doch in meiner Brust. Identitätsarbeit in der Psychotherapie mit Jugendlichen*. (Berufsverband der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten)
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. Barnes and Noble.
- Morschitzky, H.: *Angststörungen: Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst*. Springer-Verlag, 2013, ISBN 978-3-7091-3729-1,
- Liechti, J. (2009). *Dann komm ich halt, sag aber nichts. Motivierung Jugendlicher in Therapie und Beratung*. Heidelberg: Auer.
- Oerter, R. & Montada, L. (2002). *Entwicklungspsychologie*. Berlin: Beltz.
- Pelham, B. W. (1993). On the Highly Positive Thoughts of the Highly Depressed. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem* (pp. 183-200). New York: Plenum.
- Piaget, J. (1988). *Das Weltbild des Kindes*. München/Stuttgart: Klett.
- Resch, F. (1994). Magisches Denken und Selbstentwicklung. *Praxis Kinderpsychologie Kinderpsychiatrie, 43*, 152–156.
- Richter, H. E. (1992). *Umgang mit Angst*. Hamburg: Psychosozial.
- Roberts, J. E., & Monroe, S. M. (1992). Vulnerable Self-esteem and Depressive Symptoms: Prospective Findings Comparing three Alternative Conceptualisations. *Journal of Personality and Social Psychology, 62* (5), 804–812.
- Rollett, B. & Werneck, H. (2002). *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie*. Berlin: Hogrefe.
- Rosen, S. (1988). What Makes Ericksonian Therapy So Effective? In J.K. Zeig & S. R. Lankton (Eds.), *Developing Ericksonian Therapy* (pp 5–21). New York: Brunner & Mazel.

- Swann, W. B., Griffin, J. J., Predmore, S. C., & Gaines, B. (1987). The Cognitive-affective Crossfire: When Self-consistency Confronts Self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 881–889.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events: The Mobilisation-minimization Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 67–85.
- Thompson, C. P. (1985). Memory for Unique Personal Events: Some Implications of Self-schema. *Human Learning*, 4, 267–280.
- 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.
- Tubman, G. T. & Windle, M. (1995). Continuity of Difficult Temperament in Adolescence: Relations with Depression, Life Events, Family Support, and Substance Use Across a One-Year Period. *Plenum Publishing Corporation* (pp 133–153).

## 9.2 Hypnose allgemein

- Alman, B. M. & Lambrou, P. T. (1995). *Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie*. Heidelberg: Auer.
- Battino, R., & South, T. L. (1999). *Ericksonian Approaches: A Comprehensive Manual*. Wales: Crown House.
- Crasilneck, H. B., & Hall, J. A. (1985). *Clinical Hypnosis*. Boston: Allyn and Bacon.
- Dabney, M. E. (2009). *101 things I wish I'd known when I started using hypnosis*. Bancyfelin : Crown House Publishing.
- Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (1981). *Hypnotherapie. Aufbau – Beispiele – Forschung*. München: Pfeiffer.
- Hammond, D. C. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York: Norton & Company.
- Kossak, H. Ch. (1989). *Hypnose*. München: Psychologie Verlags Union.
- Leeb, W. A., Trenkle, B., & Weckenmann, M. F. (Hrsg.). (2011). *Der Realitätenkellner. Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision*. Heidelberg: Carl-Auer.
- O'Hanlon, W. H. & Hexum, A. L. (1994). *Milton H. Ericksons gesammelte Fälle*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Peseschkian, N. (1987). *Auf der Suche nach dem Sinn*. Frankfurt: Fischer.
- Peter, B. (Hrsg.). (1985). *Hypnose und Hypnotherapie nach Milton H. Erickson: Grundlagen und Anwendungsfelder*. München: Pfeiffer.
- Peter, B. (2006). *Einführung in die Hypnotherapie*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Revenstorf, D. (1990). *Klinische Hypnose*. Heidelberg: Springer.
- Revenstorf, D. & Peter, B. (Hrsg.). (2015), 3. Auflage. *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*. Berlin: Springer.
- Revenstorf, D. & Zeyer, R (2006). *Hypnose lernen. Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose*. Heidelberg: Auer.
- Rossi, E.L. (1996). *Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Signer-Fischer, S. (1993). Hypnotherapeutische Methoden in der Erziehungsberatung. In K. Hahn & F.W. Müller (Hrsg.), *Systemische Erziehungs- und Familienberatung*. Ostfildern: Grünewald.
- Signer-Fischer, S. (2000). Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen. In D. Revenstorf & B. Peter (Hrsg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*. Berlin: Springer.

- Signer-Fischer, S. (2006). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *Psychotherapie im Dialog*, 7 (1), 29-34.
- Signer-Fischer, S. (2007). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *CH Hypnose*, 17 (1), 15-23.
- Signer-Fischer, S. (2008). Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen. In D. Revenstorf (Hrsg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*. Berlin: Springer.
- Signer-Fischer, S. (2011). 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., Gysin, T. & Stein, U. (2014). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*, 3. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2019). *Hypnotherapie-effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer**
- Spiegel, H. & Spiegel, D. (1978). *Trance and Treatment*. Washington: American Psychiatric Press.
- Zeig, J. K. (1988). An Ericksonian Phenomenological Approach to Therapeutic Hypnotic Induction and Symptom Utilisation. In J. K. Zeig & St. R. Lankton (Eds.), *Developing Ericksonian Therapy* (pp. 353-375). New York: Brunner & Mazel.
- Zeig, J. K. (1982). *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy*. New York: Brunner & Mazel.
- Zeig, J. K. (1985). *Ericksonian Psychotherapy. Volumes I: Structures*. New York: Brunner & Mazel.
- Zeig, J. K. (1985). *Ericksonian Psychotherapy. Volumes II: Clinical Applications*. New York: Brunner & Mazel.
- Zeig, J. K., & Lankton, St. R. (1988). *Developing Ericksonian Therapy*. New York: Brunner & Mazel.

### 9.3 Kinderpsychotherapie und Kinderhypnose

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an Unifying Theory of Behavioural Change. *Psychological Review*, 2, 191–215.
- Grob, A. & Jaschinski, U. (2003). *Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Basel: Beltz.
- 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.
- Holtz, K. L., Mrochen, S., Nemetschek, P. & Trenkle, B. (Hrsg.). (2000). *Neugierig aufs Grosswerden*. Heidelberg: Auer.
- Kuhn, M.H. (1964). Self. In J. Gould & W. L. Kolb (Eds.), *A Dictionary of the Social Sciences* (pp. 628–630). London: Tavistock.
- Metzmacher, B. & Wetzorke, F. (Hrsg.) (2004). *Entwicklungsprozesse und die Beteiligten*. Göttingen: Vandenhoeck.
- Mills, J. C., & Crowley, R. J. (1986). *Therapeutic Metaphors for Children and Child Within*. New York: Brunner & Mazel.
- Mrochen, S., Holtz, K. L., Trenkle, B. (Hrsg.) (2009). *Die Pupille des Bettnässers. Hypnotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Auer.

- Oaklander, V. (1981). *Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Stuttgart: Klett.
- Oaklander, V. (2009). *Verborgene Schätze heben*. Stuttgart: Klett.
- Oerter, R. & Montada, L. (2002). *Entwicklungspsychologie*. Beltz, Berlin
- Olness, K. (1986). *Hypnosis and Hypnotherapy with Children*. Philadelphia: Grune & Stratton.
- Rollett, B. & Werneck, H. (2002). *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie*. Berlin: Hogrefe.
- Röper, G., von Hagen, C., Noam, G. (Hrsg.). (2001). *Entwicklung und Risiko*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rotthaus, W. (Hrsg.) (2001). *Systemische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie*. Heidelberg: Auer.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and Organization: Intrinsic Motivation, Autonomy, and the Self in Psychological Development. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska, Symposium on Motivation* (pp. 1–56). Lincoln: University of Nebraska Press.
- 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. (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. (2001a). 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. (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 Jugendlichenpsychotherapie* (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. (2009). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2009a). 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., 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., Gysin, T. & Stein, U. (2014). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*, 3. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2019). *Hypnotherapie-effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer
- Watzlawick, P. Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (1969). *Menschliche Kommunikation*. Bern: Huber.
- Wicki, W. (1997). *Übergänge im Leben der Familie*. Bern: Huber.
- Wester, W.C., & O'Grady, D.J. (1991). *Clinical Hypnosis with Children*. New York : Brunner & Mazel.
- 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.

## 9.4 Selbstvertrauen, Identität, Angst

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 2, 191–215.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F. (1993). *Self-esteem. The Puzzle of Low Self-regard*. New York/London: Plenum.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2011). *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Blaine, B., & J. Crocker (1993). Self-esteem and Self-serving Biases in Reactions to Positive and Negative Events: An Integrative Review. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem* (pp. 55-86). New York: Plenum.
- Bowlby, J. (1975). *Bindung*. München: Klett.

- Campell, J. D. (1990). Self-esteem and Clarity of the Self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (3), 538–549.
- Campell, J. D., & Lavelle, L. F. (1993). Who am I? The Role of Self-concept Confusion in Understanding the Behavior of People with Low Self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem* (pp. 3-30). New York: Plenum.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When Winnig is Everthing: On Passion, Identity, and Aggression in Sport. *Psychology of Sport and Exercice*, 10, 526 – 534.
- Filipp, S. H. (1981). *Kritische Lebensereignisse*. München: U&S Psychologie.
- Flammer, A. (1990). *Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung*. Bern: Huber.
- Gergen, K. J. (1990). Die Konstruktion des Selbst im Zeitalter der Postmoderne. *Psychologische Rundschau*, 41, 191–199.
- Gopnik, A., Meltzoff, A. & Kuhl, P. (2006). *Forschergeist in Windeln*. Zürich: Piper.
- Grob, A. & Jaschinski, U. (2003). *Erwachsen werden*. Berlin: Beltz.
- Härter, H. & Stapf, K. H. (Hrsg.). (1994). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch. 12. Auflage*. Bern: Huber.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2006). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.
- Hobart Mowrer, O.: *Learning theory and behavior*. John Wiley & Sons, Hoboken 1960, S. 555.
- Kegan, R. (1986). *Die Entwicklungsstufen des Selbst*. München: Kindt.
- Kernis, M. H. (1993). The Roles of Stability and Level of Self-esteem in Psychological Functioning. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem* (pp. 167-182). New York: Plenum.
- Kernis, M. H., Grannemann, B.D., L. C. Barclay (1992). Stability of Self-esteem: Assessement, Correlates, and Excuse Making. *Journal of Personality*, 60, 621–643.
- Kohlberg, L. (1996). *Die Psychologie der Moralentwicklung*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and Processing Information about the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). The Cultural Construction of Self and Emotion: Implications for Social Behavior. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 89-130). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Metzmacher, B. (2002). *Viele Seelen wohnen doch in meiner Brust. Identitätsarbeit in der Psychotherapie mit Jugendlichen*. (Berufsverband der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten)
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. Barnes and Noble.
- Morschitzky, H.: *Angststörungen: Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst*. Springer-Verlag, 2013, ISBN 978-3-7091-3729-1,
- Liechti, J. (2009). *Dann komm ich halt, sag aber nichts. Motivierung Jugendlicher in Therapie und Beratung*. Heidelberg: Auer.
- Oerter, R. & Montada, L. (2002). *Entwicklungspsychologie*. Berlin: Beltz.

- Pelham, B. W. (1993). On the Highly Positive Thoughts of the Highly Depressed. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem* (pp. 183-200). New York: Plenum.
- Piaget, J. (1988). *Das Weltbild des Kindes*. München/Stuttgart: Klett.
- Resch, F. (1994). Magisches Denken und Selbstentwicklung. *Praxis Kinderpsychologie Kinderpsychiatrie*, 43, 152–156.
- Richter, H. E. (1992). *Umgang mit Angst*. Hamburg: Psychosozial.
- Roberts, J. E., & Monroe, S. M. (1992). Vulnerable Self-esteem and Depressive Symptoms: Prospective Findings Comparing three Alternative Conceptualisations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (5), 804–812.
- Rollett, B. & Werneck, H. (2002). *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie*. Berlin: Hogrefe.
- Rosen, S. (1988). What Makes Ericksonian Therapy So Effective? In J.K. Zeig & S. R. Lankton (Eds.), *Developing Ericksonian Therapy* (pp 5–21). New York: Brunner & Mazel.
- Swann, W. B., Griffin, J. J., Predmore, S. C., & Gaines, B. (1987). The Cognitive-affective Crossfire: When Self-consistency Confronts Self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 881–889.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events: The Mobilisation-minimization Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 67–85.
- Thompson, C. P. (1985). Memory for Unique Personal Events: Some Implications of Self-schema. *Human Learning*, 4, 267–280.
- 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.
- Tubman, G. T. & Windle, M. (1995). Continuity of Difficult Temperament in Adolescence: Relations with Depression, Life Events, Family Support, and Substance Use Across a One-Year Period. *Plenum Publishing Corporation* (pp 133–153).

## 9.5 Selbstwert-Selbstkontrolle-Selbstwirksamkeit

- Mischel, W. (2015). *The Marshmallow Test*. New York: Little Brown Company.
- Kelly, McG ((2013). *The Willpower Instinct. How Self-Control Works*. New York: Penguin.

## 9.6 Depression – Selbstwirksamkeit

- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281-1290.
- Kavanagh, D. J., & Bower, G. H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 9(5), 507-525.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348.

## 9.7 Selbstwert Geschlechterrollen

Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2015, December 21). Age and Gender Differences in Self-Esteem—A Cross-Cultural Window. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000078>

Spence, J. S., & Steele M. C (1999). Stereotype Threat and Women's Math Performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 35*, 4 - 28.

Sieverding, M., Weidner, G., & von Volkmann, B. (2005). Cardiovascular Reactivity in a Simulated Job Interview: The Role of Gender Role Self-Concept. *International Journal of Behavioral Medicine, 1*, 1 - 10.

Alfermann, D., & Sieverding, M. (1992). Instrumentelles (maskulines) und expressives (feminines) Selbstkonzept: ihre Bedeutung für die Geschlechterrollenforschung. *Zeitschrift für Sozialpsychologie, 23*, 6 - 15.

## 9.8 Motivation

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., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). LIFESPAN PSYCHOLOGY: Theory and Application to Intellectual Functioning. *Annual Review of Psychology, 50*: 471-507.

Blanchflower, D. (2007). *Is Well-Being U-shaped over the life Cycle?* National Bureau of Economic Research, Massachusetts.

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: Vaterlaus, R. (2003). *Turning points und deren kurz- und langfristige Effekte auf die Biographie*. Bern: Institut für Psychologie der Universität Bern.

DeShazer, S. (1990, 2. Auflage). *Wege der erfolgreichen Kurztherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Grob, A. & Jaschinski, U. (2003). *Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz-Verlag.

Hareven, T.K. & Masoaka, K.. (1988). *Turning points and transitions: perceptions of life course*. *Journal of Family History, 13*, 271-289.

Koch, C. (2009). *Projekt ewiges Glück*. NZZ am Sonntag, 24.Mai.

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.

Nuber, U. (2005). *Resilienz: Immun gegen das Schicksal?* Psychologie Heute, September.

Nuber, U. (2009). *Lass die Kindheit hinter Dir*. Frankfurt am Main, Campus.

Perrig-Chiello, P. (2008, 3. Auflage). *In der Lebensmitte. Die Entdeckung der mittleren Lebensjahre*. Zürich: NZZ libro, Verlag Neue Zürcher Zeitung.

Schäfer, A. (2009). *Hoffnung – die Kraft, die Zukunft möglich macht*. Psychologie Heute, September, 21-25.

- 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 Verlag.
- Sonneck, G. (2000). *Krisenintervention und Suizidverhütung*. Stuttgart: UTB Verlag.
- Reimer, C. & Rüger, U. (2003, 2. Auflage). *Psychodynamische Psychotherapien. Lehrbuch der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapien*. Berlin-Heidelberg-New York: Springer Verlag.
- 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: Vaterlaus, R. (2003). *Turning points und deren kurz- und langfristige Effekte auf die Biographie*. Bern: Institut für Psychologie der Universität Bern.
- 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.
- Veenhoven, R. (2008). *Mit Kindern nimmt das Glück ab*. NZZ am Sonntag, 6. April.
- Wicki, W. (1997). *Übergänge im Leben der Familie*. Bern, Huber.

## 9.9 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). Costrzione 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.
- Signer-Fischer, S. (2019). *Hypnotherapie-effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis.* Heidelberg: Carl-Auer
- 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.

## 9.10 Audio- und Filmverzeichnis

### AUDI TORIUM Netzwerk

Habsbergstr. 9a, D-79379 Müllheim/Baden Tel 0049 7631/938690– E-Mail [info@auditorium-netzwerk.de](mailto:info@auditorium-netzwerk.de)  
; [www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de)

„The World of Psychotherapy“ auf Audiokassetten:

2112.68 Signer-Fischer, Susy: **Hypnose und hypnotherapeutische Methoden in der Kinderpsychotherapie**

2111.76 Signer-Fischer, Susy: **Psychotherapie und Beratung bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch bei Kindern und Jugendlichen unter Einbezug von Hypnose**

Signer-Fischer, Susy: **Hypnose und Hypnotherapie in der Erziehungsberatung**, 4 Kassetten, 355m, ISBN 3-89680-268-2.

Signer-Fischer, Susy: **Hypnotherapeutischer Umgang mit Aggression und Gewalt bei Kindern und Jugendlichen**, 4 Kassetten, 330m, ISBN 3-89680-096-5.

Signer-Fischer, Susy: **Selbstvertrauen und Selbstsicherheit**, 4 Kassetten, 360m, ISBN 3-89680-269-0. Basel, 1997.

L17-2 Signer-Fischer, Susy: **Der Einfluss des Erinnerns und Vergessens auf die Lebensqualität**

L 41 (2) Signer-Fischer, Susy: **Wege aus der Rolle des Opfers oder des Täters: Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

L 39 Signer-Fischer, Susy: **Hypnose bei Kindern und Jugendlichen.**

### Kindertagung

KITA-02-V-1 Signer-Fischer, Susy: **Das Symptom als Metapher.** ca. 30 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W27 Signer-Fischer, Susy: **Einführung in die Kinderhypnotherapie.** ca. 150 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W56 Signer-Fischer, Susy: **In scheinbar auswegslosen Situationen Freiräume nutzen.** ca. 150Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W Signer-Fischer, Susy: **Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.** ca. 150 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-05-W031C Signer-Fischer, Susy: **Aufbau von Selbstvertrauen und Identität. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern.** 2 CDs, Gesamtlaufzeit ca. 145 Min. 5. Kindertagung Heidelberg, 3.-6. November 2005.

KITA-05-W107C Signer-Fischer, Susy: **Lebensübergänge.** 2 CDs, Gesamtlaufzeit ca. 135 Min. 5. Kindertagung Heidelberg, 3.-6. November 2005.

KITA13-W008D Signer-Fischer, Susy: **ADHS und Familie-Kombination von Familien-,Eltern-,Einzelberatung und -psychotherapie.** DVD, Gesamtlaufzeit ca. 180 Min. 7. Kindertagung Heidelberg, 30Okt-3.Nov.2013.

KITA13-W062D Signer-Fischer, Susy: **Identität und Selbstbild in Zusammenhang mit Familie und Generationen- Hypnotherapeutische und systemische Methoden.** DVD, Gesamtlaufzeit ca. 180 Min. 7. Kindertagung Heidelberg, 30Okt-3.Nov.2013.

KITA13-W039C Signer-Fischer, Susy: **Einführung in die Kinderhypnotherapie.** 3CDs, Laufzeit 90Min,90Min, 45Min. 7. Kindertagung Heidelberg, 30Okt-3.Nov.2013.

KITA-16-DO13D Signer-Fischer,Susy. ADHS, ADS, POS &Co. Ca. 156Min. 8.Kindertagung Heidelberg, 2016.

KITA-16-D069C Signer-Fischer, Susy. Der Schlafhund und der Wachhund – Hypnose zum gut schlafen und ganz wach sein mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. CA. 75 Min. 8.Kindertagung Heidelberg, 2016.

KITA-16-V1D Signer-Fischer, Susy: Virtuelle-real-phänomenal: Reale Welten und virtuelle Welten mit Kindern und Jugendlichen. Ca. 49Min. 8.Kindertagung Heidelberg, 2016.

#### **Mentale Stärken**

MS07-D53C Signer-Fischer, Susy: **Umgang mit Erfolg und Misserfolg – Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 CD, Mentale Stärken 2007.

MS07-D23C Signer-Fischer, Susy: **Leistung steigern – Stolpersteine überwinden und Bremsen lösen.** 2 CDs, Mentale Stärken 2007.

MS10-DO8D. Signer-Fischer, Susy: **Wie viel Aggression braucht die Leistung? Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 DVD, 150 min. Mentales Srärken 21.-24. Oktober 2010.

MS10-D22D. Signer-Fischer, Susy: **Umgang mit Leistung? Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 DVD, 150 min. Mentales Srärken 21.-24. Oktober 2010.

MS14-EV3D Signer-Fischer, Susy: **Hochbegabung-Risiken und Chancen.** DVD 45m, Mentale Stärken 2014.

#### **Andere Tagungen und Kongresse**

ESH08-WS57C Signer-Fischer Susy: **Übergänge und Wendepunkte im Lebenslauf.**

Signer-Fischer, S. (2009): To influence the lifespan. Hypnosis and Neuroscience, Rome 23. -26.9.09.

MEG10-W34C (1)MEG-W34D-W34D. Signer-Fischer Susy: **Lebensübergänge meistern.** MEG Jahrestagung, Bad Kissingen 5.3.2010.

NIK-V3D/DVD. Signer-Fischer Susy: **Steuern, bremsen und aufs Ziel los – ADHS, ADS, POS & Co.** NIK-Kurzkonferenz, 17.6.2010. 35min.

NIK-V3D/DVD. Signer-Fischer Susy: **Steuern, Kontrolle und sich Freiraum schaffen – Hypnose mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.** NIK-Kurzkonferenz, 17.6.2010. 180 min.

DGSF11-W30D.. Signer-Fischer Susy: **Paket ADHS-Familien-Kombination von Familien-, Eltern-,Einzelberatung und Psychotherapie.** DGSF-Tagung 15.-17.9.2011. 162Min. **11. Jahrestagung der DGSF, Deutsche Gesellschaft für System- und Familientherapie in Bremen.**

#### **Teile-Tagung**

TTT11-D24D. Signer-Fischer Susy: **Umgang mit Schmerzen. Teile zu einem Ganzen – Hypnose und andere psychotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.** Workshop. Teile Tagung 23. – 27. Nov. 2011 in Heidelberg. 150 min.

TTT11-DV1dD. Signer-Fischer Susy: **Dissoziation und Assoziation: Verschiedene Methoden der Hypnotherapie auch mit jungen Klienten zum Teilen und Zusammensetzen.** Vortrag. Teile Tagung 23. – 27. Nov. 2011 in Heidelberg. 44 min.

### **ISH-Tagung**

HT12-SC91D. Signer-Fischer Susy: **Der Schlafhund und der Wachhund – Hypnose mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zum gut schlafen und ganz wach sein. Demo 6j. Mädchen.** . Workshop. XIX. Internationaler Hypnose-Kongress 17.10.-21.10.12 in Bremen. 90 min.

Signer-Fischer Susy: **Symptom als Metapher (2015).** Bildhaftes Arbeiten in der Hypnotherapie. Programm Hörsaal. 2 DVDs, 8 Stunden 35 Minuten. Demos mit Familie und Kind.

V\_DGH16\_09. Signer-Fischer Susy: **Angst und Sicherheit- Hypnose und hypnotische Methoden bei Kindern und Jugendlichen.** DGH Jahreskongress 2016-Hypnotherapie. 2 DVDS, 12 Stunden.

Hinweis: Filmaufnahmen von der Durchführung der Interventionen werden ab Frühling 2020 auf *therapie.tv* zu sehen sein. Interessierte Fachleute können für weitere Informationen eine E-Mail an [kontakt@trenkle-organisation.de](mailto:kontakt@trenkle-organisation.de) schicken.

### **Anschrift**

lic. phil. 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 Therapie und Beratung, ZSB  
Villettenmattstr. 15, 3007 Bern

Tel. +41 (0) 61 207 24 02  
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)