

Angst und Sicherheit – Hypnotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Vortrag von Susy Signer-Fischer

Angst ist ein Bestandteil unseres Lebens. Wenn sie in irgendeiner Form überhandnimmt, kann sie einschränkend oder gar gefährlich werden.

In der Beratung und Psychotherapie geht es nicht darum, die Angst einfach weg zu therapieren. Oft hat die Angst, wie die meisten Symptome, auch eine relevante Bedeutung oder Funktion im intrapsychischen und interpsychischen System.

Je nach den Themen, die dahinterstehen, wird in der Therapie inter- und intrasystemisch an Themen wie Selbstbild, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung gearbeitet

Es ist wünschenswert, ein sinnvolles, individuell passendes Gleichgewicht zwischen Angst und Sicherheit zu finden und angemessene Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

Zu viel Angst, Panik kann dazu führen, dass Situationen, Erfahrungen vermieden werden, so dass zu wenig Neues erlernt wird.

Im Vortrag werden hypnosystemische Methoden vorgestellt, auf welche Weise Angst besser kontrolliert und die Sicherheit erhöht werden kann.



Familie & Erziehung

Zentrum für Erziehungs- und Familienberatung (ZEF)

Jacobsonstraße 34 • 38723 Seesen
Tel.: 0 53 81 / 10 63 • www.awo-bs.de