



Umgang mit traumatischen Erfahrungen
Hypnosystemische Methoden mit
Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen

Internationale Traumataagung

„Das Schwere leichter machen“

05.–07. Dezember 2018

Luxemburg

www.afp-traumatagung.info

Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und
Psychotherapeutin FSP, Basel

www.susysigner.ch

Inhalt

- ▣ Trauma: Allgemeines
- ▣ Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- ▣ Hypnose und Trauma
- ▣ Behandlung
 - ▣ Abklären
 - ▣ Traumabearbeitung
 - ▣ Bearbeitung der Themen
 - ▣ Assoziation – Dissoziation
 - ▣ Grenzen
 - ▣ Selbstwirksamkeit
 - ▣ Selbstwert, Selbstbild
 - ▣ Wahrnehmung, Erinnern
- ▣ Zusammenfassung

Definition: Trauma

- *Trauma* kommt aus dem Griechischen und bedeutet *Verletzung*. In der Psychologie wird der Begriff *Trauma* für einer seelische Verletzung verwendet, die durch eine Vielzahl von überwältigenden Ereignissen entstehen kann. Dazu gehören menschenverursachte Ereignisse, Naturkatastrophen und akzidentielle Traumata.
- Körperliche oder psychische Integrität des Individuums oder einer anderen Person wird ernsthaft bedroht und führt zu einem Gefühl von Hilflosigkeit und Angst.
- 2-Typen
 - **Typ-I-Traumata:** einmalige, unvorhersehbare Ereignisse, sogenannt Monotrauma, z.B. Unfall
 - **Typ-II-Traumata:** Wiederholte, multiple Traumata bezeichnet, z.B. sexuelle Traumatisierungen, Aufenthalt in Kriegsgebieten.

Diagnostische Einordnung

Klassifikation nach ICD-10

F4 Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen

F43. Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen

Wichtigste Punkte:

- Störung ist immer die direkte Folge der akuten schweren Belastung oder des kontinuierlichen Traumas
- Es gibt Kausalfaktoren
- Störung wäre ohne ihre Wirkung nicht entstanden
- Anpassungsstörung da keine erfolgreichen Bewältigungsstrategien vorhanden
- Problem der sozialen Funktionsfähigkeit

F 43.0 Aktue Belastungsreaktion

F 43.1 Posttraumatische Belastungsstörung

F 43.2 Anpassungsstörungen

F 43.8 Sonstige Reaktionen auf schwere Belastung

F 43.9 Reaktion auf schwere Belastung, nicht näher bezeichnet

Inhalt

- ▣ Trauma: Allgemeines
- ▣ **Hypnose, hypnotherapeutische Methoden**
- ▣ Hypnose und Trauma
- ▣ Behandlung
 - ▣ Abklären
 - ▣ Traumabearbeitung
 - ▣ Bearbeitung der Themen
 - ▣ Assoziation – Dissoziation
 - ▣ Grenzen
 - ▣ Selbstwirksamkeit
 - ▣ Selbstwert, Selbstbild
 - ▣ Wahrnehmung, Erinnern
- ▣ Zusammenfassung

Hypnose

Hypnose nutzt den Zustand veränderter Aufmerksamkeit, um:

- Verhaltensänderungen zu ermöglichen
- gedankliche Strukturen neu zu knüpfen
- unproduktive Einstellungen zu korrigieren
- affektive Muster zu verändern
- emotional belastende Ereignisse zu rekonstruieren und
- physiologische/biochemische Veränderungen für Heilungsprozesse zu fördern

Revenstorf (2003)

Anwendung von Hypnose

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

Anwendung von Hypnose

Psychotherapie

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

Anwendung von Hypnose

Somatik und Psychosomatik

- Heilungsprozess unterstützen, fördern
- Schmerzkontrolle
- Tinnitus
- Spannungskopfschmerzen
- Schwangerschaftsübelkeit
- Vorbereiten für Geburt
- Vorbereitung auf medizinische Eingriffe, Operationen (Bluten, Heilen)
- Umgang mit der Krankheit
- Bearbeiten der Themen / Konflikte, die mit der Krankheit zusammenhängen
 - Durch die Krankheit entstanden
 - Bearbeiten der Themen / der Konflikte, die ev. die Krankheit mitbedingt haben
 - Bearbeiten der Themen / der Konflikte, die ev. die Krankheit aufrechterhalten

Anwendung von Hypnose

Leistung: Arbeit, Schule, Sport

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

Behandlung mit Hypnose

1. Vorsicht mit Macht und Beeinflussung
2. Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle
3. Grosse Palette an therapeutischen Methoden
4. System einbeziehen
5. Unterschied zwischen Trance und Hier-und-Jetzt kennen
6. Positive und negative, gesunde und ungesunde Trancezustände kontrollieren
7. Kontrolle von Assoziation und Dissoziation
8. Anpassen der Geschwindigkeit

Inhalt

- Trauma: Allgemeines
- Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- **Hypnose und Trauma**
- Behandlung
 - Abklären
 - Traumabearbeitung
 - Bearbeitung der Themen
 - Assoziation - Dissoziation
 - Grenzen
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbstwert, Selbstbild
 - Wahrnehmung, Erinnern
- Zusammenfassung

Hypnotherapie reduziert die posttraumatische Symptomatik

- Wilhelm-Gössling (2018) verweist auf die Metaanalyse von O'Toole et al 2016.
- Hypnotherapie wird als zu den „Big Five“ gezählt, nach EMDR, TfPT (Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie), PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, Louise Reddemann, VT (Verhaltenstherapie).

Behandlung von Traumatisierten mit Hypnose

Für Psychotraumatisierte ist es besonders wichtig:

- 1. Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle:** um aus der Hilflosigkeit heraus zu finden und möglichst viel Selbstwirksamkeit zu erleben
- 2. Unterschied zwischen Trance und Hier-und-Jetzt kennen und kontrollieren:** um mehr Kontrolle über den Trancezustand zu bekommen. Oft gehen sie als Schutzmechanismus unkontrolliert in Trance. Dies kann gefährlich sein.
- 3. Positive und negative, gesunde und ungesunde Trancezustände kontrollieren:** der Trancezustand ist oft sehr ungesund, lerne aus dem ungesunden Trancezustand heraus zu finden, kontrolliert in gesunde Trancezustände zu gehen
- 4. Kontrolle von Assoziation und Dissoziation:** dissoziieren oft unkontrolliert. Lernen die Dissoziation kontrolliert und gezielt einzusetzen.

Mentale und hypnotische Methoden in der Traumabehandlung

Bewusste Unterscheidung und Kontrolle von:

- Trancezustand und Hier-und-Jetzt-Zustand
- Qualität des Trancezustandes (Dissoziation)
- Vorstellung und Realität
- Tiefe der Trance
- Assoziation und Dissoziation

Traumatisierung bei Kindern und Jugendlichen

Unterschiede zu Erwachsenen

- geringere körperliche Kraft
- Einschätzung einer Situation / anderer Menschen ist schwierig
- Verhält sich risikoreicher, kann Gefahren schlechter einschätzen
- Nachträglich kann das Kind komplexe Zusammenhänge häufig nicht verstehen
- Wenn das Kind kindgemäss befragt wird, kann es offen und klar berichten, oft mit weniger Widerstand als Erwachsene
- Kind ist abhängig von Erwachsenen
- Verletzbarer durch soziale Umwelt
- Entwickelt Schuldgefühle (Abhängigkeit, Einschätzungsfähigkeit)
- Gesunde Reaktionen, oft Möglichkeiten zur Selbsthilfe offen

Kind als Zeuge

- Kinder tendieren dazu, Schuldgefühle zu entwickeln (Sinn finden)
- Äusserst häufig nichts über seine Ängste und sein Leiden
- Zeugen dissoziieren manchmal, indem sie in die Rolle des Opfers schlüpfen und dessen Qualen miterleben
- Zusätzliche Traumatisierung bei endgültigem oder begrenztem Verlust (Spital) einer Bezugsperson
- Die verbleibenden Bezugspersonen sind entweder durch zusätzliche Beanspruchungen (Spitalbesuche) und/oder Verlust stark belastet und können weniger auf das Kind eingehen.
- fühlt sich schuldig, die andere Person nicht beschützt zu haben
- Fühlt sich oft verantwortlich für Rache oder ist zwanghaft verfolgt vom Gedanken an Rache

Einfluss des traumatischen Ereignisses auf die Entwicklung und die Persönlichkeit

- Auch bei Kindern mit normalem Entwicklungsstand sind negative Auswirkungen möglich. Dies ist für Eltern und Umfeld oft schwer zu verstehen.
- Oft sagen die Kinder nichts, zeigen aber dysfunktionales Verhalten; Latenzzeit
- Trauma verändert oft Umfeld des Kindes:
 - Reaktion auf Schädigung des Kindes
 - Person im Umfeld geschädigt, verloren
 - Bezugspersonen vom Trauma absorbiert
 - Lebensumgebung wechselt, andere soziale Umwelt
 - Schuldgefühle der Bezugspersonen

Bei Kindern und Jugendlichen noch speziell beachten

- Oft extrinsische Motivation zur Behandlung → sorgfältiges Informieren, Einbindung in die Behandlung/ Recht zur Mitbestimmung
- Abhängigkeit
- Komplexere Zusammenhänge können oft noch nicht erfasst werden
- Besonders verletzbar durch soziale Umwelt

Inhalt

- ▣ Trauma: Allgemeines
- ▣ Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- ▣ Hypnose und Trauma
- ▣ **Behandlung**
 - ▣ **Abklären**
 - ▣ **Traumabarbeitung**
 - ▣ **Bearbeitung der Themen**
 - ▣ Assoziation – Dissoziation
 - ▣ Grenzen
 - ▣ Selbstwirksamkeit
 - ▣ Selbstwert, Selbstbild
 - ▣ Wahrnehmung, Erinnern
- ▣ Zusammenfassung

„Stabilisieren vs. Konfrontieren“

- Wilhelm-Gössling (2018) verweist auf die Studie von Clotre (2010), die 104 Klientinnen mit sexuellem Missbrauch in der Anamnese in der Behandlung wissenschaftlich begleitete.
- Die Kombinationsbehandlung wies den grössten Erfolg (61% ohne PTSD-Symptome) auf, gefolgt von der Stabilisierungsgruppe (47 %); in der reinen Expositionsgruppe waren nur 33 % frei von Symptomen.
- Also ist es am besten, sowohl Traumabearbeitung zu machen als auch die Themen, die relevant sind zu behandeln.

Grundlagen

Systemische Aspekte

- ▣ Familie, Schule, Arbeitsumfeld, /Arbeitsplatz, Freundeskreis.
- ▣ Beratung der Familie/Schule/Arbeitsplatz, wie sie sich verhalten können.

Abklären und Behandeln

- ▣ Abklären, ob Person noch in Gefahr ist. Wenn nötig, Maßnahmen treffen.
- ▣ Grenzen sehr gut einhalten, schützen, keine Grenzüberschreitungen.

Abklären (1)

Hier und jetzt

- „Was spüren Sie/spürst du ist jetzt anders als vor dem Erlebnis?“
- Frage nach Schlafverhalten, Essverhalten, körperlichen Symptomen, Schmerzen
- Frage nach unkontrollierten Erinnerungen. Wann? Wo? Wie häufig? Inhaltsangabe?
- Psychische Symptome

Soziales Netz

- Frage nach Familie, Schulkameraden, Arbeitskollegen, Freundeskreis
- Wie sind die Kontakte?
- Wer reagierte wie auf die traumatisierte Person?
- Wer weiss wovon?
- Freizeitaktivitäten?

Abklären (2)

Lebenssituation

- Wohnsituation?
- Schul-, Arbeitssituation?
- Finanzielle Lage, ev. Versicherungen, ev. juristische Beratung?
- Sind noch polizeiliche Untersuchungen im Gange? Gerichtsverfahren?

Das traumatische Erlebnis

- Wissen/Nicht-Wissen
- Wann? Wie häufig? Bei welcher Situation?
- Schon jemandem erzählt? Wenn ja, wem, welche Reaktion?
- Erlebnis im Detail erzählen lassen.

Einstellung zum Erlebnis

- Gefühl, Opfer zu sein, Kontrollmeinung, Hilflosigkeit, Opferhaltung?
- Schuldzuweisung, Rachegefühle?
- Selbstbeschuldigung? Schuldgefühle?

Inhalt

- Trauma: Allgemeines
- Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- Hypnose und Trauma
- Behandlung
 - Abklären
 - **Traumabarbeitung**
 - Bearbeitung der Themen
 - Assoziation - Dissoziation
 - Grenzen
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbstwert, Selbstbild
 - Wahrnehmung, Erinnern
- Zusammenfassung

Modell: Drei Formen des Umgangs mit einem traumatischen Erlebnis

1. Erlebnis wird vergessen, unterdrückt oder verdrängt.

2. Erinnerung erscheint unkontrolliert bezüglich:

- Zeitpunkt
- Häufigkeit
- Stärke
- emotionaler Beteiligung

3. Erlebnis wird verarbeitet und so im Gedächtnis abgelegt, dass es wenn nötig wieder kontrolliert abrufbar ist.

Allgemeines zur Traumabearbeitung

- Gefühle und kinästhetische Empfindungen werden möglichst kontrolliert oder gar ausgeschaltet
- Die genaue Wahrnehmung im visuellen und akustischen Bereich wird unterstützt
- Das Denken und Metadenken wird unterstützt
- Sie enthalten Elemente der Verfremdung

Umgang mit Erinnerung

- Sie **strukturieren** und ordnen die Erinnerung
- Sie **ordnen** sie thematisch und gefühlsmässig ins Gedächtnis **ein**.
- Die Ereigniselemente werden **eingeschätzt und beurteilt**.

Mehr erfahren, wie erinnern und vergessen funktioniert bei positiven und negativen Ereignissen

1. TherapeutIn fragt nach einem positiven und einem negativen (kein traumatisches, z.B. ein ärgerliches) Ereignis.
2. TherapeutIn bestimmt, welches Ereignis zuerst erzählt wird.
3. KlientIn erzählt zuerst das eine, dann das andere Ereignis. TherapeutIn beobachtet und notiert, wie
 - visuelle, akustische, kinästhetische Details
 - andere beteiligte Personen
 - Details
 - Dynamisch versus statische Elemente

Erwähnt werden

1. Gemeinsam wird der Unterschied besprochen
2. Besprechen, was das für den Alltag bedeuten kann

Traumabarbeitung in Assoziation (1)

Hier und jetzt Zustand

1. Fragen: „Was taucht bei dir wann immer wieder auf“ (Flash-back)
2. Wenn es mehre Erinnerungen sind, auswählen lassen, was jetzt angegangen werden soll.
3. Ereignis erzählen lassen, begrenzen
4. TherapeutIn schreibt alles auf.
5. Anfang und Abschluss begrenzen
6. Erklärungen, um das Ereignis einzufüllen/einzuordnen
7. Behälter festlegen. Die häufigsten 3 (4) Behälter:
 - 1 für Schönes
 - 1 für das, was erinnert werden soll
 - 1 für Schlimmes (hinten im Gedächtnis anlegen)
 - (-1 für Neutrales)
8. Behälter zeichnen und bezeichnen (z.B. eine Sonne, ein Blitz, ein Ausrufezeichen)

Traumabarbeitung in Assoziation (2)

Trance

1. Zum Anfang des Ereignisses gehen
2. Traumatisches Ereignis Stück für Stück durchgehen, bei jedem Abschnitt anhalten und fragen, wohin welcher Teil gehört, in die Behälter einordnen lassen. Therapeutin liest vor. Je emotionaler ein Teil ist, desto kürzere Abschnitte werden gemacht.
3. Ist alles eingeordnet? Sonstiges aufräumen und in die Behälter einfüllen.

Hier und jetzt Zustand

4. Erklären/fragen: „Wie stellst Du Dir das Gedächtnis vor?“ (z.B. wie Gestell, Kiste, Kammer?)

Trance

5. Einen Behälter nach dem anderen im Gedächtnis einordnen lassen. Ist es so passend? Sonst umräumen

Hier und jetzt Zustand

6. Anmerkungen?

Kontrollierte Dissoziation und Assoziation

Trance

1. **In Assoziation:** Zum Anfang der Situation gehen, Situation stoppen.
2. **Dissoziation:**
 - Aus der Situation so aussteigen, dass das erste Bild in einem Bildschirm, Monitor zu sehen ist. Sich selbst auf dem Bild erkennen. Sonst soll sich die Person so einrichten, dass sie sich selbst auf dem Bild sieht.
 - Sich auf einem Zuschauerstuhl (normaler Stuhl mit Seitenlehnen) so einrichten, dass die Person auf den Bildschirm sieht.
 - Eine Steuerung, Fernbedienung in die Hand nehmen

Wenn die Situation bearbeitet wurde. An der Stelle, an der wieder assoziiert werden soll:

3. Die Situation auf dem Bildschirm anhalten.
 - Die Steuerung weglegen
 - Sich aus dem Zuschauerstuhl erheben
 - In die Situation wieder einsteigen, so dass die Person in der Situation wieder ein Ganzes ist

Traumabarbeitung in Dissoziation (1)

Hier und jetzt Zustand

1. Was taucht Dir wann immer wieder auf (Flash-back)
2. Ereignis erzählen lassen
3. Anfang und Abschluss begrenzen

Trance

4. Assoziation: Anfang Situation, Situation stoppen.
5. Dissoziation: Aus der Situation so aussteigen, dass das erste Bild in einem Bildschirm, Monitor zu sehen ist. Sich selbst auf dem Bild erkennen. Sonst soll sich die Person so einrichten, dass sie sich selbst auf dem Bild sieht.
6. Sich auf einem Zuschauerstuhl (normaler Stuhl mit Seitenlehnen) so einrichten, dass die Person auf den Bildschirm sieht.
7. Eine Steuerung, Fernbedienung in die Hand nehmen.
8. Erst dann Situation in der Dissoziation auf dem Bildschirm weiterlaufen lassen. Stück für Stück die Situation in Dissoziation von aussen betrachten lassen. Darauf achten, dass möglichst nur visuell und akustisch wahrgenommen wird.

Traumabarbeitung in Dissoziation (2)

9. Immer wieder überprüfen, ob Dissoziation noch anhält, ob es möglich ist, Situation von außen zu betrachten. Nur visuelle und auditive Reize werden wahrgenommen, Kinästhetische Wahrnehmungen und Gefühle sind von außen nicht feststellbar. Was geschieht, was siehst Du? Wie geht es weiter? Was denkst du darüber? Du siehst vielleicht wie der Körper gequält wird, aber die Würde, die Persönlichkeit, das Ich können sie nicht verletzen. Bis Ende.
10. Nachfragen, ob es hier möglich ist, wieder ins Bild einzusteigen. Sonst weiter laufen lassen im Schnelllauf bis zu einer Stelle, wo es möglich ist, zu assoziieren.
11. **Assoziation** Die Situation auf dem Bildschirm anhalten.
 - Die Steuerung weglegen
 - Sich aus dem Zuschauerstuhl erheben
 - In die Situation wieder einsteigen, so dass die Person wieder ein Ganzes ist in der Situation drin

Hier und jetzt Zustand

12. Wie war das für Dich? Wie sah das Ereignis von außen aus? Was denkst Du darüber? Was hast Du bemerkt, was Du vorher nicht gewusst hast? Hast Du gesehen, wie die Würde des Kindes nicht verletzt wurde, intakt bleibt? Wie hast Du das gesehen?

Inhalt

- Trauma: Allgemeines
- Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- Hypnose und Trauma
- Behandlung
 - Abklären
 - Traumabearbeitung
 - **Bearbeitung der Themen**
 - Assoziation - Dissoziation
 - Grenzen
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbstwert, Selbstbild
 - Wahrnehmung, Erinnern
- Zusammenfassung

Indikation für Hypnopsychotherapie für Traumatisierte

Hypnose kann in verschiedenen Phasen/ mit unterschiedlichen Zielen angewendet werden:

- Wahrnehmen und Kontrollieren des Bewusstseinszustandes
- Kontrollieren von dissoziativen Zuständen
- Information über das Symptom gewinnen
- Altersregression zur Bearbeitung der traumatischen Erinnerungen
- Bewertung und Beurteilung des traumatischen Ereignisses
- Einordnen des traumatischen Ereignisses in die bestehenden Erfahrungen, Werthaltungen und ins Gedächtnis
- Einüben und Festigen von neuen Fähigkeiten zum eigenen Schutz (nein sagen, Grenzen ziehen und einhalten)
- Selbststärkung
- Körperempfindungen (auch gute) spüren, Entspannung, Körper selbstbild aufbauen
- Psychotherapie auf metaphorischer Ebene (Geschichten, Tranceübungen etc.)
- Finden eigener Lösungswege, eigener Meinungen, Entscheidungen treffen

Wichtige Themen in der Psychotherapie mit Traumatisierten

- Genaues Wahrnehmen und Erinnern
- **Umgang mit den Erinnerungen**
- Wahrnehmen und Kontrollieren des Bewusstseinszustandes
- **Kontrollieren von dissoziativen Zuständen**
- **Umgang mit den Symptomen**
- **Kontrolle, Kontrollmeinung, Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung**
- Identität
- Sicherheit und Schutz
- **Grenzen**
- Sozialleben
- Umgang mit dem Körper
- Ethische und moralische Fragen
- Auseinandersetzung mit dem Tod - Sinn im Leben finden

Inhalt

- Trauma: Allgemeines
- Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- Hypnose und Trauma
- Behandlung
 - Abklären
 - Traumabearbeitung
 - Bearbeitung der Themen
 - **Assoziation – Dissoziation**
 - Grenzen
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbstwert, Selbstbild
 - Wahrnehmung, Erinnern
- Zusammenfassung

Verschiedene Formen von Dissoziation

- Ganzer Körper
- Körperteile
- Wahrnehmung
- Gedächtnisinhalte, Teile der Lebensgeschichte
- Teile der Persönlichkeit, Charaktereigenschaften
- Gefühle

Dissoziative Phänomene

- Melodie durch den Kopf, ohne Einfluss darauf
- Tagträumen
- Versunkenheit in einer Lektüre
- Beteiligt bei automatischen Handlungen wie z.B. Auto fahren

Dissoziative Störungen

- Dissoziative Amnesie
- Somnambulismus
- Dissoziative Fugue
- Dissoziative Stupor
- Besessenheit- und Trancezustände
- Dissoziative Krampfanfälle
- Dissoziative Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen
- Dissoziative Störungen (Konversionsstörungen) gemischt
- Sonstige dissoziative Störungen
- Multiple Persönlichkeitsstörung
- (Konversionsstörungen) in Kindheit und Jugend
- Sonstige n.n.B (Konversionsstörungen)
 - Depersonalisation, Derealisation

Erleben in Assoziation oder Dissoziation

	VORTEIL	NACHTEIL
ASSOZIATION	<ul style="list-style-type: none">• Erinnerung ist authentischer.• Erinnerung wird eher als eigene Erinnerung wahrgenommen.	<ul style="list-style-type: none">• Empfindungen (auch Schmerzen) und Gefühle werden wahrgenommen.
DISSOZIATION	<ul style="list-style-type: none">• Negative und schmerzhaft Gefühle und Empfindungen können besser abgespalten werden.• Der Überblick kann besser erhalten bleiben und es können somit Lösungs- und Fluchtmöglichkeiten besser erkannt werden.	<ul style="list-style-type: none">• Gefahr, das Erlebnis als nicht zu sich selbst zugehörig zu empfinden.• Gefahr unkontrollierter Dissoziation.

Verarbeitung in Assoziation oder Dissoziation

	VORTEIL	NACHTEIL
ASSOZIATION	<ul style="list-style-type: none">• Authentischer• Nützliche Verhaltensweisen werden besser gespeichert.• Wirkung nachhaltiger	<ul style="list-style-type: none">• Gefahr, dass schlimme Gefühle/ negative Empfindungen reaktiviert werden.
DISSOZIATION	<ul style="list-style-type: none">• Negative Gefühle und Empfindungen können besser beiseite gelassen werden.• Metadenken und Überblick begünstigt• Einschätzung erleichtert	<ul style="list-style-type: none">• Wirkung kann weniger nachhaltig sein• Gefahr unkontrollierter Dissoziation

Inhalt

- Trauma: Allgemeines
- Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- Hypnose und Trauma
- Behandlung
 - Abklären
 - Traumabearbeitung
 - Bearbeitung der Themen
 - Assoziation - Dissoziation
 - **Grenzen**
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbstwert, Selbstbild
 - Wahrnehmung, Erinnern
- Zusammenfassung

Grenzen: Erfassung einiger systemischer (intrapsychischer und interpsychischer) Aspekte

Anamnese und Erfassung der Lebensumstände

1. Lebensgeschichte
2. Wohnverhältnisse und Türen
3. Badezimmersitten
4. Schlaf- und Schlafzimmersitten
5. Ängste
6. Essen
7. Familienstruktur

Grenzen

Sich selbst schützen: in verschiedenen Lebensgebieten nötig sein, sei es im Sport, beim Ausgang, am Arbeitsplatz.

Bei Kindern und Jugendlichen soll auch der Schutz in der Erziehungsberatung, Elternberatung und Familientherapie seinen Platz haben.

In der Einzeltherapie können die verschiedenen Methoden mit mentalen Methoden kombiniert werden. Einige Beispiele:

▣ Räumliche Grenzen

Sich in der Vorstellung die eigene Wohnung vorstellen und dabei die verschiedenen Privatheitsstufen feststellen.

Mit Klötzen und Figuren ein Wunschhaus darstellen und dazu Überlegungen anstellen.

▣ Körperliche Grenzen

Kräfte, körperlicher Abstand, Berührungen

▣ Gewaltgrenze

▣ Verbale Grenzen

▣ Psychische Grenzen

Wie viel halte ich aus (Schutz, Abgrenzung), was ist meine, nicht meine Angelegenheit
Grenzen ziehen und einhalten

▣ Zeitliche Grenzen

Pünktlichkeit, wie viel Zeit brauche ich wofür?

Privat und öffentlich (Kurzversion)

Hier und Jetzt

1. Nach dem Zuhause fragen, wo, wie sieht es aus?

Trance

2. Vor die Türe gehen, eintreten
3. Rundgang durch die Wohnung, durch das Haus
4. Rundgang, 1. Stufe: Sehr privat, nur für mich, kann Raum, Teil eines Raumes, ein Schrank, Gestell sein, zeitweise sehr privat (Bad), abschliessbar oder nicht, bestimmte Farbe zuordnen
5. 2. Stufe: zugänglich für nahe stehende Leute wie Partner, Kinder, Farbe.
6. 3. Stufe: zugänglich für Freunde und gute Bekannte, Farbe
7. 4. öffentlich, wo Briefträger oder nicht nahe bekannte Nachbarn Zugang haben, Farbe.
8. Rundgang, alle 4 Farben beachten

Hier und Jetzt

9. Die eignen Wohnung aufzeichnen
10. Die 4 Privatheitsstufen definieren je Farbe zuordnen
11. Die Stufen mit Farben einzeichnen
12. Die Zeichnung mit Privatheitsstufen erklären
13. Was fällt auf? Ist das so in Ordnung? Sollte etwas anders sein? Ideen, wie das umgesetzt werden kann?

Inhalt

- ▣ Trauma: Allgemeines
- ▣ Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- ▣ Hypnose und Trauma
- ▣ Behandlung
 - ▣ Abklären
 - ▣ Traumabearbeitung
 - ▣ Bearbeitung der Themen
 - ▣ Assoziation – Dissoziation
 - ▣ Grenzen
 - ▣ Selbstwirksamkeit
 - ▣ **Selbstwert, Selbstbild**
 - ▣ Wahrnehmung, Erinnern
- ▣ Zusammenfassung

Wege aus der Rolle des Opfers

- Selbstwirksamkeitsintervention
- Entscheidungen treffen
- Sozialverhalten unterstützen
- Angemessene Verantwortung im Alltag
- Angemessene Kontrolle gewinnen auf Symptome in Bezug auf:
 - Stärke
 - Ort, Zeit
 - Thema
 - Entwicklungsstufe
 - Rolle
- Grenzen einhalten: darin unterstützen, dass Grenzen eingehalten werden (auf beiden Seiten)
- Sicherheit, Schutz

Situationen beeinflussen (Selbstwirksamkeit)

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 merkt man das man die Situation gut beeinflusst? In nächster Zeit darauf achten, sammeln.
9. Wenn KlientIn in eine Situation kommt, in der es Beeinflussung braucht, kannst die Situation angehalten, das Symbol und das Körpergefühl dazu geholt werden.

Inhalt

- ▣ Trauma: Allgemeines
- ▣ Hypnose, hypnotherapeutische Methoden
- ▣ Hypnose und Trauma
- ▣ Behandlung
 - ▣ Abklären
 - ▣ Traumabearbeitung
 - ▣ Bearbeitung der Themen
 - ▣ Assoziation - Dissoziation
 - ▣ Grenzen
 - ▣ Selbstwirksamkeit
 - ▣ **Selbstwert, Selbstbild**
 - ▣ **Wahrnehmung, Erinnern**
- ▣ Zusammenfassung

Würde und Stolz wieder herstellen

Hier und jetzt Zustand

1. Situation erzählen, in der die Würde, Stolz verletzt wurden, z.B. etwas Peinliches, Mobbing, ausgelacht.
2. Was denkst Du hast Du für eine Vorstellung von der Würde. Manche stellen sie sich vor wie ein Schein, eine Hat ein Schild, das in dieser Situation verletzt wurde.

Trance

3. Zu Beginn einer Situation gehen, wo Kränkung stattgefunden hat.
4. An die Stelle,
 3. wo das Selbst noch intakt ist (wenn es das innerhalb oder unmittelbar vor der Situation der Fall ist).
 4. Direkt in die Situation gehen (auch wenn das Selbst nicht mehr intakt ist. In diesem Fall schnell dissoziieren).
5. Aus dem Bild aussteigen. Dissoziation.
6. Sich die Situation und das eigene Ich auf einem

Bildschirm vorstellen.

7. Sich eine Vorstellung von der Würde, dem Stolz machen, z.B. Schein, Hülle rund herum.
8. Zum Ende der Situation gehen im Schnellauf.
9. Sehen, auf welche Weise die Würde verletzt ist. Z.B. Schild ist matt geworden, Hülle ist zerrissen, Schein ist matt.
10. Die Würde wieder reparieren, flicken, intakt machen, z.B. polieren, nähen, beleuchten.
11. Wieder in die Situation einsteigen, assoziieren.
12. Die Hülle, Würde, Stolz spüren.

Hier und jetzt Zustand

13. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

Wahrnehmung, erinnern

Wahrnehmungsgebiete

- Visuell
- Akustisch
- Andere Wahrnehmungsgebiete

Gefühle

- Neutrales
- Eher Gutes
- Schwieriges

Zusammenfassung

- In der Behandlung von Traumatisierten können hypnotherapeutische Methoden, meist kombiniert mit anderen Methoden hilfreich sein, da dabei Wert gelegt wird,
 - Trance und Hier-und-Jetzt-Zustand zu kontrollieren
 - Qualität der Trance zu beeinflussen
 - Assoziation und Dissoziation zu kontrollieren
- Sowohl bei der Traumabearbeitung als auch bei der Bearbeitung anderer relevanter Themen sind hypnotherapeutische Methoden wirksam, da sie auch in einem anderen Bewusstseinszustand arbeiten und sehr dicht, komprimiert arbeiten.
- Die Arbeit mit Traumatisierten soll wenn nötig Traumabearbeitung und die Bearbeitung von wichtigen Lebensthemen, sowie, wenn nötig, Sozialarbeit beinhalten.



230 INTERVENTIONEN FÜR JEDE GELEGENHEIT

- ▶ Die wirksamsten Interventionen kompakt und übersichtlich zusammengestellt
- ▶ Solide Grundrezepte für Einsteiger, raffinierte Variationen für Profis
- ▶ Übersichtlich wie ein gutes Kochbuch
- ▶ Stärkt die Improvisationsfähigkeit

Hypnotische Interventionen können, kombiniert mit anderen Verfahren, in sehr vielen Lebensbereichen und bei fast allen Störungsbildern eingesetzt werden – sie leisten gute Dienste in der Psychotherapie, bei der Beschäftigung mit somatischen und psychosomatischen Themen wie auch bei den Alltagsthemen Arbeit, Schule, Sport oder Entspannung und Wohlbefinden. Entscheidend für den Erfolg einer Therapie oder Beratung sind eine sorgfältige Planung und eine gute Vorbereitung.

Susy Signer-Fischer stellt in diesem Praxisbuch die wirksamsten Interventionen kompakt und übersichtlich zusammen, geordnet nach Störungsbildern und Lebensthemen. Jede Intervention wird kurz eingeführt und erklärt, darauf skizziert die Autorin den Aufbau der Trance und gibt Hinweise zu den jeweiligen Anwendungsbereichen.

Daraus entsteht eine kompakte Sammlung von kreativen und passgenauen Interventionen. Die Vorteile: Sie benötigen wenig Vorbereitungszeit, sind für Fachleute gut verständlich und können direkt in der Praxis angewendet werden.

Dem Praxisteil vorangestellt sind allgemeine Informationen zu Psychotherapie und zur Anwendung von Hypnose. Ein Schlagwortverzeichnis erleichtert den gezielten Zugriff.



Susy Signer-Fischer, lic. phil., Psychologin und Psychotherapeutin FSP, ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und für Kinder- und Jugendpsychologie FSP. Sie arbeitet am Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitsdiagnostik (ZEPD) der Universität Basel und in freier Praxis. Außerdem ist sie tätig in der Aus- und Weiterbildung von Psychotherapeutinnen, vor allem in Hypnosetherapie, Familientherapie und Kinderpsychotherapie. Sie ist zudem Past-Präsidentin und Gründungsmitglied der Gesellschaft für Klinische Hypnose Schweiz (Ghyps).



Susy Signer-Fischer
Hypnotherapie – effizient und kreativ
Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis
ca. 256 Seiten, Kt, 2019
ca. € (D) 39,-/€ (A) 40,10
ISBN 978-3-8497-0269-4
auch als eBook erhältlich
erscheint 3/2019



Zielgruppen

- ▶ Psychotherapeuten
- ▶ Ärzte
- ▶ Coachs



Ortwin Meiss
Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout
336 Seiten, Kt
3. Aufl. 2018
€ (D) 34,95/€ (A) 36,00
ISBN 978-3-8497-0153-6

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie - ZEPP
Universität Basel
Missionsstrasse 62
4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung – ZSB
Villettenmattstrasse 15
3007 Bern

E-Mail: susy.signer@unibas.ch
mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch