

Umgang mit Leistung

Hypnose und hypnotherapeutische Methoden

Tagung Mentales Stärken
21. – 24. Oktober 2010, Heidelberg

Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP
Basel
www.susysigner.ch

Stichworte

Motivation

Um eine Leistung zu erreichen, ist Motivation nötig.
Zwei Formen von Motivation werden unterschieden:

Intrinsische Motivation (Heckhausen, 2006) erfolgt auf Grund des eigenen Willens oder Zielzuständen, die eng damit verbunden sind.
Sie kann auch durch Einsicht und Leidensdruck entstehen (z.B. gesundheitliche Gründe, Übergewicht, psychische Leiden).

Extrinsische Motivation erfolgt aus von aussen bedingten Faktoren wie Belohnung, Lob, Anerkennung, Druck, Vermeidung von Strafen, Konsequenzen.

Aufbau von Motivation

In jedem Fall ist intrinsische Motivation anzustreben, da sie unabhängig von äusseren Faktoren vorhanden ist. Damit macht sich die Person unabhängig, selbstverantwortlich. Ist intrinsische Motivation vorhanden, ist es wichtig diese zu erkennen und zu nutzen, da sonst die Gefahr einer Unterhöhnung der intrinsischen Motivation stattfinden könnte. Wenn keine oder zu wenig Motivation vorhanden ist, ist es manchmal nötig, die intrinsische über die extrinsische Motivation aufzubauen.

Bei extrinsisch motivierten Klienten ist es wichtig:

- ein gutes Gleichgewicht zwischen freiwillig **und** unfreiwillig zu finden und den freiwilligen Anteil zu stärken
- intrinsische Motivation aufzubauen
- angemessene Verantwortung und Selbstverantwortung aufzubauen.

Sowohl die intrinsische (z.B. Freude an der Tätigkeit, über die Leistung) als auch die extrinsische (z.B. gute Bewertung, guter Rang, Lob) Motivation braucht eine Rückmeldung (Befriedigung).

Die Rückmeldung kann

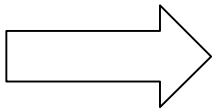
schnell (z.B. Note, Bewertung, ein Tor schiessen) oder

langfristig (z.B. Welt bester im Tennis, anspruchsvolle berufliche Tätigkeit, spielen in einem Orchester) erfolgen.

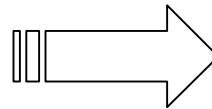
Motivation



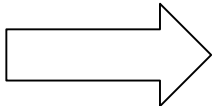
Extrinsische



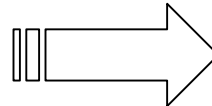
Intrinsische



Andere Verantwortung
Schuld
Sündenbock



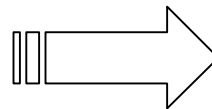
Selbstverantwortung



Hilflosigkeit



Selbstkontrolle
Selbstvertrauen



Um die Leistung dauerhaft zu steigern, muss auch langfristige Rückmeldung möglich sein.
Dies bedingt:

- Durchhaltewillen
- Durchhaltefähigkeit
- Frustrationstoleranz

Selbstwahrnehmung, Selbstkonzept und Identität

Leistung erfolgt meist im Vergleich zu Leistungen anderer und/oder eigenen früheren Leistungen. Die Selbstwahrnehmung, das Selbstkonzept und die Identität sind in diesem Zusammenhang wichtig.

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
Selbstwahrnehmung	Kennen ihre eigene Persönlichkeit und ihre Fähigkeiten. Wissen, wer sie sind.	Sie sind sich weniger klar, welche Persönlichkeitseigenschaften sie haben und wer sie sind. Glauben eher anderen als sich selbst. Unsicher, ob sie positive Qualitäten haben.	Kritische Selbstwahrnehmung in Bezug auf positive und negative Qualitäten bewusst machen Persönlichkeitseigenschaften unterstützen und ins Selbstbild integrieren. Vertrauen in eigene Wahrnehmung stärken. Sich beschreiben, notieren, auf Video aufnehmen. Einzelne (soziale) Situationen analysieren, Eigenschaften herausarbeiten
Positive und negative Qualitäten	Sind sicher, dass sie über positive und negative Eigenschaften verfügen. Sie kennen sie und integrieren sie ins Selbstkonzept.	Sind nicht sicher, ob und welche positiven und negativen Eigenschaften sie haben. Sie möchten keine negativen Qualitäten haben.	Herausarbeiten von positiven und negativen Eigenschaften, z.B. mit Listen. Ins Selbstbild einfügen.
Identität	Sind sicher bezüglich eigener Identität	Sind unsicher bezüglich eigener Identität	
Attribution von Erfolg – Misserfolg	Attribuieren Erfolg meist internal zu ihren Fähigkeiten.	Attribuieren Misserfolg internal, wie bspw. Mangel an persönlichen Fähigkeiten. Erfolg hingegen oft external attribuiert (Glück, einfache Aufgaben etc.).	Erfolgs- und Misserfolgssituationen nach Erlebnis genau analysieren, mögliche Gründe für Erfolg, Misserfolg.
Rückmeldungen	Glauben sich selbst am ehesten Schätzen positive Rückmeldungen als glaubwürdiger als negative ein. Generalisieren eher	Glauben anderen mehr als sich selbst Schätzen negative Rückmeldungen als glaubwürdiger und angepasster ein als positive.	Beratung der Eltern und Lehrer, lernen sich selbst einzuschätzen, Rückmeldungen analysieren und einschätzen. Sich an Erfolgsergebnisse

	Erfolgs-Rückmeldungen aufs Selbst-Schema	Generalisieren eher Misserfolgs-Rückmeldungen aufs Selbst-Schema.	erinnern, sie wiedererleben und ins Selbstbild einfügen
Ziele setzen	Setzen die Ziele leicht höher als mit normalem Aufwand zu erreichen.	Setzen die Ziele tiefer oder viel höher als mit normalem Aufwand zu erreichen.	Angemessen Ziele setzen
Zufriedenheit mit der Leistung	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 überhaupt und gemessen an den gesteckten Zielen einschätzen

Bezugsnormen

Um eine Leistung einschätzen und somit erbringen zu können, braucht es Bezugsnormen. Sie werden als Vergleiche mit verschiedenen Bezugsnormen erstellt:

Individuelle: Vergleich mit sich selbst

Soziale: Vergleich mit anderen, mit einer Gruppe

Sachliche: Vergleich mit sachlichen Anforderungen

Voraussetzungen, um Leistung zu erbringen

- Motivation (intrinsische > extrinsische; langfristige > kurzfristige)
- Eigene Fähigkeiten und Eigenschaften kennen und dazu stehen
- Eigene Leistungen analysieren und einschätzen können
- Ziele realistisch setzen können
- Stolpersteine, Bremsen erkennen und identifizieren können
- Wille, Motivation und Fähigkeit die Stolpersteine zu überwinden und Bremsen zu lösen
- Eigene Persönlichkeitsmerkmale, Eigenschaften, Fähigkeiten, Identität kennen
- Kontrolle, Selbstwirksamkeit
- Eigene gegenwärtige Situation einschätzen können
- Ziele sehen, voraussehen
- Ziele angemessen setzen und sie zu erreichen suchen
- Angemessene Mittel finden, um Ziele zu erreichen
- Eigene Handlungen beurteilen, einschätzen können
- Widerstände, Bremsen, Stolpersteine wahrnehmen, überwinden
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- Umgang mit sich selbst, Selbstgespräche
- Angemessen Grenzen setzen
- Sich schützen
- Soziale Kontakte aufbauen und pflegen

Ketten und Netz-Denken

- Kette: Eine Wirkung ist auf eine Ursache zurück zu führen
Wenn - dann
Wenn Ursache nicht beeinflussbar --> Hilflosigkeit
Sündenbock: innen oder aussen
- Netz: Eine Wirkung ist auf verschiedene Ursachen zurück zu führen
Mögliche Ursachen, Zusammenhänge heraus finden. Diejenigen, die beeinflussbar sind, beeinflussen.

Einfluss – Kontrolle

Kontrolle (nach Flammer, A., 1990)

Definition

"Kontrollieren ist eine **Handlung** oder eine Prozedur. Kontrolliert werden **Zustände** und **Vorgänge**.

Die Kontrolle besteht darin, geeignete Prozeduren 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."

Objektive und eine subjektive Seite der Kontrolle:

Objektive Kontrolle: Tatsächliche und von aussen oft feststellbare Wirkungen.

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

Drei Bedingungen, um eine Handlung erfolgreich durchführen zu können:

1. Objektive Kontrolle: Wissen, Fertigkeiten, Fähigkeiten
2. Subjektive Kontrolle, Selbstvertrauen
3. Glück

Voraussetzungen für das Bestehen einer Prüfung

1. Wissen und Können
2. Selbstvertrauen, innere Sicherheit und ein Wissen, dass man die Prüfung meistern wird
3. Glück.

Stufen-Modell der Kontrollstrategien

1. Primäre Kontrolle: Ziel beibehalten
2. Sekundäre Kontrolle: Ziel ändern
3. Kontrollverlust, Kontrollverzicht

Einfluss nehmen

Nach Bertrand Piccard (HYPNOSIS, A GAME WITH THE UNKNOWN, 20.5.2000, Basel) kann bei einer Ballonfahrt, vergleichbar mit dem Leben folgendermassen Einfluss genommen werden:

Ballonfahrt

- **Windrichtung nicht beeinflussbar**
- **Ballonhöhe beeinflussbar**

Drei Wünsche (chinesische Redensart)

- Die Gelassenheit, alles das hinzunehmen, was nicht zu ändern ist;
- die Kraft, zu ändern, was nicht länger zu ertragen ist und
- die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Ziele

Erreichen eines bestimmten Zieles setzt folgendes voraus:

1. Ziel kennen
2. Ziel für sich als aktuelles Ziel anerkennen
3. Weg kennen, wie Ziel erreichbar ist
4. Weg gehen können und dies wissen (objektive und subjektive Kontrolle)
5. Weg tatsächlich gehen

nach Flammer, A.: Erfahrung der eigenen Wirksamkeit 1990

Zusammenfassung: Vorgehen bei Leistungsabfall

- Hypothesen bilden über mögliche Gründe des Leistungseinbruchs gemeinsam mit dem Klienten, Eltern, Lehrkraft, Arbeitgeber, Trainer
- Einwirken auf Ursachen: z.B. Gespräch mit Trainer, Trainerwechsel, systemische Elemente

Mit dem Klienten:

- Analyse der Misserfolgssituation (Dem Symptom ins Auge blicken oder Analyse der Situation und eine gute Variante einüben)
- Zugang zu den Ressourcen finden (Auslöser finden und Ressource einsetzen)
- Sich schützen vor unnötigen Reizen, Ablenkungen, aber auch Gemeinheiten (Schutzmantelübung)
- Gesunde Selbstgespräche (Auf gesunde Art mit sich sprechen)
- Ziele angemessenen stecken
- Den Weg zum Ziel tatsächlich gehen
- Widerstände überwinden (Widerstände überwinden und Ziel erreichen)
- Integrieren und sich zuschreiben von Erfolgs- als auch Misserfolgserlebnissen (Integration von Erfolg und Misserfolg ins Selbstbild)

Übungen

Auslöser finden und Ressource einsetzen

Hier und Jetzt: 1. Thema, konkrete Situation erfragen.
Situation begrenzen: Anfang, Abschluss, Struktur der Situation, Auslösereiz?

Trance: 2. Auslösereiz finden, zurückkommen.

Hier und Jetzt: 3. Ressource erfragen, passend zum Problem Situation dazu. (Bei Sarah: aus dem Spannungsfeld gehen und sich in ihrem Zimmer zurückziehen).

4. Den folgenden Tranceschritt besprechen.

Trance: 5. Resourcesituation bis zum Höhepunkt durchlaufen lassen und anhalten, Körpergefühl und passendes Symbol dafür erfragen.

Hier und Jetzt: 6. Zurückkommen.

- Trance:** 7. Problemsituation bis Auslöser durchlaufen lassen, stoppen und Symbol des positiven Körpergefühls holen, weitergehen lassen bis Abschluss.
- Hier und Jetzt:** 8. Besprechen: Was können für Stolpersteine auftauchen? (Z.B. Mutter kommt ständig ins Zimmer; Sarah kann sich nicht beruhigen, etc.)
- Trance:** 9. Ev. Überwinden der Stolpersteine üben.
10. Suggestion für Zukunft.

Gesunde Selbstgespräche finden

1. In die Situation gehen, in der zerstörerisches Selbstgespräch stattfindet.
2. Stimme und Inhalt nehmen und aus dem Körper heraus nehmen.
3. Die Stimmen einem Tier geben.
4. Hören, wie es tönt, wenn das Tier das sagt.
5. Aufmerksamkeit weg lenken.
6. Ein ganz anderes Tier auftauchen lassen.
7. Hören, wie dieses Tier gesunde Inhalte sagt.
8. Ev verstärken (lauter machen).
9. Teil von der Stimme, Inhalt in sich hinein nehmen und hinhören.
10. Sich von Tieren verabschieden.
11. Zurück kommen.

Dem Symptom (hier der Angst) ins Auge blicken

Hier und Jetzt Zustand

1. Thema darstellen
2. Konkrete Situation in der Vergangenheit
3. Begrenzen der Situation

Trance

4. Beginn der Situation Stück für Stück durchgehen
5. Stoppen, je Behälter dazu finden, das zum Ausmaß des Symptoms passt (z.B. Angst)
6. Bis Abschluss der Situation, zurückkommen

Hier und Jetzt Zustand

7. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

Die Analyse einer Situation und das Einüben einer guten Variante

Hier und jetzt

1. Eine Situation auswählen, in der der Klient unsicher über seine Leistung war, oder die er als Misserfolg einschätzte oder erlebte.

Trance

2. Zum Beginn der Situation gehen.
3. Die Situation Stück für Stück durchgehen, immer wieder beurteilen, ob die Leistung, das Verhalten in Ordnung oder gut war oder ob daran etwas zu verbessern ist.
4. Dabei wird nur bezüglich den zwei Kategorien „gut“ oder „verbesserungswürdig“ geordnet. Falls es für die Person nicht möglich ist, dies in der Vorstellung zu tun, können auch zwei reale oder gezeichnete Schachteln als Hilfsmittel dienen.

Hier und jetzt

5. Nochmals zusammenfassen, welche Elemente gut sind, also beibehalten werden sollen und welche Elemente verbessert werden sollen.

Trance

6. Zum Beginn der Situation gehen. Bei jedem Element, das verbessert werden soll, eine bessere Variante konstruieren. Manchmal müssen dazu mehrere Anläufe unternommen werden. „Falsche“ Varianten werden in der Vorstellung wie durchgewischt oder ausgeputzt.
7. Die gefundenen „guten“ Varianten verstärken, indem sie so viele Male durchgegangen werden, bis der Klient sagt, dass sie jetzt gut gespeichert sind.

Hier und jetzt

Dem Klienten auftragen, in der Vorstellung weiterhin für sich die guten Varianten durchzugehen und in der Realität die guten Varianten anzuwenden.

Die Analyse einer Situation und das Einüben einer guten Variante Assoziation - Dissoziation

Hier und jetzt

1. Eine Situation auswählen, in der der Klient unsicher über seine Leistung war, oder die er als Misserfolg einschätzte oder erlebte.

Trance

2. Zum Beginn der Situation gehen.
3. Dissoziation
4. Die Situation Stück für Stück durchgehen, immer wieder beurteilen, ob die Leistung, das Verhalten in Ordnung oder gut war oder ob daran etwas zu verbessern ist.
5. Dabei wird nur bezüglich den zwei Kategorien „gut“ oder „verbesserungswürdig“ geordnet. Falls es für die Person nicht möglich ist, dies in der Vorstellung zu tun, können auch zwei reale oder gezeichnete Schachteln als Hilfsmittel dienen.
6. Assoziation

Hier und jetzt

7. Nochmals zusammenfassen, welche Elemente gut sind, also beibehalten werden sollen und welche Elemente verbessert werden sollen.

Trance

8. Zum Beginn der Situation gehen.
9. Dissoziation
10. Bei jedem Element, das verbessert werden soll, eine bessere Variante konstruieren. Manchmal müssen dazu mehrere Anläufe unternommen werden. „Falsche“ Varianten werden in der Vorstellung wie durchgewischt oder ausgeputzt.
11. Assoziation
12. Die gefundenen „guten“ Varianten verstärken, indem sie so viele Male durchgegangen werden, bis der Klient sagt, dass sie jetzt gut gespeichert sind.

Hier und jetzt

Dem Klienten auftragen, in der Vorstellung weiterhin für sich die guten Varianten durchzugehen und in der Realität die guten Varianten anzuwenden.

Ziele stecken

1. Fähigkeit bezeichnen, in der ich besser werden will.
2. Beschreiben, was schon geht, was noch nicht so gut geht.
3. Ziel stecken.
4. Ist das ein Ziel, das ich erreichen möchte?
5. Ist das Ziel richtig gesteckt? (nicht zu hoch, nicht zu tief)

6. Wie kann das Ziel gemessen, überprüft werden? Woran merke ich, dass das Ziel erreicht ist?
7. Was brauche ich noch, um den Weg gehen zu können?
8. Schritte mit Zeithorizont festlegen.
9. In der Vorstellung Weg gehen.

Schritte zum Ziel

Material: Filzstift, Post-it, Holzklötze

1. Ziel festlegen: genau beschreiben: was ist es genau? Woran merke ich, dass ich es erreicht habe? Wie kann ich es messen (z.B. eine bestimmte Strecke in einer gewissen Zeit laufen; bei einem Diktat von 30 Zeilen nicht mehr als 5 Fehler).
2. Einen Holzklötz wählen und ein Post-it mit Ziel beschriften. Darauf kleben.
3. Ziel auf dem Boden legen, so weit entfernt, wie es wahrgenommen wird.
4. Aufzählen, was es alles dazu braucht, um das Ziel erreichen. Jeden Faktor auf Post-it schreiben, Post-it auf Klotz, einfach auf den Boden legen. Bis alle Faktoren aufgezählt sind.
5. Festlegen, bis wann Ziel erreicht werden soll und dies auf Ziel-Post-it schreiben.
6. Die Klötze mit den Faktoren nach zeitlichen und anderen Kriterien ordnen und auf den Boden legen.
7. Wenn zeitliche Elemente vorliegen (z.B. ein Telefon erledigen), genauer Zeitpunkt auf Post-it schreiben.
8. Foto machen.

(kann mit der Übung: „Erreichtes Ziel wahrnehmen und fühlen“ kombiniert werden)

Erreichtes Ziel wahrnehmen und fühlen

Hier und Jetzt

1. Ziel festlegen: genau beschreiben: was ist es genau? Woran merke ich, dass ich es erreicht habe? Wie kann ich es messen (z.B. eine bestimmte Strecke in einer gewissen Zeit laufen; bei einem Diktat von 30 Zeilen nicht mehr als 5 Fehler).

Trance

2. Zeit vorwärts drehen, bis Ziel erreicht ist. Wo bist Du jetzt?
3. Wo im Körper spürst Du vor allem, dass Du Ziel erreicht hast? Wie fühlt es sich an?
4. Verstärken, klarer machen.
5. Im Gedächtnis ablegen.
6. Zurückkommen. Was gibt es dazu zu sagen?

Widerstände überwinden und Ziel erreichen

Hier und Jetzt

1. Situation beschreiben, in der ich stecke.
2. Ziel festlegen, das ich erreichen will.
3. Beurteilen, ob das Ziel angemessen ist.
4. Mit einem Gegenstand das Ziel auf den Boden legen.
5. Mit einem Gegenstand die Position markieren, auf der ich gerade bin.
6. Mit Klötzen oder Stiften den Weg von der gegenwärtigen Position zum Ziel bezeichnen.
7. Sich ein Bild machen vom Ziel, das ich erreichen will (z.B. Bergspitze, Wiese, Haus..)

Trance

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

Analysieren eines Misserfolgs

1. Suche nach einer Situation, in der ein Misserfolg erlebt wurde.
2. Beschreiben der Situation.
3. Was hat alles dazu beigetragen, dass es ein Misserfolg wurde?
4. Zu jedem Faktor Zettel, Klotz, Post-it legen und bezeichnen.
5. Ereignis mit Zettel in der Mitte bezeichnen.
6. Wie nahe liegt mir welcher Faktor, legen.
7. Gewichten der Faktoren, wobei ein unwichtiger Faktor z.B. nur einen Klotz hoch ist, ein sehr wichtiger aber 6 Klötze hoch (oder einen bis sechs Knöpfe)
8. Auf welchen Faktor kann ich Einfluss nehmen?
9. Auf welche Weise?
10. Variante vom nächsten Mal erzählen, Erfolg.

Integration von Erfolg und Misserfolg ins Selbstbild

Hier und Jetzt

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

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

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

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

Trance

8. Beide Symbole ins Spiegelbild einfügen.

Hier und Jetzt

9. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

1. CDs, DVDs, Audiokassetten

Autobahn Universität, Carl-Auer-Systeme Verlag, Kussmaulstr. 10, D-69120 Heidelberg

Signer-Fischer, S. (1992). **Hypnotherapie mit Kindern**. 2 Kassetten, 105 Min., Nr. 2467.

Signer-Fischer, S. (1992). **Wege zwischen Chaos und Zwang**. 2 Kassetten, 100 Min., Nr. 2466.

Signer-Fischer, S. (1993). **Umgang mit traumatischen Erlebnissen**. 1 Kassette, 50 Min., Nr. 2013.

Signer-Fischer, S. (1995). Forum 44: Ankoppeln an Kinderwelten: **Angst und Sicherheit-Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Ängsten; Zwänge und Zwangsgedanken**. je ca. 90 Min. ISBN 89670-038-3.

AUDI TORIUM Netzwerk

Habsbergstr. 9a, D-79379 Müllheim/Baden Tel 0049 7631/170743 – Fax 0049 7631/170745 – E-Mail info@auditorium-netzwerk.de ; 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**.

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.

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.

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.

(3) 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.

2. Videokassetten / DVDs

Bezugsquelle: VCR GmbH, Kielstr. 10, D-44145 Dortmund, Tel. 0049 0231-815070, Fax 0049 0231-813371, E-Mail: info@vcr.de Internet: www.vcr.de

Signer-Fischer, S. (1995). **Behandlung von Angst bei einem Kind.** Live-Demonstration. 2. Europäischer Kongress für Hypnose und Psychotherapie nach M. H. Erickson. München 95.

Aufzeichnungen der Kindertagung „Hypnotherapeutische und Systemische Konzepte für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“. Heidelberg 22.–25.10.1997.

Signer-Fischer, S. (1997). **Einführung in die Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen.**

Signer-Fischer, S. (1997). **Die Behandlung von jugendlichen Tätern.**

Signer-Fischer, S. (1997). **Die Behandlung von traumatisierten Kindern und Jugendlichen**

Aufzeichnungen zum „Hypnose-Kongress München 2000“

Signer-Fischer, S. (2000). **Der Einfluss des Erinnerns und des Vergessens auf die Lebensqualität.** VT 1180, ca. 20 Min.

Signer-Fischer, S. (2000). **Wege aus der Rolle des Opfers oder des Täters:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene. VT 1198, ca. 20 Min.

Signer-Fischer, S. (2000) **Kopfschmerzen und Kontrolle.** VT 1165, 3 Vorträge ca. 80 Min.

Signer-Fischer, S. (2002). **Einführung in die Kinderhypnotherapie** (Workshop ca. 150 Min.). Kindertagung auf Video.

Signer-Fischer, S. (2002). **In scheinbar auswegslosen Situationen Freiräume nutzen** (Workshop ca. 150 Min.). Kindertagung auf Video.

Signer-Fischer, S. (2002). **Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.** Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern und Jugendlichen (Workshop ca. 150 Min.). Kindertagung auf Video.

Aufzeichnungen der Jahrestagung der M.E.G./Hypnotherapie Tage in Bad Orb 2003. Teilesymposium:

Signer-Fischer, S. (2003). **Dissoziation und Assoziation-** Hypnose in der Behandlung von psychotraumatisierten Kindern und Jugendlichen.

Signer-Fischer, S. (2003/04). **Psychotherapiesitzungen mit Kindern und Jugendlichen**

(je 3 Sitzungen auf jedem Band):

Sicherheit und Kontrolle

Konfrontation mit Problem: Kontrolle durch gezielte Konfrontation

Selbstständigkeit und Mut

Signer-Fischer, S. (2005). **Hypnopsychotherapie mit Kindern und Jugendlichen.** (3 DVDs, ca. 204 Min., Bestellnummer: DVD 1590)

KITA-05-W002D Signer-Fischer, Susy: **Einführung in die Kinderhypnotherapie.** (Workshop auf DVD, ca. 154 Min.). 5. Kindertagung Heidelberg, 3.-6. November 2005.

MS07-D53D Signer-Fischer, Susy: **Umgang mit Erfolg und Misserfolg – Hypnose und hypnotherapeutische Methoden.** 1 DVD, Mentale Stärken 2007.

DVDs aus Videos

- Signer-Fischer, S. (1995). **Behandlung von Angst bei einem Kind.** Live-Demonstration. 2. Europäischer Kongress für Hypnose und Psychotherapie nach M. H. Erickson. München 1995. (DVD, 53 min)
- Signer-Fischer, S. (1997). **Behandlung von jugendlichen Tätern** (Demonstrationen). Heidelberg. (DVD, 138min).
- Signer-Fischer, S. (2002). **In scheinbar auswegslosen Situationen Freiräume nutzen** (Workshop ca. 150Min.). Kindertagung auf Video.
- Signer-Fischer, S. (2002). **Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.** Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg. (DVD, 151 min).
- Signer-Fischer, S. (2003). **Hypnopsychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Basel.** (je 3 Sitzungen auf jedem Band, DVD, 301min).

Literatur

1. Literaturliste von Susy Signer-Fischer

- 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 Bettjäссers* (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 Bettjäссers* (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. (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. (2001b). Suggestionen. *Skriptum Hypnose SMSH*. Zu bestellen bei: SMSH, Frau Greising, Tel. +41 41 281 17 45; E-Mail: vrenigreising@csi.com
- 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 schulübergreifenden 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 M.A. Landolt & T. Hensel (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). Costrizione 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. (2009b). 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.
- 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*.

2. Kinderpsychotherapie und Kinderhypnose

- Holtz, K.L., Mrochen, S. et al. (Hrsg.) (2000). *Neugierig aufs Grosswerden*. Heidelberg: Auer.
- 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.
- Oaklander, V. (1981). *Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Stuttgart: Klett.
- Oerter, R. & Montada, L. (1995). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union
- 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.
- 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.
- 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.

3. Erfolg, Ziele, Selbstvertrauen, Kontrolle

- Baumeister, R.F. (1993). *Self-Esteem. The Puzzle of Low Self-Regard*. N.Y. & London: Plenum Press.
- Flammer, A. (1990). *Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung*. Bern: Huber.
- Flammer, A. (1995). Developmental analysis of control beliefs. In A. Bandura, *Self-efficacy in changing societies* (pp. 69–113). Cambridge: University Press.
- 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.
- Heckhausen, J & Heckhausen, H. (2006). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.
- 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. 87–116). New York: Plenum Press.

Anschrift

Susy Signer-Fischer

lic. phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP

Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitsdiagnostik - ZEPD
 Universität Basel
 Missionsstrasse 62
 4055 Basel
 Zentrum für systemische Beratung – ZSB
 Villettenmattstr. 15
 3007 Bern
 Switzerland

Tel. +41 (0) 61 267 24 02

E-Mail: susy.signer@unibas.ch

www.susysigner.ch

www.zepd.unibas.ch