

Von Einsamkeit zu mehr Freunden und Kontakten

Hypnosystemische Methoden und Telearbeit im Umgang mit sich und anderen
Teile Therapie Tagung 2025
Rottweil 29.10.-1.11.25

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

Inhalt

1	Einführung und allgemeine Überlegungen	3
1.1	Begriff und Definition	3
1.2	Risikofaktoren und Hindernisse für Freundschaften, soziale Kontakte	5
2	Erkenntnisse aus der Tagespresse, Populärliteratur	7
3	Was braucht es, um sich in der gemeinschaft eingebettet zu fühlen	7
3.1	Mögliche Zusammenhänge, Themen, die in Zusammenhang mit Einsamkeit beachtet werden sollten	8
3.2	Was hilft allgemein gegen Einsamkeit?	8
3.3	In Welche Situationen sollte besonders auf das Thema „Eingebettet sein“ geachtet werden?	9
3.3.1	Spezielle Situation: Covid 19	9
4	Behandlung	9
4.1	Möglichkeiten, aus der Einsamkeit heraus zu finden	9
4.2	Themen in der Psychotherapie	9
5	Interventionen	10
5.1	Zu sich schauen, Umgang mit sich selbst	10
5.1.1	Reise durch den Körper mit Hilfe von 10 Treppenstufen	10
5.1.2	Reise durch den Körper, verbunden mit einer guten Aufmerksamkeit	10
5.1.3	Inhalt und sich abgrenzen	11
5.1.4	Gedanken verwandeln: ungesunde Gedanken kontrollieren- gesunde Gedanken stärken 11	
5.1.5	einen Tag, an dem es besser geht in der Zukunft erleben	11

5.1	Wer bin ich? Identität, Selbstbild - Fremdbild.....	12
5.1.1	Selbstbild+	12
5.1.2	Selbstbild – Fremdbild	13
5.1.3	Integration von Stärken und Schwächen ins Selbstbild	13
5.1.4	Bedürftige Teile nähren.....	14
5.2	Soziale Fertigkeiten stärken.....	14
5.2.1	Analyse einer Situation und verbesserte Variante.....	14
5.2.2	Sich in andere einfühlen	15
5.2.3	Geben und Nehmen mit Hilfe der Hände: ein gesundes Gleichgewicht.....	16
5.3	Sich innerlich Freunde machen	16
5.3.1	Ich und jemand ganz anderes	16
5.3.2	Kontakt mit einer verstorbenen oder abwesenden nahestehenden Person	16
5.3.3	Imaginärer Freund	17
5.4	Freunde machen	18
5.4.1	Checkliste machen.....	18
5.4.2	Freunde machen.....	18
5.4.3	Der Laden des Lebens.....	18
5.5	Umgang mit „Aber“	19
6	Literatur.....	19
6.1	Einsamkeit.....	19
6.2	Publikationsliste Signer.....	20
6.3	Audio- und Filmverzeichnis.....	22
7	Adresse, Kontakt.....	24

1 EINFÜHRUNG UND ALLGEMEINE ÜBERLEGUNGEN

In der der Freundschaftsstudie von Samochowiec und Bauer (2023) wurde Freundschaft folgendermassen definiert:

- «Als Freundschaft verstehen wir also auf gegenseitiger Sympathie und Vertrauen basierende, frei-willige Beziehungen zwischen Individuen, die von längerer Dauer sind. Diese Beziehungen werden um ihrer selbst willen eingegangen und erlauben Spass, die Möglichkeit der emotionalen Öffnung und gegenseitige Unterstützung.»

Nach Machac (2019) wird ein Drittel der Schweizer Bevölkerung vom Gefühl der Einsamkeit geplagt.

Einsamkeit kann in jedem Alter vorkommen. Manchmal fühlen sich die Menschen über eine gewisse Zeitspanne einsam, manchmal über lange Zeit.

Nicht immer fühlt man sich einsam, wenn man allein ist. Es kann auch sein, dass sich Menschen mitten in einer Gruppe einsam fühlen.

Es ist interessant, dass Studien über Einsamkeit meist älteren Datums sind. Risikofaktoren für die Einsamkeit sind in Studien schwer zu finden. Sie wird aber oft als Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen und Probleme genannt.

Die Freundschaftsstudie von Samochowiec und Bauer (2023) befragte im Auftrag des Gottfried Duttweiler Instituts 3000 Personen jeden Alters zu folgende Elementen:

- Vertrauen und Offenheit
- Unterstützung und Loyalität
- Zugehörigkeit und Gegenseitigkeit

Sie ergab, dass sich die 20-bis 35-Jährigen mit vielen Freund:innen etwa so einsam fühlen wie die über 64-Jährigen ganz ohne Freund:innen.

Einsamkeit kann ein Phänomen bestimmter Lebensphasen (permanent oder zeitlich befristet) aber auch bestimmter Lebenslagen sein und äußert sich in Einschränkungen des gesellschaftlichen Miteinanders, in einer Beeinträchtigung der Teilhabe an der Gesellschaft. Es kann auch sein, dass Einsamkeit nur in einem bestimmten sozialen Zusammenhang verspürt wird, z.B. nur in der Schulklasse, an Partys mit Freunden der Freundin, in anderen Zusammenhängen fühlt sich die Person gut eingebettet. Auch kann das Gefühl schnell „kippen“, es kann die Person plötzlich „überkommen“ und wieder verschwinden.

In der wissenschaftlichen Literatur wurde erstmals von Weiss (1973) auf die Unterscheidung von sozialer und emotionaler Einsamkeit als zweier unterschiedlicher Dimensionen des Erlebens von Einsamkeit verwiesen (vgl. Weiss, 1973, zit. n. Schwab, 1997, S. 32f). Diese getroffene Unterscheidung der Art und Weise des Erlebens von Einsamkeit konnte in vielen empirischen Untersuchungen bestätigt werden. Die Unterschiede ergeben sich aus dem Fehlen ganz bestimmter Nutzensfunktionen sozialer Beziehungen. Emotionale Einsamkeit liegt beim Fehlen einer engen Bindung (Intimpartner, Freund) vor und ist vor allem mit Angst verbunden. Soziale Einsamkeit entsteht beim Fehlen eines sozialen Netzwerkes (Freunde, Bekannte, Nachbarn) und beinhaltet gemäß Weiss (1973) vor allem Gefühle der Langeweile und Depression (vgl. Schwab, 1997, S. 34).

1.1 BEGRIFF UND DEFINITION

Einsamkeit kann eher als Gefühl wahrgenommen und definiert werden:

Schwab definiert Einsamkeit als „...das quälende Bewusstsein eines inneren Abstandes zu den anderen Menschen und damit die einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, Sinn gebenden Beziehungen“ (Schwab, 1997, S. 22).

Natürlich kann das Thema auch aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden:

Peplau und Perlmann (1982) resümieren, dass die meisten Definitionen der Einsamkeit trotz gewisser Unterschiede drei Aspekte gemeinsam haben:

- „(1). Einsamkeit bezieht sich auf ein wahrgenommenes Defizit an sozialen Kontakten.
- (2). Einsamkeit wird als subjektives Phänomen verstanden, darf also nicht mit Alleinsein oder objektiver Isolation verwechselt werden.
- (3). Einsamkeit wird als etwas Negatives, Belastendes - und auch Motivierendes – erlebt“ (Peplau und Perlman, 1982, zit. n. Schwab, 1997, S. 19).

Natürlich sind in der Einsamkeit sowohl individuelle als auch soziale Aspekte enthalten:

Einsamkeit ist Ausdruck und Warnzeichen einer Beziehungsgestörtheit, es ist ein Leiden des Individuums an der sozialen Umwelt (vgl. Schwab, 1997, S. 13). Damit wird deutlich, dass Einsamkeit sowohl einen emotionalen (psychologischen) als auch einen sozialen Aspekt beinhaltet.

Damit soll verdeutlicht werden, dass sich Einsamkeit im Bewusstsein des Menschen durch die Erkenntnis des Fehlens bzw. des Mangels bedeutungsvoller Beziehungen ausdrückt. Und dieses Bewusstsein ist quälend und schmerzlich. Damit ist eine ganze Reihe von negativen belastenden Gefühlen des Einsamkeitserlebens angesprochen. Das Belastende ist der wahrgenommene Abstand, die empfundene (also nicht die objektive) Getrenntheit (innerer Abstand) oder fehlende Verbundenheit zu anderen Menschen. Dieser Schmerz über den inneren Abstand impliziert die Sehnsucht nach einer inneren Verbundenheit, also nicht nur nach einer räumlichen Nähe zu anderen Menschen, sondern nach einer Verbundenheit in dem Gefühl gleicher oder wenigstens ähnlicher Wertvorstellungen, Überzeugungen und Erlebnisweisen. Erst aus einer solchen Verbundenheit heraus werden Beziehungen als befriedigend und sinnvoll erlebt.

Aus soziologischer Sicht wird Einsamkeit beschrieben als „...soziale Situation eines Menschen, die durch eine permanente oder zeitlich befristete oder aus bestimmten sozialen Lagen sich ergebende Reduktion der Aktivitäten und der sozialen Interaktion gekennzeichnet ist“ (Hillmann, 1994, S. 173).

Damit wird die soziale Dimension der Einsamkeit beleuchtet. Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles sondern vor allem auch ein gesellschaftliches Problem.

Einsamkeit wird abgegrenzt in folgender Weise:

„**Alleinsein**“ dagegen bezeichnet einen objektiven Zustand des Getrenntseins von anderen Menschen. Gemeint ist die Zeit (in Minuten und Stunden), die ein Mensch tatsächlich ohne andere Menschen, auch ohne jede Kommunikation mit anderen Menschen verbringt (vgl. Tesch-Römer, 2000, S. 163). Es ist zu betonen, dass „Alleinsein“ auch positiv besetzt sein kann, als „Fähigkeit zum Alleinsein“, die Winnicott (1958) als „...eines der wichtigsten Zeichen der Reife in der emotionalen Entwicklung“ sieht (Winnicott, 1958, zit. n. Schwab und Barkmann, 1998, S. 142).

Mit dem Begriff des „**Alleinlebens**“ ist die Art der Wohnsituation angesprochen, die Tatsache des Einpersonenhaushaltes. Auch das Alleinleben kann bei alten Menschen eine positive Qualität besitzen, weil es mit Unabhängigkeit und Autonomie assoziiert wird.

„**Soziale Isolation**“ beschreibt einen objektiven Mangel an sozialen Kontakten. Im Gegensatz zu Alleinsein und Alleinleben bezieht sich der Begriff „Soziale Isolation“ auf einen normativen Vergleichsmaßstab. Von Isolation wird gesprochen, wenn die Anzahl von Kontakten mit anderen unter einem für notwendig erachteten Minimum liegt. Häufiger Indikator für soziale Isolation ist eine sehr geringe Zahl und Dauer sozialer Kontakte, bspw. weniger als einmal pro

Woche Besuche bei oder von Personen außerhalb des eigenen Haushaltes (vgl. Tesch-Römer, 2000, S. 163).

„**Soziale Isolation**“ benennt dabei eher eine dauerhafte Struktur einer Distanz und eines objektiv gegebenen Mangels an Kontakten, während „Alleinsein“ als meist vorübergehende objektiv gegebene Abgeschiedenheit bezeichnet wird, die auch wieder aufgehoben werden kann. In der sozialen Isolation ist der Zustand des Alleinseins ein häufiger oder der häufigste Zustand.

Die Parship-Studie „Einsamkeits-Index. Gemeinsam für mehr echte Verbindungen“ (2024), die 4098 Personen im Alter zwischen 16 und 79 Jahren im Deutschsprachigen Raum online befragte, kamen zu folgenden Ergebnissen:

- Gen Z* und Millennials sind die einsamsten Generationen.
 - o jeder 5. Ist einsam
 - o jeder 3. Sozial isoliert
- Frauen (17%) und Queere (20%) sind einsamer als Männer (14%)
- Einsame nutzen mehr Media als die anderen. Fast jede:r Fünfte (äußerst) Einsame: mehr als 3 Stunden Social Media pro Tag
- Singles sind doppelt so einsam wie Liierte

Vorgeschlagene Massnahmen:

- Erwartungen an Verbindlichkeit sollten gesenkt werden
- Neuen Kontakten mehr Vertrauen schenken
- Gelegenheiten, Orte suchen, aufsuchen
- Digitale Möglichkeiten nutzen
- Alte Freundschaften wieder aufnehmen

1.2 RISIKOFAKTOREN UND HINDERNISSE FÜR FREUNDSCHAFTEN, SOZIALE KONTAKTE

In der Literatur sind Risikofaktoren schwer zu finden. Vor allem ist es sehr schwierig, Untersuchungen zu Risikofaktoren zu finden.

Dies kann unter anderem darauf zurückzuführen sein, dass zur Erfassung der Einsamkeit wenig Messinstrumente zur Verfügung stehen.

Nach Kedves (2019) wird zur Erklärung des Anstiegs von Einsamkeit Geburtenrückgang, Kinderlosigkeit, Scheidung, Hochaltrigkeit, soziale und geographische Mobilität, Verschiebung der Kommunikation auf das Netz, Singlehaushalte erwähnt.

Nach Petrich (2011) wird meistens das Messinstrument zur eindimensionalen Erfassung von Einsamkeit das 1978 von Russel, Peplau und Ferguson entwickelte UCLA Loneliness Scale (UCLA = University of California at Los Angeles) verwendet.

Im Alter werden von Stefan et. al. (2009) folgende Faktoren für das Alter genannt:

- Verlust einer Bezugsperson (z. B. Tod, Scheidung)
- Beeinträchtigte Mobilität (z. B. Lähmung, Amputation, Unfall, Krankheit)
- Unfähigkeit, die Wohnung zu verlassen
- Unfähigkeit, gewohnte Transportmittel in Anspruch zu nehmen
- Extreme Fettleibigkeit
- Inkontinenz
- Veränderte Sinneswahrnehmung (Beeinträchtigung des Sehens, Hörens und Fühlens)

- Kommunikationsbarrieren (z. B. Sprachstörung)
- Mentale Beeinträchtigungen
- Armut
- Arbeitslosigkeit
- Hospitalismus
- Pensionsschock
- Soziale Isolation
- Von der Gesellschaft nicht akzeptiertes Verhalten
- Beeinträchtigte Realitätswahrnehmung
- Anpassungsunfähigkeit
- Wechsel in einen anderen Kulturkreis (z. B. unbekannte Sprache, Religion)
- Missbrauch von Alkohol, Drogen, Medikamenten
- Isolierte Erziehung von Kindern (z. B. überfürsorgliche, nicht integrative Erziehungsmethoden)
- Beeinträchtigtes Körperbild (z. B. starke Hautveränderungen, Operationsnarben an sichtbaren Körperstellen, künstlicher Darmausgang)
- Allgemeine Schwäche
- Therapeutische Isolation (z. B. immunsupprimierte Patienten nach Chemotherapie, Tbc)
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Angst
- Niedergeschlagenheit

Aus der praktischen Arbeit können folgende Faktoren beobachtet werden:

- Lebensübergänge
- Viele Umzüge, Wohnortswechsel
- Viele Arbeits- und Schulwechsel
- Wechsel von Lebenssituationen: Trennung, Scheidung (eigene oder der Eltern), Jobverlust, Herausfallen aus einer Schule
- Zeitmangel, sich keine Zeit für Freundschaften, soziale Kontakte einräumen
- Einzelkind
- Sehr abgelegener Wohnort, objektiv schwierig andere Leute, Gleichaltrige zu treffen
- Persönlichkeit, z.B. eher scheu, zurückhaltend
- Schwierigkeiten Emotionen, Verhalten zu lesen, z.B. ASS-Symptome
- Mühe, unnötige Reise auszuschalten
- Mangel an sozialen Fertigkeiten
- Ängste, soziale Ängste
- Wenig Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstwirksamkeit
- Suchtverhalten, übermässiger Medienkonsum
- Mobbing Erfahrungen
- Aus anderer Kultur, anderem Sprachraum kommend, Kultur, Sprache nicht beherrschen
- Zu hohe Ansprüche an Freunde, Kollegen
- Krankheit, Unfall
- Durch andere abgekapselt, isoliert werden, z.B. gewalttätigen Partner/in, als Kind, Jugendliche Familie, Religionsgemeinschaft
- Hindernisse soziale Kontakte zu knüpfen
- Scham zuzugeben, dass die Person einsam ist

- Selbstbild: ich bin es nicht wert, ich will die „Ladenhüter“ sein, der es nötig hat, um Freundschaft zu bitten. Einsamkeit gilt als unattraktiv

2 ERKENNTNISSE AUS DER TAGESPRESSE, POPULÄRLITERATUR

In der Tagespresse und Populärliteratur wird das Thema Einsamkeit oft beachtet.

Machac (2019) nimmt das Thema Einsamkeit in ihrem Artikel auf.

Sie weist darauf hin, dass auf Plattformen Freunde für Geld gemietet werden können als ob Freundschaft eine Dienstleistung wäre.

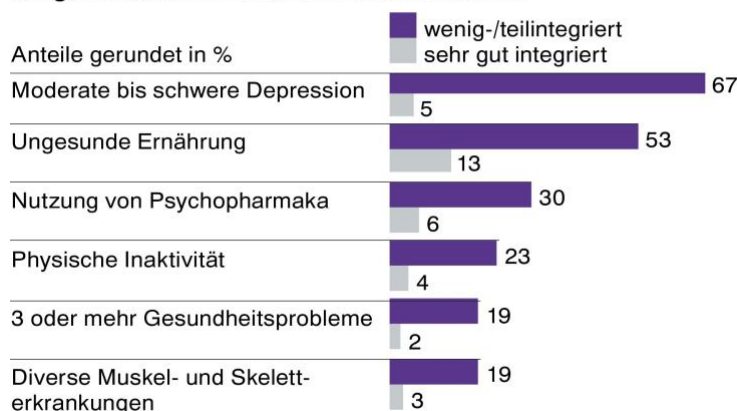
Dieser Umstand weist auf einen weiteren Risikofaktor hin. Freundschaften können nur bis zu einem gewissen Grad gemacht werden, vor allem nicht einseitig. Meist gehört auch Glück dazu. Auch die andere Person sollte dazu willens, fähig sein eine Freundschaft zu schliessen und zu pflegen.

Nach Kedves (2019) ist der Anteil der Einsamen im Alter zwischen 15 und 24 Jährigen höher als die 2017 festgestellten 38 % der Gesamtbevölkerung. Einsamkeit ist z.B. ein Risikofaktor für Depression.

Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich.

Sozial isolierte Jugendliche haben mehr Gesundheitsrisiken

Junge Menschen im Alter von 15 bis 24 Jahren



Grafik: kmh/Quelle: Oliver Hämmig

Hämmig (2016). Zürich: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich.

Hämmig (2016) weist darauf hin, dass es wohl schwierig sei, Jugendliche aus der Einsamkeit heraus zu holen.

Im Psychologie Heute wird eine Studie von Carolus zitiert, die besagt, dass bei den meisten Probanden das Smartphone ein Kumpel ist und sie Stress empfinden, wenn sie es nicht bei sich haben.

3 WAS BRAUCHT ES, UM SICH IN DER GEMEINSCHAFT EINGEBETTET ZU FÜHLEN

- Freunde, Bezugspersonen
- Wille und Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und aufrecht zu erhalten
- Offenheit, eine gewisse Grosszügigkeit, Frustrationstoleranz
- Möglichkeit, andere Leute zu treffen, z.B. Schule, Arbeitsplatz, Verein

- Soziale Fertigkeiten
- Nach spezifischen „Gspänlis“ zu suchen wie fürs Joggen, Stricken, gemeinsam auf den Kinderspielplatz mit den Kindern gehen

Was hilft, dass Freundschaften aufrechterhalten werden können:

- Gemeinsame Interessen
- Auch bei Veränderungen wie Umzug, Familiensituation sich weiter interessieren
- Ähnliche Werte

3.1 MÖGLICHE ZUSAMMENHÄNGE, THEMEN, DIE IN ZUSAMMENHANG MIT EINSAMKEIT BEACHTET WERDEN SOLLTEN

Umgang mit sich

Mit sich und anderen etwas anfangen können, sich mit sich wohl fühlen

Es als Qualität anschauen, Zeit für sich zu haben

Selbstbild, sich kennen

Eigene Stärken, Schwächen wahrnehmen, auch Gaben

Umgang mit sich, sich gern haben (nur dann kann man auch andere gern haben)

Sich angemessen abgrenzen

Soziale Fertigkeiten

Angemessen Empathisch sein und gleichzeitig sich genug spüren

Andere einschätzen können

Fähigkeit zu kommunizieren, auszutauschen

Handlungen anderer einschätzen können,

Fähig sein, Initiative zu ergreifen und offen sein, wenn andere Initiative ergreifen

Ich und andere

Umgang mit anderen, sich kümmern

Geben -nehmen

Angemessene Erwartungen an andere

Umgang mit geben – nehmen. Etwas geben können, etwas annehmen können

Andere interessant finden, Interesse für andere

Freundschaften, Bekanntschaften machen und aufrechterhalten

Wissen, was ein Freund ist, wer ein Freund ist

Verschiedene Kategorien haben und sie kennen, z.B. Intimfreundschaft, Freundschaft, Kollegschaft, Bekanntschaft...

Wissen darum, dass es sich im Laufe des Lebens verändern kann

Umgang mit Neid, Eifersucht, erkennen von anderen, Umgang damit. Eigener Neid, Eifersucht:

Umgang damit

3.2 WAS HILFT ALLGEMEIN GEGEN EINSAMKEIT?

- Freunde, Kollegen, Bekannte haben
- Zufriedenheit
- Wissen, was ich gerne mache
- Tätigkeiten, die ich auch für mich genieße und allein machen kann
- Fähigkeit zu geniessen, für sich zu sein
- Etwas für andere tun (z.B. Freiwilligenarbeit, anderen helfen...)
- Wertschätzen, was ich habe (Dankbarkeit)
- Umgang mit täglichen Ärgernissen, sich nicht zu stark über Unveränderbares, z.B. Regeln

aufregen

3.3 IN WELCHE SITUATIONEN SOLLTE BESONDERS AUF DAS THEMA „EINGEBETTET SEIN“ GEACHTET WERDEN?

- Lebensübergängen
- Umzug
- Stellen-, Schulwechsel
- Mobbing
- Krankheit, Unfall
- Sucht

3.3.1 SPEZIELLE SITUATION: COVID 19

Besonderes an der Situation:

- Ständige Präsenz und Bedrohungsdarstellung in den Medien
- Abhängigkeit von der Situation, Regeln
- Unvorhersehbarkeit
- Getrennt sein von Familienmitgliedern, Freunden
- Fehlende persönliche Kontakte
- Regeln, die sich oft ändern und oft nicht einsehbar sind
- Fehlende Möglichkeit zu reisen

4 BEHANDLUNG

In der Beratung, dem Coaching oder in der Psychotherapie begegnen uns oft Leute, die sich dauernd oder gegenwärtig einsam fühlen.

Manche bringen das Thema gerade direkt, andere präsentieren andere Anliegen oder Probleme und in der Folge wird klar, dass Einsamkeit vorliegt.

Natürlich sollte zuerst herausgefunden werden, was wohl dazu beigetragen hat, dass die Person sich einsam fühlt.

Ob direkt zuerst auf die dahinter liegenden Themen und Gründe eingegangen wird oder zuerst die Einsamkeit an sich behandelt wird oder beide Vorgehensweisen gleichzeitig gewählt werden, hängt von der Situation, der Dringlichkeit, der Motivation und vor allem dem Willen der Klienten ab.

4.1 MÖGLICHKEITEN, AUS DER EINSAMKEIT HERAUS ZU FINDEN

- Einem Verein oder einer Gruppe beitreten
- Mit anderen zusammen eine Tätigkeit ausüben
- Auf Plattform Kontakte knüpfen und dann in die Realität herüberziehen
- Eine sinnhafte Tätigkeit ausüben, dies möglichst mit anderen zusammen
- Über ein Interesse oder Tätigkeit z.B. Umweltschutz Kontakte knüpfen
- Nicht zu hohe Ansprüche haben

4.2 THEMEN IN DER PSYCHOTHERAPIE

- Selbstwert
- Selbstwirksamkeit
- Identität, Selbstbild, Umgang mit sich selbst
- Selbstverantwortung
- Fähig sein, etwas mit sich selbst anzufangen

- Soziale Fertigkeiten, Kommunikationsfähigkeit, Umgang mit Konflikten
- Sich angemessen abgrenzen

Je nachdem, welche Themen wohl hinter der Einsamkeit stehen

- Den Lebensübergang bewältigen
- Möglichkeiten schaffen, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen
- Umgang mit Ressourcen, z.B. Zeitmanagement
- Erarbeiten der Fähigkeit, andere besser zu verstehen
- Mehr Sicherheit und Mut im Umgang mit anderen (versus Schüchternheit)
- Fähigkeit aufbauen, unnötige Reize auszuschalten
- Umgang mit Medien
- Umgang mit Sucht
- Umgang mit traumatischen Erfahrungen
- Umgang mit Mobbing-Erfahrungen
- Umgang mit den eigenen Ansprüchen an Freunde

5 INTERVENTIONEN

5.1 ZU SICH SCHAUEN, UMGANG MIT SICH SELBST

5.1.1 REISE DURCH DEN KÖRPER MIT HILFE VON 10 TREPPENSTUFEN

1. Sich eine Treppe vorstellen
2. Vielleicht ist es eine, die nach oben führt, vielleicht führt sie nach unten. Vielleicht ist sie steil oder sanft ansteigend/abfallend, eng oder schmal
3. Vielleicht ist die Treppe aus Holz, Metall, Beton oder einem anderen Material
4. Dann zur Treppe gehen, nacheinander auf eine Stufe stehen, bei jeder Stufe das erwähnte Körperteil beachten, dabei verschiedene Suggestionen geben, wie: sich einrichten, dass es Ihnen möglichst wohl, bequem ist, mit Hilfe des Atems sich noch bequemer einrichten, eine gute Aufmerksamkeit auf diesen Körperteil richten, den Körperteil erfüllen mit einer guten Aufmerksamkeit
Mögliche Reihenfolge:
 1. Stufe: Kopf, Hals
 2. Stufe: Schulter, Oberarme
 3. Stufe: Unterarme, Hände
 4. Stufe: Brust
 5. Stufe: Bauch
 6. Stufe: Rücken
 7. Stufe: Gesäss-Oberschenkel
 8. Stufe: Knie, Unterschenkel
 9. Stufe: Füße
 10. Stufe: den Körper als Ganzes wahrnehmen
5. Zurückkommen: zuerst auf die neunte Stufe stehen, dann auf jeder Stufe die Körperteile wieder ins „Hier und Jetzt“ zurückholen

5.1.2 REISE DURCH DEN KÖRPER, VERBUNDEN MIT EINER GUTEN AUFMERKSAMKEIT

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.

Dann die verschiedenen Körperbereiche durchgehen:

- Bauch
- Rücken
- Gesäss, Oberschenkel
- Knie, Unterschenkel
- Füsse
- Schulter, Oberarme
- Ellbogen, Unterarme
- Hände
- Hals, Kopf

Den Körper als Ganzes in einer guten Trance wahrnehmen.

5.1.3 INHALT UND SICH ABGRENZEN

1. Die eigene Grenze von aussen spüren (Haut, Kleider)
2. Die Grenze von innen spüren, evtl. mit Vorstellung abtasten, Taschenlampe.
3. Da, wo es zu dick ist, abtragen.
4. Da, wo die Grenze zu dünn ist, fester machen.
5. Zentrum, Mitte spüren.
6. Wahrnehmung ausbreiten lassen, dass ganzer Körper gespürt wird, ganz in sich drin sein, bei sich sein.

5.1.4 GEDANKEN VERWANDELN: UNGESUNDE GEDANKEN KONTROLLIEREN- GESUNDE GEDANKEN STÄRKEN

Hier und jetzt Zustand

1. Der Therapeut und der Klient suchen eine konkrete Situation, in der ungesunde Selbstgespräche stattfinden.
2. Die vergangene Situation soll in die Zukunft gebracht werden.
Der Therapeut und der Klient besprechen, welche Selbstgespräche gesunder sind.

Trance

1. Der Klient soll in der Vorstellung in die Situation mit den ungesunden Selbstgesprächen gehen bis zu der Stelle, wo die ungesunden Gedanken gerade kommen wollen.
2. Die ungesunden Gedanken werden als Ganzes aus dem Körper herausgenommen (z.B. mit einer Kelle), so dass sie von außen als Stimme zu hören sind.
3. Die ungesunde Stimme leise und schwach machen.
4. In der Vorstellung die gesunde Stimme machen, sagen wenn sie gehört wird.
5. Die gesunde Stimme laut und stark machen.
6. Die gesunde Stimme in den Körper nehmen.
7. Sagen wenn die gesunde Stimme gehört wird.

Indikation: Dort, wo ungesunde Gedanken auftreten und Selbstbild eher negativ ist, Zwang, Depression, Burn-out

Angst (wenn Gedanken Teil sind)

Kontraindikation: sorgfältig machen- wenn Gedanken so stark drin sind, dann wenn man sie herausnimmt, dann kann man sich leer nachher fühlen

Ich bin anders- wichtig dann mit Identität zu schaffen.

5.1.5 EINEN TAG, AN DEM ES BESSER GEHT IN DER ZUKUNFT ERLEBEN

Hier und Jetzt Zustand

1. Besprechen, wie ein Tag sein kann, an dem es besser geht, evtl. gar wann der sein wird. Möglichst einen „Alltag“ wählen.

Trance

2. In der Vorstellung zum Beginn von diesem Tag in der Zukunft gehen.
3. Zum Beginn des Tages gehen. An welcher Stelle beginnt der Tag? Wie ist es beim Aufwachen? Was wird gemacht?
4. Den ganzen Tag in der Vorstellung durcherleben, immer wieder innehalten und spüren, wie es sich anfühlt, dass es besser geht.
5. Bis zum Abschluss des Tages gehen und dabei bemerken, wie der Tag abgeschlossen wird, an dem es besser geht

Hier und Jetzt Zustand

6. Im Gespräch herausfinden, was alles dazu beigetragen hat, dass der Tag besser ist
7. Herausfinden, welche Elemente die Person selbst beeinflusst

Hinweis

Vielleicht ist es nicht realistisch, anzunehmen, dass es in der Zukunft besser geht, dass die Person sich gut fühlt; besser aber schon.

Anwendung

- Einsamkeit
- Sinnsuche
- Herausfinden, was Glück ist
- Ansprüche angemessen machen
- Dankbarkeit
- Vision entwickeln
- Selbstwirksamkeit
- Schwere Zeiten
- Unzufriedenheit
- Schmerzen
- Andre Symptome wie Angst, Zwänge, Schlaflosigkeit
- Depression

5.1 WER BIN ICH? IDENTITÄT, SELBSTBILD - FREMDBILD

5.1.1 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

5.1.2 SELBSTBILD – FREMDBILD

Plenum: Jede:r beschreibt sich selbst, macht Notizen. So, als ob man in ein Album schreibt.

2er Gruppen: Person A, Person B

1. Es geht darum, dass B über A möglichst schnell, möglichst viele Infos erhält, die für ihn relevant sind. A fragt B 3min.
2. A gibt B ein Feedback über B's Persönlichkeit. Kann tun, als ob er/sie Hand lese.

Fremdbild

3. B nimmt Notizen hervor. Fremd- und Selbstbild vergleichen.
4. B sagt A auf Grund welcher Kriterien, er/sie zum Urteil gekommen ist.

Rollentausch

Beim Hand lesen in eine Trance gehen.

5.1.3 INTEGRATION VON STÄRKEN UND SCHWÄCHEN INS SELBSTBILD

Hier und Jetzt Zustand

1. Nach Stärken und Schwächen fragen. Nach einem Beispiel einer Schwäche und einer Stärke 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 es hilfreich ist für den Selbstwert, eigene Stärken und Schwächen zu kennen und zu integrieren. Erklären, dass jetzt in die Schwäche-Situation gegangen wird bis zu der Stelle, wo die Schwäche spürbar wird.

Trance

4. Die Schwäche-Situation durchleben, Körpergefühl spüren (nur so stark, dass es klar wird, wo, wie) und ein Symbol dafür finden. Im Gedächtnis das Symbol so ablegen, dass es wieder gefunden wird.

Hier und Jetzt Zustand

5. Ganz zurück kommen. Manchmal ist es nötig, auf zu stehen und sich zu schütteln, um zurück zu kommen. Den nächsten Schritt erklären.

Trance

6. Die Stärke-Situation durchleben, Körpergefühl spüren (gut spüren, wo, wie) 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, integriert werden.

Trance

8. Beide Symbole ins Spiegelbild einfügen.

Hier und Jetzt 3

9. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

5.1.4 BEDÜRFTIGE TEILE NÄHREN

Hier und Jetzt

1. Im Jetzt: in welchen Situationen wird Bedürftigkeit bemerkt? Situation, in der ich mich bedürftig fühlte.
2. Was sind das für Teile? Max. 5 identifizieren, benennen, beschreiben.

Trance

3. In die Situation gehen, in der die bedürftigen Teile spürbar sind (abfragen: bist du da?)
4. Welchen Teil nimmst Du zuerst? Wenn nötig alle Teile nochmals aufzählen.
5. Diesen Teil aus sich/ aus Körper herausnehmen (wie? z.B. mit Staubsauger, Spaghettizange, Besen...).
6. Diesem Teil eine Gestalt geben (Tier, Gegenstand, Figur).
7. Zum nächsten Teil gehen (jeweils für Teil 2 bis 4 die Punkte 4.- 6. wiederholen).
8. Die Gestalten um sich herum gruppieren, wie es passt.
9. Entscheiden, welchem Teil man sich zuerst zuwendet.
10. Was braucht die Gestalt?
11. Geben, was die Gestalt braucht/ Teil nähren.
12. Einen Teil nach dem anderen nähren: was braucht die Gestalt? Das geben (10. und 11. für alle Teile einzeln).
13. Alle genährten Teile wahrnehmen/ fühlen.
14. Nochmals überprüfen, ob alle Teile gut genährt sind.
15. Überprüfen, ob Gruppierung noch stimmt, sonst verbessern.
16. Die genährten Teile als in sich hineinnehmen.
17. Spüren, wie sich das anfühlt.
18. Gefühl/ Wahrnehmung bewahren.
19. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

Hier und Jetzt

20. Zurückkommen ins Hier und Jetzt.
- Zuerst der Sache ins Auge blicken, erst dann nähren.

5.2 SOZIALE FERTIGKEITEN STÄRKEN

5.2.1 ANALYSE EINER SITUATION UND VERBESSERTE VARIANTE

Hier und jetzt Zustand

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

Trance

3. Zum 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, evtl. Kommentare.
9. Sich zusammenfügen, Assoziation.
Hier und jetzt Zustand
10. Sagen, welche Ursachen festgestellt werden. Verbesserte Variante vorbesprechen.
Trance
11. Zum 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 machen bis zum Abschluss.
17. Film zurückdrehen. Zum Beginn der Situation gehen.
18. Ins Bild einsteigen.
19. Die verbesserte Situation von Anfang bis zum Abschluss durcherleben in Assoziation.
Hier und jetzt Zustand
20. Dem Klienten auftragen, in der Vorstellung weiterhin für sich die guten Varianten durchzugehen und in der Realität die guten Varianten anzuwenden.
Anwendung
 - Leistung
 - Leistung steigern
 - Sich dem Misserfolg stellen
 - Soziale Situationen verbessern
 - Sozialverhalten verbessern
 - Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen
 - Angst vor Erfolg, Angst vor Misserfolg
 - Angst

5.2.2 SICH IN ANDERE EINFÜHLEN

Material: 4 Stühle (2 normale, 2 Klappstühle)

Hier und jetzt Zustand

1. Situation erzählen, in der mehrere Personen involviert sind.
2. Die wichtigste Stelle der Situation auswählen.
3. Andere Hauptperson in der Situation bestimmen.
4. Situation mit zwei Stühlen, wobei die eine Person „das Ich von damals“ und die andere die „andere Hauptperson“ ist, darstellen.

Trance

5. Sich auf den Stuhl „Ich von damals“ setzen und sich dabei in diese Rolle versetzen.

Hier und jetzt Zustand

6. Aufstehen.

Trance

7. Sich in die Rolle der „anderen Hauptperson“ versetzen. Die Situation von dieser Position aus erleben.
8. Zum „Ich von damals schauen“: wie sieht es aus? Was denke ich über diese Person?

Hier und jetzt Zustand

9. Aufstehen und von außen auf die Szene schauen.
10. Stühle evtl. nochmals in die neue Position stellen.
11. Auf die ersten Stühle sitzen.
12. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

5.2.3 GEBEN UND NEHMEN MIT HILFE DER HÄNDE: EIN GESUNDES GLEICHGEWICHT

Hier und Jetzt

Darüber sprechen,

- was in letzter Zeit bekommen: Geschenke, Lächeln, von anderen Leuten.
- Was habe ich heute, in letzter Zeit schon gegeben, wem? In letzter Zeit?

Trance

- Beide Hände auf Knie legen, Handrücken nach oben.
- Eine Hand öffnen.
- In diese Hand in der Vorstellung, das „Bekommen“, „Nehmen, Entgegen nehmen“ einfüllen.
- Darauf achten, welche Gestalt entsteht, z.B. ein Stein, ein Schmetterling...
- Hand vom Oberschenkel lösen, so dass sie in der Luft schwebt.
- Die andere Hand öffnen.
- In diese Hand das „Geben“ einfüllen.
- Darauf achten, welche Gestalt in dieser Hand entsteht, z.B. eine Sonnenblume, ein Wicht...
- Diese Hand auch vom Oberschenkel lösen.
- Mit den Händen ein gutes Gleichgewicht machen. Manchmal kann bei der einen Hand etwas beigefügt oder verwandelt werden oder bei der anderen etwas weggenommen werden, dass die Balance stimmt
- Das Gleichgewicht in den Körper hineinnehmen. Spüren.

Hier und Jetzt

Was gibt es zu sagen?

5.3 SICH INNERLICH FREUNDE MACHEN

5.3.1 ICH UND JEMAND GANZ ANDERES

Hier und jetzt Zustand

1. Nochmals kurz zusammenfassen: Wer bin ich?
2. Sich gut spüren, in sich drin.

Trance

1. Sich eine Person vorstellen, von der man sich absolut unterscheidet: Kann auch vom anderen Geschlecht sein. Aussehen beschreiben, z. B. Haare, Augen, Gestalt, Größe, .., andere Vorlieben, Tätigkeiten, Beruf, Fähigkeiten.
2. Diese andere Person von außen betrachten, zuhören, erleben.
3. Passt es, sich in die Rolle der ganz anderen Person zu versetzen? Falls ja, sich in die Rolle anderen Person versetzen.
4. Wie ist das? Wie erlebe ich das?
5. Aus dieser Rolle herausschlüpfen. In die eigene Person schlüpfen. Wieder ganz sich selbst sein.
6. Evtl. Fraktionieren (aus der Trance heraus- und wieder hineintreten, um diese beispielsweise zu vertiefen)
7. Die andere Person nochmals von außen erleben. Hat sich etwas verändert?
8. Verabschieden.

Hier und jetzt Zustand

1. Zurückkommen
2. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

5.3.2 KONTAKT MIT EINER VERSTORBENEN ODER ABWESENDEN NAHESTEHENDEN PERSON

Wenn eine nahe stehende Person verstorben ist oder nicht mehr erreichbar ist (z.B. nach einer Flucht...), kann es sein, dass die Einsamkeit überhand nimmt.

Die nahe stehende Person meinte es ja gut mit der Person und kannte sie gut. Darum ist es auch möglich, sich von der abwesenden, evtl. verstorbenen Person begleiten zu lassen.

Hier und jetzt Zustand

1. Aktuelle Situation, in der die Begleitung der abwesenden Person wichtig ist.

Trance

2. In der Vorstellung in diese Situation gehen..
3. In der Vorstellung die abwesende Person rufen, sie spüren.
4. Ein aktuelle Frage stellen, um Rat fragen, etwas wichtiges erzählen.
5. Hören, was die abwesende Person sagt. Sie spricht vielleicht in Worten oder in anderer Weise, z.B. Gestik, Blick .
6. Wenn sinnvoll, weiter mit der abwesenden Person sprechen, Zwiesprache.
7. Sich bedanken und die abwesende Person verabschieden.

Hier und jetzt Zustand

8. Zurückkommen
9. Gibt es noch etwas dazu zu sagen? Anwendung in der Zukunft

5.3.3 IMAGINÄRER FREUND

Viele Kinder machen sich in einer bestimmten Entwicklungsphase einen imaginären Freund. Auch im weiteren Leben ist es manchmal sinnvoll, so einen Freund bei sich zu haben

Hier und jetzt Zustand

1. Aktuelle Situation, in der die Begleitung eines Freundes wichtig ist, sich vielleicht allein und verlassen fühlt.. Besprechen, wie ein imaginärer Freund sein kann. Es sollte aber nicht ein reale lebende Person sein. Manchmal ist es eine verstorbene Person, eine Figur, ein Tier...
2. Besprechen, dass der imaginäre Freund, die realen Freunde nicht ersetzt, aber der inneren Stärkung dient, denn der imaginäre Freund ist ja ein Teil von dieser Person.

Trance

3. In der Vorstellung in diese Situation gehen.
4. Sich eine Vorstellung von einem imaginären Freund machen, z.B. Tier, weise Gestalt, Märchenfigur, Geist...Der imaginäre Freund soll keine Ähnlichkeit mit realen Menschen haben.
5. In der Vorstellung die den imaginären Freund rufen, ihn spüren.
6. Ein aktuelle Frage stellen, um Rat fragen, etwas wichtiges erzählen.
7. Hören, was der Freund sagt. Er spricht vielleicht in Worten oder in anderer Weise, z.B. Gestik, Blick .
8. Wenn sinnvoll, weiter mit dem imaginären Freund sprechen, Zwiesprache.
9. Sich bedanken und den Freund verabschieden.

Hier und jetzt Zustand

10. Zurückkommen
11. Gibt es noch etwas dazu zu sagen? Anwendung in der Zukunft

Ab Punkt 6 kann auch folgendermassen vorgegangen werden:

6. Die Gegenwart des Freundes spüren und spüren, wie es sich anfühlt, dass er Kraft gibt.
7. Sich durch den imaginären Freund durch die Situation begleiten lassen

5.4 FREUNDE MACHEN

5.4.1 CHECKLISTE MACHEN

Eine Checkliste machen, wie ein Freund, eine Freundin sein soll. Dabei Ansprüche überlegen, wie z.B. ganz vertrauen, immer auf sie zählen.

Unterschied von beste:r Freund:in, Freund, beste:r Kolleg:in, Kolleg:in besprechen.

In welchen Situationen soll die Person wie da sein.

Dasselbe kann für Intimpartner gemacht werden.

Ansprüche immer abwägen. Was ist zu viel, was zu wenig.

5.4.2 FREUNDE MACHEN

Kontaktnahme: wie kann sie gemacht werden, wo, in welchen Situationen.

Verschiedene Stufen der Beziehung

Was braucht es.

5.4.3 DER LADEN DES LEBENS

Freundschaften machen bedeutet Geben und Nehmen.

Hier und Jetzt-Zustand

1. Besprechen, was die Person möchte im Leben.
2. Besprechen, dass alles seinen Preis hat
3. Vorbesprechen der Trance

Trance

4. Zum Laden gehen. Was ist es für einer? Ein Supermarkt, ein kleiner altmodischer; was gibt es da zu kaufen? Bspw. Lebensmittel, Bastel- und Werkmaterial, Möbel, Kleider oder eher etwas Abstraktes, wie Humor, Gelassenheit.
5. Den Laden betreten. Einen Rundgang machen und dabei herausfinden, was es hier alles gibt.
6. Einen weiteren Rundgang machen und herausfinden, was man sich wünscht.
7. Sich entscheiden, was man kaufen möchte und dabei auch auf den Preis achten. Es kann auf unterschiedliche Art bezahlt werden, bspw. mit Geld, Zeit, Energie, Gesundheit, etwas Anderes dalassen, tauschen.
8. An der Kasse bezahlen.
9. Den Laden verlassen und spüren, wie es sich anfühlt, das Erworbene zu haben.

Hier und Jetzt-Zustand

10. Gibt es noch etwas zu sagen?

Anwendung

- Wahrnehmen, dass alles seinen Preis hat
- Wahrnehmen, erkennen, dass es meist nicht möglich ist, „den Fünfer und das Weggli“ zu haben
- Dankbarkeit
- Wahrnehmen, herausfinden, was ich will
- Entscheiden, was ich wirklich will
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Energie
- Zu wenig Zeit, Energie
- Stress

- Burn-out
- Karriereschritt
- Familienplanung
- Unzufriedenheit, mit dem, was ich habe

5.5 UMGANG MIT „ABER“

Das „Aber“ kann auftauchen, wenn eine Arbeit angepackt werden soll, wenn eine Entscheidung gefällt werden soll. Das „Aber“ kann jeden Prozess bremsen, denn es gibt gegen jede Entscheidung, Arbeit ein Gegenargument, z.B. „ich würde besser zuerst meinen Arbeitsplatz aufräumen, bevor ich zu lernen beginne“, „aber ich bin gar nicht sicher, ob das die richtige Entscheidung ist“.

Hier und jetzt Zustand

1. Eine Situation finden, in der das „Aber“ auftaucht

Trance

2. Zum Anfang der Situation gehen und die Situation bis zum „Aber“ laufen lassen
3. Die Situation anhalten.
4. Dem „Aber“ eine Gestalt geben, z.B. eine Regenwolke, ein Stein, der auf dem Blatt liegt.
5. Etwas damit tun, dass es nicht mehr stört, z.B. Regenwolke vors Fenster schicken, Stein vom Blatt nehmen.
6. Die Situation weiter laufen lassen. Jedes Mal, wenn „Aber“ auftaucht, verwandeln, etwas mit Gestalt machen, dass der Weg ungestört bis zum Abschluss der Situation weiter gegangen werden kann.

Hier und jetzt Zustand

7. Besprechen, wie diese Methode in der realen Situation angewendet werden kann.

6 LITERATUR

6.1 EINSAMKEIT

- Bonetti, L., Campbell, M. A., Gilmore, L. (2010). *The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' Online Communication*. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 13(3), 279-285. DOI: 10.1089=cyber.2009.0215
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G. (2003). *The Anatomy of Loneliness*. *Current directions in Psychological Science*, 12(3), 71-74.
- Carolus, A., Binder Carolus, A., Binder, J., Münch, R., Münch, C., Schneider, F., Buglass, S. (2019). Smartphones as digital companions: Characterizing the relationship between users and their phones. *New Media & Society*, 21. DOI: 10.1177/1461444818817074
- Ciobanu, R. O., Fokkema, T., & Nedelcu, M. (2017). Ageing as a migrant: Vulnerabilities, agency and policy implications. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 43(2), 164-181.
- Ciobanu, R. O., & Hunter, A. (2017). Older migrants and (im) mobilities of ageing: An introduction. *Population, Space and Place*, 23(5), e2075.
- Döring, N. (1997). *Einsamkeit in der «Informationsgesellschaft»*. ZUMA Nachrichten, 21(40), 36-51.
- Gasteiger Klicpera, B., Klicpera, C. (2003). *Warum fühlen sich Schüler einsam? Einflussfaktoren der Einsamkeit im schulischen Kontext*. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 52(1), 1-16.
- Ehsan, A., Bolano, D., Guillaume-Boeckle, S., & Spini, D. (2020). Reducing loneliness in older adults: looking at locals and migrants in a Swiss case study. *European Journal of Ageing*, 1-12.
- Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G., Haslam, S. A. (2018). *The new psychology of health. Unlocking the social*

cure. Routledge.

- Hämmig, O. (2016). *Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich*. Zürich: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich.
- Kedves, A. (2019). *Einsamkeit macht die Jungen krank*. Tages Anzeiger. 22.Juli 2019
- Lee, E. E., Deep, C., Palmer, B. W., Glorioso, D. (2019). *High prevalence and adverse health effects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: role of wisdom as a protective factor*. International Psychogeriatrics, 31(10), 1447-1462. DOI: 10.1017/S1041610218002120
- Luhmann, M., & Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, 52(6), 943.
- Machac, L. (2019). *Dringend gesucht: Freunde*. SonntagsZeitung. 24. Juni 2019
- Mullen, R. A., Tong, S., Sabo, R. T., Liaw, W. R., Marshall, J., Nease, D. E., Krist, A. H., Frey III, J.J. (2019). *Loneliness in Primary Care Patients: A Prevalence Study*. Annals of Family Medicine, 17(2), 108- 115.
- Parship & Innofact AG. (2024). Parship Einsamkeits-Index 2024. Gemeinsam für mehr echte Verbindungen. Parship. <https://www.parship.de/studien/einsamkeits-index/>
- Samochowiec, J., & Bauer, J. C. (2023). *In guter Gesellschaft: Die grosse Schweizer Freundschaftsstudie*. Gottlieb Duttweiler Institute. Im Auftrag des Migros-Kulturprozeents. <https://doi.org/10.59986/HMDI4608>
- Signer-Fischer, S. (2023). Hypnotherapie bei Kindern und Jugendlichen. In D. Revenvstorf & B. Peter, (Hrsg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin* (S. 669 - 680). 4.Auflage. Berlin: Springer.
- Signer-Fischer, S. (2022). Schlafhund, Schutzanzug & Co. Hypnosystemische Methoden zur Unterstützung der jugendlichen Entwicklung. Heidelberg: Carl-Auer
- Stefan, H., Eberl, J., Franz Allmer, F., Hansmann, R., Jedelsky, E., Schalek, K., Michalek, A. , et. al. (2009). *Praxisorientierte Pflegediagnostik*. Springer, Vienna. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-211-79910-9>
- Stremmel, J. (2019). *Wer viele Freunde hat, sorgt fürs Alter vor*. Der Bund 12. September 2019
- Van den Broek, T., & Grundy, E. (2017). Loneliness among Polish migrants in the Netherlands: The impact of presence and location of partners and offspring. *Demographic Research*, 37, 727-742.
- Wallace, L. M. W. (2018). Here and Away: Motherhood and Belonging Among Expat Women in Geneva, Switzerland.
- Deutscher Bundestag, Wissenschaftliche Dienste. (2021, 9. März). *Studien zur Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland und Europa* (Ausarbeitung WD 9-3000-010/21). Berlin: Deutscher Bundestag. <https://www.bundestag.de/resource/blob/844760/deddc8f1dc3a3ad04d919ac6603843d/WD-9-010-21-pdf-data.pdf>
- World Health Organization. (2025, 30. Juni). *Social connection linked to improved health and reduced risk of early death*. WHO. <https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>

6.2 PUBLIKATIONSLISTE SIGNER

- Signer-Fischer, S. (2024). Identität und Kontrolle: Der Weg zu mehr Selbstvertrauen. In H. Ebell & H. Schulball (Hrsg.), *Therapeutische Hypnose. Fallgeschichten aus Medizin und Psychotherapie* (S. 417–425). Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2023). Hypnotherapie bei Kindern und Jugendlichen. In D. Revenvstorf & B. Peter, (Hrsg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin* (S. 669 - 680). 4.Auflage. Berlin: Springer.
- Signer-Fischer, S. (2022). Schlafhund, Schutzanzug & Co. Hypnosystemische Methoden zur Unterstützung der jugendlichen Entwicklung. Heidelberg: Carl-Auer
- Signer-Fischer, S. (2019). *Hypnotherapie-effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer
- 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. (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., Gysin, T. & Stein, U. (2014). Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen, 3. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. & Jensen, M.P. (2012). An Interview with Susy Signer-Fischer. Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy, 29, 189-199.
- 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. (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. (2011a). Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen, 2. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2010). Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie, CH Hypnose, 20(1), 7-14.
- Signer-Fischer, S., Gysin, T., & Stein, U. (2009a). Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2009b). Costruzione dell'identità e immagine di sé. In M. L. Fasciana (A cura di) L'ipnosi con i bambini e gli adolescenti (S. 81-102). Milano: Franco Angeli.
- Signer-Fischer, S. (2009c). Den Lebenslauf beeinflussen?! Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. Psychoscope, 10(7), 8–11.
- Signer-Fischer, S. (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. (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. (2006). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. Psychotherapie im Dialog, 7(1), 29-34.
- Signer-Fischer, S. & Widmer, A. (2005). Sensationelle Selbstsuche: Risikoverhalten bei Jugendlichen. Psychoscope, 26(7), 6–9.
- 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. (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
- 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. (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. (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. (1998). Utilization of Autobiographic Memory in Hypnotherapy with young Offenders. Hypnos, 15(4), 198–203.
- 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. (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. (1987). Nicht nur zur Weihnachtszeit. In 22 Jahre Kantonale Erziehungsberatung Burgdorf.
- 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.

6.3 AUDIO- UND FILMVERZEICHNIS

Folgende Website enthält viele von meinen Lehrfilmen:

therapie.tv

https://www.therapie.tv/de_DE/susy-signer-fischer-hypnotherapie-mit-kindern-und-jugendlichen
bzw.

https://www.therapie.tv/de_DE/screenings?m=get_offers_by_search_layer&limit=all&order=date&filter_person=178329&keyword=all

Andere Lehrfilme sind unter:

AUDI TORIUM Netzwerk

Hebelstr. 47, D-79379 Müllheim im Markgräflerland Tel 0049 7631/9386913 – E-Mail onlineshop@auditorium-netzwerk.de

Von Angst, Zwang zu mehr Sicherheit und Anpacken . Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen 20.6.25.

https://www.auditorium-netzwerk.de/ar/von-angst-und-zwang-zu-mehr-sicherheit-und-anpacken-susy-signer-fischer-100029035/?cat=va_1118

Die Artikel-Nr. ist 4619, „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-DO69C 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 Stärken 21.-24. Oktober 2010.

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

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

MS17-WO15C. Signer-Fischer, Susy: **Eigene Kräfte und Energie in gesunder Balance- Hypnotische Methoden für Anti-Burnout**. 3 CDs 180m, Mentale Stärken 2017.

MS17-WO34C. Signer-Fischer, Susy: **Wirksam die Selbstwirksamkeit, Selbstkontrolle und Selbstführung erhöhen-Hypnose und hypnosystemische Methoden**. 3 CDs 180m, Mentale Stärken 2017.

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. Demo Jugendlicher 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.

Andere Filme und Tonträger

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. Auditorium Netzwerk

Signer-Fischer Susy: **Eigene Kräfte und Selbstwirksamkeit (2018).** Hypnotische Methoden und ihre Anwendung. Programm Hörsaal. 1 CD, ca 318 Minuten. Auditorium Netzwerk.

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.

DGH Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V.

7 ADRESSE, KONTAKT

Susy Signer-Fischer

lic. phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP

Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie – ZEPP, Universität Basel,

Missionsstrasse 60, 4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung – ZSB, Villettenmattstr. 15, 3007 Bern Switzerland

Tel. +41 (0) 61 207 24 02

E-Mail: susy.signer@unibas.ch

www.susysigner.ch / www.zepp.unibas.ch