



## **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

Teil2

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

[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)



# Gruppentrance

- **Induktion, Vertiefung:** Geben, nehmen:
- einatmen frische Luft, gute Energie einatmen
- Ausatmen: ungesundes , nicht brauchbares loslassen
- **Inhalt:** Dankbarkeit: sammeln von dem, was ich heute und in letzter Zeit bekommen habe vom Schicksal, von anderen Leuten
- **Zurückkommen**

# Geben-Nehmen

## Gleichgewicht Hände

### 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 hinein nehmen. Spüren.
- 

### Hier und Jetzt

- Was gibt es zu sagen?



## Unterstützung, Begleitung bei konkreten Schritten zu Kontakt mit anderen

- Heraus finden, was konkrete Möglichkeiten sind (möglichst Klient:In selbst)
  - Tierliebhaber: im Tierheim aushelfen, mit Hunden spazieren
  - Bei Dorffest Unterstützung anbieten
- Schritte definieren, die nötig sind, Kontakt aufzunehmen
- Umgang mit inneren Blockaden (die wollen mich sowieso nicht, ich kann nicht...)
- Umgang mit ev Absagen, Bedingungen
  - Was kann dahinter stecken?
  - Was kann ich noch tun?
- Dran bleiben, Mut machen



# Mögliche Zusammenhänge

## **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

# Imaginärer Freund

## **Hier und jetzt Zustand**

1. Aktuelle Situation, in der die Begleitung eines Freundes wichtig ist.

## **Trance**

2. In der Vorstellung in diese Situation gehen.
3. 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.
4. In der Vorstellung die den imaginären Freund rufen, ihn spüren.
5. Eine aktuelle Frage stellen, um Rat fragen, etwas wichtiges erzählen.
6. Hören, was der Freund sagt. Er spricht vielleicht in Worten oder in anderer Weise, z.B. Gestik, Blick .
7. Wenn sinnvoll, weiter mit dem imaginären Freund sprechen, Zwiesprache.
8. Sich bedanken und den Freund verabschieden.

## **Hier und jetzt Zustand**

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





# Gruppentrance

Ein glücklicher Tag, Ein Tag, an dem es besser geht

**Einen glücklichen Tag, ein Tag an dem es besser geht in der Zukunft erleben**

**Hier und Jetzt** Zustand

1. Besprechen, was ein glücklicher Tag sein kann, evtl. gar wann der eintreten wird

**Trance**

2. In der Vorstellung zu einem glücklichen Tag in der Zukunft gehen
3. Zum Beginn des Tages gehen. An welcher Stelle beginnt der Tag?
4. Den Tag in der Vorstellung durcherleben

**Hier und Jetzt** Zustand

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



# Ein Tag an dem es besser geht

## Anwendung

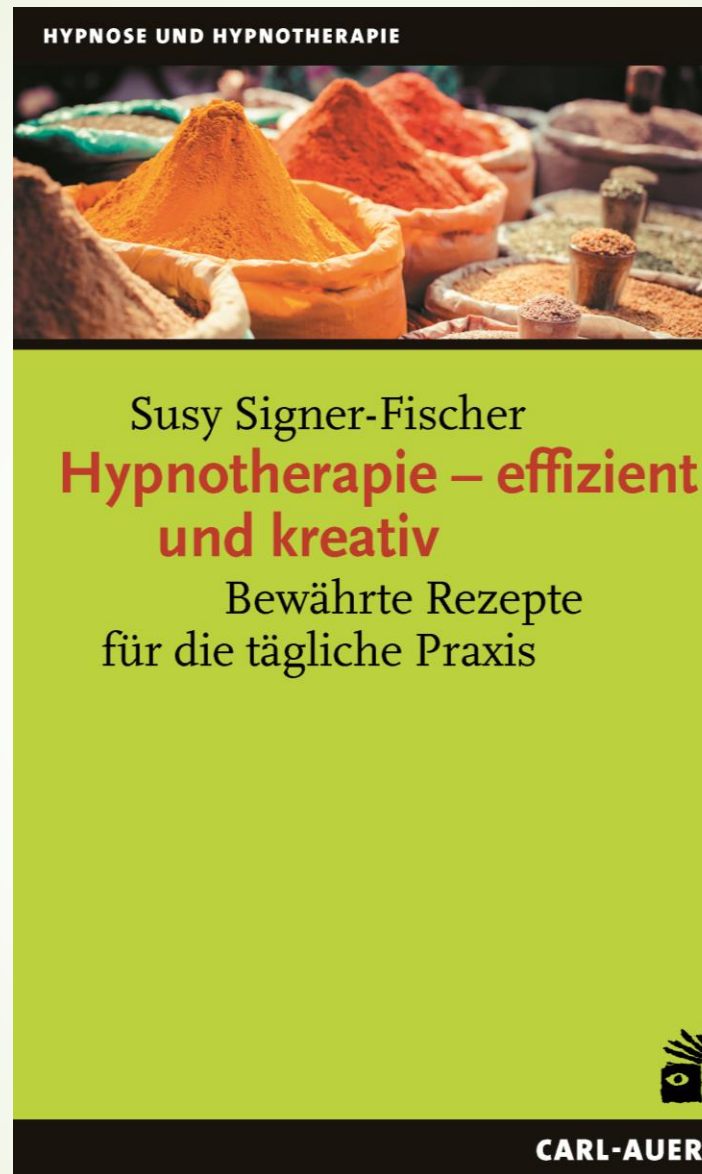
- Sinnsuche
- Herausfinden, was Glück ist
- Ansprüche angemessen machen
- Dankbarkeit
- Vision entwickeln
- Selbstwirksamkeit
- Schwere Zeiten
- Unzufriedenheit
- Schmerzen
- Andre Symptome wie Angst, Zwänge, Schlaflosigkeit
- Depression

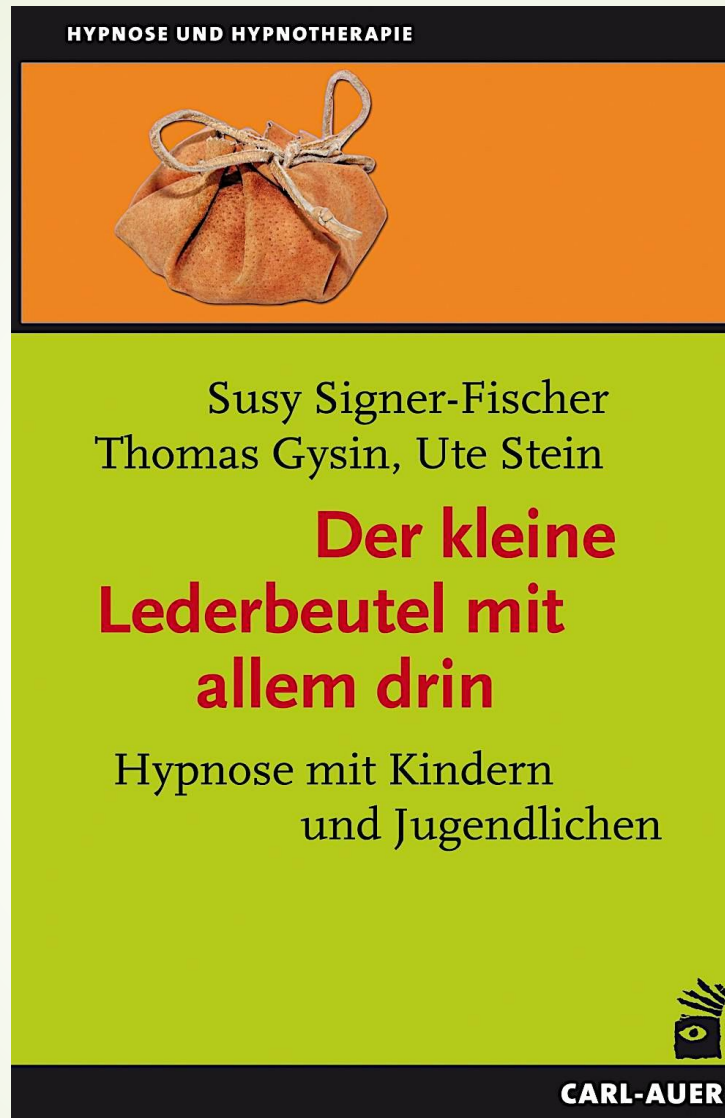





Susy Signer-Fischer  
**Schlafhund,  
Schutzanzug & Co.**  
Hypnosystemische Methoden  
zur Unterstützung der  
jugendlichen Entwicklung









lic. phil. S. Signer-Fischer,  
Fachpsychologin  
Psychotherapie und  
Kinder- und  
Jugendpsychologie FSP

E-Mail:  
[susy.signer@unibas.ch](mailto:susy.signer@unibas.ch) /  
[mail@susysigner.ch](mailto:mail@susysigner.ch)  
[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

Vielen Dank für ihre  
Aufmerksamkeit

## **Certificate of Advanced Studies** **in Imaginativ-systemischen Interventionen mit Kindern und Jugendlichen (CAS ISI)**

**Für wen?** Für Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen, Kinder- und Jugend-mediziner\*innen sowie Kinder- und Jugendpsychiater\*innen

**Zweck:** berufliche Fertigkeiten mit vielseitigen, rasch einsetzbaren imaginativen/hypnosystemischen Methoden zu erweitern

**Anwendung:** verschiedenste Bereiche; z.B. Diagnostik, Beratung, pädiatrische Konsultation, in der Psychotherapie und im gesamten Leistungsbereich

**Studienumfang:** 20 Kurstage\* in Basel, 30 Einheiten Supervision/10 Einheiten Selbsterfahrung\*\*, Fallarbeit, Literaturstudium und Abschlussgespräch

**Studiendauer:** 2 Jahre (Beginn im September 2026, Abschluss im Juni, Juli, August 2028)

**Studiengebühr:** CHF 6400.- (inkl. Anmelde- und Abschlussgebühr)

Hinzu kommen die Kosten für die individuell organisierte Supervision und Selbsterfahrung

\*Es ist auch möglich, nur die Kurstage zu besuchen. In diesem Fall erhält man für jeden Kurs eine Teilnahmebestätigung.

Voraussetzung ist die verbindliche Anmeldung zu allen 20 Kurstagen.

\*\* Supervision kann halbtags oder stundenweise angeboten werden. Bei Interesse bitte direkt bei Frau Signer-Fischer melden:

[susy.signer@unibas.ch](mailto:susy.signer@unibas.ch)

[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

**Information und Anmeldung:** Wir freuen uns über Fragen und Anmeldungen unter [wb-kjp@unibas.ch](mailto:wb-kjp@unibas.ch) / 061 207 61

00



## Certificate of Advanced Studies in Imaginativ-systemischen Interventionen mit Kindern und Jugendlichen (CAS ISI)

### Das CAS ISI

- Ist Teil der **Weiterbildungen in Kinder- und Jugendpsychologie** (WB KJP) an der Fakultät für Psychologie
- Wird von der **Gesellschaft für klinische Hypnose und Hypnotherapie Schweiz** (GHYPS) vollumfänglich anerkannt, wenn alle Bedingungen der GHYPS erfüllt sind
- Wird zudem von der **Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie** (pädiatrie schweiz) mit 160 Credits als pädiatrische Kernfortbildung anerkannt
- Wird durch Äquivalenzprüfung im Einzelfall von der **Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose** (SMSh) als Fähigkeitsausweis/Zertifikat SMSh anerkannt. Antragstellende reichen hierfür das CAS ISI Zertifikat der Universität Basel ein (entspricht 330) Stunden) und weisen zudem weitere 30 Stunden Weiterbildung in Hypnose nach (Kinder-/Jugendlichen- oder Erwachsenenbereich)