

# ENTSCHEIDUNGEN

Umgang mit Entscheidungen: Entscheidungen fällen, Umgang mit vergangenen Entscheidungen,  
Umgang mit Entscheidungen von anderen Personen.  
Hypnose mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen  
9. Kindertagung, Workshoptagung 31.10.-3.11.19  
Würzburg

Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP, Basel  
[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

## Inhalt

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1    | Einführung und allgemeine Überlegungen.....                                | 3  |
| 1.1  | Relevanz allgemein .....   | 3  |
| 1.2  | Relevanz in unserer Arbeit .....   | 3  |
| 2    | Definition Entscheidung .....  | 3  |
| 3    | Begrenzte Verarbeitungskapazität und Urteilsheuristiken .....              | 3  |
| 4    | Unser Denken ist anfällig für Verzerrungen .....                           | 4  |
| 5    | Besser entscheiden – einige Hilfestellungen .....                          | 4  |
| 5.1  | Tetralemma.....  | 5  |
| 6    | Kopf oder Bauch .....  | 5  |
| 7    | Weniger ist oft mehr .....   | 6  |
| 8    | Verlusten nicht nachtrauern .....  | 6  |
| 9    | Entscheidungen und Emotionen .....   | 6  |
| 10   | Entscheidungen und Gruppen .....   | 7  |
| 11   | Risikoverhalten bei Entscheidungen .....                                   | 8  |
| 12   | Kaufentscheidungen.....  | 8  |
| 13   | Andere für sich entscheiden lassen.....                                    | 9  |
| 14   | Commitment .....   | 9  |
| 15   | Die Illusion der Selbstbestimmung .....                                    | 9  |
| 16   | Schwierigkeiten bei Entscheidungen – Auftreten und Hintergründe .....      | 10 |
| 16.1 | Lebenssituationen, in den Entscheidungsschwierigkeiten oft vorkommen ..... | 10 |
| 16.2 | Was kann hinter den Schwierigkeiten stehen, sich zu entscheiden? .....     | 10 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 16.3  | Mögliche Folgen des Nicht-Entscheidens .....  | 10 |
| 16.4  | An welchen Themen sollte in Zusammenhang mit der Fähigkeit sich zu entscheiden gearbeitet werden? ..... | 11 |
| 17    | Behandlung .....  | 11 |
| 17.1  | Verschiedene Ausgangslagen .....  | 11 |
| 18    | Interventionen .....  | 12 |
| 18.1  | Gewichten von Vor- und Nachteilen .....   | 12 |
| 18.2  | Gewichten mit Hilfe der Hände.....  | 12 |
| 18.3  | Lebensübergang meistern, Entscheid fällen: im Hier und Jetzt-Zustand .....                              | 13 |
| 18.4  | Lebensübergang meistern, Entscheid fällen: mit Trance-Zustand.....                                      | 13 |
|       | Lebensübergang meistern, Entscheid fällen: mit Trance-Zustand .....                                     | 13 |
| 18.5  | Weggabelung .....   | 13 |
| 18.6  | Entscheidung (Ideomotorik, Wissen – Nicht-Wissen) .....   | 14 |
| 18.7  | Jetzt reicht es – ich packe es an .....   | 15 |
| 18.8  | Der Laden des Lebens .....  | 15 |
| 18.9  | Es läuft.....   | 16 |
| 18.10 | Altersprogression und zurückblicken: Entscheidung, Lebensübergang .....                                 | 16 |
| 18.11 | Power-Leckerli in Kombination mit Thema .....   | 17 |
| 18.12 | Schränke und Schachteln.....  | 18 |
| 18.13 | Einem Thema den richtigen Platz im Leben einräumen.....   | 18 |
| 18.14 | Den Lebensthemen das richtige Gewicht und den richtigen Platz geben.....                                | 19 |
| 19    | Literatur.....  | 21 |
| 19.1  | Entscheidungen.....   | 21 |
| 19.2  | Publikationsliste Signer .....  | 22 |
| 19.3  | Audio- und Filmverzeichnis.....   | 23 |

## 1 EINFÜHRUNG UND ALLGEMEINE ÜBERLEGUNGEN

Entscheidungen müssen ein Leben lang immer wieder getroffen werden. Auch die Entscheidung, sich nicht zu entscheiden, ist eine Entscheidung. Man kann somit nicht nicht entscheiden. Manchmal ist es besser, eine nicht ganz richtige Entscheidung zu treffen als gar keine.

### 1.1 RELEVANZ ALLGEMEIN

Viele Menschen haben Angst vor Entscheidungen, Werden Entscheidungen weitergereicht, passiert es oft, dass keine Entscheidungen getroffen werden. Ist beispielsweise die Zuständigkeit für einen Entscheid nicht geklärt, wird von den verschiedenen Instanzen die Verantwortung jeweils auf die nächste abgeschoben (z.B. Sozialamt, KESB, Gericht, ...). Auch in der Wirtschaft tritt dieses Phänomen häufig ein: CEOs übernehmen keine Verantwortung für einen Entscheid, da sie nicht die Schuld an den fatalen Folgen auf sich haben wollen, im Falle eines Fehlentscheides. Anders sieht es bei Firmeneigentümern aus, welche eher willens und fähig sind, Entscheidungen zu fällen. Bei Politikern zeigt sich auch, dass Entscheide gerne auf andere abgewälzt oder zeitlich aufgeschoben werden.

### 1.2 RELEVANZ IN UNSERER ARBEIT

Sind meine Wege bis hier richtig gewesen, möchte ich etwas an meinem Weg ändern, beruflich oder privat? Wie würde sich mein Leben dann verändern. Ist dieser Schritt zu riskant? Was möchte ich wirklich? Welche Optionen habe ich eigentlich und wie kann ich meine Zukunft aktiv gestalten? Soll ich überhaupt etwas verändern? All diese Fragen beschäftigen die heutige (junge) Generation. Jungen Menschen stehen heutzutage vor vielen Möglichkeiten, Herausforderungen und Entscheidungen. Diese breite Auswahl kann in ihrer Masse als blockierend, beunruhigend und auch als beängstigend von den Jugendlichen wahrgenommen werden.

In einer Zeit, in der einem alles offen steht, steht man unter einem besonderen Druck, die „richtigen“ Entscheidungen zu treffen, um auch ja den bestmöglichen Output zu erzielen. Auf der Suche nach der eigenen Zufriedenheit und nach dem „perfekten Lebensweg“ kommen unzählige Möglichkeiten und Chancen ins Spiel, welche im Entscheidungsfindungsprozess zu beachten sind. Eine Begleitung im Prozess der Entscheidungsfindung kann hier von grosser Hilfe sein.

## 2 DEFINITION ENTSCHEIDUNG

Ein Denkprozess, bei welchem ein Individuum zwischen mindestens zwei Optionen eine Wahl treffen kann, wird als **Entscheidung** definiert. Einer der wesentlichen Aspekte bei Entscheidungen ist, dass ein Konflikt zwischen den Zielen einer Person entsteht. Die Wahl einer Option geht mit dem Verlust der anderen Option einher, es müssen also Prioritäten gesetzt werden. Die verschiedenen Konsequenzen, deren Erwünschtheit und auch deren Eintrittswahrscheinlichkeiten, müssen bewertet und gegeneinander abgewogen werden. Schlussendlich kann bestimmt werden, welche der beiden Alternativen als nützlicher empfunden wird.

## 3 BEGRENZTE VERARBEITUNGSKAPAZITÄT UND URTEILSHEURISTIKEN

Die menschliche Verarbeitungskapazität ist begrenzt, was Konsequenzen für die Aufnahme/Aufmerksamkeitslenkung mit sich bringt: Die Informationssuche ist nicht exhaustiv, es wird also nicht die ganze zur Verfügung stehende Information berücksichtigt in einem Entscheidungsprozess. Weiter beeinflusst die Zugänglichkeit der Informationen die Aufmerksamkeitslenkung. Genau wegen dieser begrenzten Verarbeitungskapazität muss der Mensch auf Vereinfachungen/Urteilsheuristiken zurückgreifen, um Entscheidungsprozesse ermöglichen zu können.

**Urteilsheuristik:** Entscheidungsregel oder auch Faustregel

Beispiele von Urteilsheuristiken:

- **Verfügbarkeitsheuristik:** Urteile werden auf der Grundlage der Leichtigkeit des Abrufs der Informationen aus dem Gedächtnis gefällt
  - Beispielsweise wird über dramatische Ereignisse in den Medien häufiger berichtet und somit sind sie den Menschen auch zugänglicher, was zu einer Überschätzung der „dramatischen“ Todesursachen führt und zu einer Unterschätzung der „stillen“ Todesursachen.
- **Verankerungsheuristik:** Urteile werden an einem Ausgangswert (Anker) assimiliert. Dieser Ankerwert funktioniert auch, wenn dieser Wert nichts mit der eigentlichen Aufgabe zu tun hat.
  - Experiment von Tversky und Kahnemann (1974): Ein Glücksrad stoppt entweder bei 10 oder bei 65. Anschliessend wird gefragt, wie hoch der Prozentsatz afrikanischer Staaten ist, die Mitglied in der UNO sind. Diejenigen, bei welchen das Glücksrad bei 65 stehen geblieben ist, schätzten einen 20 Prozent höheren Wert als diejenigen, bei denen das Glücksrad bei 10 stoppte.

#### 4 UNSER DENKEN IST ANFÄLLIG FÜR VERZERRUNGEN

Vier besonders häufige Denkfehler bei Entscheidungen (*Huber und Wolf, 2014*):

- **Einrahmungseffekt:** Je nachdem, wie eine Botschaft formuliert wird, übt sie -bei gleichem Inhalt – unterschiedlichen Einfluss auf unsere Entscheidungen aus. Die Veränderung der Salienz (Zugänglichkeit) eines Reizes führt zu veränderter Wahrnehmung → Optionen, welche scheinbare Gewinne versprechen, werden stark bevorzugt
- **Selbstbestätigungseffekte:** Wir suchen nur noch nach Argumenten, welche die mental schon getroffene Vor-Entscheidung bestätigen
- **Kurzzeitiges Wohlfühl:** Die Mühe längerer Entscheidungsprozesse wird oft nicht in Kauf genommen und es werden deswegen viele Entscheidungen getroffen, mit welchen man sich kurzfristig gut fühlt
- **Selbstüberschätzung:** Menschen gehen oft von der falschen Annahme aus, gute Entscheider zu sein, also gut informiert, rational und clever genug zu sein. Dies ist ein Irrtum und kann dazu führen, Entscheidungen zu leichtfertig anzugehen.

De Martino und Dolan (2006) untersuchten die Reaktionen des Gehirns auf Rahmeneffekte mit Magnetresonanztomographie: Eine Person, die dem Rahmeneffekt unterliegt, zeigt eine starke Aktivität in der Amygdala (das Gefühlszentrum des Gehirns) Am wenigsten anfällige Personen, zeigten gleich starke Aktivität in der Amygdala, konnten aber diese emotionale Reaktion besser unterdrücken indem sie ein anderer Hirnregion (orbitofrontalen und medialen präfrontalen Cortex – zuständig für rationales Denken) ins Spiel brachten. Für die Ausschaltung des Rahmeneffekts sind Erfahrung und bessere Bildung hilfreich.

Ein weiterer Faktor, welcher Entscheidungen beeinflusst, ohne dass es bemerkt wird, ist Vertrautheit. Bei Entscheidungen neigen Menschen dazu, die ihnen vertraute Alternative zu wählen. Das Gehirn überprüft, welche Alternativen ihm bekannt vorkommen. Dieser Prozess läuft schon vor der weiteren Informationssuche zur Entscheidung ab. Die vertraute Option ist jedoch nicht immer die beste. Beispielsweise in der Wirtschaft werden bekannte Unternehmen am Aktienmarkt oft nach oben katapultiert, allein wegen ihrer Bekanntheit (Heinrich, Hürter, Kara, & Wüstenhagen, 2011).

#### 5 BESSER ENTSCHEIDEN – EINIGE HILFESTELLUNGEN

**WRAP-Prozess der guten Entscheidungen (*Huber und Wolf, 2014*)**

- **Weiten der Wahlmöglichkeiten** → Einrahmungseffekte ausschalten: Es gibt meist mehr Alternativen, als bedacht wurden.
- **Realitätsprüfung** → Selbstbestätigungseffekte mindern: Bewusst und nachdrücklich nach allem Widersprüchlichem suchen, um erkennen zu können, welche Informationen möglicherweise zurechtgebogen wurden, damit sie besser in unser Denkschema passen

- **Abstand gewinnen** → sich von kurzfristig einflussreichen Emotionen lösen:
  - 10/10/10- Entscheidungsregel: Wie wird es mir mit dieser Entscheidung in 10 Minuten gehen, wie in 10 Monaten und wie in 10 Jahren?
  - Was würde ich meinem besten Freund raten?
- **Problemvorsorge** → Nach der getroffenen Entscheidung muss man sich mit den Folgen und eventuellen Irrtümern auseinandersetzen: Prepare to be wrong

Menschen zeigen bei Entscheidungsprozessen, bei denen das Pro und Contra abgewogen werden sollte, eine starke Tendenz, überall nur nach Bestätigung zu suchen. Diese wird zum Problem, wenn man glaubt, rational abzuwägen, obwohl eine Option in Wahrheit schon favorisiert ist und diese nur noch rechtfertigen will (Nickerson, 2008).

Je später die Uhrzeit, desto unkonzentrierter sind wir – auch bei Entscheidungen. Je später die Uhrzeit, desto grössere Risiken werden eingegangen (Gielas (2017))

## 5.1 TETRALEMMA

Eine Sichtweise bezüglich einer Position oder Haltung gegenüber Dilemmas wird als negiertes Tetralemma bezeichnet. Varga von Kibéd und Sparrer bezeichnen Tetralemma als „Schema zur Überwindung jeder Erstarrung im schematischen Denken. Diese Sichtweise soll helfen, verschiedene Standpunkte in Konfliktsituationen gleich zu behandeln. Es ist eine bewusste Gedankenwanderung, in welcher man sich folgenden vier Positionen widmet: (1) das Eine, (2) das Andere, (3) Beides und (4) keines von beidem.

**Das Eine** steht für die erste Position, die in der Regel für z. B. das Richtige gehalten wird. Standpunkte, die dieser Position ähneln, können auch darunter geordnet werden.

**Das Andere** bildet eigentlich den Gegenpol, den man z. B. als Fehler oder für abweichend hält. Oft begeht man den unbewussten Fehler das Gemeinsame und Verbindende zu übersehen. Würde man dieses wahrnehmen wollen, nimmt man die dritte Position **Beides** ein. Man bildet aus den beiden Polen eine Synthese, betrachtet die Unterschiede in einem anderen Kontext und kann diese verbinden oder man geht Kompromisse ein usw.

In der vierten Position spielt der Kontext die entscheidende Rolle. **Keines von Beiden** hat deshalb einen Reflexionscharakter und will mit Abstand die Entstehung einer Polarisierung verstehen. Hier stellt sich die Frage nach dem Wann? Wie? und unter welchen Umständen ein Dilemma entstanden ist, also gewinnen der zeit- und räumliche Faktor in dieser Position an Bedeutung.

Nun erreicht das negierte Tetralemma den Höhepunkt, denn mit einer fünften Position (die man hier provokativ auch als gar keine Position sehen kann) **All dies nicht – und selbst das nicht** geht man eine Ebene höher und betrachtet alle bisherigen Standpunkte aus der Metaperspektive. Obwohl auch hier eine reflexive Haltung betont wird, unterscheidet sich diese Betrachtung von der letzteren in der Intention der bewussten Musterunterbrechung, um einen kreativen Sprung zum Neuen zu ermöglichen.

Mit der fünften „Position“ ist die Gedankenwanderung nicht als abschließend zu sehen. Bei Bedarf können die anderen Positionen erneut durchlaufen werden bis man zu einer zufriedenstellenden Lösung gelangt ist (Islami, 2013).

## 6 KOPF ODER BAUCH

Das Arbeitsgedächtnis ist eher für die Ratio, das Langzeitgedächtnis eher für die Intuition zuständig. Der Grund, weshalb manche systematisch, andere intuitiv denken, wird vom Bremer Hirnforscher Gerhard Roth in der Kapazität des Arbeitsgedächtnisses vermutet. Das Arbeitsgedächtnis ist für die systematische Verarbeitung von Informationen zuständig. → Wer ein leistungsfähigeres Arbeitsgedächtnis hat, dem fällt es leichter rationaler zu denken. Bei komplexen Aufgaben stösst aber ein jedes Arbeitsgedächtnis an seine Grenzen. In solchen Fällen kommt die Intuition zum Zuge, welche ihre Wurzeln im Langzeitgedächtnis hat, wo unsere Erfahrungen abgespeichert werden. → Es werden neue Situationen analysiert und es wird ausgewertet, was in der Vergangenheit bei ähnlichen Problemen gemacht wurde und ob diese Methoden Erfolg brachten (Luerweg, 2015).

Es ist ein gängiger Glaube, dass gute Entscheidungen nur nach einer systematischen Abwägung aller Pros und Contras möglich sei. Ein rasches Urteil kann aber genauso gut sein, wenn nicht sogar besser. Je mehr Informationen hat, desto besser fährt man, wenn man seinen Instinkten folgt.

- ⇒ Bei der einfachen Wahl, basierend auf vier Eigenschaften, trafen jene Versuchsteilnehmer die bessere Wahl, die Zeit hatten, die Sache zu durchdenken. (Dijksterhuis, 2007)
- ⇒ Bei der Entscheidung aufgrund der Liste von zwölf Eigenschaften, brachte langes Überlegen keine Vorteile – die Gruppe die keine Zeit nachzudenken hatte, traf die bessere Wahl
- ⇒ Auf das Bauchgefühl kann man sich eher verlassen, wenn man auf dem jeweiligen Gebiet erfahren ist und schon viele ähnliche Entscheidungen getroffen hat, sowie auch deren Ergebnisse überprüft hat.
- ⇒ Das Geheimnis guten Entscheidens besteht darin, Gefühl und Verstand miteinzubeziehen.

## 7 WENIGER IST OFT MEHR

Je grösser die Auswahl, desto besser! Dies trifft nicht auf die Zufriedenheit von Personen nach Entscheidungen zu. Personen geben an, zufriedener zu sein, wenn sie unter weniger Wahlmöglichkeiten auswählen konnten, als sich unter vielen zu entscheiden. (Iyengar, 2000) Das Problem ist, dass durch eine Ausbreitung der Wahlmöglichkeiten mit einer grösseren Informationsverarbeitung verbunden ist. → höhere Kosten.

Bei Entscheidungen kann zwischen zwei Arten von Leuten unterschieden werden:

- Maximierer-Leute: Prüfen alle möglichen Optionen, bis sie eine Wahl treffen. Diese Strategie ist möglich, wenn die Wahlmöglichkeiten beschränkt sind. Wird es jedoch komplexer, scheitert man mit dieser Strategie.
- Befriediger-Leute: Diese Personen entscheiden sich für die erstbeste Option, welche ihre augenblicklichen Bedürfnisse zu erfüllen verspricht. Der Leidensdruck ist hier wesentlich geringer als bei den Maximierer-Leuten.

Barry Schwarz (2004) meint hierzu: „wenn man sich mit „gut genug“ zufriedengibt, fällt eine Menge Druck von einem ab, und die Aufgabe aus dem unendlichem Meer von Möglichkeiten etwas auszuwählen, wird leichter zu bewältigen“.

## 8 VERLUSTEN NICHT NACHTRAUERN

Je mehr man in etwas investiert hat, umso stärker fühlt man sich zu dem verpflichtet, was einen Entscheid für diese Option mit sich zieht. Man fühlt sich umso stärker zu etwas verpflichtet, je mehr man dafür investiert hat, weswegen man sich schlussendlich meist für diese Alternative entscheidet. Hierbei ist anzumerken, dass Investitionen nicht nur finanzieller Natur sein müssen, es kann genauso gut eine emotionale Investition sein. Um das Nachtrauern von Verlusten zu vermeiden, sollte man sich stets daran erinnern, dass Vergangenes vergangen und Ausgegebenes ausgegeben ist.

## 9 ENTSCHEIDUNGEN UND EMOTIONEN

Fast jede Entscheidung enthält eine Vorhersage über die Zukunft. Die Menschen stellen sich vor, welche emotionalen und materialen Auswirkungen die eine oder andere Entscheidung haben wird. Menschen entscheiden sich oft für die Optionen, von der die glauben, sie werde sie an glücklichsten machen. Solche „affektiven Prognosen“- obwohl theoretisch sinnvoll - bergen Probleme in sich. Die Menschen liegen mit solchen Prognosen oft daneben. Sie überschätzen die Auswirkungen ihrer Entscheidungen auf das eigene Leben, sowohl im positiven als auch in negativen Sinn. Daniel Gilbert (2006) meint hierzu, dass die Folgen der meisten Ereignisse kurzlebiger und weniger intensiv seien, als die meisten Menschen meinen.

Ein großer Faktor, der zu schlechte Prognosen führt, ist menschliche Abneigung gegen Verluste. Menschen oft meinen, dass ein Verlust mehr schmerzen wird als ein gleich grosser Gewinn Vergnügen bringen wird. Aber obschon die Abneigung gegen Verluste die Entscheidungsfindung beeinflusst, empfanden Versuchspersonen einen tatsächlich eingetretenen Verlust als wesentlich weniger schmerzlich, als sie früher vorausgesagt hatten.

In der Entscheidungsforschung haben Gefühle, Affekte und Emotionen einen hohen Stellenwert. Gefühle treten im Gegensatz zu Kognitionen unmittelbar auf und sind weitgehend unabhängig. Das kann zu der Situation führen, dass man trotz rationaler nur positiver Argumente ein schlechtes Gefühl hat.

In der Vermittlung von Gefühlen scheint der orbitofrontale Kortex eine Schlüsselrolle im Entscheidungsprozess zu spielen. Die Gefühle entstehen hierbei nicht in diesem Hirnareal, sondern im limbischen System, einem phylogenetisch älteren Teil des Gehirns. Zu diesem limbischen System gehört auch die Amygdala. (Betsch, 2011)

#### **Auf Gefühle achten**

Gefühle behindern die Entscheidungsfindung nicht, sondern sind ein integraler Bestandteil davon! Das limbische System ist beim Treffen einer Entscheidung immer beteiligt. Damasio (2008) berichtet, dass unser Gehirn in der für das jeweilige Gefühlsleben zuständigen Hirnregion die Gefühlserinnerungen an frühere Entscheidungen speichert, die einem später das Entscheiden erleichtern.

- ⇒ Bei einer Patientin Damasio waren die Mandelkerne ihres Gehirns verkalkt, welche Teil des neuronalen „Angstnetzwerks“ sind. Dies führte dazu, dass die Patientin sich auch von Fremden bereitwillig umarmen liess. Der gesunde Argwohn, welcher davor beschützt, jedem blindlings zu vertrauen, war bei dieser Person nicht mehr vorhanden (Kast, B. (2009)).

#### **Wie Gefühle Entscheidungen beeinflussen**

Wut:

- Männer (aber nicht Frauen) neigten eher zu riskantem Glücksspiel, wenn sie wütend waren (Fessler, 2004).
- Wütende Konsumente entscheiden sich eher für das erstbeste Angebot, das ihnen unterbreitet wird, statt andere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen (Garg, Inman & Mittal, 2005)

Ekel:

- Frauen werden durch Ekelgefühle zu grösser Vorsicht angehalten (Fessler, 2004)
- Gefühle des Abscheus – führen zu rigideren moralischen Urteilen (Fessler, 2004)

Trauer:

- Traurige Menschen nahmen Zeit, um die verschiedenen angebotenen Alternativen zu erwägen und am Ende die besten Entscheidungen zu treffen („depressiver Realismus“) (Garg, Inman & Mittal, 2005)
- 

## **10 ENTSCHEIDUNGEN UND GRUPPEN**

Es ist erwiesen, dass Gruppen weniger innovativ sind und die Ergebnisse langweiliger sind, wenn es um Kreativität geht. Wenn die Teilnehmer schon im vornherein allein Ideen gesammelt haben und diese zusammengetragen wurden, waren die Ergebnisse dieser Gruppen produktiver, als in den Gruppen, in denen gemeinsam darauflosgedacht wurde. (Brockschmidt, 2017)

Auch ausgeglichene Menschen können durch Autoritätsfiguren oder ihre Peers zu furchtbaren Entscheidungen gebracht werden. Eine Gruppe von Gleichgesinnten kann sich leichter in extremen Positionen wiederfinden und neigt eher zu riskanten Optionen als ein Individuum, das für sich selbst entscheidet. → Beispielsweise einige Teenagergruppen, radikale Tierschützer oder Sektenmitglieder.

In einer Gruppe gibt es meist einen Wortführer und die Meinung von diesem wird meist von der Gruppe übernommen. Aus Angst anzuecken beugt man sich eher der Gruppenmeinung, als die eigene Meinung zu vertreten. Dies kann zu einem verstärkendem Effekt führen und hat eine extreme Polarisierung bei Entscheidungen, welche gemeinsam getroffen wurden, zur Folge. Wenn einer Gruppenmeinung widersprochen wird, ist die Amygdala besonders aktiv. Dieser Teil des Gehirns ist für Angst vor Zurückweisung zuständig. (Huber und Wolf, 2017; Brockschmidt, 2017).

Eines der bekanntesten Experimenten hierzu ist das Milgram-Experiment (1961): Das psychologische Experiment testete die Bereitschaft verschiedener Personen, autoritären Anweisungen Folge zu leisten, auch wenn diese im Gegensatz zu ihrem Gewissen stehen. Den Probanden wurde von einem

Versuchsleiter gesagt, sie haben als „Lehrer“ dem „Schüler“ Elektroschocks zu geben, sollte der Schüler falsch auf eine Frage antworten. Von den 40 Versuchspersonen hätten 26 dem „Schüler“ die maximale Spannung von 450 Volt verabreicht.

## 11 RISIKOVERHALTEN BEI ENTSCHEIDUNGEN

**Prospect theory** (Kahneman, D., & Tversky, A. (1979))

- Das individuelle Risikoverhalten von Personen verändert sich je nach der eingeschätzten Gewissheit des auftretenden Ereignisses.
- Individuen verhalten sich risikoavers, was bedeutet, dass sie sichere kleinere Gewinne grösseren unsicheren Gewinnen vorziehen.
- Bei negativen Ereignissen handeln Personen jedoch risikofreudig: Ein unsicherer hoher Verlust wird eher bevorzugt als ein sicherer aber geringer Verlust.

Menschen fürchten sich vor unkontrollierbaren aber sehr unwahrscheinlichen Ereignissen, wie beispielsweise die Anschläge vom 11. September 2001. Eine Analyse zeigt auf, dass die Anzahl der US-Amerikaner grösser ist, welche ihr Leben auf der Strasse verloren haben, weil sie das Fliegen vermieden, als die Gesamtzahl der umgekommenen Passagiere in den Flugzeugen der vier fatalen Flüge. (Gigerenzer, 2004)

## 12 KAUFENTSCHEIDUNGEN

Man kann zwischen 4 Arten von Kaufentscheidungen unterscheiden, welche hinsichtlich ihrer gedanklichen Steuerung (kognitiv), der emotionalen Aktivierung (affektiv) und ihrer automatischen Reaktion (reaktiv) unterschiedlich sind:

- Extensive Kaufentscheidung (kognitiv hoch, affektiv und reaktiv tief)
  - Der kognitive Aufwand bei der Informationsaufnahme und -verarbeitung ist hoch. Es werden Produkteigenschaften genau analysiert, miteinander verglichen und in ein Gesamturteil über ein Produkt integriert.
  - Diese Art der Kaufentscheidung kommt besonders häufig vor, wenn ein falscher Entscheid mit negativen Konsequenzen einhergeht, wie beispielsweise viel Geld für ein E-Piano ausgegeben zu haben, welches schlecht klingt
  - Es findet eine grosse Auseinandersetzung mit dem Produkt statt, besonders deswegen, weil häufig kein Vorwissen über dieses vorhanden ist.
- Limitierte Kaufentscheidung (kognitiv mittel, affektiv und reaktiv tief)
  - Man hat bereits Erfahrung mit dem Kauf eines Produktes, was schon im Vorherein die Auswahl der infrage kommenden Produkte verkleinert → Es werden fast nur bekannte Alternativen beachtet.
  - Es wird besonders häufig auf Faustregeln zurückgegriffen bei limitierten Kaufentscheidungen → kleinerer kognitiver Aufwand als bei den extensiven Kaufentscheidungen
  - Wichtig fürs Marketing bei Produktneulancierungen: Es ist schwierig, bei Kunden auf diese „Kurzliste“ der infrage kommenden Alternativen zu kommen
- Habitualisierte Kaufentscheidung (kognitiv und affektiv tief, reaktiv hoch)
  - Gewohnheitskäufe: das übliche Produkt wird gekauft → Kleiner kognitiver Aufwand und kaum Informationssuche und –verarbeitung
  - Markentreue bei habitualisierten Kaufentscheidungen: oft affektive Bindung an gewohnte Marke
- Impulskäufe (kognitiv tief, affektiv und reaktiv hoch)
  - Gekennzeichnet durch spontanes, ungeplantes Handeln
  - Die Entscheidung entsteht oft vor Ort bei der Beachtung des Produkts (bspw. Süssigkeiten an der Supermarktkasse)
  - Kein Abwägen der Alternativen, Konsequenzen werden nicht berücksichtigt.



## 13 ANDERE FÜR SICH ENTSCHEIDEN LASSEN

Menschen meinen glücklicher zu sein, wenn sie die Dinge selbst in der Hand haben, als wie wenn jemand anders für sie entscheidet. Manchmal ist man auch nach dem Entscheidungsprozess unzufrieden (unabhängig vom Ergebnis). Hier ist es ratsam, die Kontrolle abzugeben (Botti und McGill, 2005):

- Die Zufriedenheit ist geringer, wenn man selbst die Entscheidung zwischen zwei unangenehmen Optionen (schlecht riechende Sachen) getroffen hat, als wie wenn diese Entscheidung für einen getroffen wurde.
- Probanden machten sich selber für das unerfreuliche Ergebnis verantwortlich und gaben an, glücklicher gewesen zu sein, hätten sie nicht entscheiden müssen.
- Wenn zwischen zwei angenehmen Dingen (Kaffeesorte, Schokolade, usw.) gewählt werden muss, zeigte sich eine grössere Zufriedenheit bei den Probanden über ihre Wahl.
- Alle Entscheidungen die entweder trivial oder unangenehm sind – sollte man jemanden anderen übergeben (einem Weinexperten, Profi, Arzt etc.)
- Botti (2005) – „wir sind auf Wahlmöglichkeiten fixiert, weil wir glauben, dass sie uns glücklicher machen, was nicht immer der Fall ist“.
- 

## 14 COMMITMENT

Erst wenn wir ernsthaft und entschlossen ein Commitment mit der eigenen Wahl eingegangen sind, wird eine Entscheidung richtig.

- ⇒ Als Commitment kann das Durchhaltevermögen, das nach einer Entscheidung aufgebracht wird verstanden werden.
- ⇒ Commitment erfasst die psychische Bindung an eine Sache, sowie auch die Bereitschaft, diese Bindung aufrechtzuerhalten und zu pflegen, auch wenn Probleme oder Widerstände auftreten.
- ⇒ Nachdem ein Entschluss gefasst wurde, befindet man sich oft im Zwiespalt: Einerseits fühlt man sich an ein Projekt oder eine Person hingezogen, andererseits spürt man auch, dass nun die anderen Optionen weggefallen sind.

**Commitment-Gleichung:**  $C = \text{Gewinn} - \text{Kosten} + \text{Investment} - \text{Optionen}$

- Gewinn: positive, lustbetonte Aspekte eines Projektes/Aktivität
- Kosten: weniger erfreuliche/riskante Aspekte
- Investments: materielle, zeitliche und psychische Einzahlungen in das Projekt
- Optionen: Glauben, eine oder mehrere Alternativen zum eingeschlagenen Weg zu haben.

Das stärkste Commitment einer Aktivität liegt vor, wenn die Gewinne deutlich grösser als die Kosten sind, wenn hohe Investments vorhanden sind und wenn die Optionen gering sind oder auch ausgeblendet werden.

**Was wäre, wenn...**

Alternativen malt man sich oft in den schönsten Farben aus, wenn die aktuelle Lage nicht zur eigenen Zufriedenheit ist. Imaginierte Vorteile von Optionen können das Commitment genauso absenken wie auch reale, wie die Forschung zeigt. Resistenter gegen die Versuchung anderer Optionen wird man, je enger die Bindung entwickelt wurde. Commitment verlangt, dass man sich bewusst auf den eingeschlagenen Weg konzentriert. Wer sich von Beginn weg nicht vollständig auf die getroffene Entscheidung einlässt und sich eine Alternative offen behält, wird auch weniger in die getroffene Wahl investieren.

## 15 DIE ILLUSION DER SELBSTBESTIMMUNG

Auf Facebook wird vieles gepostet und mit „likes“ bezeichnet. Nun will Facebook nach Hurtz (2017) die Emotion stärker gewichten. Mit einem Update kann man nun auf Beiträge mit verschiedenen Emojis reagiert werden, was ein stärkeres Signal senden sollte als ein gewöhnliches „Gefällt mir“. Hiermit soll der Nutzer und die Nutzerin besser ausdrücken können, wie sie diesen Beitrag gefunden

haben. Zur Auswahl steht nun neben dem „Gefällt mir“-Button seit neustem auch „Love“, „Haha“, „Wow“, „Traurig“ oder „Wütend“.

Auf Facebook kann so der Eindruck entstehen, dass man vieles selbst bestimmen und entscheiden kann, aber in Wirklichkeit entscheidet ein Algorithmus, was zu sehen ist und was nicht. Dieser Algorithmus ist die Erfolgsformel des sozialen Netzwerks. Es gibt unzählige verschiedene Relevanzkriterien, welche berechnen, was ein jeder Nutzer auf seiner Timeline zu sehen bekommt. Sind es Inhalte von einem Freund, dem man oft Nachrichten schickt? Sind es aktuelle Posts? Es ist ungewiss, welche Signale von Facebook benutzt werden und wie deren Zusammensetzung ist. Fest steht, dass die Nutzer und Nutzerinnen immer nur einen Bruchteil der geteilten Inhalte ihrer Facebook-Freunde sehen. Für Facebook hängen Milliarden davon ab, ob den Personen die ihnen gezeigten Inhalte gefallen oder nicht, denn bei Desinteresse wird Facebook weniger genutzt, was für den Socialmedia-Giganten eine verlorene Möglichkeit bedeutet, Werbung anzuzeigen (Hurtz, 2017). Schwierigkeiten bei Entscheidungen – Auftreten und Hintergründe

### 15.1 LEBENSSITUATIONEN, IN DEN ENTSCHEIDUNGSSCHWIERIGKEITEN OFT VORKOMMEN

- Alltagssituationen wie welches Lebensmittel will ich essen (Nature- oder Fruchtojoghurt), welches Kleidungsstück kaufen, anziehen, welche Ferien (15 jähriger Jugendlicher Ferien mit Vater und alles Erwachsenen in Berlin oder Skilager)
- Jugend: welcher Schultyp bei Übergang in Oberstufe
- Lehre oder weiter führende Schule
- Berufswahl
- Arbeitsstellenwahl
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Karriere oder Babypause: wie weit lassen sich Kinder planen, sollen wir noch abwarten
- Selbstverwirklichung und/oder Kinder: Wie schaffe ich es, mich selbst zu verwirklichen und gleichzeitig noch eine gute Mutter/ein guter Vater sein zu sein? Oft auch schlechtes Gewissen
- Wie gehe ich mit dem gesellschaftlichen Druck um. Wie finde ich meine eigenen Vorstellungen und Werte? Immer wieder bei Lebensübergängen wie Jugend-Erwachsen sein; Berufseinstieg, Karriere, Familienzeit, Partnerschaft, Auszug der Kinder, Pension

### 15.2 WAS KANN HINTER DEN SCHWIERIGKEITEN STEHEN, SICH ZU ENTSCHEIDEN?

- Angst vor Erfolg/ Misserfolg
- Angst vor Reue nach getroffener Entscheidung
- Mythos der richtigen Entscheidung
- Falsche Perspektive: nach Aussen anstatt nach Innen
- Streben nach Glück und Zufriedenheit – fehlende Vorstellung davon
- Systemische Komponente – Entscheidungsschwierigkeiten hilft Zurechtkommen im System
- Fehlende Fähigkeiten: Dranbleiben
- Bequemlichkeit: Entscheiden ist anstrengend und nach einer Entscheidung sollten meist Handlungen, Taten folgen
- Depressive und/oder zwanghafte Symptome
- den nächsten Lebensübergang nicht in Angriff nehmen
- Angst vor der Entscheidung, falsch zu entscheiden, dem nächsten Lebensübergang
- Schwierigkeiten, Verantwortung zu übernehmen, für sich und für andere, für eine Aufgabe, eine Sache
- Nicht geübt sein, Entscheidungen zu treffen
- Bis jetzt war es sinnlos, sich zu entscheiden, da immer andere entschieden
- Überfordert sein von den Auswahlmöglichkeiten

### 15.3 MÖGLICHE FOLGEN DES NICHT-ENTSCHEIDENS

- Bremsen des Lebensübergangs
- Noch mehr Schwierigkeiten, wieder in den Lebensprozess hinein zu kommen
- Hilflosigkeit → Opferhaltung → Depression
- Unzufriedenheit
- Das Gefühl haben, fremd bestimmt zu sein
- Glaube, es gäbe **die**, nur eine richtige Entscheidung
- Jedes Mal, wenn Entscheidung gefällt ist, denken, das andere wäre doch besser
- Angst haben, dass nachdem Entscheid gefällt wurde, Zweifel auftreten, es einem doch nicht gefällt
- Gefühl, andere haben es besser

#### 15.4 AN WELCHEN THEMEN SOLLTE IN ZUSAMMENHANG MIT DER FÄHIGKEIT SICH ZU ENTSCHEIDEN GEARBEITET WERDEN?

- Selbstwertgefühl, oder: sich selber akzeptieren lernen
- Seine Stärken, Ressourcen und Potentiale entdecken
- Aufbau von Leistungsfähigkeit, Motivation und Abbau von Leistungs-, Kreativitäts- und Motivationsblockaden
- Wünsche aufspüren, definieren, und zum Ziel machen
- Zielfindung und Zielstrategien
- Gesunden Umgang mit Ambivalenz, Zweifeln
- Unterstützung bei akuten Konflikten, z.B. bei Beziehungskonflikten mit anderen Personen /Mediation
- Work-Life Balance
- Selbstwirksamkeit
- Heraus finden, in welchen Aspekten, eigene Entscheide getroffen werden können und in welchen nicht, um sich dann möglichst die Kräfte auf die Aspekte zu konzentrieren, die beeinflussbar sind
- Achtsamkeit, genaues Wahrnehmen

## 16 BEHANDLUNG

### 16.1 VERSCHIEDENE AUSGANGSLAGEN

In der Beratung, dem Coaching oder in der Psychotherapie sind Entscheidungen in verschiedenen Zusammenhängen und in verschiedenen Phasen wichtig.

In vielen Fällen sollten die Klienten sich einmal schon im voraus entscheiden, ob sie ihr Thema, ihr Problem, z.B. zu Hause sein, keiner Arbeit nachgehen, eine Suchtproblematik angehen wollen oder noch warten möchten. In diesem Fall ist der beratenden Person und meist auch dem sozialen Umfeld klar, welcher Entscheid getroffen werden sollte, nämlich das Problem anzugehen. Die Klienten wissen auch, dass sie eigentlich nicht eine freie Entscheidung treffen können, was den Prozess erschweren kann.

Es kann auch sein, dass im Laufe der Beratung klar wird, dass eine Entscheidung getroffen werden sollte, z.B. wie es weiter gehen sollte mit einer Intimbeziehung oder im beruflichen Bereich.

Es kann sein, dass sich die Klienten schon mit einer Entscheidungsfrage anmelden, z.B. soll ich die eine oder besser die andere Arbeitsstelle annehmen, soll ich bei der Familie bleiben oder mich trennen...

Je nach Ausgangslage, Situation und Person muss anders vorgegangen werden.

Im ersten Fall muss meist zuerst an der Motivation, am Wohlbefinden und an den Ressourcen gearbeitet werden, bevor ev Zukunftsperspektiven und Visionen entwickelt werden können, die die Grundlage für einen Entscheidungsprozess darstellen.

Im zweiten und dritten Fall kann klassisch vorgegangen werden. Dazu können auch die unten stehenden Interventionen eine Hilfe sein.

## 17 INTERVENTIONEN

### 17.1 GEWICHTEN VON VOR- UND NACHTEILEN

#### Hier und jetzt Zustand

1. Den Klienten nach einer Entscheidung fragen, die ansteht.
2. Wie viele Möglichkeiten gibt es?
3. Die zwei wichtigsten Möglichkeiten auswählen oder reduzieren auf zwei Möglichkeiten
4. Eine Tabelle mit Vor- und Nachteilen für beide Möglichkeiten erstellen.
5. Die Tabelle füllen.
6. Die einzelnen Faktoren können gewichtet werden von 1-3, Vorteile +, Nachteile -.
7. Ausrechnen, für welche Möglichkeit die Berechnung stimmt

#### Trance

8. Spüren, ob der Entscheid sich gut und richtig anfühlt.

#### Optionen auf zwei Möglichkeiten reduzieren

1. Zuerst alle Möglichkeiten aufzählen.
2. Aus allen Möglichkeiten zwei Gruppen machen.
3. Dann sich für eine Gruppe entscheiden (mit welcher Methode auch immer)
4. Wieder reduzieren auf zwei Gruppen usw

#### Tabelle

|               | Vorteile | Nachteile | Total |
|---------------|----------|-----------|-------|
| Möglichkeit 1 |          |           |       |
| Möglichkeit 2 |          |           |       |

#### Anwendung

- Entscheid fällen, entscheiden
- Vor- und Nachteile abwägen

### 17.2 GEWICHTEN MIT HILFE DER HÄNDE

#### Hier und jetzt Zustand

1. Den Klienten nach einer Entscheidung fragen, die ansteht.
2. Wie viele Möglichkeiten gibt es?
3. Die zwei wichtigsten Möglichkeiten auswählen.

#### Trance

4. Sich in die erste Variante versetzen.
5. Gestalt dazu finden.
6. Erste Hand öffnen.
7. Die Gestalt in diese Hand legen.
8. Sich in die zweite Variante versetzen.
9. Gestalt dazu finden.
10. Zweite Hand öffnen.
11. Die Gestalt in die zweite Hand legen.
12. Beide Hände von den Oberschenkeln lösen. Darauf achten, welche Hand schwerer wiegt.
13. Diese Variante wählen.

#### Hier und jetzt Zustand

14. Ist die Entscheidung stimmig?

#### Anwendung

- Entscheidungsschwierigkeiten
- Zukunft
- Blockade

#### Hinweise

- ⇒ Die Intervention ist Metaphernarbeit, die nicht eine direkte „Lösungen“ liefert
- ⇒ Die Arbeit mit den Händen erlaubt, eine gute Balance zu erreichen
- ⇒ Erlaubt mit zwei Teilen zu arbeiten

### 17.3 LEBENSÜBERGANG MEISTERN, ENTSCHEID FÄLLEN: IM HIER UND JETZT-ZUSTAND

1. Bestimmen, wer Klient, wer Beraterin spielt.
2. Klient wählt einen eigenen gemeisterten Lebensübergang oder eine Entscheidung
  - Situation genau anschauen und beschreibenFragen:
  - Wie wurde der Lebensübergang gemeistert? Wie wurde die Entscheidung gefällt?
  - Was alles hat zum Erfolg beigetragen?
  - Was hat die betroffene Person selbst beigetragen?
  - Alle Elemente aufzählen.
3. Auf Post-it schreiben.
4. Reihenfolge nach Wichtigkeit machen
5. Für welche Art Übergang Situationen kann ich das brauchen?

#### Anwendung

- Lebensübergang
- Entscheidung
- Schwierige Lebensereignisse
- Zukunft

### 17.4 LEBENSÜBERGANG MEISTERN, ENTSCHEID FÄLLEN: MIT TRANCE-ZUSTAND LEBENSÜBERGANG MEISTERN, ENTSCHEID FÄLLEN: MIT TRANCE-ZUSTAND

#### Hier und Jetzt-Zustand

1. Besprechen, welche. welche Entwicklungsaufgabe oder Entscheidung ansteht
2. Den Klienten einen vergangen gemeisterten Lebensübergang oder Entscheidung wählen lassen.

#### Trance

3. In die Situation gehen und genau anschauen und beschreiben
4. Sich fragen, erleben, heraus finden, spüren
5. Gefühl holen, wie wurde die Entscheidung gefällt?
6. Gefühl im Gedächtnis bewahren

#### Hier und Jetzt-Zustand

9. Besprechen, in welcher Situation in der Zukunft dieses Gefühl gebraucht wird.

#### Trance

10. Zur zukünftigen Situation gehen, wo dieses Gefühl gebraucht wird.
11. Gefühl holen, verstärken, ev Situation weiter gehen lassen.

#### Hier und Jetzt-Zustand

Wie in welchen Situationen kann das Gefühl geholt und angewendet werden?

#### Anwendung

- Lebensübergang
- Entscheidung
- Schwierige Lebensereignisse
- Zukunft
- Anstehende Entwicklungsaufgabe

### 17.5 WEGGABELUNG

#### Hier und jetzt Zustand

1. Der Klient soll die Entscheidungssituation beschreiben.

#### Trance

2. Einen Weg auftauchen lassen.
3. Den Weg gehen bis zur Weggabelung.
4. Alle Wege kurz beschreiben lassen.
5. Den ersten Weg gehen bis zu einem Ziel.
6. Zurück zur Weggabelung gehen.

7. Den nächsten Weg gehen.
8. Wieder zurückkommen.
9. Nach ca. drei Wegrichtungen abschließen.

**Hier und jetzt Zustand**

10. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

**Anwendung**

- Entscheidungsschwierigkeiten
- Verschiedene Möglichkeiten erkennen

**Hinweise**

- ⇒ Diese Intervention ist Metaphernarbeit.

**17.6 ENTSCHEIDUNG (IDEOMOTORIK, WISSEN – NICHT-WISSEN)**

**Hier und jetzt Zustand**

1. Erklären: manchmal gibt es Situationen, in denen man unsicher ist, ob man es weiss oder nicht weiss. Manchmal taucht plötzlich die Erinnerung, das Wissen auf.
2. Den Klienten nach Beispielsituationen fragen, in denen plötzlich Erinnerungen und das Wissen aufgetaucht sind.
3. Diesen Teil benennen, z.B. als tiefe Seite, als Unbewusstes
4. Manchmal weiß das „Unbewusste“ mehr als man selbst.
5. Der Therapeut erklärt nun, Ich zeige dir, wie das, es eine innere Antwort geben kann. Es gibt ja – nein – ich weiß nicht Antworten.

**Trance (wenn bereit, Kopf nicken)**

6. Sich eine Frage stellen, auf die Antwort Ja ist. Hände, Finger beobachten. Fingerzeichen. z.B. Zeigefinger li ja-Finger.

**Hier und jetzt Zustand**

7. Fraktionieren

**Trance**

8. Frage stellen, auf die Antwort „nein“ ist. Finger antworten lassen, z.B. Zeigefinger rechts

**Hier und jetzt Zustand**

9. Fraktionieren

**Trance**

10. Frage stellen, auf die Antwort ich weiß nicht ist.

**Hier und jetzt Zustand**

11. Fraktionieren

**Trance**

12. Fragen stellen: ja, nein, ich weiß nicht Antworten
13. Kontakt mit Thema. Wenn bereit Kopf nicken.
14. Ist dein Inneres, Unbewusstes bereit zu antworten?
15. Fragen stellen, bezüglich Thema
16. Antwort abwarten

**Hier und jetzt Zustand**

17. Ist die Antwort stimmig?

**Anwendung**

- Zwang
- Essstörung
- Haare ausreißen
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Ablösung

**Hinweis:**

- ⇒ Zwischen den Fragen kann fraktioniert werden, um klar zu strukturieren. Fraktionieren heisst, die Trance zu unterbrechen und in den „Hier und Jetzt-Zustand zurück zu kommen.

## 17.7 JETZT REICHT ES – ICH PACKE ES AN

### Hier und jetzt Zustand

1. Der Klient wählt eine gegenwärtige Situation oder ein aktuelles Thema, das nun angepackt werden soll.
2. Eine Situation in der Vergangenheit finden, in welcher der Klient merkte, dass es jetzt genug ist (z.B. bei Konflikten in der Schule oder am Arbeitsplatz).
3. Der Klient beschreibt, wie er die Situation gelöst hat indem das Problem angepackt wurde.

### Trance

4. In die vergangene Situation bis zu der Stelle gehen, in welcher der Klient das Anpacken spürt. Dieses Gefühl im ganzen Körper fühlen.
5. Ein passendes Bild/Gestalt/Metapher dazu finden, z.B. Anlasser von Auto starten, Schleuse öffnen...

### Hier und jetzt Zustand

6. Zurückkommen,
7. Den nächsten Schritt erklären.

### Trance

8. In die gegenwärtige zu ändernde Situation gehen.
9. Zeit weiterdrehen und die Metapher hervorholen. Im Körper spüren, wie sich das anfühlt.
10. Situation weitergehen lassen.

### Hier und jetzt Zustand

11. Was gibt es noch dazu zu sagen?

### Anwendung

- Blockade, Schreibblockade, Arbeitsblockade
- ADS, ADHS
- Hinausschieben
- Anpacken
- Entscheidungsschwierigkeiten

## 17.8 DER LADEN DES LEBENS

### 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

## 17.9 ES LÄUFT

### Hier und jetzt Zustand

1. Der Klient beschreibt die Lebenssituation, in der er ein Stocken erlebt, sich nicht entscheiden kann oder es ihm schwer fällt, eine Sache anzupacken.
2. Ein Fahrzeug wählen

### Trance

3. Das Fahrzeug auftauchen lassen.
4. Einsteigen und losfahren.
5. Fahren bis sich das Gefühl einstellt, dass es läuft, indem folgende Optionen genutzt werden:
  - a. Eine alternative Strecke wählen, z.B. aus der Stadt heraus fahren
  - b. Das Fahrzeug reparieren
  - c. Das Fahrzeug wechseln
6. Das Gefühl des Vorwärtskommen im ganzen Körper ausbreiten lassen und spüren.
7. Dieses Gefühl abspeichern
8. Sich vom Ort und der Zeit verabschieden.

### Hier und jetzt Zustand

9. Die Trance soll in der nächsten Zeit wiederholt werden.
10. Der Klient soll sich achten, wann das Gefühl spontan auftaucht.

### Anwendung

- Entscheidungsschwierigkeiten
- Zu viel Zweifel, Bedenken
- ADS, ADHS
- Konzentration
- Zwänge

## 17.10 ALTERSPROGRESSION UND ZURÜCKBLICKEN: ENTSCHEIDUNG, LEBENSÜBERGANG

### Hier und jetzt Zustand

1. Der Klient soll ein aktuelles Thema, eine anstehende Entscheidung, ein Lebensübergang festlegen. Dies kann z.B. die Entscheidung sein, soll ich die angebotene Arbeitsstelle, die zwar gut ist, aber weit entfernt ist, annehmen, soll ich mich von meiner Partnerin trennen.....sein.

### Trance:

2. In eine aktuelle Situation gehen, in der das Thema relevant ist. Wenn es sich um eine Arbeitsentscheidung handelt, in eine Arbeitssituation, bei Beziehungsthema eher in eine Familiensituation...
3. Die Zeit z.B. mittels Zeitrad, Zeitmaschine vorwärtsdrehen, Altersprogression. Das kann ein paar Monate, Jahre sein.
4. Achten in welcher Situation man ankommt.
5. Sich in dieser Situation so einrichten, dass man sinnen kann.



6. Sinnen, wie es einem geht. Wie ist meine Lebenssituation: Arbeit, Familie, Privates, Hobby...)
7. Wie geht es meinen Lieben (Familienmitglieder, Freunde..)
8. Zurückblicken zu der Frau, zum Mann von damals am (heutiges Datum).
9. Dieser Person von damals etwas sagen, evtl. einen Ratschlag geben.
10. Zeit zurückdrehen

**Hier und jetzt Zustand**

11. zurückkommen.

**Anwendung**

- Entscheidung
- Blockade
- Schwierige Lebensereignisse
- Vorwärts schauen
- Resignation, Gefühl, es wird nie besser, geht nicht vorwärts

**17.11 POWER-LECKERLI IN KOMBINATION MIT THEMA**

**Hier und jetzt Zustand**

1. KlientIn soll sich ein Thema vornehmen, welches ihm/ihr Schwierigkeiten oder Sorgen bereitet (bspw. Entscheidung, Schmerzen, Konflikt). In der Therapie liegt das Thema meist schon vor.

**Trance**

2. **Ressource:** In der Vorstellung geht man heute Morgen am Leckerli Haus vorbei. Im Schaufenster sind Power-Leckerli ausgestellt. Person soll sich überlegen, was ihr Power-Leckerli im Leben ist. Dies können bspw. bestimmte Leute wie Partner, Sohn, Tochter, Freunde oder eher Tätigkeiten, Aufgaben, Interessen sein.
3. Diese Power-Leckerli sammeln und spüren lassen. Erkunden wie sich das anfühlt. Fühlt sich das eher wie ein Boden an, auf dem Klient steht oder eher wie eine Stütze daneben, hinter dem Rücken oder eher in einem drin.
4. Aufteilung machen in zwei Teile: ein Teil bei Ressource, der andere Teil zum Thema. Dann kann ein Teil sich selbst überlassen werden und ein anderer Teil kann zu aktuellem Thema gehen. Das Problem kann entweder eines das zu lösen ist sein oder ein Thema mit dem man sich beschäftigen sollte, wie Übergang oder Grenzen setzen.
5. Was wenn das Thema...?
  - a. ein Tier wäre?
  - b. eine Zahl wäre?
  - c. eine Farbe wäre?
  - d. ein Wochentag wäre?
  - e. eine Gegend oder ein Land wäre?
  - f. ein Lied oder Musikstück wäre?
  - g. ein Film wäre?
  - h. eine Oper oder Theaterstück wäre?
  - i. .... wäre (Sich eigene Fragen stellen)?
6. Klient soll all diese Vergleiche zusammen bringen in irgendeiner Art und Weise.
7. Anschließend das Power-Leckerli wieder spüren lassen.

**Hier und jetzt Zustand**

8. Mit Klient besprechen, was es dazu noch zu sagen gibt.

**Anwendung**

- Sich einem Thema stellen
- Widerstand
- Mit Hilfe von Ressourcen einen Umgang mit dem Thema finden
- Bearbeitung eines Themas, Problems
- Entscheidung

- Lebensübergang
- Blockaden
- Genaues Wahrnehmen von Problemen
- Sich den Problemen stellen
- Ressourcenaktivierung

## 17.12 Schränke und Schachteln

### Hier und Jetzt Zustand

1. An der Expo in Murten von 2002 gab es begehbare Schränke. Man konnte sie betreten, von innen schliessen. In jedem Schrank war eine andere kleine Welt.
2. In der folgenden Trance geht es darum, verschiedene innere Welten, Fähigkeiten, Möglichkeiten, Zukunft zu erkunden

### Trance

3. In der Vorstellung zu einem Gelände gehen, auf dem verschiedene und verschiedenartige Schränke aufgestellt sind.
4. Den Schrank wählen, der zuerst betreten werden soll. Erkunden, entdecken
5. In der Folge so viele Schränke betreten, erkunden wie gewünscht.
- 1.6. Sich verabschieden

### Hier und Jetzt Zustand

7. Was evtl. aufgefallen? Was im Gedächtnis bewahren?

### Anwendung

- Ressourcen erkunden
- Lebensübergänge
- Möglichkeiten erweitern
- nach einschneidendem Erlebnis
- Depression
- Ängste
- Zwänge
- Zukunftsvision entwickeln
- Entscheidungen
- Möglichkeiten des Lebens erfassen
- Möglichkeiten erweitern

## 17.13 EINEM THEMA DEN RICHTIGEN PLATZ IM LEBEN EINRÄUMEN

### Hier und jetzt Zustand

1. Der Klient soll ein Ereignis, das zu viel Platz im Lebenslauf einnimmt bestimmen.
2. Mit Klötzen auf einer Skala von 1-6 darstellen, wie wichtig das Ereignis im Moment ist und wo es steht.
3. Andere Ereignisse, Themen, die wichtig sind (max. 6) darstellen.
4. Eine Situation, in der das Thema aktuell war, bestimmen und deren Anfang und Abschluss begrenzen.

### Trance

5. In der Vorstellung zum Beginn der Situation gehen.
6. Dissoziation: aus dem Bild heraustreten.
7. Die Situation in Dissoziation betrachten, beurteilen und neue Aspekte in ihr erkennen.

### Hier und jetzt Zustand

8. Besprechen, wie das Ereignis auch noch aus anderen Perspektiven heraus beurteilt werden kann und welche wichtigen Elemente vorher vielleicht übersehen wurden.
9. Mit den Klötzen die Themen so darstellen, wie sie in der Vorstellung wahrgenommen wurden.

10. Ein innerliches Bild dieser Neuordnung machen.

#### **Trance**

11. In Trance nochmals dieses neue Bild in sich hineinnehmen.

#### **Hier und jetzt Zustand**

12. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

#### **Anwendung**

- Jedes Thema, Lebensthema
- Entscheidungsschwierigkeiten, Entscheidungen
- Blockade
- Lebensübergang
- Trennung, Wohnortswechseln
- Arbeitsstellenwechsel

### 17.14 DEN LEBENSTHEMEN DAS RICHTIGE GEWICHT UND DEN RICHTIGEN PLATZ GEBEN

#### **Hier und jetzt Zustand**

1. Situation im Alltag, bei der ich nicht richtig bei der Sache sein konnte, gestört wurde durch andere Themen (z.B. am Schreibtisch sitzen und einen Bericht schreiben)
2. Mit je einem Klotz alle Themen darstellen, die einem beschäftigen, die wichtig sind und diese mit Stichwörtern beschriften.
3. Die Themata gewichten in gegenwärtiger Situation. So viele Klötze aufschichten, wie Thema gewichtet wird.
4. Eine Figur für das „Ich“ in jener Situation wählen und ins Bild stellen.
5. Die Themata um das „Ich“ gruppieren mit dem Abstand, so wie es der gegenwärtigen Situation entspricht.
6. Foto machen.
7. Wunschbild machen mit richtiger Gewichtung und richtigem Abstand vom „Ich“. Foto.

#### **Trance**

8. Sich in die Wunsch-Situation begeben und spüren, wie sich das anfühlt.

#### **Hier und jetzt Zustand**

9. Was braucht es, um das zu realisieren?

#### **Anwendung**

- Alle Themen, Symptome, Probleme, die zu viel Platz, Gewicht einnehmen
- Überblick
- Entscheidung
- Vision entwickeln
- Bremse
- Einfluss auf sein Leben nehmen
- Selbstwirksamkeit

### 17.15 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“ auf taucht, 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.

## 18 LITERATUR

### 18.1 ENTSCHEIDUNGEN

- Betsch, T., Funke, J., & Plessner, H. (2011). Einführung in die Entscheidungsforschung. Denken–Urteilen, Entscheiden, Problemlösen, 67-77.
- Botti, Simona and Ann L. McGill (2005), "When Choosing is Not Deciding: The Effect of Perceived Responsibility on Choice Outcome Satisfaction," in Cornelia Pechmann and Linda L. Price (ed.) *Advances in Consumer Research*, Vol. XXXIII, Association for Consumer Research, 512-513.
- Brockschmidt, A. (2017, July 15). Gemeinschaft: Machen Gruppen dumm? Die Zeit. Retrieved from <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2017/04/gemeinschaft-dumm-einzel-mensch>
- Damasio A, & Meyer K. (2008). Behind the looking-glass. *Nature*. 454(7201):167-8.
- Damasio, A. R., Everitt, B. J., & Bishop, D. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philosophical transactions: Biological sciences*, 1413-1420.
- De Martino, B., Kumaran, D., Seymour, B. & Dolan R.J. (2006). "Frames, Biases, and Rational Decision- Making in the Human Brain". *Science* 313, 684-687.
- Dijksterhuis, A. (2007). When to sleep on it. *Harvard Business Review*, 85, 30-32.
- Douglas, K. (März 2009). Richtig entscheiden: 10 Tipps. *NZZ Folio*
- Fessler, D.M.T., Pillsworth, E.G., & Flamson, T.J. (2004). Angry men and disgusted women: An evolutionary approach to the influence of emotions on risk taking. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 95(1):107-123
- Gielas, A. (2017). Entscheiden? Lieber morgens!. [online] *Psychologie-heute.de*. Available at: [https://www.psychologie-heute.de/news/emotion-kognition/detailansicht/news/da\\_bleib\\_ich\\_kuehl\\_kein\\_gefuehl\\_kopie\\_1/](https://www.psychologie-heute.de/news/emotion-kognition/detailansicht/news/da_bleib_ich_kuehl_kein_gefuehl_kopie_1/) [Accessed 11 Oct. 2017].
- Gigerenzer, G. (2004). Dread risk, September 11, and fatal traffic accidents. *Psychological science*, 15(4), 286-287.
- Gilbert, D. T. (2006). *Stumbling on happiness*. New York: Knopf.
- Grassegger, H. and KROGERUS, M. (2016). Ich habe nur gezeigt, dass es die Bombe gibt - Das Magazin. [online] *Das Magazin*. Available at: <https://www.dasmagazin.ch/2016/12/03/ich-habe-nur-gezeigt-dass-es-die-bombe-gibt/> [Accessed 11 Oct. 2017].
- Heinrich, C., Hürter, T., Kara, S., & Wüstenhagen, C. (2011, October 11). *Psychologie: Die Kunst der Entscheidung*. Die Zeit. Retrieved from <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2011/06/Entscheidungen/komplettansicht>
- Huber, A. and Wolf, A. (2014). Gute Entscheidungen treffen: Eine Anleitung . *www.psychologie-heute.de*. [online] *Psychologie-heute.de*. Available at: [https://www.psychologie-heute.de/das-heft/aktuelle-ausgabe/detailansicht/news/gute\\_entscheidungen\\_treffen\\_eine\\_anleitung/](https://www.psychologie-heute.de/das-heft/aktuelle-ausgabe/detailansicht/news/gute_entscheidungen_treffen_eine_anleitung/) [Accessed 11 Oct. 2017].
- Hurtz, S. (2017). Mehr Emotionen. Der Standard-Like hat bei Facebook nicht mehr den Wert von früher. Was die Nutzer mit der Wahl des Emoticons beeinflussen können.. *Süddeutsche Zeitung*(4.3.17, Simon Hurtz)
- Islami, A. (2013). *Kreatives Sozialmanagement*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-02498-7>
- Islami, A. (2013). *Kreatives Sozialmanagement*. Imprint: Springer VS, Imprint: Springer VS.
- Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing?. *Journal of personality and social psychology*, 79(6), 995.
- Iyengar, S.S. (2010). *The Art of Choosing*. New York: Twelve Publishers, an imprint of Hachette Book Group.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica: Journal of the econometric society*, 263-291.
- Kast, B. (2009). Emotionen: Ich fühle, also bin ich - SPIEGEL ONLINE - Wissenschaft. [online] *SPIEGEL ONLINE*. Available at: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/emotionen-ich-fuehle-also-bin-ich-a-561852-2.html> [Accessed 11 Oct. 2017].
- Luerweg, F. (2015). Kopf oder Bauch: Wie treffen Sie Entscheidungen? . *www.psychologie-heute.de*. [online] *Psychologie-heute.de*. Available at: [https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/kopf\\_oder\\_bauch\\_wie\\_treffen\\_sie\\_entscheidungen/](https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/kopf_oder_bauch_wie_treffen_sie_entscheidungen/) [Accessed 11 Oct. 2017].
- Milgram, S. (1963). Behavioral Study of obedience. *The Journal of abnormal and social psychology*, 67(4), 371.
- Nickerson, R. S. (2008). *Aspects of rationality: Reflections on what it means to be rational and whether we are*. New York: Psychology Press.
- Nuber, U. (2010). Ja oder nein oder weder noch?. *www.psychologie-heute.de*. [online] *Psychologie-heute.de*. Available at: [https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/ja\\_oder\\_nein\\_oder\\_weder\\_noch/](https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/ja_oder_nein_oder_weder_noch/) [Accessed 11 Oct. 2017].
- Saum-Aldehoff, T. (2015). Warum Politiker oft falsche Entscheidungen treffen . *www.psychologie-heute.de*. [online] *Psychologie-heute.de*. Available at: [https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/warum\\_politiker\\_oft\\_falsche\\_entscheidungen\\_treffen/](https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/warum_politiker_oft_falsche_entscheidungen_treffen/) [Accessed 11 Oct. 2017].
- Schwarz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, Ecco.
- Tversky, A. & Kahneman A. (1974). Judgement under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*, Vol. 185, S. 1124
- Willis, J. & Todorov a. (2006). First Impressions: Making Up Your Mind After a 100-Ms Exposure to a Face. *Psychological Science* 17, 7, S. 592

Wolf, A. (2015). Commitment - Ja sagen zur eigenen Entscheidung. [online] Psychologie-heute.de. Available at: [https://www.psychologie-heute.de/das-heft/aktuelle-ausgabe/detailansicht/news/gute\\_entscheidungen\\_treffen\\_eine\\_anleitung/](https://www.psychologie-heute.de/das-heft/aktuelle-ausgabe/detailansicht/news/gute_entscheidungen_treffen_eine_anleitung/) [Accessed 11 Oct. 2017].

## 18.2 PUBLIKATIONSLISTE SIGNER

- 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 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. (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. (2001b). Die Bedeutung der Erinnerung für das Individuum – Umgang mit traumatischen Erlebnissen. In W. Rottthaus (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](mailto:info@smsh.ch)
- 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. & 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 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., Gysin, T., & Stein, U. (2009a). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2009b). 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. (2009c). 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.
- 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. (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. (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. & Jensen, M.P. (2012). An Interview with Susy Signer-Fischer. *Contemporary Hypnosis & Integrative Therapy*, 29, 189–199.

- 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. (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. ; 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. (2019). Hypnotherapie-effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis. Heidelberg: Carl-Auer.
- 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.

## 18.3 AUDIO- UND FILMVERZEICHNIS

### AUDI TORIUM Netzwerk

Habsbergstr. 9a, D-79379 Müllheim/Baden Tel 0049 7631/938690– 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.

### 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-D069C 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 Srärken 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.

#### **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.

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.

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.

#### **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.

### **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 62, 4055 Basel

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

Tel. +41 (0) 61 207 24 02

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

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