

# Lebensübergänge meistern

Hypnose, hypnotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

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)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Begriffe</b> .....	<b>3</b>
Lebenslauf, Lebensweg: .....	3
Lebensübergang: .....	3
Krise: .....	3
Wendepunkte:.....	3
Wirkungsmechanismen von Wendepunkt-Erfahrungen:.....	4
Aspekte des Übergangs .....	4
Änderungen, Schlüsselpunkte, Schnittstellen.....	4
Was bedeutet Übergang für den Menschen? .....	4
<b>2. Übergänge in verschiedenen Altersphasen</b> .....	<b>4</b>
Kindesalter .....	5
Jugendalter und junges Erwachsenenalter („emerging adulthood“).....	6
Erwachsenenalter.....	7
<b>3. Vorgehen in der Lebenslaufberatung</b> .....	<b>8</b>
Diagnostik: .....	8
Interventionen: .....	8
<b>4. Umgang mit Übergang</b> .....	<b>9</b>
Erschwernisse im Familienalltag.....	9
Was bremst Übergänge vom Individuum her?.....	9
<b>5. Entscheidungen</b> .....	<b>9</b>
Die Folgen der Entscheidungen nicht fürchten.....	9
Dem eigenen Urteil misstrauen .....	9
Sich vor bedeutungsloser Information hüten.....	10
Den Verlusten nicht nachtrauern.....	10
Den eigenen Instinkten trauen .....	10
Gefühle beeinflussen die Entscheidung.....	10

Sich dem Gruppendruck entziehen .....	11
Die Dinge aus verschiedenen Perspektiven betrachten .....	11
Die Auswahl begrenzen .....	11
Andere für sich entscheiden lassen .....	11
<b>6. Wie können Übergänge erleichtert werden? .....</b>	<b>12</b>
Glückliches und zufriedenes Leben .....	12
Einfluss von Lebensereignissen.....	12
Resilienz, Widerstandskraft, Schutzfaktoren.....	13
Einfluss nehmen .....	13
Einfluss und Kontrolle.....	14
<b>7. Rituelle Handlung.....</b>	<b>14</b>
Arten des Rituals .....	15
Durchführung des Rituals.....	15
Chancen, Möglichkeiten und Nutzen der Rituale .....	15
Gefahren und Grenzen .....	15
Relevante Themen .....	15
<b>8. Interventionen.....</b>	<b>15</b>
Übergänge und Wendepunkte .....	15
Wendepunkte und Knotenpunkte.....	16
Verabschieden .....	17
Time-line.....	17
Zukünftige Lebensaufgabe bewältigen .....	17
Übergang in der Vorstellung anhand eines Bildes bewältigen .....	18
Altersprogression: das Zukunfts-Ich unterstützt das gegenwärtige Ich.....	18
Einen glücklichen Tag in der Zukunft erleben.....	19
Bewältige Lebensübergänge in der Vergangenheit betrachten.....	19
Übergang in der Vorstellung an Hand eines Bildes bewältigen .....	19
Verabschieden.....	20
Lebensübergang meistern.....	20
Widerstände überwinden und Ziel erreichen .....	20
<b>10. Literatur .....</b>	<b>22</b>
Lebensübergänge .....	22
Entscheidungen .....	23
Publikationsliste Signer.....	24
<b>Audio- und Filmverzeichnis .....</b>	<b>26</b>
<b>11. Anschrift.....</b>	<b>29</b>

# 1. Begriffe

## **Lebenslauf, Lebensweg:**

Entwicklungspsychologie ist Lebenslaufpsychologie und befasst sich mit der Entwicklung des Individuums, des Einzelnen von der Empfängnis (Geburt) bis hin zum hohen Alter.

(Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). LIFESPAN PSYCHOLOGY: Theory and Application to Intellectual Functioning. Annual Review of Psychology, 50: 471-507.)

## **Lebensübergang:**

Eine Bewegung, eine Entwicklung von einem zum nächsten Stadium; ein Schnittpunkt im Leben.

(Normative) Transitionen: Normale Übergänge

Eröffnet neue Möglichkeiten, führt zu Verlust von alten Möglichkeiten

### **(Normative) Transitionen**

Das Transitionsmodell nimmt an, dass das gesamte Leben mit biographischen Übergängen durchsetzt ist. Vor und nach jedem Lebensabschnitt geschieht ein Wandlungsprozess, eine sogenannte Transition, welche dem Menschen neue Möglichkeiten eröffnet und zugleich bestehender Möglichkeiten beraubt.

Biografische Übergänge erstrecken sich im Gegensatz zu Lebensverläufen über kürzere Zeiträume. Sie werden differenziert nach ihrem Auslöser (biologisch, psychologisch, sozial), dem Zeitpunkt des Übergangs sowie ihrer Normativität. Transitionen, die von den meisten Menschen erlebt und dadurch als „normal“ empfunden werden, nennt man „normativ“. Sie können in vielen Fällen von vergangenen Erfahrungen her für den Lebensweg eines Individuums vorhergesagt werden: So etwa der Schuleintritt und -austritt, der Berufseinstieg oder die Pensionierung. Nach Perrig-Chiello (2008) kann ein Lebensübergang als eine instabile Phase, eine „Brücke zwischen zwei stabileren Stadien“ betrachtet werden. Diese kann zu Veränderungen der Persönlichkeit, der Werte, des Verhaltens, der Beziehungen sowie von Rollenmodellen führen. So steht bei jeder biographischen Transition eine existenzielle Neudefinition von Selbstkonzept, Sichtweisen sowie Erwartungen an.

## **Krise:**

Verlust von psychischer Balance, ausgelöst durch bestimmte Lebensereignisse („life events“) oder Umstände, mit denen nicht umgegangen werden kann. (Sonneck, 2000).

## **Wendepunkte:**

Ausserordentliche Übergänge, die langfristige Änderungen zur Folge haben

- Anhaltende Veränderung der Richtung des Lebensweges
- Ziel/Prioritätensetzung kann sich ändern
- Kann zu Veränderung in Lebensart, Selbstkonzept und Rolle führen
- Werden oft nachträglich definiert; Einsicht/Weisheit erst im Nachhinein
- Schwierig zu definieren: muss Ereignis sowohl zum Zeitpunkt des Auftretens als auch im Nachhinein als Wendepunkt betrachtet werden?
- Was bewirkte den Wendepunkt?
- Warum bewirkte ein bestimmtes Ereignis den Wendepunkt?
- Was wären Alternativen gewesen? Was wäre da heraus gekommen?

### **Wirkungsmechanismen von Wendepunkt-Erfahrungen:**

- Erfahrungen, die jemandem neue Möglichkeiten ermöglichen oder bestehender Möglichkeiten berauben/beschneiden
- Bewirken anhaltende Veränderung in der Umwelt (sei es räumliche oder soziale Umgebung)
- Wirken auf Selbstkonzept, Sichtweisen und Erwartungen

### **Aspekte des Übergangs**

Wo und wie kann ein Übergang auftreten?

1. Räumlich
2. Zeitlich
3. Psychisch
4. Sozial

### **Änderungen, Schlüsselpunkte, Schnittstellen**

- Betreffen das Individuum, die Familie, die Gemeinschaft
- Zeit und Raum
- Plötzlich oder fortlaufend
- Unerwartet oder erwartet

### **Was bedeutet Übergang für den Menschen?**

- Etwas Neues kommt
- Altes wird verabschiedet
- Risiko, Unsicherheit und Chance

## **2. Übergänge in verschiedenen Altersphasen**

Biografische Übergänge können ganz unterschiedlich erlebt werden: manche betreffen ausschließlich das Individuum, andere die ganze Familie, Gemeinschaft oder sogar das gesamte Volk. Dabei ist der Zeitpunkt von Lebensübergängen individuell verschieden. Zwischen Transitionen existieren jedoch gewisse Zusammenhänge, wie eine finnische Studie erst kürzlich aufzeigen konnte: Die Forscher untersuchten den Zeitpunkt der ersten Elternschaft in Abhängigkeit zu anderen biographischen Übergängen (Kokko et al., 2009). Dazu wurden 369 finnländische Einwohner in einer Langzeitstudie befragt. Es konnte festgestellt werden, dass bei Frauen eine frühe Mutterschaft auch mit früher stattfindenden anderen Transitionen assoziiert ist: sie verlassen z. B. früher ihr Elternhaus und sind früher intime Beziehungen eingegangen als die Gleichaltrigen. Ein weiteres Ergebnis zur Individualität von Übergängen liefert Perrig-Chiello (2008): Sie fand in einer ihrer Studien heraus, dass Frauen allgemein die meisten Transitionen zu einem früheren Zeitpunkt erleben als Männer.

Während Transitionen in der Vergangenheit bestimmten Mustern folgten und mit speziellen Riten erleichtert werden sollten (z.B. Konfirmation, Polterabend, Pensionsfeier), können sie heute jederzeit passieren, da die menschlichen Lebensläufe zunehmend individuellen Entscheidungen folgen (Perrig-Chiello, 2008). Lebensübergänge können eher plötzlich (z. B. Unfall) oder langsam (z.B. Krankheit) geschehen. Dabei ist ein diskreter Auslöser (z.B. in Rente gehen) ebenso möglich wie ein phasenhafter Verlauf (z.B. Grosselternschaft). Manche Transitionen stellen ein eher erwünschtes und erwartetes Ereignis dar (z.B. Schwangerschaft), andere sind wiederum ungewollt und befürchtet (z. B. Tod).

Die in der Folge vorgestellten Methoden können, wenn sie der Situation, der Persönlichkeit und dem Entwicklungsstand der Person angepasst und für jede Alterstufe angewendet werden.

## **Kindesalter**

Das Kindesalter enthält besonders viele Übergänge, die gemeistert werden sollen. Beim Eintritt in die Spielgruppe und dann vor allem in den Kindergarten und in die Schule müssen sich die Kinder und deren Eltern voneinander lösen, die Kinder müssen lernen, sich ohne einen Elternteil in einer geführten Gleichaltrigen-Gruppe zurechtzufinden. Wenn in der Beratung um Unterstützung zur Meisterung dieses Übergangs nachgesucht wird, kann dies meist mittels Erziehungsberatung der Eltern und Unterstützung der Selbstständigkeit des Kindes geschehen.

Die 5.6-jährige Seline, die den Kindergarten besucht, wird durch die Mutter wegen Schlafproblemen angemeldet. Schon im ersten Familiengespräch, an dem die Eltern, Seline und ihr 3-jähriger Bruder Roman teilnehmen, wird klar, dass die Mutter sehr viel Aufwand für die Erziehung und Fürsorge ihrer Kinder aufwendet, so dass sie am Rande ihrer Kräfte angelangt ist. Sie nimmt ihren Kindern alles ab, verlangt kaum etwas von ihnen und setzt ihnen keine Grenzen. Der Vater ist ganztags berufstätig, unterstützt seine Frau sehr und ermutigt sie auch, mehr Selbstständigkeit von den Kindern zu verlangen und zuzulassen. Seline bewältigt den Übergang vom Tag zur Nacht und denjenigen vom Kind zum Kindergartenkind schlecht. In diesem Fall spielen wohl folgende Faktoren mit, dass die Übergänge nicht gut gemeistert werden können: Es gibt keine klare Haltung und Struktur im Tagesablauf und in der Erziehung, d.h. auch kein gleichbleibendes Gutenachtritual und keine Konsequenzen bei Nichteinhalten von Abmachungen. Die Mutter zeigt auch Schwierigkeiten, sich von ihren Kindern zu lösen und ihre Selbstständigkeitsentwicklung zu unterstützen. Zudem erwartet sie Unrealistisches und Unnötiges von sich selbst. Seline hat nicht gelernt, selbstständig und selbstverantwortlich zu sein und bekommt mit ihrem Verhalten Aufmerksamkeit und andere Vorteile.

In der Erziehungs- und Familienberatung werde Erziehungsaspekte und systemische Fragen thematisiert, so dass die Mutter ihren Alltag besser bewältigen kann, sich nach einer kleinen Teilzeitarbeit umsieht, der Vater mehr mit den Kindern unternimmt und in der Erziehung allgemein mehr Klarheit und Struktur entsteht. Mit Seline wird ihr Anliegen, nämlich gut schlafen zu können, bearbeitet. Seline kann von dieser Stunde an selbst ein- und durchschlafen (obwohl sie das nicht immer tut) und die Eltern bewältigen ihren Alltag. Sie berichten in der dritten Stunde, dass sowohl Roman als auch Seline im Ganzen selbstständiger und zufriedener sind und die Mutter eine Teilzeitarbeit gefunden hat, die ihr gefällt. Der Vater genieße es, mehr zum Familienalltag beitragen zu können.

Hier wurde die Erziehungs- und Familienberatung mit der Einzelintervention des Kindes kombiniert. Seline fand zu mehr Selbstverantwortung und Sicherheit, in dem sie selbst schlafen lernte und damit den Übergang von Tag zur Nacht bewältigte.

Ein weiterer wichtiger Übergang ist derjenige des Übertritts in eine höhere Schule, in der meist mehr Selbstständigkeit und Selbstverantwortung gefordert wird und häufig fällt er zeitlich mit dem Ende der Kindheit zusammen. Die Zeit der Kindheit beinhaltet das freie Spielen, genug Freiräume und begrenzte Verantwortung.

Der elfjährige Niklaus wird auch wegen Schlafproblemen angemeldet. Er kann nur im Bett der Eltern schlafen und ein Elternteil muss beim Einschlafen daneben liegen. Beim Familienerstgespräch, an dem neben Niklaus die Eltern und die 16-jährige Schwester teilnehmen, wird klar, dass in diesem Fall die restliche Familie bereit ist für den nächsten Familienübergang. Niklaus ist seit drei Monaten in einer höheren Schule, die Mutter arbeitet wieder in Teilzeit, die Eltern unterstützen die Selbstständigkeit von Niklaus in angemessener Form. Niklaus selbst möchte nicht „groß“, d.h. jugendlich werden und ist ganz traurig über das nahende Ende der Kindheit. Seine Kollegen spielen nicht mehr und haben im Gespräch ihm ganz fremde Themen. Bei ihm sind vor allem innere Bremsen vorhanden, den nächsten Lebensübergang zu bewältigen, was sich vor allem auch in seinen Einschlafstörungen zeigt. In einer Stunde trauert er intensiv um das Ende der Kindheit, dass er kaum mehr Zeit hat, um mit den Autos und Playmobiles zu spielen und gar nicht mehr so Lust dazu, dass er sowohl zu Hause als auch in der Schule immer mehr Verantwortung zeigen muss. Das Schwergewicht bei der Arbeit mit Niklaus liegt in der Einzelarbeit. Unter anderem wird in einer Stunde der Lebensübergang metaphorisch in der Vorstellung, in einer

leichten Trance bewältigt. Er wählt eine Brücke als Metapher. Er schaut sich zuerst am bekannten Ufer um und zurück, beachtet, was es hier zu sehen und zu schätzen gilt. Dann dreht er sich gegen die Brücke. Er organisiert sich in der Vorstellung die Ausrüstung, die er für den Übergang nötig hat, nämlich eine Windjacke, Wanderschuhe und Proviant. Dann macht er sich auf den Weg. Als er auf der Brücke angekommen ist, weht ihm ein enormer Gegenwind entgegen. Er braucht alle Kraft, um vorwärts zu kommen. Als er in der Mitte der Brücke angekommen ist, schaut er vorwärts zum anderen Ufer, atmet ein paar Mal durch, sammelt Kräfte für den weiteren Weg. Auch auf der zweiten Hälfte der Brücke herrscht ein starker Wind. Es ist aber für den Jungen einfacher, sich ihm entgegen zu stellen, so dass er dann am anderen Ufer anlangt, sich dort umschaute und für den Moment einen Ort sucht, um sich hinzusetzen, bevor er den Weg dann später fortsetzen wird. Die Vorstellungsübung dauert ungefähr 30 Minuten, also ziemlich lange, da immer wieder mit Gegenwind gekämpft werden musste.

Nach dieser Stunde berichten die Eltern, dass das Einschlafen viel besser geht, er auch sonst selbstständiger geworden ist und sich auch häufiger mit Kollegen trifft.

### **Jugendalter und junges Erwachsenenalter („emerging adulthood“)**

Im Jugendalter stellen sich besonders Fragen der Identität als zentral dar: die eigene Geschlechtsrolle und das soziale Bindungsverhalten wird entwickelt und ein Bewusstsein für Werte, Normen, Politik und Ethik ausgebildet. Handlungsspielräume erweitern sich und es gilt, neue Rollen zu übernehmen. Besonders wichtig sind in diesem Lebensabschnitt Statusübergänge. Die Heranwachsenden müssen ein bestimmtes Verhalten zeigen, um den Status des Jugendlichen auch von der Umwelt zugeschrieben zu bekommen. Dabei ist zu erwähnen, dass sich die Anforderungen an Jugendliche im Laufe der gesellschaftlichen Entwicklung verändert haben (Grob & Jaschinski, 2003). Aspekte wie lebenslanges Lernen, Selbstgestaltung des Lebens und veränderte Familienstrukturen erfordern auch in diesem Alter neue Transitionen.

Im jungen Erwachsenenalter („emerging adulthood“) muss dagegen der Übergang von der Schule zu einer Berufsausbildung und von dieser ins Erwerbsleben gemeistert werden. Außerdem erfolgen meist der Auszug aus dem Elternhaus und die verantwortungsvolle Gestaltung der Freizeit und des sozialen Lebens. Arnett (2000) beschreibt die Phase des Übergangs von Jugendalter zum Erwachsenenalter als „emerging adulthood“. Seinen Ausführungen zu Folge meint dieser Begriff eine Phase zwischen der unbeschwernten Leichtigkeit der Jugend und dem verantwortungsvollem Dasein als Erwachsener, welche sich über das Alter von 18-25 Jahren erstreckt. „Emerging adults“ explorieren während dieses Lebensabschnitts mögliche Lebensrichtungen – in der Liebe, im Beruf sowie bezüglich der eigenen Weltanschauung und sind dabei relativ unabhängig von sozialen Rollen und normativen Erwartungen.

Die Zeit zwischen Jugend und Erwachsenenalter ist eine Periode voller Veränderungen und Entwicklungen, welche jedoch eine stark subjektive Komponente aufweist – entsprechend der Individualisierung der Lebensläufe.

Nach meiner Beobachtung in der Beratung und Psychotherapie fällt es vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen gegenwärtig (seit ca. 5-7 Jahren) schwer, diesen Übergang in Angriff zu nehmen.

Die 18-jährige Frau Meier wird durch ein Integrations- Arbeitsprogramm angemeldet. Sie ist nicht mehr fähig, die Schule zu besuchen und arbeitet deshalb im Moment zwei mal zwei Stunden pro Woche in diesem Programm; sonst ist sie zu Hause. Sie lebt bei ihrer Mutter, die eine IV-Rente bezieht und ihre Tochter weiterhin als Haushaltsunterstützung und Partybegleitung zur Verfügung haben möchte. In der Beratung geht es darum, dass Frau Meier fähig ist, täglich zu arbeiten, später eine Ausbildung zu absolvieren, bei ihrer Mutter aus- und in eine begleitete Wohngruppe zu ziehen, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten, gute Kollegen und Kolleginnen zu finden und das Körpergewicht zu reduzieren; also den Lebensübergang zum Erwachsenenleben und mehr Selbstständigkeit zu meistern. Immer wieder realisiert Frau Meier, dass es sehr anstrengend ist, diese Ziele zu erreichen und daher fiel sie jeweils wieder in ihrer Entwicklung zurück. Daher muss vor allem am Durchhaltevermögen, an der Frustrationstoleranz und am Überwinden von Widerständen gearbeitet werden. In einer Stunde geht es darum, da sie viele Fehlzeiten hat und der Arbeitsplatz somit bedroht ist, dass Frau Meier pünktlich zur Arbeit geht auch wenn sie sich müde fühlt, keine Lust auf die Arbeit und ein wenig Kopfschmerzen hat. Mit der unten

beschriebenen Übung trainiert sie, die Widerstände zu überwinden. Sie nimmt den gestrigen Morgen, als sie nicht zur Arbeit ging. In ihrer Vorstellung setzt sie sich den Arbeitsplatz als Ziel. Sie geht nach Hause zu gestern Morgen, als die Geschichte begonnen hat, nämlich im Bett, als der Wecker klingelt. Da taucht der erste Stolperstein auf, da sie sich zu müde fühlt. Sie stellt sich den Widerstand als Blei an den Füßen vor. Was kann sie tun? Sie hebt das Blei von den Füßen und steht auf. Dann macht sie sich zurecht, geht in die Küche, um sich einen Kaffee zu machen. Jetzt wird ihr schlecht und schwindlig. Was für eine Vorstellung taucht dazu auf? Ein Boxsack schlägt ständig gegen ihren Körper. Was kann sie tun? Sie entfernt den Boxsack von der Diele indem sie das dazugehörige Seil löst. Als sie sich endlich auf den Arbeitsweg machen will, fühlt sie sich wieder müde. Was taucht für eine Vorstellung auf? Gummibänder engen die Bewegungsfreiheit ein. Was kann sie tun? Sie zerschneidet die Bänder. So tauchen immer wieder Widerstände auf, die sie auf ähnliche Weise überwindet, bis sie den Arbeitsplatz pünktlich erreicht. In der Folge geht sie außer bei Erkrankung zur Arbeit. Diese Übung wurde auch in ähnlichen Situationen wie zum Sport, zur Wohnungssuche gehen, angewendet.

## **Erwachsenenalter**

Im Erwachsenenleben müssen Übergänge im Zusammenhang mit der Arbeit, mit der Partnerschaft und der Familie sowie durch andere Ereignisse hervorgerufene Übergänge bewältigt werden. Nach meiner Beobachtung ist es für junge Männer und Frauen schwierig, die Entscheidung für eine Familiengründung zu fällen und ihn dann auch umzusetzen. Häufig kommt es vor, dass zu lange gewartet wird, so dass dann der Entscheid gegen eine Familie durch äußere Umstände geschieht. Das kann weitere Schwierigkeiten im Bewältigen dieses Übergangs zur Folge haben.

Carroll und Kollegen (2009) haben erst kürzlich Kriterien für die Heiratsbereitschaft junger Erwachsener untersucht. Es konnte festgestellt werden, dass die Bereitschaft zu heiraten für junge Erwachsene unmittelbar mit der Entwicklung interpersoneller Kompetenzen verbunden ist. Die Forscher erkennen einen deutlichen Unterschied zwischen „erwachsen werden“ und „heiratsbereit sein“: während das erste einen Übergang vom „umsorgt werden“ zu „für sich selbst sorgen“ darstellt, bedeutet das andere eine Transition von „für sich selbst sorgen“ hin zu „für einen anderen sorgen“.

Neben dem Eingehen einer festen Bindung stellt auch das Beenden einer Partnerschaft eine große Herausforderung im Erwachsenenalter dar.

Die 32-jährige Frau Müller muss sich mit der Trennung von ihrem Freund, mit dem sie sieben Jahre zusammen war, abfinden. Sie wollte sich eigentlich schon seit vier Jahren von ihm trennen, weil sie die Partnerschaft nicht als erfüllend erlebte. Dies schaffte sie aber nicht, weil die Partnerschaft auch Vorteile, Sicherheit und Bequemlichkeit brachte. Nun beendete ihr Freund die Beziehung, weil er eine neue eingegangen war. Außerdem verletzte sie sehr, dass ihre Mutter hinter ihrem Rücken dem ehemaligen Freund schrieb, dass sie weiter mit ihm in Kontakt bleiben möchte und dass sie der Meinung sei, ihre Tochter benehme sich kindisch. Es war Frau Müller nie ganz gelungen, sich von der Mutter zu lösen und abzugrenzen. Nun musste sie auch diesen Übergang gleichzeitig bewältigen.

Mit der unter beschriebenen Übung geht Frau Müller in der Vorstellung mit einem Zeitrad in Form eines Schiffsteuerrads 20 Jahre vorwärts und kommt in einem Garten unter einem Apfelbaum in einem Liegestuhl an. Sie bemerkt, wie sie sich hier wohl und zufrieden fühlt. Sie liegt im Garten des eigenen Familienhauses. Sie spürt, dass sie jugendliche Kinder hat, denen es gut geht und dass sie sich bei ihrem Mann aufgehoben fühlt. Sie weiß auch, dass ihre Berufstätigkeit befriedigend ist. Sie schaut zur jungen Frau vom Juli 2009 von damals zurück. Diese sieht sehr traurig, mutlos und verspannt aus. Sie sagt ihr, dass alles gut wird und rät ihr, einen Schritt nach dem anderen zu tun, auf sich und ihre Fähigkeiten zu vertrauen. Nach der Übung nimmt sie sich vor, den Rat vom Zukunfts-Ich zu beherzigen. Sie berichtet später, dass sich seit dieser Stunde zwar noch nichts verändert hat, aber, dass sie alles ruhiger nehmen kann.

## **Alter**

Im Alter muss der Übergang vom Arbeitsleben zum Ruhestand und damit meist auch verbunden zu einer neuen Form von Partnerschaft, da sich dann meist beide Partner sich im Haus befinden, dem Verlust durch Tod von Freunden und des Partners, den eigenen Krankheiten und Verlust von Kräften und Fähigkeiten sowie die

Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod. Bei der Bewältigung von Übergängen ist mit zunehmendem Alter der soziale Partner immer wichtiger. In einer Studie zur Verrentung untersuchte Smith (1997), in wie weit die Familie diesen Übergang beeinflusst. Sie fand heraus, dass die familiäre Unterstützung und Bestätigung während der Pensionierung als wichtigste Ressource dient, um sich an die veränderte Situation anzupassen.

Der 72-jährige Herr Wanner kommt in die Beratung mit dem Anliegen, wieder glücklich zu werden. Er ist seit 10 Jahren geschieden, hat sich mit seiner Exfrau, mit seinen Söhnen und Töchtern und mit seinen ehemaligen Freunden zerstritten. Er wurde im Alter von 65 Jahren, wie er sagt, zwangspensioniert. Körperlich ist er gesund und fit. Er hat kaum Sozialkontakte. Wir arbeiten natürlich an verschiedenen Themen wie Sozialkompetenz aufbauen, Auffinden von Gesprächspartnern und Tätigkeitsfeldern. Auch er geht in einer Stunde einmal in die Zukunft zu dem Zeitpunkt, wenn er erwacht und spürt, dass er glücklich ist (Abwandlung der Wunderfragen, DeShazer, 1990). Er spürt hier in der Zukunft, wie es sich anfühlt, glücklich zu sein. Außerdem erlebt er in der Vorstellung einen ganzen Tag und damit bemerkt er, was alles zu einem glücklichen Tag gehört und was er selbst dazu beiträgt zum glücklichen Tag. Desweiteren geht es darum, den Übergang zum beruflichen Ruhestand nach zu vollziehen, da er ihn immer noch nicht vollzogen hat und damit hadert. Dazu wird genau analysiert und von aussen betrachtet, wie das damals war. Er sieht sich von Aussen, bemerkt, dass der Zeitpunkt angemessen war und dass es nicht nur für die Firma sondern auch für ihn selbst sinnvoll war. Bei Herr Wanner wird deutlich, wie viel schwieriger es ist solche Übergänge ohne Partner als mit einem solchen zu meistern.

### **3. Vorgehen in der Lebenslaufberatung**

#### **Diagnostik:**

- (1) Welche Faktoren können mitspielen, dass der Lebensübergang bis jetzt noch nicht gemeistert wurde?
- (2) Was erschwert den Übergang, vom Individuum, von der Familie, von der Gemeinschaft, von anderen Faktoren her?
- (3) Zu möglichen Ressourcen führt auch die Frage danach, wie frühere Übergänge und schwierige Situationen gemeistert wurden.

#### **Interventionen:**

##### **Themen beim Übergang**

- Persönlicher Einfluss
- Angst
- Keine Perspektive
- Entwicklung bremsen wollen
- Ev. wird das, was folgt eher schlechter (Verlust)
- Das, was kommt, kann besser sein, aber es gibt keine Garantie
- Es wird versucht das Beste daraus zu machen

##### **Für den Übergang braucht es folgendes:**

- (1) Zurückblicken: Was war gut? Was war nicht gut?
- (2) Wertschätzen des Guten
- (3) Nach vorne schauen, eine Ahnung/Vision der Zukunft haben
- (4) Den Übergang anpacken
- (5) Ankommen und sich einrichten

##### **Vorbereitung für die Interventionen**

- (1) Was beeinflusst das Meistern des Übergangs?
- (2) Was kann die Person selbst beeinflussen?



(3) Wie kann die Person mit den anderen Einflüssen umgehen?

#### **4. Umgang mit Übergang**

##### **Erschwernisse im Familienalltag**

- Anforderungen, Medien, verschiedene Reize, Einflüsse
- Verschiedene Formen von Familien (Fortsetzungsfamilien, etc.)
- Unsicherheit über eigene Werte
- Wirtschaftliche Unsicherheit
- Lebensgeschwindigkeit
- Wenig Konstanz
- Stress, Arbeit

##### **Was bremst Übergänge vom Individuum her?**

- Nicht bereit sein
- Wenig Anpassungsfähigkeit
- Verleugnen, so tun als ob alles gleich bleibt
- Am Alten kleben bleiben
- Grosse Angst (vor Veränderung oder der Veränderung nicht gewachsen zu sein)

#### **5. Entscheidungen**

##### **Entscheidungen fällen**

1. Die Folge der Entscheidungen nicht fürchten
2. Dem eigenen Urteil misstrauen
3. Sich vor bedeutungsloser Information hüten
4. Den Verlusten nicht nachtrauern
5. Den eigenen Instinkten trauen
6. Gefühle beeinflussen die Entscheidung
7. Sich dem Gruppendruck entziehen
8. Die Dinge aus verschiedenen Perspektiven betrachten
9. Die Auswahl begrenzen
10. Andere für sich entscheiden lassen

(Nach: NZZFolio 03/2009)

##### **Die Folgen der Entscheidungen nicht fürchten**

- Eine Entscheidung enthält meist eine Vorhersage über die Zukunft. Es ist wichtig sich die emotionalen und materialen Auswirkungen vorzustellen.
- Oft werden die Auswirkungen der Entscheidungen auf das eigene Leben überschätzt, sowohl im positiven als auch im negativen Sinn.
- Gründe für falsche Einschätzung: Die Folgen der meisten Ereignisse sind kurzlebiger und weniger intensiv, als die meisten Menschen meinen. Es hängt zudem mit der menschliche Abneigung gegen Verluste zusammen.

(Gilbert, D. T. (2006). Stumbling on happiness. New York: Knopf.)

##### **Dem eigenen Urteil misstrauen**

- Bei Entscheidungsprozessen, das Für und Wider abwägen → Menschen haben die Tendenz überall nur nach Bestätigungen zu suchen
- Glauben, rational abzuwägen, während man in Wahrheit bereits eine Option favorisiert, die man nur rechtfertigen will.

(Nickerson, R. S. (2008). *Aspects of rationality: Reflections on what it means to be rational and whether we are*. New York: Psychology Press.)

### **Sich vor bedeutungsloser Information hüten**

Entscheidungs- und Urteilsprozessen unterliegen oft willkürlichen oder irrelevanten Einflüssen

Begriff Ankereffekt:

- Anker: ein Sinnesreiz, der automatisch eine körperliche und emotionale Reaktion auslösen kann
- Ankerprozesse: Mentale Programme, die eine mentale Antwort auf einen bestimmten Stimulus auslöst
- Ankereffekte treten auf, wenn wir Entscheidungen auf Grundlage sehr beschränkter Informationen fällen müssen – je weniger man weiss, desto stärker neigt man dazu, sich von völlig irrelevanten Informationen abhängig zu machen.

(Tversky, A. & Kahneman A. (1974). Judgement under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*, Vol. 185, S. 1124)

### **Den Verlusten nicht nachtrauern**

- Je mehr investiert wurde, desto mehr fühlt man sich für diese Option verpflichtet → Entscheidung für diese Option
- Investition: finanziell, zeitlich, energetisch, emotional, sozial
- Vergangenes ist vergangen und Ausgegebenes ist ausgegeben

### **Den eigenen Instinkten trauen**

Bereits in den ersten 100 Millisekunden der Wahrnehmung eines neuen Gesichtes fällen Menschen ein Urteil über Vertrauenswürdigkeit, Kompetenz, Aggressivität, Nettigkeit und Attraktivität einer Person

- Jemanden besser kennenzulernen kann helfen den ersten Eindruck zu verfeinern
- Je mehr Informationen man hat, desto besser fährt man, wenn man seine Instinkten folgt
- Einfache Wahl: Mehr Zeit, Abwägen hilfreich
- Komplexe Wahl: Mehr Zeit, Abwägen nicht hilfreich

(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

Dijksterhuis, A. (2007). When to sleep on it. *Harvard Business Review*, 85, 30-32)

### **Gefühle beeinflussen die Entscheidung**

Gefühle sind ein integraler Bestandteil von einer Entscheidung

Wut:

- Wenn Männer (aber nicht Frauen) wütend sind neigen sie zu riskantem Glücksspiel
- Wütende Konsumente entscheiden sich für das erstbeste Angebot

Ekel:

- Frauen sind bei Ekelgefühlen zu grösserer Vorsicht angehalten
- Gefühle des Abscheus führen zu rigideren moralischen Urteilen

Trauer:

- Traurige Menschen nehmen sich Zeit und erwägen unterschiedliche Alternativen

(Damasio A, & Meyer K. (2008). Behind the looking-glass. *Nature*. 454(7201):167-8.

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)

### **Sich dem Gruppendruck entziehen**

Autoritätsfiguren oder Peers können auch ausgeglichene Menschen zu furchtbaren Entscheidungen bringen

- Gruppe von Gleichgesinnten → neigen zu extremen Positionen und eher riskanten Optionen als Individuen, die für sich selbst entscheiden (z.B. einige Teenagergruppen, radikale Tierschützer oder Sektenmitglieder).
- Milgram (1961) → Experiment in dem unwissende Teilnehmer auf Anweisung hin Stromschläge verteilen sollten (Autoritätsdruck)

### **Die Dinge aus verschiedenen Perspektiven betrachten**

Rahmeneffekt: Die Darstellungsweise von Alternativen übt irrationalen Einfluss auf Entscheidungen aus

- Man neigt stark zu Optionen, die scheinbar Gewinne versprechen, während man gegen scheinbare Verluste eine deutliche Abneigung zeigt
- Personen mit Erfahrung und besserer Bildung erliegen seltener dem Rahmeneffekt
- Hilfreich bei der Ausschaltung der Rahmeneffekts: Optionen aus verschiedenen Perspektiven betrachten

(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.)

### **Die Auswahl begrenzen**

Wahlparadox: Man glaubt, je grösser die Auswahl, desto besser → in Wirklichkeit ist weniger oft mehr

- Problem: Ausweitung der Wahlmöglichkeiten ist mit Kosten/Aufwand verbunden
- „Maximierer“- Leute prüfen alle mögliche Optionen → Strategie nur möglich wenn Wahlmöglichkeiten beschränkt sind; wenn es komplexer wird, scheitert sie.
- „Befriediger“- Leute entscheiden sich für die erstbeste Option die ihre augenblickliche Bedürfnisse zu erfüllen verspricht → leiden am wenigsten.

(Iyengar, S.S. (2010). *The Art of Choosing*. New York: Twelve Publishers, an imprint of Hachette Book Group.)

### **Andere für sich entscheiden lassen**

Wird man von dem Entscheidungsprozess (unabhängig von dem Ergebnis) unzufrieden zurückgelassen ist es ratsam die Kontrolle abzugeben.

Studie von Botti und McGill (2005): Wahl zwischen angenehmen und unangenehmen Dingen treffen und später Mass der Zufriedenheit mit dem Ergebnis und mit der Entscheidung abgeben

- Menschen, die zwischen angenehmen wählen durften → hochzufrieden und glücklich über ihre eigene gute Wahl
- Menschen, die zwischen unangenehmen Dingen wählen durften → sehr unzufrieden, missbilligten ihre Wahl, wären glücklicher gewesen, wenn sie überhaupt nicht hätten entscheiden müssen

(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

## 6. Wie können Übergänge erleichtert werden?

### Resultate aus der Forschung

#### Glückliches und zufriedenes Leben

Koch, C. (2009). *Projekt ewiges Glück*. NZZ am Sonntag, 24. Mai.

Vaillant, G. E., Mukamal, K. (2001). *Successful aging*. *American Journal of Psychiatry*, 158, 839–847.

Shenk, J.W. (2009). *What makes Us Happy?*. The Atlantic Online. June 2009.

**Beginn der Studie:** Durchgeführt von Arlie Bock (Harvard University) von 1937 bis heute. Versuchspersonen sind in den frühen 80ern. Seit 1967 durch George Vaillant betreut

**N- 268, Studenten eines College in Harvard**

**N- 332, aus Boston, Personen waren weniger privilegiert**

#### 7 Faktoren, die ein gesundes Altern erlauben

- Gebrauch von reifen Anpassungsstrategien (Coping- Strategien, Umgang mit Schwierigkeiten)
- Erziehung, Bildung
- Stabile Ehe, Beziehung (vor Alter 50)
- Nicht rauchen
- Kein Alkoholmissbrauch
- Sportliche Betätigung
- Gesundes Körpergewicht

#### Ein gutes Leben (nach Vaillant):

Nicht wie viele Schwierigkeiten und Schicksalsschläge jemand erlebt hat, ist wichtig. Wichtig ist, wie damit umgegangen wird.

Je älter jemand ist, desto mehr tendiert man zum Reflektieren und dazu, ein ausgeglichenes Verhalten zu entwickeln.

#### Einfluss von Lebensereignissen

##### Vom Blickwinkel vom Alter her gesehen

**SIMA - Längsschnittstudie, 2002, N=340; Alter 75 - 93**

Augst, Ch. (2005). Selbstreflexion im höheren Lebensalter. Erlanger Beiträge zur Gerontologie.

#### Das schönste Ereignis im Leben

- 45.6 % Liebe, Partnerschaft, Familie
- 26.8% Schwangerschaft, Kinder
- 13.8 % Urlaub, Reise
- 7.6 % Studium, Beruf
- 6.2 % Heimkehr nach dem Krieg

#### Das schlimmste Ereignis im Leben

- 62.6% Tod Nahestehender
- 56.5 % Kriegserlebnisse
- 12.1% Krankheit/Unfall Nahestehender
- 11.2 % Familienkonflikte
- 10.0 % Eigene Krankheit /Unfall

## **Resilienz, Widerstandskraft, Schutzfaktoren**

Nuber, U. (2005). *Resilienz: Immun gegen das Schicksal?* Psychologie Heute, Sept.  
Nuber, U. (2009). *Lass die Kindheit hinter Dir*. Frankfurt am Main, Campus.

### **Resilienz (Nuber, 2005)**

#### **Emmy Werner, Kauai-Studie:**

#### **700 Kinder, geboren 1955 auf der Insel.**

Entwicklung erfasst im Alter von: 1, 2, 10, 18, 32, 40J.

210 (30%) unter schwierigen Verhältnissen. Davon 1/3 sich trotzdem gut entwickelt.

### **Schutzfaktoren**

- Stabile emotionale Beziehung zu Vertrauensperson ausserhalb der Familie
- Wenn in Familie Gewalt, Vernachlässigung erlebt → Leistungsanforderungen, Verantwortung übernommen, z.B. Sorge um Geschwister, Amt in Schule
- Ruhiges Temperament, weniger leicht erregbar
- Fähig sein offen auf andere zuzugehen
- Fähig sein die Quellen der persönlichen Unterstützung sich selbst zu erschliessen

### **Friedrich Lösel in „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“.**

144 Heimkinder. 66 haben sich positiver entwickelt.

- Weniger impulsives Temperament
- Setzen sich aktiv selbstbewusst mit anderen Personen auseinander
- Verfügen über feste Bezugspersonen ausserhalb der Familie
- Fanden Unterstützung in der Schule
- Fanden den Heimaufenthalt positiv

### **Hilfreiche Strategien**

- Sich darauf vorbereiten, wenn sie voraussehbar sind
- Sich darauf einlassen, einstellen, sich damit auseinandersetzen
- Rituale
- Gemeinschaft unterstützt Familie, Geschwister, Gemeinde
- Psychotherapie, Beratung
- Strukturen
- Ordnung
- Klarheit
- Offenheit
- Regelmässigkeit
- Grenzen
- Rituale

### **Einfluss nehmen**

BERTRAND PICCARD : HYPNOSIS, A GAME WITH THE UNKNOWN, 20.5.2000, Basel

### **Ballonfahrt**

- Windrichtung nicht beeinflussbar

- Ballonhöhe beeinflussbar

### **Drei Wünsche (Marc Aurel)**

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

Wir wissen, woher wir kommen, aber wissen nicht, wohin wir gehen. Oft denken wir an Vergangenheit und Zukunft. „Connect with yourself. Adapt to the new situation“

### **Einfluss und Kontrolle**

#### **Kontrolle (nach Flammer, A., 1990)**

##### **Definition**

"Kontrollieren ist eine Handlung oder eine Prozedur. Kontrolliert werden Zustände und Vorgänge. Die Kontrolle besteht darin, geeignete Prozeduren bereitzuhalten und im Bedarfsfall einzusetzen, damit ein Zustand sich in einen angestrebten anderen verändert oder dass Veränderungen an einem Zustand kompensiert werden, wenn Nicht-Veränderung angestrebt wird."

##### **Objektive und eine subjektive Seite der Kontrolle:**

**Objektive Kontrolle:** Tatsächliche und von aussen oft feststellbare Wirkungen.

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

##### **Drei Bedingungen, um eine Handlung erfolgreich durchführen zu können:**

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

##### **Voraussetzungen für das Bestehen einer Prüfung**

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

##### **Stufen-Modell der Kontrollstrategien**

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

##### **Erreichen eines bestimmten Zieles setzt folgendes voraus:**

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

## **7. Rituelle Handlung**

### **Der Prozess verläuft auf zwei Ebenen**

<b>Konkrete Handlung</b>	<b>Symbolgehalt</b>
äusseres Geschehen	innere Vorgänge
stark vorgeschrieben	genug Platz für inneres Geschehen, für individuelle Bedeutung

### **Arten des Rituals**

- Persönliche Rituale
- Öffentliche Rituale

### **Durchführung des Rituals**

- In bestimmter Situation
- Jedes Mal in bestimmter Situation
- Zu bestimmten Zeitpunkt

### **Chancen, Möglichkeiten und Nutzen der Rituale**

- Strukturieren, überblicken, sich orientieren
- Sicherheit geben
- Selbstheilungskräfte mobilisieren
- Übergänge gut gestalten
- Erlebnisse verarbeiten

### **Gefahren und Grenzen**

- Angepasst und angemessen
- Das Ritual kann sich zum Zwang entwickeln
- Das Ritual wird zur Manipulation missbraucht
- Das Ritual wird von der Bedeutung her ausgehöhlt oder abgenutzt

### **Relevante Themen**

1. Vergangenes Wertschätzen, sich damit versöhnen
2. Ereignisse einschätzen, beurteilen
3. Positive Elemente, Gelerntes hervor heben
4. Was gelernt werden kann wahrnehmen, mitnehmen für zukünftige Erfahrungen
5. Lebenslauf überblicken, Zusammenhänge wahrnehmen
6. Abschied nehmen
7. Ziele stecken, Wünsche und Visionen entwickeln
8. Werkzeuge für die Erreichung entwickeln
9. Zeitempfinden: Schwergewicht in der Gegenwart, dann Zukunft, Vergangenheit
10. Weg gehen
11. Offen sein, Kontrolle

## **8. Interventionen**

### **Übergänge und Wendepunkte**

Jede Person erstellt für sich ein Bild, das zur eigenen Vorstellung des Lebenslaufes passt

### **Ablauf**

1. Bestimmen, wer KlientIn, wer BeraterIn spielt
2. KlientIn erklärt Bild von dem eigenen Lebenslauf. BeraterIn stellt Fragen.

### **Mögliche Fragen:**

Welcher Art sind die Lebensübergänge? Gibt es Wendepunkte?

Wie häufig sind die Übergänge? Zeitpunkt?

Was hat geholfen, Übergang gut zu bewältigen?

Wendepunkte: Was hat den Wendepunkt bewirkt? Warum?

Wurde dieser Wendepunkt im Moment, als er geschah oder später bemerkt?

3. Frage: Steht ein weiterer Übergang an?

4. Abschluss: Gibt es eine Erkenntnis aus der Vergangenheit, die dir für zukünftige Übergänge hilfreich sein kann?

### **Material**

- Knäuel Schnur oder Wolle
- Post-it evtl. verschiedene Farben
- Bostitch
- Filzer

### **Durchführung**

#### **1. Die Vorbereitung**

- a. Schnurknäuel nehmen
- b. Die Schnur so auf den Boden legen, wie man sich den eigenen Lebenslauf vorstellt (gerade, gewunden...). Knäuel liegt dabei in der Gegenwart
- c. Post-it, Stifte bereitlegen

#### **2. Intervention** (Kann mit geschlossenen Augen gemacht werden)

- a. Altersregression im Stehen
- b. Immer wenn in der Vorstellung etwas auftaucht, innehalten, Situation beschreiben, BeraterIn klebt beschrifteten Zettel (Ereignis) an diese Stelle im Lebenslauf
- c. Dabei mit geschlossenen Augen der Schnur nachgehen, immer wieder innehalten.
- d. So weit in die Vergangenheit zurückgehen wie man will

#### **3. Überblick**

- a. Augen öffnen; Den ganzen Verlauf nochmals überblicken.
- b. Gibt es etwas dazu zu sagen?
- c. Knäuel einpacken.

### **Wendepunkte und Knotenpunkte**

#### **Hier und Jetzt Zustand**

1. Sich eine Vorstellung des eigenen Lebenslaufes machen, z.B. Weg, Bach/Fluss.

#### **Trance**

2. Den Lebenslauf als Ganzes überblicken.
3. Auf Wendepunkte, verdichtete Stellen, Knotenpunkte, Besonderheiten achten: welche Verteilung, Häufigkeit.
4. Eine Stelle auswählen, zoomen, genauer anschauen.
5. Dabei darauf achten, welche Einflüsse mitgespielt haben.
6. Auf welche Aspekte habe ich selbst Einfluss genommen, dass es eine gute Wendung genommen hat.
7. Dann wieder Überblick – zum Jetzt gehen.



8. Einen Blick auf die Zukunft werfen. Wie sieht der Lebenslauf aus?

### **Hier und Jetzt Zustand**

9. Besprechen, was hilfreich war an eigenen Einflüssen.
10. Worauf in der Zukunft achten.

### **Verabschieden**

#### **Hier und Jetzt Zustand**

1. Thema, Inhalt, Symptome bezeichnen
2. Vor- und Nachteile des Themas aufzeichnen

### **Trance**

3. Zum Thema gehen
4. Thema aus sich herausnehmen
5. Dem Thema eine Gestalt / Namen geben
6. Die Wertschätzung für das Thema (Gestalt) ausdrücken
7. Ort und Platz für das Thema (Gestalt) finden
8. Überprüfen, ob der Ort für die Gestalt richtig ist
9. Verabschieden

#### **Hier und Jetzt Zustand**

10. Anmerkungen?

### **Time-Line**

#### **Hier und Jetzt Zustand**

1. Schnurknäuel nehmen
2. ihn auf den Boden legen, so wie man sich Lebenslauf vorstellt (gerade, gewunden..) Knäuel muss in Gegenwart liegen
3. Drei Farben Post-it, Stifte, Tacker (Postitch) bereit haben
4. Eine Farbe ist für eher positive, eine für eher negative, eine für Lebensereignisse, die eher neutral sind

### **Trance**

5. Im Stehen Altersregression.
6. Immer wenn etwas auftaucht, stehen bleiben, Situation beschreiben, Th klebt, takert Zettel mit der entsprechenden Farbe beschriftet (Ereignis) an diese Stelle
7. Dabei mit geschlossenen Augen der Schnur nachgehen, immer wieder anhalten.
8. So weit wie man will zurückgehen

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

9. Augen öffnen. Den ganzen Verlauf nochmals überblicken.
10. Wie ist die Verteilung der Farben?
11. Gibt es etwas dazu zu sagen?
12. Knäuel für sich einpacken.

### **Zukünftige Lebensaufgabe bewältigen**

→ Mithilfe von Ressourcen einer vergangenen gemeisterten Situation

### **Hier und Jetzt**

1. Zukünftige Lebensaufgabe beschreiben.
2. Die Elemente herauschälen, die als Herausforderung in der zukünftigen Situation relevant sind (z.B. Abschied nehmen, loslassen, etc.)
3. Gemeisterte vergangene Lebensaufgabe finden mit den gleichen Elementen.
4. Zeitspanne definieren.

### **Trance**

5. Zum Beginn der vergangenen Lebenssituation gehen. Die Situation durchgehen, in grossen Zeitschritten und dabei die Ressourcen finden.
6. Therapeutin schreibt die konkreten Strategien auf einen Zettel, die sie nachher der Klientin geben kann.
7. Am Schluss der Situation → sich einen Überblick verschaffen an Hand von einem Bild. Die Ressourcen wahrnehmen (z.B. Kalenderbild, Ressourcen blinken; Landschaft, Ressourcen sind Erhebungen...)
8. Ein Körpergefühl finden, das beim Betrachten des Überblicks entsteht.

### **Hier und Jetzt**

9. Zurückkommen. Nächsten Schritt erklären.

### **Trance**

10. Zum Beginn der zukünftigen Situation gehen.
11. Überblick über die ganze Zeitspanne machen mit demselben Bild, z.B. Kalender mit Blinken, mit Ressourcen. Körpergefühl dazu. Spüren.

### **Hier und Jetzt**

12. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

### **Übergang in der Vorstellung anhand eines Bildes bewältigen**

1. Besprechen welcher Lebensübergang jetzt ansteht.
2. Sich eine bildliche Vorstellung des Übergangs, z.B. eine Brücke, ein Pass machen.
3. Sich in der Vorstellung, kann mit geschlossenen Augen geschehen, zur gegenwärtigen Seite des Übergangs begeben.
4. Zurückschauen zu dieser Seite und Vor- und Nachteile dieser Seite aufzählen; die guten Seiten wertschätzen (z.B. schön grünes Gras).
5. Sich zum Übergang zuwenden.
6. Sich ausrüsten z.B. Wegzehrung, Kleidung, Schuhe, Schwimmweste.
7. Sich auf den Weg machen und dabei mit den Widrigkeiten umgehen z.B. Gegenwind, Löcher im Weg.
8. Auf der anderen Seite vorausschauen, was es zu sehen gibt.
9. Einen Platz für vorläufig zum Ausruhen finden.
10. Im Gespräch besprechen, was es noch zu sagen gibt.

### **Altersprogression: das Zukunfts-Ich unterstützt das gegenwärtige Ich**

1. Sich ein Instrument auswählen wie z.B. ein Zeitrad, einen Film, eine Zukunftsmaschine, um die Zeit vorwärts zu drehen.
2. In der Vorstellung die Zeit soweit vorwärts drehen, z.B. 1, 5, 10, 30, 50 Jahre, wie gewünscht.

3. In der Zukunft angekommen, darauf achten, wo und in welcher Situation (z.B. in einem Büroraum, auf einem Berg, im Ohrenlehnstuhl am Feuer) man sich befindet.
4. Sich so einrichten, dass die Möglichkeit zu sinnieren und nachzudenken besteht.
5. Darauf achten, wie es einem geht in den verschiedenen Lebensbereiche, z.B. Gesundheit, Partnerschaft, Familie, Kinder, Freunde, Beruf, Freizeitinteressen.
6. Von dieser Stelle und diesem Zeitpunkt aus zurückblicken zur damaligen Frau, zum damaligen Mann (von der Gegenwart. Hier das heutige Datum erwähnen).
7. Wie sieht die Person von damals aus(z.B. verspannt), was denkt sie über die Person (z.B. regt sich zu fest auf)? Was kann sie ihr sagen, raten (z.B. nimm es ruhiger, vertraue auf Dein Urteil)?
8. Nochmals in der Zukunft spüren, wie sich das anfühlt.
9. Die Zeit zur Gegenwart zurück drehen. Besprechen

### **Einen glücklichen Tag in der Zukunft erleben**

1. In der Vorstellung zu einem glücklichen Tag in der Zukunft gehen.
2. Zum Beginn des Tages gehen. An welcher Stelle beginnt der Tag?
3. Den Tag in der Vorstellung durcherleben.
4. Im Gespräch herausfinden, was alles dazu beigetragen hat, dass der Tag glücklich ist.
5. Herausfinden, welche Elemente die Person selbst beeinflusst.

### **Bewältige Lebensübergänge in der Vergangenheit betrachten**

→ Herausfinden, wie sie bewältigt wurden

1. Den eigenen Lebenslauf mit Hilfe einer Schnur am Boden darstellen.
2. Die Zeitabschnitte mit Post-it bezeichnen (z.B. Alter 10, 20,..).
3. Lebensübergänge mit Holzklötzen bezeichnen.
4. Einige Lebensübergänge auswählen, die genauer analysiert werden sollen.
5. Analysieren der Übergänge: wie war die Situation, was hat bei der Meisterung geholfen? Was habe ich dazu beigetragen?
6. Diese Ressourcen zusammentragen.
7. Überlegen, welche eigenen Ressourcen beim gegenwärtigen anstehenden Übergang hilfreich sind.
8. Sich vorstellen, wie die Ressourcen eingesetzt werden.

### **Übergang in der Vorstellung an Hand eines Bildes bewältigen**

1. Besprechen welcher Lebensübergang jetzt ansteht.
2. Sich eine bildliche Vorstellung des Übergangs, z.B. eine Brücke, ein Pass machen.
3. Sich in der Vorstellung, kann mit geschlossenen Augen geschehen, zur gegenwärtigen Seite des Übergangs begeben.
4. Zurückschauen zu dieser Seite und Vor- und Nachteile dieser Seite aufzählen; die guten Seiten wertschätzen (z.B. schön grünes Gras).
5. Sich zum Übergang zuwenden.
6. Sich ausrüsten z.B. Wegzehrung, Kleidung, Schuhe, Schwimmweste.
7. Sich auf den Weg machen und dabei mit den Widrigkeiten umgehen z.B. Gegenwind, Löcher im Weg.
8. Auf der anderen Seite vorausschauen, was es zu sehen gibt.

9. Einen Platz für vorläufig zum Ausruhen finden. Im Gespräch besprechen, was es noch zu sagen gibt.

### **Verabschieden**

#### **Hier und Jetzt Zustand**

1. Thema, Inhalt, Symptom bezeichnen, von dem es Zeit ist, sich zu verabschieden.
2. Vor—und Nachteile, gute und schwierige Seiten davon heraus finden

### **Lebensübergang meistern**

1. Bestimmen, wer Klientin, wer Beraterin spielt.
2. Klientin wählt einen eigenen gemeisterten Lebensübergang oder eine Entscheidung
  - Situation genau anschauen und beschreiben
  - Fragen:
    - 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?

### **Trance**

6. Sich Thema vorstellen. Ev. Gestalt geben
7. Gute Seiten wertschätzen, bedanken.
8. Verabschieden, Zeit und Ort geben.
9. Auf dem Weg weiter gehen.

### **Hier und Jetzt Zustand**

10. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

## **Widerstände überwinden und Ziel erreichen**

### **Hier und Jetzt**

1. Situation beschreiben, in der ich stecke.
2. Ziel festlegen, wo ich hin will.
3. Beurteilen, ob das Ziel angemessen ist.
4. Sich ein symbolisches Bild machen vom Ziel (z.B. Bergspitze, Wiese, Haus...)

### **In der Vorstellung**

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

## **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.

### 3. Literatur

#### Lebensübergänge

- Anusic, I., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). Cross-sectional age differences in personality: Evidence from nationally representative samples from Switzerland and the United States. *Journal of Research in Personality*, 46, 116-120.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). *Life span theory in developmental psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). LIFESPAN PSYCHOLOGY: Theory and Application to Intellectual Functioning. *Annual Review of Psychology*, 50: 471-507.
- Costa P.T., Jr., McCrae R.R. (2004). Set like plaster: Evidence for the stability of adult personality (21-40). In: T. Heatherton, and J. Weinberger (Eds.): *Can personality change?* Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Carrol, J. S., Badger, S., Willoughby, B. J., Nelson, L. J., Madsen, S. D., & Barry, C. M. (2009). *Ready Or not? Criteria for Marriage Readiness Among Emerging Adults*. *Journal of adolescent research*, 24 (3), 349-375.
- Clausen, J. S. (1995). Gender, Contexts, and Turning Points in Adults' Lives. In P. Moen, G.H. jr. Elder and K. Luscher (Eds.), *Examining Lives in Context: Perspectives on the Ecology of Human Development* (365-389). Washington, DC: American Psychological Association. In R. Vaterlaus (2003) (Hrsg.), *Turning points und deren kurz-und langfristige Effekte auf die Biographie*. Bern: Institut für Psychologie der Universität Bern.
- Cook, A, Blaustein, M, Spinazzola J, van der Kolk BA. Complex Trauma in Children and Adolescents. White paper from the National child Traumatic Stress Network-Complex Trauma Task Force
- DeShazer, S. (1990). *Wege der erfolgreichen Kurztherapie, 2. Auflage*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Eckstein, S.D. (2013). Traumafolgen und Traumafolge-störungen bei Kindern und Jugendlichen nach psychischen Belastungsereignissen. Inauguraldissertation: Aus der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes-und Jugendalters der Universität zu Köln
- Grob, A. & Jaschinski, U. (2003). *Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz.
- Hareven, T. K., & Masoaka, K. (1988). *Turning Points and Transitions: Perceptions of Life Course*. *Journal of Family History*, 13, 271-289.
- Kokko, K., Pulkkinen, L., & Mesiainen, P. (2009). *Timing of Parenthood in Relation to Other Life Transitions and Social Functioning*. *International Journal of Behavioral Development*, 33 (4), 356-365.
- Perrig-Chiello, P. (2008). *In der Lebensmitte. Die Entdeckung der mittleren Lebensjahre, 3. Auflage*. Zürich: NZZ libro, Neue Zürcher Zeitung.
- Perrig-Chiello, P. (2017). *Wenn die Liebe nicht mehr jung ist: Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht*. Bern: Hogrefe Verlag
- Reimer, C. & Rüger, U. (2003). *Psychodynamische Psychotherapien. Lehrbuch der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapien, 2. Auflage*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- Roberts, B. W. & Wood, D. (2006). Personality development in the context of the neo-socioanalytic

- model of personality. In Mroczek, D. K. & Little, T. D. (Eds.), *Handbook of personality development* (11-39). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *132*, 1-25.
- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *126*, 3-25.
- Rutter, M. (1996). Transitions and Turning Points in Developmental Psychopathology. As Applied to the Age Span between Childhood and Mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, *19*, 603-626. In R. Vaterlaus (2003) (Hrsg.). *Turning points und deren kurz-und langfristige Effekte auf die Biographie*. Bern: Institut für Psychologie der Universität Bern.
- Schäfer, A. (2009). Hoffnung – die Kraft, die Zukunft möglich macht. *Psychologie Heute*, *9*, 21-25.
- Shenk, J. W. (2009b). What Makes Us Happy [Electronic version]? *The Atlantic Magazine*, June. Retrieved October 4, 2010, from <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/06/what-makes-us-happy/7439>
- Shenk, J. W. (2009a). Was das Leben gelingen lässt. *Psychologie Heute*, *11*, 22 – 29.
- Smith, S.D. (1997). The Retirement Transition and the Later Life Family Unit. *Public Health Nursing*, *14* (4), 207-216.
- Signer-Fischer, S., Gysin, T., & Stein, U. (2009). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Signer-Fischer, S. (2009). Den Lebenslauf beeinflussen?! Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. *Psychoscope*, *10* (7), 8–11.
- Signer-Fischer, S. (2007). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *CH Hypnose*, *17* (1), 15-23.
- Sonneck, G. (2000). *Krisenintervention und Suizidverhütung*. Stuttgart: UTB.
- Vaillant, G. E., Mukamal, K. (2001). Successful aging. *American Journal of Psychiatry*, *158*, 839–847.
- Vaterlaus, R. (2003). *Turning Points und deren kurz-und langfristige Effekte auf die Biographie*. Bern: Institut für Psychologie der Universität Bern.
- Wicki, W. (1997). *Übergänge im Leben der Familie*. Bern: Huber.

## 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. [online] *Mobile2.12app.ch*. Available at: <https://mobile2.12app.ch/articles/13724648> [Accessed 11 Oct. 2017].
- 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].

## 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. 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: [vrenigreising@csi.com](mailto:vrenigreising@csi.com)
- Signer-Fischer, S. (2004a). Identität und Kontrolle. Der Weg zu mehr Selbstvertrauen. In H. Schuckall & H. Ebell (Hrsg.), *Warum Hypnose – aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten* (S. 467–476). München: Pflaum.
- Signer-Fischer, S. (2004b). Das Symptom als Metapher nutzen. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren Erwachsenen. In B. Metzmaker & F. Wetzorke (Hrsg.), *Entwicklungsprozesse und die Beteiligten- Perspektiven einer schulübergreifenden 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. Revenstorf (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). 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. (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.
- 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.

## Audio- und Filmverzeichnis

### Audio- und Filmverzeichnis

#### AUDI TORIUM Netzwerk

Habsbergstr. 9a, D-79379 Müllheim/Baden Tel 0049 7631/938690– E-Mail [info@auditorium-netzwerk.de](mailto:info@auditorium-netzwerk.de) ; [www.auditorium-netzwerk.de](http://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 Erinnerens 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 Srärken 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.

### **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.**

**Hinweis: Filmaufnahmen von der Durchführung der Interventionen werden ab Herbst 2019 auf *therapie.tv* zu sehen sein. Interessierte Fachleute können für weitere Informationen eine E-Mail an [kontakt@trenkle-organisation.de](mailto:kontakt@trenkle-organisation.de) schicken.**

#### **4. Anschrift**

lic. phil. Susy Signer-Fischer,  
Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP  
Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie – ZEPP, Universität Basel  
Missionsstrasse 62, 4055 Basel

Zentrum für systemische Therapie und Beratung, ZSB  
Villettenmattstr. 15, 3007 Bern

Tel. +41 (0) 61 207 24 02

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)**