

Wie viel Aggression braucht die Leistung?

Hypnose und hypnotherapeutische Methoden

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

www.susysigner.ch

Tagung Mentales Stärken

21. – 24. Oktober 2010, Heidelberg

Um eine Leistung erbringen zu können, ist auch Durchhaltevermögen, Durchsetzungsfähigkeit und bis zu einem gewissen Grad gar Rücksichtslosigkeit gefordert. Auch Leistungen, die wie bei einem Mannschaftssport oder beim Führen einer Firma oder einer Abteilung Teamfähigkeit erfordern, setzen ein gewisses Mass an Aggression voraus. Zu viel Rücksicht, Empathie und Mitbestimmung können die eigenen Leistungen und diejenigen des Teams beeinträchtigen. Zu viel und unangemessene Aggression und zu wenig Empathie kann für die Person selbst und für andere schädlich und gefährlich werden.

Definition und Begriffe Aggression

Eine Aggression enthält eine Schädigungsabsicht, einen tatsächlichen physischen, psychischen oder materiellen Schaden sowie eine Normverletzung.

Bei **heisser Aggression** verliert der Aggressor die Kontrolle, ist selbst stark mit Emotionen (Wut) beteiligt. In diesem Fall sollen Themen wie zu mehr Kontrolle finden (Auslöser finden und Ressource einsetzen), Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Frustrationstoleranz erhöhen, Sozialverhalten behandelt werden.

Bei **kalter Aggression**, bei der Aggression ganz „cool“, ohne unkontrollierter eigener Gefühle, ausgeübt wird, sind Themen wie Einfühlungsvermögen und Eindenken fördern sowie Förderung der ethisch-moralische Entwicklung besonders wichtig. Oft fehlt es bei dieser Aggressionsform dem Aggressor an der Fähigkeit sich zu binden oder die Bindung gelingt ihm nicht.

Für **beide Arten der Aggression** sollten Themen wie Analysieren der Taten, sich den Taten stellen, Freizeitgestaltung, Schuld, Verantwortung, Selbstverantwortung, Freizeitgestaltung, Konfrontation mit den Folgen (und den geschädigten Personen), Rachegefühle, Wiedergutmachung, ethisch-moralische Entwicklung, Strafe, Sinn des Lebens, etwas für Gemeinschaft tun Themen sein. Heisse Aggression ist einfacher zu beeinflussen als kalte.

5 Verschiedene **Ausdrucksformen** auf je einer Dimension (Petermann und Petermann, 1995):

1. offen gezeigte und verdeckt-hinterhältige Aggression
2. körperliche und verbale Aggression
3. aktiv-ausübende und passiv-erfahrende Aggression (Opfer-Täter)
4. direkte und indirekte Aggression (Schädigung der Person oder ihres Besitzes)
5. Nach aussen oder innen gewandte Aggression (Autoaggression)

Das Phänomen des antisozialen Verhaltens

Nach: Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Vortrag 2007

•Charakteristisch für antisoziales Verhalten ist das *Ignorieren und wissentliche Verletzen von Werten, Normen und Verhaltensregeln* eines Systems (Familie, Schule, Gesellschaft).

•Antisoziales Verhalten hat viele Gesichter. Bei Jugendlichen äussert es sich am häufigsten in Form *körperlicher Gewalt*, bei Kindern in Form von *aggressiven Verhaltensweisen* (körperlich und psychisch aggressives Verhalten, Lügen, Stehlen, etc.)

Korrelate aggressiven Verhaltens bei Kindern

© Susy Signer-Fischer

20. August 2010

1

Aggressive Kinder:

- fühlen sich schnell bedroht und versuchen durch Wutausbrüche das Bedrohungsleben (Angst) zu regulieren
- können kaum stabile Freundschaften entwickeln
- haben eine verzerrte Fremd- und Selbstwahrnehmung
- kennen in Konfliktsituationen weniger alternative Problemlösungsstrategien zur direkten Aggression
- haben verstärkt pessimistische Haltungen gegenüber der Zukunft
- hören anderen Kindern weniger zu und gehen weniger auf deren Fragen ein

Hypnose und Aggression:

- Während Aggression: oft in negativer Trance
- Eigensuggestion und Fremdsuggestion
- Behandlung

Entwicklung aggressiven Verhaltens über die Lebensspanne

Entwicklungspsychologische Studien zeigen, dass

- Die Einschätzung des Temperamentes des Kleinkindes durch die Mutter für die Vorhersage von Verhaltensproblemen bis zum 6. Lebensjahr von Bedeutung ist.
- Die meisten Kinder, welche im Vorschulalter unter Verhaltensproblemen leiden, im Schulalter die Kriterien einer Verhaltensstörung erfüllen.
- Eine Kontinuität von Verhaltensproblemen sichtbar ist.

Kalte Aggression

Definitionen und Begriffe

Als **Empathie** wird die Fähigkeit eines Menschen, sich kognitiv in einen anderen Menschen hineinzuversetzen, seine Gefühle zu teilen und sich damit über sein Verstehen und Handeln klar zu werden (**Einfühlungsvermögen**) bezeichnet.

Die **Perspektivenübernahme** ist eine Technik bzw. Fähigkeit aus der Sozialpsychologie, bei der man sich in die Rolle und Position eines anderen hineinversetzt und versucht, die Welt aus dessen Sicht zu sehen. Sie ist eine Voraussetzung, und eine Hilfe, um empathisch zu sein.

Prosoziales Verhalten bedeutet etwas für andere zu tun. Dies kann einerseits altruistisches Verhalten sein, das durch sich kümmern um andere, verinnerlichte Werte und Ziele basiert. Es kann andererseits auch auf Motiven beruhen wie: positive soziale oder konkrete Vorteile erwarten, Vermeiden von Bestrafung.

Altruistisches Verhalten ist eine Unterform von prosozialem Verhalten, uneigennützig etwas für andere zu tun, wird als moralisch gut betrachtet, intrinsisch motiviert, willentliches Verhalten, um anderen Gutes zu tun und zu nützen.

Kinder mit höherem **prosozialem Verhalten** haben höhere Werte im Selbstwert als die anderen. Sie werden von anderen als sozial kompetent angesehen und haben tiefe Aggressionenwerte. Es kann sein, dass ein höherer Selbstwert prosoziales Verhalten unterstützt oder umgekehrt, dass prosoziales Verhalten sich positiv auf den Selbstwert auswirkt. Die Kombination von elterlicher Wärme und elterliches Vorbild in prosozialem Verhalten (aber nicht nur Wärme) scheint bei Kindern prosoziales Verhalten zu begünstigen.

Empathie ist Voraussetzung für prosoziales Verhalten, wird aber nicht immer in diesem Sinne genutzt. Denken Sie zum Beispiel an die Brutalität von Mister Ripley in Patricia Highsmiths Roman (Highsmith, 1993), der über ein hohes Mass an Empathie verfügt. Bei kalter Aggression wird häufig diese Form der Empathie eingesetzt.

Die Fähigkeit zur Empathie hat auf folgende Themen einen Einfluss:

- Umgang mit anderen Personen
- Sozialverhalten

- andere Personen verstehen können und sich entsprechend verhalten
- Handlungen anderer interpretieren, voraus sehen
- sich schützen gegenüber schädlichen Einflüssen, Angriffen
- sich verteidigen
- sich abgrenzen
- andere schützen, respektieren
- eigene Verantwortung wahrnehmen
- sich mit anderen vergleichen
- Identitätsbildung
- Bindungsfähigkeit entwickeln
- Für TherapeutInnen: Umgang mit Übertragung – Gegenübertragung

Egozentrisches Denken und ins soziale Gefüge eingebettet sein

Verschiedene mögliche Gründe für Schwergewicht egozentrisches Denken

- Erziehung mehr auf Selbstentfaltung
- weniger soziales Verhalten, Rücksichtnahme, sich zurück nehmen zu Gunsten Gemeinschaft
- Familien heute eher kleiner
- wenig Spielraum unbeaufsichtigt soziales Verhalten ein zu üben

Leistung

Begriff (wikipedia, 17.8.10): Leistung wird in der Psychologie als ein durch Energieaufwand geschaffener Wert bezeichnet, der durch den Einsatz der verfügbaren menschlichen Fähigkeiten zustande kommt, wobei ein Handlungsziel mit einem gewissen Niveau erreicht wird. Dabei muss ein beabsichtigtes Handlungsergebnis vorliegen, für dessen Erreichen körperliche oder geistige Fähigkeiten eingesetzt wurden. Leistung ist nach dieser Definition ein Gütemaßstab, anhand dessen die Handlung und das Handlungsergebnis bewertet werden.

Wird ein Handlungsziel mit geringem Aufwand, also ohne Mühe, erreicht, gilt es psychologisch nicht als Leistung, obwohl im physikalischen Sinn durchaus Leistung erbracht wurde.

Bezugsnormen

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

Individuelle: Vergleich mit sich selbst

Soziale: Vergleich mit anderen, mit einer Gruppe

Sachliche: Vergleich mit sachlichen Anforderungen

Voraussetzungen, um Leistung zu erbringen

- Motivation (intrinsische > extrinsische; langfristige > kurzfristige)
- Eigene Fähigkeiten und Eigenschaften kennen und dazu stehen
- Eigene Leistungen analysieren und einschätzen können
- Ziele realistisch setzen können
- Stolpersteine, Bremsen erkennen und identifizieren können
- Wille, Motivation und Fähigkeit die Stolpersteine zu überwinden und Bremsen zu lösen
- Eigene Persönlichkeitsmerkmale, Eigenschaften, Fähigkeiten, Identität kennen
- Kontrolle, Selbstwirksamkeit
- Eigene gegenwärtige Situation einschätzen können

- Ziele sehen, voraussehen
- Ziele angemessen setzen und sie zu erreichen suchen
- Angemessene Mittel finden, um Ziele zu erreichen
- Eigene Handlungen beurteilen, einschätzen können
- Widerstände, Bremsen, Stolpersteine wahrnehmen, überwinden
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- Umgang mit sich selbst, Selbstgespräche
- Angemessen Grenzen setzen
- Sich schützen
- Soziale Kontakte aufbauen und pflegen

Aggression und Leistung im Sport

Aggression im Sport: darunter wird unethisches Verhalten verstanden.

Passionierte, leidenschaftliche Spieler: Unter leidenschaftlich wird verstanden, dass die Spieler starke Neigung zur geliebten Aktivität haben, die sie wichtig finden und eine signifikante Masse an Energie und Zeit hinein stecken. Die Aktivität spielt eine wichtige Rolle für deren Autonomie, Kompetenz, Verbundenheit zu anderen, Identität und wird als sehr bedeutungsvoll gewertet.

Es gibt zwei Arten von Leidenschaft (Passion):

- **harmonische:** die Leidenschaft ist das Resultat einer Aktivität und wurde auf autonome Weise in die Identität integriert
- **obsessive:** die Aktivität wurde auf kontrollierte Weise in die Identität integriert. Die kontrollierte Internalisation hat ihren Grund im intrapsychischen oder interpsychischen Druck. Die soziale Akzeptanz und der Selbstwert ist abhängig davon.

Zwei Arten von Aggression:

instrumentelle enthält die Strategie, jemanden anders (Gegner) an der Leistung zu hindern.

reaktive enthält Frustration und Ärger gegenüber anderen. Das Ziel ist, andere zu schädigen und leiden zu machen.

Beide Formen betreffen andere Personen. Aggression gegen Gegenstände, wie Racket zerbrechen werden nicht als Aggression gerechnet.

Erkenntnisse

Obsessiv-passionierte Spieler tendieren eher als harmonisch-passionierte zu aggressivem Verhalten. Vor allem, wenn sie ihre Identität als bedroht erleben.

Obsessiv-passionierte Spieler tendieren eher zu reaktivem als instrumentellem aggressivem Verhalten.

Wie viel Aggression braucht die Leistung? In Sport, Beruf und anderen Gebieten

Angemessenes Mass und Art von Aggression

- Gibt es angemessene Aggression?
- Selbstschutz
- Schutz der anderen, Rücksicht gegenüber anderen, ohne die eigenen Leistungen und anderen eigenen Interessen zu gefährden
- Durchhaltewillen
- Zuversicht

Was braucht es sonst noch? Worauf achten?

- Identität auf ganz unterschiedliche Weise stützen, nicht ausschliesslich von einer bestimmten Form von Leistung abhängig
- Verschiedene Lebensgebiete aufbauen, die wichtig sind (z.B. berufliche Perspektive, Ausbildung, private Beziehungen, Familie...)
- Leistungstreben, Durchhaltewillen in gesundem Mass stärken
- eigene Grenzen sehen
- Grenzen der anderen respektieren

Methoden auch mit Hilfe von Hypnose

- Aufbau von angemessener Durchhaltefähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit
- Analysieren und beurteilen der eigenen Leistungen
- Sich schützen
- Auseinandersetzung mit Aggression
- Kontrolle der Aggression
- Gleichgewicht zwischen Durchsetzungsfähigkeit und Empathie, Rücksicht finden

Themen in der Psychotherapie

1.	Selbstwahrnehmung
1.1	Unterscheiden von Realität und Vorstellung <ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung • Wahrnehmung der Umgebung • Fremdwahrnehmung
1.2	Wahrnehmung und Kontrolle des Bewusstseinszustandes, Unterscheiden von Trance – Hier- und Jetzt-Zustand
1.3	Unterscheiden zwischen positiven und negativen Trancezuständen
2.	Ich – Du , aussen – innen unterscheiden
2.1	Sich abgrenzen, Grenzen setzen Räumliche Grenzen <ul style="list-style-type: none"> - Sich in Trance das eigene Zimmer, den eigenen Zimmerteil vorstellen, dabei die verschiedenen Privatheitsstufen feststellen. - Mit Klötzen und Figuren ein Wunschhaus (<i>Abb.2</i>) darstellen und dazu Überlegungen anstellen. •Körperliche Grenzen <ul style="list-style-type: none"> - Kräfte, körperlicher Abstand, Berührungen •Gewaltgrenze •Verbale Grenzen •Psychische Grenzen <ul style="list-style-type: none"> - Wie viel halte ich aus (Schutz, Abgrenzung), was ist meine, nicht meine Angelegenheit - Grenzen ziehen und einhalten •Zeitliche Grenzen <ul style="list-style-type: none"> - Pünktlichkeit, wie viel Zeit brauche ich wofür?

2.3	<p>Schutz, sich schützen</p> <ul style="list-style-type: none"> •Wahrnehmung der eigenen Situation und des eigenen Körpers •Genaueres Wahrnehmen der Umgebung und Situationen analysieren •Wahrnehmung von Alarmzeichen und angemessene Reaktion darauf •Strategien zum Schutz ausarbeiten und in Trance einüben
2.4	<p>Assoziation – Dissoziation</p> <p>Assoziation:</p> <ul style="list-style-type: none"> •das Einssein mit sich, das Sich-als-Ganzes-erleben •erlaubt Selbstwahrnehmung, visuelle, akustische, kinästhetische, haptische und olfaktorische Wahrnehmung, ermöglicht Geniessen und Leiden <p>Dissoziation kann unterschiedlich verstanden werden. Es können</p> <ul style="list-style-type: none"> •Körperteile (Schmerzkontrolle), •ganzer Körper •Eigenschaften (Schattenseiten), •Gedächtnisinhalte (wie Straftaten), •Gefühle, •Wahrnehmungen dissoziiert werden. <p>Erlaubt:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Überblick •Einfühlen, Eindringen in andere Personen •Kontrolle oder Ausschalten von kinästhetischer Wahrnehmung (Schmerzen), Gefühlen
3.	<p>Empathie</p> <ul style="list-style-type: none"> •Unterscheiden können zwischen Ich und Du •sich selbst genau wahrnehmen, visuell, akustisch, kinästhetisch •Umgebung, andere Personen wahrnehmen •Rollenspiele spielen - sich selbst von aussen betrachten können, vorstellen, wie man von anderen wahrgenommen wird •Dissoziation, Überblick über eigenes Handeln •sich in andere Perspektiven (3 Berge-Versuch, Piaget) hineinversetzen
4.	<p>Wahrnehmung der Umgebung</p> <ul style="list-style-type: none"> •Einfache Wahrnehmungsspiele, in leichter Trance z.B. mit geschlossenen Augen den Therapieraum beschreiben, Änderungen im Therapieraum zu bemerken, das Schulzimmer in der Vorstellung beschreiben lassen •In leichter Trance: die Körperstelle zu spüren, wo ich mich am wärmsten, am frischesten, am interessantesten, am langweiligsten fühle und beschreiben zu lassen, wie sich das anfühlt. •Zwei Körperstellen vergleichen: welche fühlt sich frischer an: die Nasenspitze oder der Bauchnabel?
4.1	Personen wahrnehmen
4.2	Soziale Situationen (Verhalten anderer) interpretieren können

5.	Ethisch-moralische Entwicklung Folgende Themen gehören auch dazu: <ul style="list-style-type: none"> •Schuld, Schuldgefühle •Rolle der Eltern (Verantwortung, Pflichten) •Rolle der Kinder •Loyalität, Rache •Wahrheit - Lüge •Liebe, Sexualität
5.1	Rache
5.2	Strafe
5.3	Wiedergutmachung
6.	Verantwortung
6.1	Selbstverantwortung
6.2	Schuld
6.3	Opfer –Täter - Sichtweise
6.4	Sich dem eigenen Verhalten stellen, Ablauf der Ereignisse, Taten analysieren, beurteilen, beeinflussen, ändern
7.	Selbstwirksamkeit
8.	Kontrolle, Einfluss
8.1	Emotionen (Wut, Ärger) kontrollieren
8.2	Frustrationstoleranz erhöhen <ul style="list-style-type: none"> •Ressourcen aufbauen und finden: Situationen, in denen Einsatz und Durchhalten möglich ist •Ereignisse analysieren •Auslöser für Aufgeben oder Wutanfall finden •Ressource, z.B. Gelassenheit, Durchhalten finden und einsetzen •Diese Fähigkeit, Durchhalten, üben
9.	Identität, Selbstvertrauen
10.	Sozialverhalten
10.1	Konfliktverhalten
11.	Freizeit
12.	Sinn des Lebens

Übungen

Ungesunde Stimme schwächer machen – gesunde Stimme stärken

Hier und Jetzt

1. Konkrete Situation finden, in der ungesunde Selbstgespräche stattfinden.

2. Herausfinden und vor besprechen, welche Selbstgespräche gesunder wären.

Trance

3. In die Situation mit den ungesunden Selbstgesprächen gehen.
4. Die ungesunden Stimmen hören.
5. Die ungesunden Stimmen aus dem Körper heraus nehmen, so dass sie von aussen zu hören sind.
6. Die ungesunde Stimme leiser, schwächer machen, z.B. mit einem Drehschalter
7. Die gesunde Stimme aufbauen. Hören.
8. Ist sie genug stark? Sonst so stark, wie nötig machen.
9. Die gesunde Stimme in den Körper hinein nehmen.

Hier und Jetzt

10. Besprechen, wie diese Strategie im Alltag in den konkreten Situationen angewendet werden kann.

Auslöser finden und Ressource einsetzen

- Hier und Jetzt: 1. Thema, konkrete Situation erfragen.
Situation begrenzen: Anfang, Abschluss, Struktur der Situation, Auslösereiz?
- Trance: 2. Auslösereiz finden, zurückkommen
- Hier und Jetzt: 3. Ressource erfragen, passend zum Problem, Situation dazu. (Bei Sarah: aus dem Spannungsfeld gehen und sich in ihrem Zimmer zurückziehen)
4. Den folgenden Tranceschritt besprechen
- Trance: 5. Ressourcensituation bis zum Höhepunkt durchlaufen lassen und anhalten, Körpergefühl und passendes Symbol dafür erfragen.
- Hier und Jetzt: 6. Zurückkommen
- Trance: 7. Problemsituation bis Auslöser durchlaufen lassen, Stoppen und Symbol des positiven Körpergefühls holen, weitergehen lassen bis Abschluss
- Hier und Jetzt: 8. Besprechen: Was können für Stolpersteine auftauchen? (Z.B. -Mutter kommt ständig ins Zimmer; Sarah kann sich nicht beruhigen, etc.)
- Trance: 9. Ev. Überwinden der Stolpersteine üben.
10. Suggestion für Zukunft

Schutzmantel

Hier und Jetzt

1. Besprechen, in welchen Situation es wichtig ist, sich zu schützen mit einem Schutzmantel, wann besser durch Handlung
2. Schutzmantel: Welche Art passt zu Dir? Mache habe einen wattierten Mantel und Jacke, manchmal mit Kaputze, andere aus Neopren, wie Taucheranzug, Mondfahrtsanzug, wie zweite Haut: wie stellst Du ihn Dir vor?
3. Schutz beschreiben lassen

Trance

4. Schutz anziehen, spüren
5. Schutz wieder ausziehen

Hier und Jetzt

6. Besprechen in welcher konkreten Situation Schutz nötig ist
7. Beginn und Abschluss der Situation so wählen, dass an dieser Stelle Schutz nicht nötig ist.

Trance

8. Zum Beginn der konkreten Situation gehen
9. Schutz anziehen
10. Sich die feindlichen Einflüsse vorstellen
11. womit sind sie zu vergleichen? Wie Giftpfeile, grüne klebrige Masse..
12. Die feindlichen Einflüsse entsprechend verwandeln
13. Darauf achten, wie sie bei Schutz abgewehrt werden. Wie? Auf Boden fallen, 2. zurückgehen...
14. Bis zu sicherer Stellen gehen.
15. Etwas mit den feindlichen Einflüssen tun: zusammenwischen, aus dem Fenster lassen...
14. Situation durchleben bis Abschluss
16. Schutzmantel ausziehen
17. im Gedächtnis so versorgen, dass er leicht gefunden werden kann

Hier und Jetzt

18. In welchen Situationen kannst Du das Gelernte anwenden?

Baumtrance

Sich in Rolle des Baums versetzen, Baum von aussen erleben

1. Sich auf den Weg zu einem Baum machen
2. Sich in die Rolle des Baums versetzen
3. Einen guten Platz finden, verschiedene Möglichkeiten aufzählen
4. Art des Baumes: gross, klein, Baum, den es gibt, gegeben hat, ganz in der Vorstellung gibt, bestimmte Sorte wie Laubbaum, z.B. verknorrter Ahorn, stolzer Birnbaum, Nadelbaum wie Tanne, Kiefer oder sonst ein Baum
5. Wurzeln gut im Boden drin
6. Guter Stamm
7. Krone, beweglich
8. Vielleicht bewohnt von Vögeln, Insekten, andere Tiere
9. Spüren
10. Abschliessen
11. Aus Rolle heraus schlüpfen
12. Sich verabschieden

Analysieren eines Misserfolgs

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

10. Variante vom nächsten Mal erzählen, Erfolg.

1. CDs, DVDs, Audiokassetten

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

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

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

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

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

AUDI TORIUM Netzwerk

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

„The World of Psychotherapy“ auf Audiokassetten:

2112.68 Signer-Fischer, Susy: **Hypnose und hypnotherapeutische Methoden in der Kinderpsychotherapie**

2111.76 Signer-Fischer, Susy: **Psychotherapie und Beratung bei Verdacht auf sexuellen Missbrauch bei Kindern und Jugendlichen unter Einbezug von Hypnose**

Signer-Fischer, Susy: **Hypnose und Hypnotherapie in der Erziehungsberatung**, 4 Kassetten, 355m, ISBN 3-89680-268-2.

Signer-Fischer, Susy: **Hypnotherapeutischer Umgang mit Aggression und Gewalt bei Kindern und Jugendlichen**, 4 Kassetten, 330m, ISBN 3-89680-096-5.

Signer-Fischer, Susy: **Selbstvertrauen und Selbstsicherheit**, 4 Kassetten, 360m, ISBN 3-89680-269-0. Basel, 1997.

L17-2 Signer-Fischer, Susy: **Der Einfluss des 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**.

KITA-02-V-1 Signer-Fischer, Susy: **Das Symptom als Metapher**. ca. 30 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W27 Signer-Fischer, Susy: **Einführung in die Kinderhypnotherapie**. ca. 150 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W56 Signer-Fischer, Susy: **In scheinbar auswegslosen Situationen Freiräume nutzen**. ca. 150Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-02-W Signer-Fischer, Susy: **Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit**. ca. 150 Min. 4. Kindertagung der MEG Rottweil. 2002.

KITA-05-W031C Signer-Fischer, Susy: **Aufbau von Selbstvertrauen und Identität. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern**. 2 CDs, Gesamtlaufzeit ca. 145 Min. 5. Kindertagung Heidelberg, 3.-6. November 2005.

KITA-05-W107C Signer-Fischer, Susy: **Lebensübergänge**. 2 CDs, Gesamtlaufzeit ca. 135 Min. 5. Kindertagung Heidelberg, 3.-6. November 2005.

MS07-D53C Signer-Fischer, Susy: **Umgang mit Erfolg und Misserfolg – Hypnose und hypnotherapeutische Methoden**. 1 CD, Mentale Stärken 2007.

MS07-D23C Signer-Fischer, Susy: **Leistung steigern – Stolpersteine überwinden und Bremsen lösen**. 2 CDs, Mentale Stärken 2007.

ESH08-WS57C Signer-Fischer Susy: **Übergänge und Wendepunkte im Lebenslauf**.

Signer-Fischer, S. (2009): To influence the lifespan. Hypnosis and Neuroscience, Rome 23. -26.9.09.

MEG10-W34C (1)MEG-W34D-W34D. Signer-Fischer Susy: **Lebensübergänge meistern**. MEG Jahrestagung, Bad Kissingen 5.3.2010.

NIK-V3D/DVD. Signer-Fischer Susy: **Steuern, bremsen und aufs Ziel los – ADHS, ADS, POS & Co**. NIK-Kurzkonferenz, 17.6.2010. 35min.

NIK-V3D/DVD. Signer-Fischer Susy: **Steuern, Kontrolle und sich Freiraum schaffen – Hypnose mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen**. NIK-Kurzkonferenz, 17.6.2010. 180 min.

2. Videokassetten / DVDs

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

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

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

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

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

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

Aufzeichnungen zum „Hypnose-Kongress München 2000“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(je 3 Sitzungen auf jedem Band):

Sicherheit und Kontrolle

Konfrontation mit Problem: Kontrolle durch gezielte Konfrontation

Selbstständigkeit und Mut

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

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

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

DVDs aus Videos

Signer-Fischer, S. (1995). **Behandlung von Angst bei einem Kind**. Live-Demonstration. 2. Europäischer Kongress für Hypnose und Psychotherapie nach M. H. Erickson. München 1995. (DVD, 53 min)

Signer-Fischer, S. (1997). **Behandlung von jugendlichen Tätern** (Demonstrationen). Heidelberg. (DVD, 138min).

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

Signer-Fischer, S. (2002). **Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit**. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg. (DVD, 151 min).

Signer-Fischer, S. (2003). **Hypnopsychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Basel**. (je 3 Sitzungen auf jedem Band, DVD, 301min).

3. Literatur

Literaturliste von Susy Signer-Fischer

Gysin, Th., Signer-Fischer, S., Ziegler, C., Bubl, R. & Schindler, C. (2000). Selbsthilfe in der Behandlung von chronischen und episodischen unspezifischen Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen mit Hypnose und Selbsthypnose. *Pädiatrische Praxis*, 57(3), 393–399.

Signer-Fischer, S. (1987). Nicht nur zur Weihnachtszeit. In *22 Jahre Kantonale Erziehungsberatung Burgdorf*.

Signer-Fischer, S. (1992). Schwimmweste und Sicherheitsgurt: Die Behandlung von Ängsten bei Kindern und Jugendlichen mittels hypnotischer Techniken. In: B. Peter & G. Schmidt (Hrsg.), *Erickson in Europa* (S. 122-129). Heidelberg: Auer.

- Signer-Fischer, S. (1993a): Hypnotherapeutische Methoden in der Erziehungsberatung. In K. Hahn & F.W. Müller (Hrsg.), *Systemische Erziehungs- und Familienberatung* (S. 181–201). Ostfildern: Grünewald.
- Signer-Fischer, S. (1993b). Symbolhandlungen: Ritus oder Zwang? Hypnotische Techniken zur Behandlung von Kindern mit einschränkenden, zwangsartigen Handlungen und Gedanken. In S. Mrochen, K.-L. Holtz & B. Trenkle (Hrsg.), *Die Pupille des 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. (2001a). Die Bedeutung der Erinnerung für das Individuum – Umgang mit traumatischen Erlebnissen. In W. Rothaus (Hrsg.), *Systemische Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie* (S. 436–445) Heidelberg: Auer.
- Signer-Fischer, S. (2001b). Suggestionen. *Skriptum Hypnose SMSH*. Zu bestellen bei: SMSH, Frau Greising, Tel. +41 41 281 17 45; E-Mail: vrenigreising@csi.com
- Signer-Fischer, S. (2004a). Identität und Kontrolle. Der Weg zu mehr Selbstvertrauen. In H. Schuckall & H. Ebell (Hrsg.), *Warum Hypnose – aus der Praxis von Ärzten und Psychotherapeuten* (S. 467–476). München: Pflaum.
- Signer-Fischer, S. (2004b). Das Symptom als Metapher nutzen. Hypnose und hypnotherapeutische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren Erwachsenen. In B. Metzmaker & F. Wetzorke (Hrsg.), *Entwicklungsprozesse und die Beteiligten- Perspektiven einer schulübergreifenden Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie* (S. 203–217) Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Signer-Fischer, S. & Widmer, A. (2005). Sensationelle Selbstsuche: Risikoverhalten bei Jugendlichen. *Psychoscope*, 26 (7), 6–9.
- Signer-Fischer, S. (2006). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *Psychotherapie im Dialog*, 7 (1), 29–34.
- Signer-Fischer, S. (2007a). Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. *CH Hypnose*, 17 (1), 15–23.
- Signer-Fischer, S. (2007b). Die nicht ganz freiwillige Beratung und Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. In M. Vogt-Hillmann (Hrsg.), *Wenn Lösungen Gestalt annehmen* (S. 153–165). Dortmund: Borgmann.
- Signer-Fischer, S. (2008a). Hypnotherapeutische Methoden der Traumatherapie im Kindesalter. In 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. (2009). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer.

Signer-Fischer, S. (2009a). 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. (2009b). Den Lebenslauf beeinflussen?! Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. *Psychoscope*, 10 (7), 8–11.

Signer-Fischer, S. (2010). Lebensübergänge in Beratung und Psychotherapie. *CH Hypnose*, 20 (1), 7-14.

Wicki, W., Dumont, J., Signer-Fischer, S. (1995). Funktion und Nutzung sozialer, familialer und personaler Ressourcen beim Übergang zur Elternschaft. In *Forschungsbericht aus dem Institut für Psychologie der Universität Bern*.

Erfolg, Ziele, Selbstvertrauen, Kontrolle

Baumeister, R.F. (1993). *Self-Esteem. The Puzzle of Low Self-Regard*. N.Y. & London: Plenum Press.

Flammer, A. (1990). *Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Einführung in die Psychologie der Kontrollmeinung*. Bern: Huber.

Flammer, A. (1995). Developmental analysis of control beliefs. In A. Bandura, *Self-efficacy in changing societies* (pp. 69–113). Cambridge: University Press.

Gysin, Th., Signer-Fischer, S., Ziegler, C., Bubl, R. & Schindler, C. (2000). Selbsthilfe in der Behandlung von chronischen und episodischen unspezifischen Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen mit Hypnose und Selbsthypnose. *Pädiatrische Praxis*, 57 (3), 393–399.

Heckhausen, J & Heckhausen, H. (2006). *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.

Kegan, R. (1986). *Die Entwicklungsstufen des Selbst*. München: Kindt.

Kernis, M.H. (1993). The Roles of Stability and Level of Self-Esteem in Psychological Functioning. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-Esteem* (pp. 87–116). New York: Plenum Press.

Aggression

Alsaker, F.D. (1997). Was wissen wir über das Plagen im Kindergarten? Erste Resultate aus Norwegen und der Schweiz. *Berichtserie des NFP-40-Projekts "Das Plagen im Kindergarten"*. Bericht Nr. 1/Dezember 1997.

Alsaker, F.D. (1998). Das Problem des Plagens in Schweizer Schulen. *Forschungsbericht aus dem Institut für Psychologie der Universität Bern, Muesmattstr. 45, CH-3000 Bern* 9. 1998-1.

Alsaker, F. D. (2003). *Quälgeister und ihre Opfer. Mobbing unter Kindern – und wie man damit umgeht*. Bern: Huber.

Alsaker, F. D. & Valkanover, S. (2003). *Mobbing unter Kindern bewältigen Lernen. Ein Arbeitsbuch zum Berner Präventionsprogramm zur Gewalt im Kindergarten und in der Schule*. Bern: Berner Lehrmittel- und Medien Verlag.

Alsaker, F. D. & Valkanover, S. (2001). Early diagnosis and prevention of victimization in kindergarten. In J. Juvonen & S. Graham (Eds.), *Peer harassment in school: the plight of the vulnerable and victimized* (pp. 175–195). Guilford Press.

Alsaker, F. D. & Welten, R. (2004.). *Das Plagen ist kein Kinderspiel*. Videofilm. Bern: Berner Lehrmittel- und Medien Verlag.

Bartel, K. (2005). *Das Quentchen Gewalt. Heisse und kalte Gewalt in den Filmen Quentin Tarantinos*. Marburg, Tectum.

Bauer, J. (2008). *Prinzip Menschlichkeit*. Heyne, München.

Brüngel, H. & Hurrelmann, K. (1994). *Gewalt macht Schule. Wie gehen wir mit aggressiven Kindern um?* München: Droemer Knauer-Verlag.

- Brünggel, H.R., Canonica, C. & Schreyer, R.R. (1995). Chaos und Gewalt in der Schule – Systemischer Ansatz und systemische Interventionen. *Der Jugendpsychologe. Zeitschrift der Schweizerischen Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie. Nr.2/Vol 20*, 12–23.
- Guggenbühl, A. (1993). *Die unheimliche Faszination der Gewalt*. Zürich: Rabenreihe.
- Donahue, E.G.; Rip, B.; Vallerand, R.J. (2009). When winnig is everthing: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercice*. 10, 526 – 534.
- Haley, J. (1984). *Ordeal Therapie*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Heckhausen, J.; Heckhauesen, H. (2006). *Motivation und Handeln*. Heidelberg, Springer.
- Heim, D. (1998). Gewaltpräventionsmodelle in der Schule. *Psychologie und Erziehung SKJP*. 1/24.
- Juvonen, J. & Graham, S. (2001). *Peer harassment in school: the plight of the vulnerable and victimized* . Guilford Press.
- Kegan, R. (1986). *Die Entwicklungsstufen des Selbst*. München: Kindt.
- Kersten, J. (1996). Gewalt – ein Problem "überflüssiger" Männlichkeit. *Psychologie Heute*, Januar 96, 64–69.
- Kohlberg, L. (1996). *Die Psychologie der Moralentwicklung*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Petermann, F. & Peterman, U. (2000). *Aggressionsdiagnostik*. Goettingen: Hogrefe.
- Schaller, R. (2005). Wege, an sie ranzukommen. Selbstmanagemenz- und Psychodrama-Training mit gewaltbereiten Kindern und Jugendlichen. München, Juventa.
- Sykes Wylie, M. (1994). Swallowed Alive. *Networker* , Sept. – Oct. 94. 20–81.
- Wuketits, F.M. (1993). Wir Menschen sind Affen – und verhalten uns auch so. *Psychologie Heute*, April 93, 58–65.

5. Empathie

- Bauer, J. (2005). Warum ich fühle, was Du fühlst. Hoffmann und Kampe, Hamburg.
- Bauer, J. (2008). Prinzip Menschlichkeit. Heyne, München.
- von Matt, P. (2006). Die Intrige. Hanser, München.
- Gopnik, A.; Meltzoff, A.; Kuhl, P. (2006). Forschergeist in Windeln. Zürich. Piper.
- Highsmith, P. (1993). The Talented Mr. Ripley. Stuttgart. Reclam.

Anschrift

Susy Signer-Fischer

lic. phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP

Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitsdiagnostik - ZEPD

Universität Basel

Missionsstrasse 62

4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung – ZSB

Villettenmattstr. 15

3007 Bern

Switzerland

Tel. +41 (0) 61 267 24 02

E-Mail: susy.signer@unibas.ch

www.susysigner.ch

www.zepd.unibas.ch

© Susy Signer-Fischer

20. August 2010

14

