# Kindliche Angst, Sorgen und Furcht

Keypoints des Artikels von Pamela Kaiser

*American Journal of Clinical Hypnosis, 54:16-31, 2011*

Zur Anamneseerhebung vor der hypnotherapeutischen Arbeit bei Kindern, Jugendlichen

mit Ängsten, Furcht **„Wie-Fragen“** verwenden:

„Wie entscheidest Du, ob Du Deinen Ängsten/Sorgen trauen kannst oder nicht?“

„Wie stoppst Du Deine Ängste/Sorgen?“

„Wie gehst Du mit Deinen Gefühlen dabei um?“

„Wie beruhigst Du Dich, bevor Du zur Schule gehst?“

Tabelle 1 (Tabelle 3 des Artikels):

**Spezifische Ziele und hypnotherapeutische Suggestionen zur Selbstregulation:**

**Modulation kognitiver Prozesse**

**Ziele**  **Vorschläge zur Selbstregulation**

Aufmerksamkeit wechseln: STOP Zeichen im Kopf, dann GO zu etwas Angenehmeren

Realistische Risikoeinschätzung: Metaphern dafür, dass Dinge nicht immer so sind, wie sie

 zu sein scheinen: *Schatten an der Wand, blinder Mann*

*und Elefant, optische Täuschungen, Kaleidoskop,* etc.

*Sei ein Detektiv*.... *Wie wahrscheinlich ist es, dass*....?

Bewusstsein für Ressourcen Altersprogression: *stell Dir vor, Du handhabst die*

zur Bewältigung: *Situation mit Ruhe und Kontrolle*

Kognitive Restrukturierung: Computer Kontrollpanel im Gehirn: *lade Dir gute*

 *Gedanken herunter, lösche Sorgen, leere den Mülleimer,*

 *öffne ein „SuperControlFile“ mit einem Sack voll Tricks.*

 *Wähle den* *TV Kanal für Bewältigung statt Katastrophe*

Unterteilen und Minimieren: Milieu Metaphern: *Lupe, Fernglas, Teleskop, Dimmschalter*

Innerer Ort der Kontrolle: Verwendung der Interessen, der Aktivitäten und

 Ideen des Kindes. Fokus auf Stärkung & Erfolg, die Handlung

bestimmen: *Flugzeugkontrolle (Fluglotse),*

*Schaltbrett, Zugführer, Captain des Teams, magische*

*Kräfte, Heldenhelfer, Kontrollraum, Super Power,*

*Autofahrer, Krieger*, etc.

Tabelle 2 (Tabelle 4 des Artikels):

**Spezifische Ziele und hypnotherapeutische Suggestionen zur Selbstregulation:**

**Modulation der emotionalen Reaktion**

**Ziele Vorschläge zur Selbstregulation**

Neugestaltung der Panik Symptome: Es ist wichtig die ersten Signale des falschen Alarms zu

 Erkennen, um Strategien zur Beruhigung und

 Entspannung zu nutzen.

Ruhe, Entspannung, Wiederhole selbst die Sätze, die Eltern so oft sagen:

Selbstberuhigung: *„Ich bin sicher, sicher, sicher, somit bye, bye zu den*

 *Ängsten“ oder: „Mit Mut geht’s gut“*

Distanz von intensiven Ängsten: *Lass die Alten Ängste schrumpfen und tue sie in*

*„Sorgen-Luftballons“. Dann lass sie gehen.*

*Oder schüttle den Kopf und sag: ich lass die Sorgen raus aus meinen Ohren purzeln.*

Vertrauen mit Ängsten umgehen Beruhigende Selbstgespräche: *„Mut heisst Furcht zu*

zu können und ihnen *haben und es trotzdem zu tun“.*

entgegen zu treten: Wiederholen: *„Ich kann das, ich kann das, ICH KANN DAS“*

Weinen kontrollieren: *Tränen laufen nicht kontinuierlich das Gesicht herunter,*

 *weil jeder einen Hahn dafür hat. So sei ein Klempner und*

 *repariere das Tropfen.*

Abtrennung-Selbstwerdung: Magnet Spiel: *Das „jüngere ich“ gegen die „weisen*

*Wege“* – es scheint ein Spiel zu sein, bei welchem einzelne Teile (Kinder – Eltern) aneinanderkleben und geräuschvoll getrennt werden.

Tabelle 3 (Tabelle 5 des Artikels):

**Spezifische Ziele und hypnotherapeutische Suggestionen zur Selbstregulation:**

**Modulation der psychophysiologischer Reaktion**

**Ziele Vorschläge zur Selbstregulation**

Unterdrücken der anfänglichen und Atemübungen, sich daran erinnern, dass es Zeit ist, nicht länger

andauernden Reaktion: durch falsche Alarme ausgetrickst zu werden. Das spezielle Kontrollbrett benutzen, den Schaltern 0-10 runterdrehen zu einer komfortableren Zahl.

Heben der sensorischen Schwelle: Toleranz entwickeln oder Gewöhnung durch wiederholte

 bildliche Exposition während man einen Film schaut, in

 dem man durch die furchteinflössenden Stimuli nicht

 länger beeinträchtigt ist.

Lerne Selbstberuhigungs-Strategien: Beruhige bestimmt Zielorgane, durch klopfen oder

 kreisförmiges Reiben des Bauches: „Du bist sicher, ich

 habe jetzt die Kontrolle“

Neugestaltung der Panik Episoden: Jede Episode hat einen Beginn, eine Mitte und ein Ende.

Wenn Du in einer drin bist, dann bist Du schon mit dem

Beginn fertig, und fast bereits am Ende. Dann fertig.

Unterscheidung der Paniksymptome: „Diese alten Körperantworten sind nur ein falscher Alarm,

 wo man die Lautstärke runterregeln muss, dann kann

 man sie ausmachen.“

Somatisierung reduzieren: „Erinnere deinen Bauch daran, dass Du die Kontrolle

 hast. Du kannst deinem Bauch sagen, dass er sich

 beruhigen kann. Und er wird dir mehr und mehr

 gehorchen, da du der Captain des Körper Teams bist.

Beruhigungstraining: Progressive Muskelrelaxation, Selbsthypnose erlernen

und es verankern für die tägliche Praxis.

Auflösen von Schlafstörungen: Je nach Alter variieren die Ideen von bildlichen

 Vorstellungen (Bett mit Tieren beschützt oder tapferen

 Helden), zu Dissoziation bis zu progressiver Muskelrelaxation.

**Selbstregulation kindlicher Ängste, Sorgen und Nöte**

**Probleme & deren Strategien zur Erarbeitung der Ziele Ziele**

1. Überbewerten der Gefahr, des Risikos, der Bedrohung realistische Einschätzung

Strategien:

* 1. Falscher Alarm: ausgetrickst!
	2. Fordere Denkfehler heraus
	3. Selbstgespräche
1. Katastrophisieren „Was ist, wenn…..“ Denken Reduktion übertriebenen Denkens

Strategien:

* 1. Minimieren/schrumpfen
	2. unterteilen
1. Sich sorgen vor der Angst Distanz und Kontrolle kreieren

Strategien:

* 1. Jettison: Ballons….etc.
	2. Kontrolltafel/-schild/-fach oder Mut-Kanal
1. Unterschätzen der eigenen Fähigkeit Ressourcen zur Bewältigung &

zur Bewältigung („Ich kann das nicht…“) Beherrschung aufbauen

Strategien:

* 1. Positive Erwartungen (Zukunftsorientierung)
	2. Altersregression: „geh‘ zurück als Du 7 Jahre alt warst“
1. Reaktivität: Panik/Somatisierung Schlüssel/Signal zur Entspannung

Strategien: & Beruhigung als Antwort

* 1. Bauchatmung (Beruhigungs-Control-Center)

* 1. Ankersignal: Daumen in die Faust
	2. Reframing: Signal um Strategien zu nutzen

**Zielorientierte Suggestionen kreieren**

**Identifiziere das Ziel, dass Du in Deiner Entwickele eine hypnotische Suggestion,**

**Intervention erreichen möchtest: die direkt auf dieses Ziel zugeschnitten ist (Beispiele):**

Veränderung der Schmerzerfahrung „….jetzt, wo Du **Deinen eigenen** Kontrollknopf gefunden hast, kann es **aufregend sein zu entdecken**, **wie anders** es sich anfühlt, wenn Du den Knopf jetzt runterdrehst……“

Kontrollieren der körperlichen Empfindungen „Es kann **so spannend sein zu spüren**, wie diese Muskeln bei jedem Atemzug **lockerer und entspannter** werden.“

Entspannung erfahren „Nimm‘ Dir einfach einen Moment um **neugierig** zu sein…..und vielleicht **mit Freude** zu fühlen/spüren, wie **wohl und entspannt** Du Dich gerade jetzt fühlst……“

Induzieren einer Entspannungsantwort „So wie sich das **Gefühl des Komforts** mit jedem Atemzug **mehr ausbreitet** ist es **so gut zu wissen**, dass Du so eine **wundervolle Kontrolle** über deinen Körper und deine Erfahrungen haben kannst…..“

Reaktivität auf einen angstauslösenden Stimulus reduzieren „…und Du **kannst** dieses Gefühl der **Ruhe und Gelassenheit spüren**, wenn Du in das Wartezimmer des Arztes gehst – wissend, dass Du **sicher bist und die Kontrolle hast**….“

Distanz zu einer Sorge kreieren „Du kannst diese Sorge an einen dieser wunderschönen Ballons binden und **so neugierig darauf sein**, wie **grossartig es sich anfühlt**, zu sehen, wie **dieser** Ballon davonschwebt….“

Geordnete Entspannung zur Schlafvorbereitung „**Wenn** Du eine bequeme Position im Bett gefunden hast, **dann** kannst Du entdecken, wie **einfach und natürlich** dein Atem den **richtigen Rhythmus für Dich** findet….und Du merkst, dass der Atem ganz **natürlich** in einen wunderschönen Fluss kommt …..und **Du Dich mehr und mehr entspannst**….“