

## HYPNOSYSTEMISCHE THERAPIE

### bei manifestierten Problemen oder auch akuten Krisen

zwei Worte verbinden die Hauptansätze  
"hypno" und "systemisch"

"hypno" = "hypnos" = "Hypnose"? nein

Die **Hypnotherapie** befasst sich mit der gezielten Steuerung unbewusster und unwillkürlicher Prozesse. So wünscht sich z. B. das Bewußtsein Wohlbefinden und Freude, das Unbewußte aber steuert uns negativ und behindert unsere Möglichkeiten.

Der **systemische** Ansatz ermöglicht den Blick auf das Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen = System), in dem sich das Problem entwickeln konnte. Er deckt die Auswirkungen auf die einzelnen Mitglieder auf sowie deren wechselseitiges Aufeinandereinwirken.

Die **hypnosystemische Therapie** verbindet diese beiden Ansätze. Sie kann angewendet werden bei Einzelpersonen, Familien, Paaren, Teams und Organisationen.

Krisensituationen im beruflichen und/oder privaten Bereich können beispielsweise sein:

- Paar- / Beziehungsprobleme
- berufliche Neuorientierung
- Schlafstörungen, Unruhe
- Sinnkrisen, Antriebsarmut, Burnout
- Selbstwertprobleme, Depressionen

Die Menschen, die Beratung oder Therapie suchen, befinden sich häufig in einer sogenannten Problem**trance**. Das heißt, die Aufmerksamkeit ist auf das Problem gerichtet und kreist darum, sie fühlen sich von dem Problem nicht nur wie hypnotisiert, sondern verhalten sich häufig auch so.

Die Beratung/Therapie bietet Unterstützung, von dieser Problemtrance weg in eine **Lösungstrance** hineinzukommen. Hierzu wird das Problem durch Distanzierungstechniken von außen betrachtet, so daß Sie die Lösung klarer sehen können.

Manchmal genügt schon ein kleiner Anstoß oder eine Veränderung des Blickwinkels. Gezielte Aufmerksamkeit führt zum veränderten Erleben. Verhaltensmuster, die eine Lösung des Problems verhindern, werden deutlich. Die in uns schlummernden Kompetenzen und Ressourcen werden geweckt.

Wir greifen zurück auf verdrängte Intuition und Körperwissen - in unserem Unterbewußtsein steckt oft mehr Hilfreiches für uns selbst, als wir glauben.

über mich

- langjährige Erfahrung in der hypnosystemischen Einzel-, Paar- und Familien-Therapie (VFP\*)
- Dozentin an den Paracelsus-Schulen in Kassel und Göttingen
- Beratung/Coaching und Supervision

berufliche Tätigkeit

- seit knapp 20 Jahren im Bereich der sozialpsychiatrischen Betreuung und Verhaltenstherapie (psychologische Beraterin)

Meine Erreichbarkeit für eine telefonische Terminvereinbarung können Sie jederzeit erfragen unter der Rufnummer 0157 5034 7309.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!



Marina C. Scheerder,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

\*) Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. <http://www.vfp.de/>

# AUS DER PROBLEMTRANCE ZUR LÖSUNG KOMMEN

Praxis für Psychotherapie  
Marina C. Scheerder

Marina Scheerder  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Enge Gasse 15  
37269 Eschwege

Mobil: 0157 5034 7309



**Hypnosystemische**  
**Beratung und Therapie**  
**Supervision**

AM EHESTEN IST EINE VER-  
ÄNDERUNG, DIE KONSTRUKTIV  
UND NACHHALTIG DIE PERSÖNLICHE  
ENTWICKLUNG ERWEITERT UND BE-  
REICHERT, DANN ZU ERWARTEN,  
WENN MAN VON ALLZU  
PERFEKTIONISTISCHEN  
ERWARTUNGEN ABSIEHT.

WIR VERHALTEN UNS STATTDESSEN  
ACHTSAM, GEDULDIG UND  
VERSTÄNDNISVOLL -  
AUCH UND VOR ALLEM UNS SELBST  
GEGENÜBER.

VERÄNDERN KÖNNEN WIR  
NUR UNS SELBST.

Symbol für Sicherheit und Orientierung



ein Signal, dessen Licht in unruhigen dunklen  
Fahrwassern die Umgebung beleuchtet  
und den Weg weist

Wenn allerdings unsere Gedanken nicht wie das  
Licht die Umgebung beleuchten, sondern nur noch  
um ein Problem kreisen, sind wir oft so darauf  
fixiert (autohypnotisch), daß es uns unmöglich  
scheint, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Wir sehen einfach keine Lösung.

Hier ist der Ansatz für die  
HYPNOSYSTEMISCHE Therapie