

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*)
- mehrjährige Dozententätigkeit
- Beratung/Coaching und Supervision

berufliche Tätigkeit

- seit 25 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