

# Ausbildung: Selbsthypnose für TherapeutInnen und PatientInnen



Bildungszentrum Reastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Ausbildung: Selbsthypnose für TherapeutInnen und PatientInnen

### EINLEITUNG

Für den Heilungsprozess ist ein «positives Mindset» relevant.

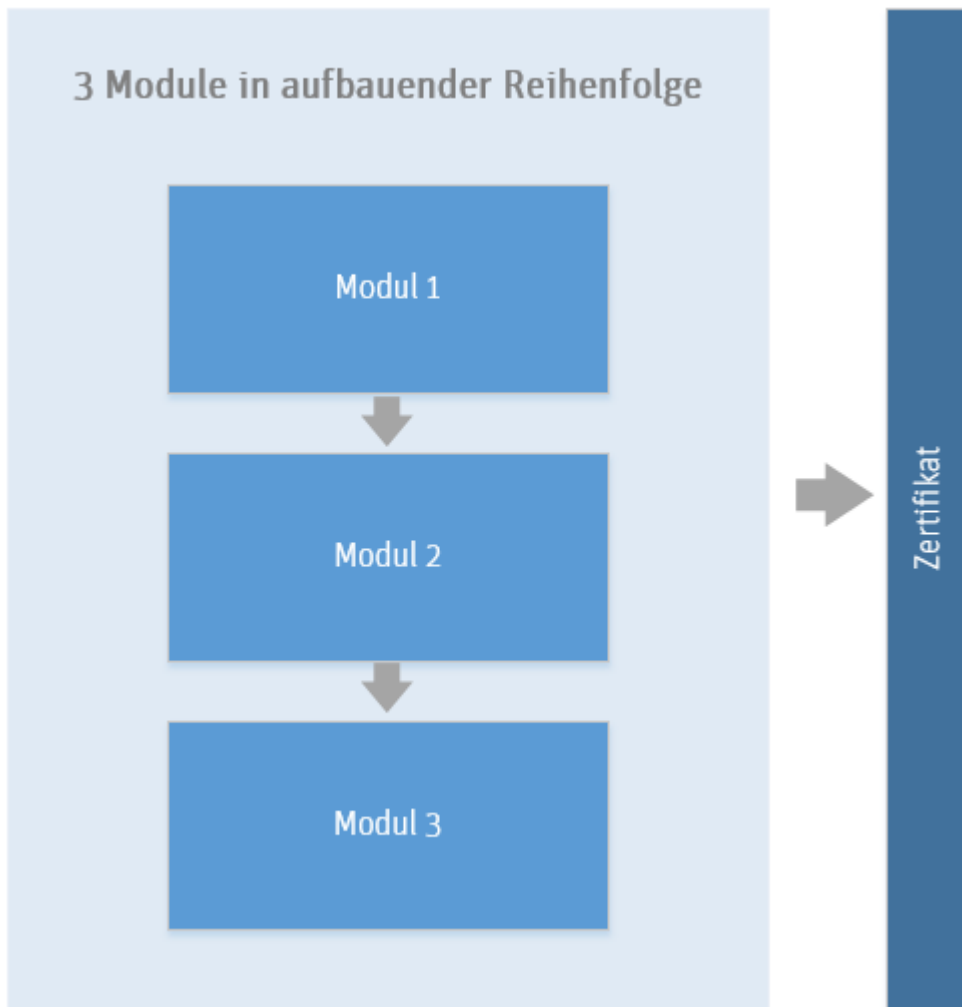
Dies kann mit Selbsthypnose gestärkt und effizient unterstützt werden. Das heisst, Therapeuten können Patienten die sich in der Rekonvaleszenz befinden, strukturiert anleiten, Selbsthypnose für die schnellere Genesung zur Anwendung zu bringen.

Dem Patienten wie auch dem Therapeuten wird durch die Selbsthypnose ein Werkzeug mit auf den Weg gegeben, welches das Unterbewusstsein in den Heilungsprozess miteinbezieht.

Das Universitätsspital Genf wie auch andere Spitäler setzen Hypnose bereits heute aktiv dazu ein. Dabei wird das Personal für die Kommunikation mit Patienten sensibilisiert und in Hypnose und Visualisierung geschult.

Der Umgang mit Diagnosen, Blockaden und der Einstellung hinsichtlich der Krankheit oder des Unfalles sind entscheidende Kriterien, inwieweit und wie schnell ein Heilungsprozess voranschreitet. Die eigene Einstellung des Patienten kann durch Selbsthypnose proaktiv sowohl von Therapeuten als auch von den Patienten selbst beeinflusst werden und wirkt oft wie ein «Booster», indem unter anderem das Selbstvertrauen gestärkt, Nebenwirkungen von Medikamenten minimiert und das Vertrauen in die eigene Gesundheit gestärkt werden.

Die eigene Einstellung beginnt nicht im Kopf! Sie beginnt mit einem Gefühl, welches im Unterbewusstsein seinen Ursprung hat. Durch die Selbsthypnose lösen der Patient und der unterstützende Therapeut Negativ-Gefühle ab und bauen lösungsorientierte Zielbilder auf.



## ZIELE

### MODUL 1

Nach diesem Modul:

- Kennst Du den Unterschied zwischen Hypnose und Selbsthypnose
- Weisst Du, wie und wo eine Selbsthypnose ein-/umgesetzt wird
- Verfügst Du über das Wissen, Patienten in Selbsthypnose zu unterrichten resp. zu implementieren
- Kannst Du Selbsthypnose als Werkzeug zur Optimierung von Selbstheilungsprozessen und Stressreduktion sowie Wiedergewinnung von Energien anwenden und andere anleiten

### MODUL 2

Nach diesem Modul:

- Verfügst Du über das Wissen, Selbsthypnose zielgerichtet und individuell auf ihre Patienten zuzuschneiden und es zu vermitteln
- Wendest Du Selbsthypnose mit Suggestionen und Visualisierung zur Optimierung der Selbstheilungsprozesse sowie Stressreduktion und zur Wiedergewinnung von Energien an resp. leiten Patienten dazu an

- Kennst Du die Macht von Suggestionen und Visualisierung und setzen diese gezielt bei der Unterstützung und Schulung der Patienten ein

## **MODUL 3**

Nach diesem Modul:

- Erkennst Du Dein eigenes Mindset und setzt dieses bewusst sowie differenziert in der täglichen Kommunikation mit Deinen PatientInnen ein und setzt dadurch bereits erste Schritte im Heilungsprozess in Gang
- Erarbeitest Du für Dich erste Schritte, wie das Gelernte im eigenen Arbeitsalltag ein-/umgesetzt werden kann (Zeit, Honorar etc.)

## **INHALTE**

### **MODUL 1**

- Grundlagenkenntnisse von Bewusst- und Unbewusstem (Theorie/Alltag)
- Unterschied Hypnose/Selbsthypnose (SH) (Theorie/Übungen)
- Forschung (Theorie)
- Potentialerkennung durch das Unbewusste/Turbo von Veränderungen (Theorie / Umsetzung)
- Verankerung der Selbsthypnose (finde den schnellsten Weg zur SH) (Theorie und Umsetzung)

### **MODUL 2**

- Wiederholung der Grundlagenkenntnisse von Bewusst- und Unbewusstem resp. Hypnose und Selbsthypnose
- Das Finden von passenden Suggestionen (Theorie/prakt. Umsetzung)
- Das Erkennen und Einsetzen von persönlichen Visualisierungsmethoden in Selbst- und Wachhypnose (Übung)
- Den Umgang mit „Stolpersteinen“ und belastenden Gefühlen Theorie/Übung

### **MODUL 3**

Dieser Kurs beinhaltet:

- Umgang mit dem eigenen Gedankengut und „Stolpersteinen“ und belastenden Gefühlen Theorie/Übung
- Sensibilisierung der eigenen Kommunikation im Alltag, positiv und hypnotisch einsetzbar (Theorie/Übung)
- Überprüfung des eigenen Mindsets sich selbst, der Haltung und den Patienten gegenüber (Theorie/Diskussion/Übung)
- Diskussionen bezüglich Umsetzung in der Praxis
- Kurzeinführung Konstruktivismus und gewaltfreie Kommunikation

## **METHODEN/ARBEITSWEISEN**

### **MODUL 1 UND 2**

50% Theorie und 50% Praxis

- Präsentation theoretischer Inhalte
- Praktische Übungen und Variationen

- Gemeinsame Selbstreflexion nach Lernabschnitten in der Gruppe

## MODUL 3

25% Theorie und 75% Praxis

- Präsentation theoretischer Inhalte
- Praktische Übungen und Variationen
- Gemeinsame Selbstreflexion Besuch von Modul 1 und 2
- Diskussion über Umsetzung des Gelernten im praktischen Umfeld

Maximale Gruppengrösse: 14 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Franziska Stieger

#### Personalleiter KLZ

- Personalleiter KLZ
- CAS "Coaching Advanced" IAP ZH
- Div. Mental- und Hypnoseausbildungen
- Motto: «Habe den Mut, deine Erkenntnisse in deinem eigenen Leben anzuwenden und du bekommst Flügel!» Jeremy A. White



## KURSVORAUSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, med. Masseur\*innen wie auch weitere Fachpersonen mit anatomischer Grundbildung

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

Die Module sind aufeinander aufbauend und müssen aufbauend besucht werden.

## LEITUNG

Franziska Stieger

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
5 Tage	Bad Zurzach	31.12.2024	0 - 0 Uhr	60	deutsch	CHF 1250.-