

# Coach für therapeutische Selbsthypnose Modul 1



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 nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Coach für therapeutische Selbsthypnose Modul 1

Modul der Ausbildung [Ausbildung: Selbsthypnose für TherapeutInnen und PatientInnen](#)

### **EINLEITUNG**

Der Mensch ist so viel mehr als «bloss» sein Körper. Unsere Gedanken und Gefühle, unsere innere Welt, haben einen immensen Einfluss betreffend unserem eigenen Wohlbefinden. Ein positives Mindset kann durch Selbsthypnose im Heilungsprozess miteingebaut werden, so dass die Einstellung der PatientInnen gestärkt und effizienter ausgebaut wird.

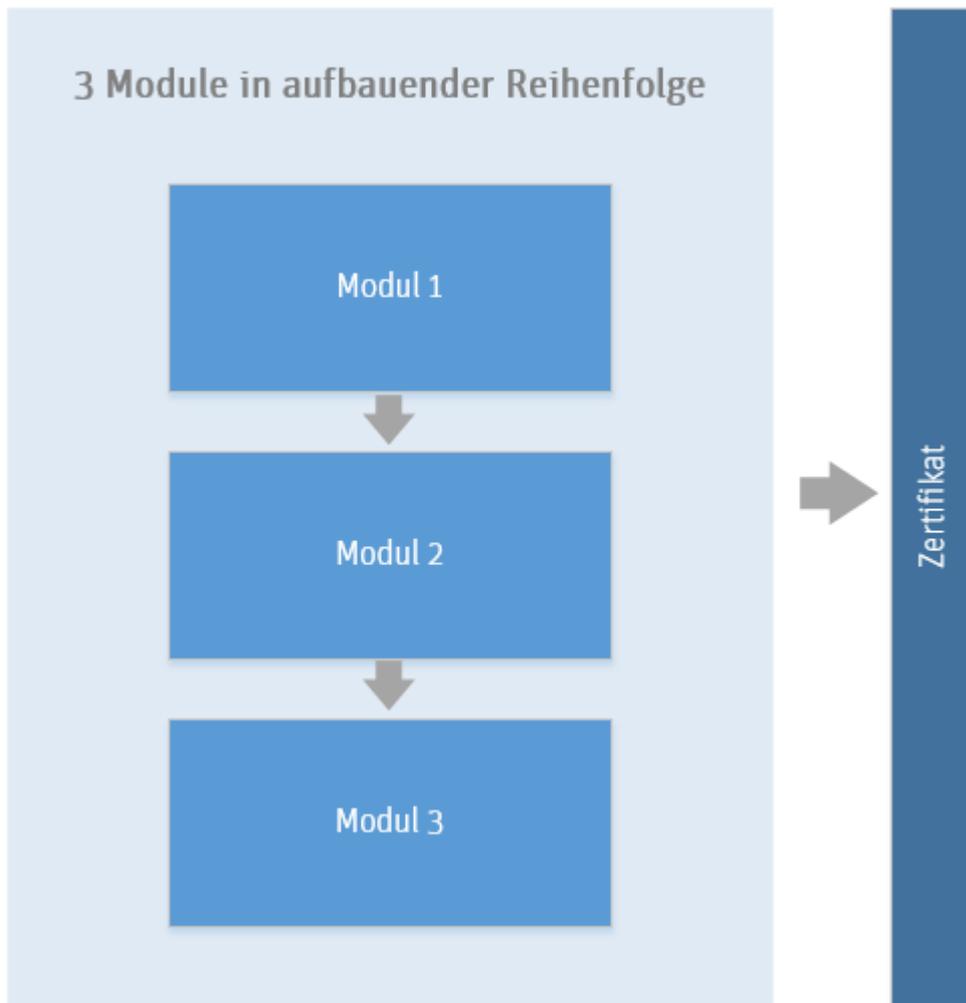
Dabei können TherapeutInnen ihre PatientInnen, welche sich in Rekonvaleszenz befinden, stark unterstützen, indem sie ihnen aufzeigen, wie diese gezielt, unter Anwendung von Selbsthypnose, aktiv den eigenen Gesundheitszustand verbessern. Den PatientInnen wie auch dem TherapeutInnen wird durch die Selbsthypnose ein Werkzeug mitgegeben, welches das Unterbewusstsein in den Heilungsprozess positiv miteinbezieht.

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

Durch Selbsthypnose lösen die PatientInnen und die unterstützenden TherapeutInnen Blockaden und Negativ-Gefühle auf und ersetzen diese. Dies wirkt wie ein positiver «Booster», indem unter anderem das Selbstvertrauen gestärkt, Nebenwirkungen von Medikamenten minimiert und das Vertrauen in die eigene Gesundheit gestärkt werden.

#### **Curriculum:**

Dieser Kurs ist in 3 Module aufgebaut



## ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Kennst Du den Unterschied zwischen Hypnose und Selbsthypnose
- Weisst Du, wie und wo eine Selbsthypnose ein-/umgesetzt wird
- Verfügst Du über das Wissen, PatientInnen 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

## INHALTE

- 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)

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Präsentation theoretischer Inhalte
- Praktische Übungen und Variationen
- Gemeinsame Selbstreflexion nach Lernabschnitten in der Gruppe

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



## KURSVORAUSSETZUNGEN

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

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## LEITUNG

Stieger Franziska

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	Bad Zurzach	10.10.2025	08.30 - 17.30 Uhr	25078	deutsch	
		11.10.2025	08.30 - 17.30 Uhr			