

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
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.

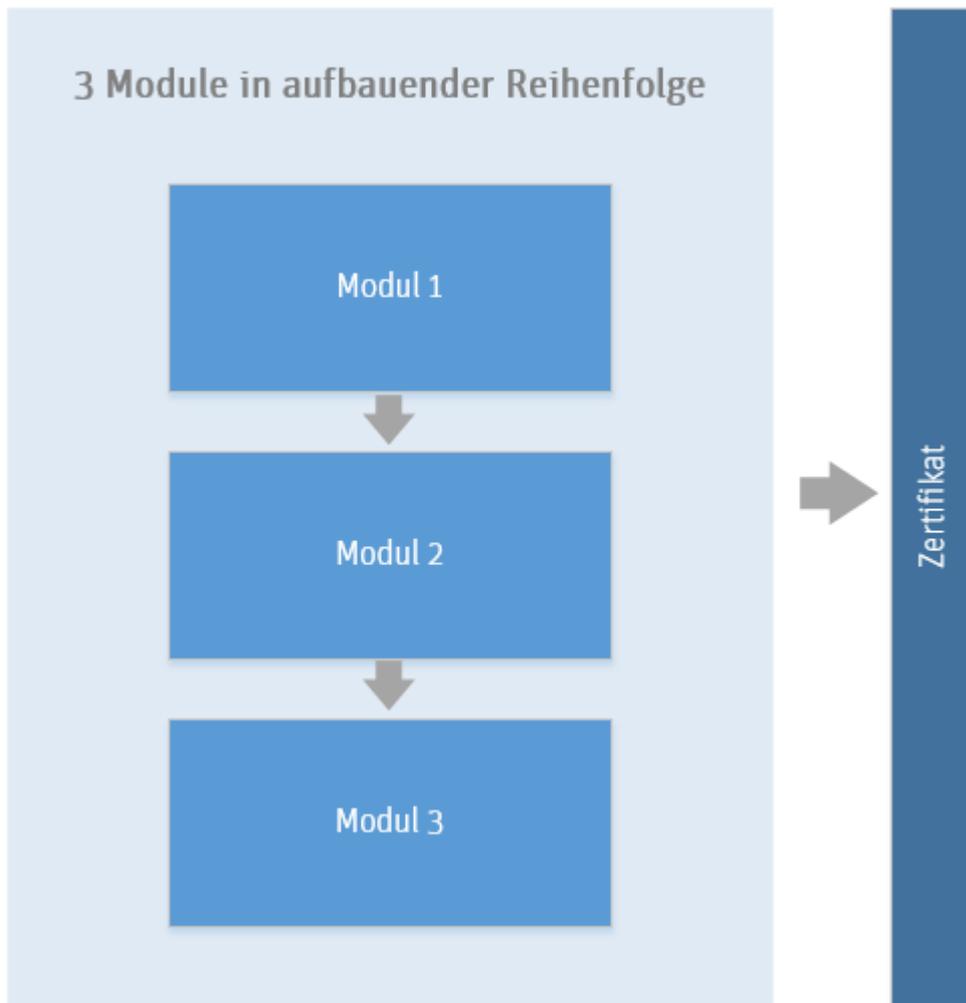
Dabei können TherapeutInnen ihre PatientInnen, welche sich in Rekonvaleszenz befinden, stark unterstützen, indem sie ihnen aufzeigen, wie diese gezielt, unter Anwendung von Selbsthypnose, aktiv den eigenen Gesundheitszustand verbessern. Den PatientInnen wie auch dem TherapeutInnen wird durch die Selbsthypnose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

Coach + Personalleiterin

- Personalleiter KLZ
- Ausbildung: 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

VORBEREITUNGS-AUFTRAG

Arbeitsblätter und Arbeitsanweisungen für Kurs:

- Selbsttest_VAKOG - **kopieren** (Arbeitsblatt)
- Selbsthypnose_**Anleitung kopieren** (
- Notfallszenario **Anleitung - kopieren**
- Meine Patienten und ich - **kopieren** - Arbeitsblatt
- Unsere Patienten_Einstellung ist alles - **kopieren** - Arbeitsblatt
- Persönliches Anli

Details:

Selbsthypnose_**Anleitung**:

Bitte druckt die Selbsthypnose Anleitung separat aus, da wir nach dieser Anleitung während des Kurses arbeiten.. Die erste Seite sollte farbig sein. So haben wir es die letzten Male immer gemacht.

Bitte diese **Anleitung separat in ein Plastikheft** stecken, wie erwähnt, sie dient als Anleitung zur Übung während des Kurses.. Damit arbeiten die Kursteilnehmenden dann eins zu eins.

Arbeitsblätter:

- Selbsttest VAKOG ist ebenfalls eine Übung und sollte für mich zur Abgabe an die Teilnehmenden kopiert werden. Bitte **bestitchen und lochen**.
- Notfallszenario **ausdrucken und lochen**

LEITUNG

Stieger Franziska

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	Winterthur	29.08.2026 30.08.2026	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	26076	deutsch	