

Hypnosystemische Therapie bei Ängsten von Kindern und Jugendlichen

"Angst tritt auf, wenn meine Lösungskompetenzen angesichts einer neuen Aufgabe, die die Umwelt stellt, nicht mehr ausreichen." (Willhelm Rotthaus)

Viele Kinder und Jugendliche leiden an Ängsten. Zeigt ein Kind in einer Familie, in einer Schulklasse, dass es vor etwas Angst hat, wird durch die Reaktionen der anderen, das Angsterleben (und dazu noch die Scham) oft verstärkt. Kluges Handeln ist angesagt.

In der hypnosystemischen Therapie kennen wir eine grosse Palette von Interventionen und hilfreichen Angeboten.

Kinder, Jugendliche und Familien lernen so (wieder) Zugang zu ihren Lösungskompetenzen zu finden, bzw. sie werden angeleitet, diese Kompetenzen zu finden und mit ihnen selbstwirksam das eigene Leben zu gestalten.

Folgende Interventionen und Zugangsweisen werden vorgestellt:

- die Kampfbeziehung zur Angst umwandeln in einen liebevollen Umgang (die eigene Angst erziehen)
- Arbeit mit Teilen (Ego states) und szenischen Darstellungen; die Persönlichkeitsteile, die Kompetenz ermöglichen entdecken und stärken
- neues Verhalten einüben und eine Brücke in den Alltag bauen.
- Geschichten gestalten/spielen - Ängste externalisieren und neue Lösungsmuster entdecken.
- das soziale System wie Familie, Freunde, Schulklasse u.a. einbeziehen.
- Embodiment – der eigene Körper als Ratgeber
- lernen seine eigenen Ängste zu beobachten und dadurch ein neues Verhalten einüben.

Bitte bringen Sie mit: einige Tierfiguren, einige kleine Steine, Farbstifte/Filzstifte, Papier, Plastilin und Seifenblasen

Leitung: Peter Allemann, eidg. anerkannter Psychotherapeut, Psychologe FH, Fachpsychologin für Kinderpsychologie SBAP, Lehrtherapeut und Supervisor für Psychodrama und hypnosystemische Konzepte

Ort: ElisabethenPark, Bruchmattstrasse 9, 6003 Luzern

Zeit: Freitag, 19. September 2025 / 09.00 bis 17.30 Uhr

Kosten: CHF 320.00 (CHF 300.00 für SPK-Mitglieder und Azubi)

Anmeldeschluss: Freitag, 22. August 2025

Anmeldung: [Hypnosystemische Therapie](#)