



Erscheint am 04.06.2024
101 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0551-7

Cornelia C. Schweizer

Ängste hypnotherapeutisch behandeln

Kompetenz!Box Therapie und Beratung

Ängste haben eine Funktion und gehen in der Regel auf aversive oder traumatische Erfahrungen zurück. Manchmal chronifizieren sie sich und führen zu einer langfristigen Störung des psychophysischen Gleichgewichts.

Das Kartenset bietet praxisorientierte Techniken, selbsthypnotische Übungen und alltagstaugliche Interventionen, mit denen Angstpatient:innen die ursprünglich sinnvolle Funktion ihrer Symptome verstehen und diese zur Ressource werden lassen können.

Menschen, die unter Ängsten leiden, verfügen zudem meist über sehr gute (selbst-)hypnotische Fähigkeiten und können hypnotherapeutische Interventionen verblüffend leicht für sich umsetzen. Das Kartenset beinhaltet deshalb nicht nur passende Techniken für die Therapie, sondern auch eigenständig anwendbare Methoden und fördert die Selbstwirksamkeit der Betroffenen.

Autorenprofil

Cornelia C. Schweizer

Cornelia C. Schweizer, Dr. rer. nat., Diplompsychologin, ist Hypnotherapeutin (M.E.G.), systemische Paar- und Familientherapeutin und systemische Supervisorin (IFW, SG). Sie arbeitet in eigener Praxis in Tübingen.

Pressestimmen