

# Fähigkeitsausweis für Medizinische Hypnose und Persönliches Stressmanagement (hygs, Hypnose Gesellschaft Schweiz)

## 1. Dauer, Gliederung und weitere Bestimmungen

### 1.1 Dauer und Gliederung der Weiterbildung

1.1.1 Grundkurs 1 - 4	32 Std
1.1.2 Module 1 - 6	48 Std
1.1.3 Selbsterfahrung, einzeln oder in Gruppen	32 Std
1.1.4 Supervision, einzeln oder in Gruppen	32 Std
1.1.5 Selbststudium Literatur, Audio, Video	80 Std
1.1.6 Arbeit mit Patientinnen und Patienten	40 Std
1.1.7 Dokumentation und Selbstreflexion im Logbuch	44 Std
1.1.8 Abschlussevaluation mit Logbuch	2 Std

### 1.2 Weitere Bestimmungen

#### 1.2.1 Beginn der Weiterbildung

Für Angehörige von Gesundheitsberufen mit abgeschlossener Ausbildung ab Stufe EFZ, Psycholog:innen ab Stufe Bachelor, Student:innen und Ärzt:innen der Human- und Zahnmedizin ab Stufe Bachelor und Angehörige aus sozialen Berufen nach abgeschlossener Ausbildung ab Stufe EFZ

Die Anmeldung zu Beginn der Weiterbildung erfolgt bei der Geschäftsstelle hygs.

#### 1.2.2 Erfüllung der Lernziele

Erfüllung der Lernziele gemäss Ziffer 3 des Weiterbildungsprogramms. Die während der Weiterbildung erreichten Lernziele bzw. Selbststudium, Supervision, praktische hypnotische Tätigkeit und Selbsterfahrung sind fortlaufend selbstständig in digitaler Form zu dokumentieren. Diese Dokumentation ist Gegenstand der Abschlussevaluation.

#### 1.2.3 Anderweitige Weiterbildung

Im Ausland oder bei anderen Fachgesellschaften absolvierte Ausbildung in Medizinischer Hypnose werden bei nachgewiesener Gleichwertigkeit angerechnet. Die Beweislast obliegt dem Kandidaten.

## 2. Inhalt der Weiterbildung

### Ausbildungsprogramm Medizinische Hypnose und Persönliches Stressmanagement

berücksichtigt und unterrichtet die wichtigsten Aspekte der medizinischen Hypnose. Hypnose ist eine Kunst der Kommunikation. Unsere Ausbildung grenzt sich ab von veralteten Zugangsweisen zur medizinischen Hypnose wie auch von Laien- und Showhypnosen. Die Ausbildung richtet sich an medizinisches Fachpersonal und ist der Interdisziplinarität verpflichtet. Medizinische Fähigkeiten im

eigenen Berufsbild sind die Grundlage und Hypnose soll nur dort angewendet werden. Medizinische Hypnose reduziert vermeidbaren Stress somit auf zwei Ebenen: a. den Beitrag früherer Ereignisse und b. denjenigen bei aktuellen Herausforderungen.

Die Lernziele (LZ) der hygs-Ausbildung basieren auf 9 Lernthemen:

1. Formale Hypnose kennen und anwenden (LZhypnos)
2. Hypnotische Kommunikation ohne Induktion anwenden (LZhykom)
3. Selbsthypnose (LZselbsthyp)
4. Schmerz Behandlung (LZschmerz)
5. Angst Behandlung (LZangst)
6. Behandlung von Stress und Posttraumatischer Belastungsstörung (LZstress)
7. Gebrauch von Metaphern und Geschichten (LZmeta)
8. Emotionsregulation (LZemote)
9. Umgang mit schwieriger Beziehungsdynamik (LZbezdyn)

Wissen und Fähigkeit überschneiden sich oft; für die formale Zuteilung in den LZ wurde der Hauptaspekt gewählt. Das Niveau der zu erreichenden Fähigkeiten bezieht sich auf einfache Problemstellungen in einfachen Situationen. Wie überall in der Medizin sind nach der Ausbildung zusätzliche Erfahrung, Supervision und Wissensaneignung erforderlich für die erfolgreiche Praxis.

Die zehn Kurstage sind nach modernsten Kriterien der Erwachsenenbildung und Didaktik aufgebaut: Vollständiges, anwendungsrelevantes Skript; kontinuierliche Erweiterung der Lernthemen über die Kurstage hinweg; ausgewogene Mischung von Praxis ("P") und Theorie ("T"); lehrreich und zugleich entspannender Unterrichtsstil; vielfältige interaktiv-didaktische Methoden: Wissensvermittlung, Gruppenarbeiten und Präsentation, Selbsterlebnisse, Kleingruppenübungen, passgenaue Audio- und Videounterstützung etc. Die Erfolgskontrolle geschieht über die nachfolgende Selbstevaluation jedes einzelnen Lernzieles. Supervision, eigene praktische Erfahrung, Selbsterfahrung, Selbststudium und Reflexion unterstützen die Umsetzung in die Praxis.

## **2.1 Theoretische Kenntnisse**

### **2.1.1 Formale Hypnose**

LZhypnosT1 – kennt die Grundbegriffe der Hypnose

LZhypnosT2 – kennt die hypnotischen Phänomene und die Grenzen der Hypnose

LZhypnosT3 – weiss, was Hypnose therapeutisch wirksam macht

LZhypnosT4 – kennt die Mechanismen des Mitgefühls

LZhypnosT5 – kennt die Rolle der Empathie, um Hypnose besser zu verstehen

LZhypnosT6 – kennt die Unterschiede der Hypnotisierbarkeit

LZhypnosT7 – kennt die Tiefe des Trancezustandes

LZhypnosT8 – kennt problematische Hypnose-Formen

LZhypnosT9 – kennt den Idealen Leistungszustand im Sport

LZhypnosT10 – kennt die Turboinduktion bei Kindern

### **2.1.2 Selbsthypnose**

LZselbsthypT1 – kennt Bucays metaphorische Selbstreflexion

LZselbsthypT2 – kennt die Persönlichkeits-Faktoren für Wohlbefinden

### **2.1.3 Hypnotische Schmerz Behandlung**

LZschmerzT1 – kennt die Kennzeichen von Migräne und Spannungskopfschmerzen

LZschmerzT2 – kennt Grundprinzipien der Behandlung chronischer Schmerzen

### **2.1.4 Hypnotische Angst Behandlung**

LZangstT1 – kennt die Erkundung biographischer Aspekte der Angst

LZangstT2 – kennt Heideggers philosophische Sichtweise der Angst

### **2.1.5 Hypnotischer Umgang mit Stress**

LZstressT1 – kennt die Mechanismen zur “Beruhigung” des Hippocampus

LZstressT2 – kennt frühkindliche Ursachen psychischer Traumatisierung

LZstressT3 – kennt die Grundlagen der Traumabehandlung: Empathie, Metapher und Emotion

LZstressT5 – kennt die klinische Diagnose und Begleitumstände der C-PTSD

LZstressT6 – kennt die C-PTSD aus neurobiologischer Sicht

LZstressT7 – kennt Trigger, kennt Kennzeichen des verletzlichen Narzissmus

LZstressT8 – kennt das Konzept der Ich-Zustände in der Traumatherapie

LzstressT9 – kennt das Konzept der Vereinigung der Ich-Zustände

LzstressT10 – kennt Diagnose und Begleitumstände der PTVS

### **2.1.6 Gebrauch von Metaphern und Geschichten**

LZmetaT1 – kennt die Vorteile und Wirkungsweise hypnotischer Geschichten

LZmetaT2 – kennt die Wirkung der Märchen

### **2.1.7 Emotionsregulation**

LZemoteT1 – kennt Grundlagen des Emotionsverständnis

LZemoteT2 – kennt die Mechanismen und Gefahren der Empathie

LZemoteT3 – kennt Überschneidungen von Erregung und Angst bei Leistung

LZemoteT4 – kennt den Stellenwert der Rache bei PTSD

### **2.1.8 Umgang mit schwierigen Interaktionen**

LZbezdynT1 – kennt wichtige Interaktionsschwierigkeiten im ärztlichen Kontakt

LZbezdynT2 – kennt Umgang mit Widerständen bei Kindern

## **2.2 Praktische Fähigkeiten**

### **2.2.1 Formale Hypnose**

LZhygnosP1 – ist fähig, atemsynchron zu pacen

LZhygnosP2 – ist fähig, 5 hypnotische Grundprinzipien auszuführen

LZhygnosP3 – ist fähig, eine Entspannungshypnose mit Safe Place durchzuführen

LZhygnosP4 – ist fähig, einen medizinischen Eingriff hypnotisch vorzubereiten

LZhygnosP5 – ist fähig, eine ideomotorische Trance-Induktion durchzuführen

LZhygnosP6 – ist fähig, einen hypnotischen Rapport aufzubauen

LZhygnosP7 – ist fähig, hypnotische Suggestionen angemessen einzusetzen

LZhygnosP8 – ist fähig, eine Tiefenentspannung zu induzieren

LZhygnosP9 – ist fähig, hypnotisch mit Fingersignalen zu arbeiten

LZhygnosP10 – ist fähig, Hypnose bei Kindern anzuwenden

### **2.2.2 Hypnotische Kommunikation**

LZhykomP1 – ist fähig, bei Notfällen hypnotisch zu kommunizieren

### **2.2.3 Selbsthypnose**

LZselbsthypP1 und P3 – ist fähig, das Gelernte zu reflektieren

LZselbsthypP2 – ist fähig, eine Selbsthypnose bei sich durchzuführen

LZselbsthypP4 – ist fähig, fortgeschrittene Selbsthypnose «Gleichgewicht» anzuwenden

LZselbsthypP5 – ist fähig, Selbsthypnose im Klinikalltag anzuwenden

### **2.2.4 Schmerz Behandlung**

LZschmerzP1 – ist fähig, akute Schmerzen hypnotisch zu behandeln

LZschmerzP2 – ist fähig, Schmerz mit mehreren Hypnosetechniken zu behandeln

LZschmerzP3 – ist fähig, Schmerz in Bezug zum Körperschema zu behandeln

LZschmerzP4 – ist fähig, Chancen der Schmerzen erkennen und umdeuten

LZschmerzP5 – ist fähig, Schmerz emotional mit Trauern, Aggression und Loslassen in Verbindung zu bringen

### **2.2.5 Angst Behandlung**

LZangstP1 – ist fähig, ein hypnotisches Angst-Reframing durchzuführen

LZangstP2 – ist fähig, Selbstbehauptungs-Hypnose bei Ängsten durchzuführen

LZangstP3 – ist fähig, Hypnose bei Leistungs-Ängsten durchzuführen

### **2.2.6 Behandlung von Stress und Posttraumatische Belastungsstörung**

LZstressP1 – ist fähig, eine Entspannungshypnose bei PTBS zu induzieren

LZstressP2 – ist fähig, bei PTBS mit Angst während und nach der Hypnose sicher umzugehen

LZstressP3 – ist fähig, mit Ekel während und nach der Hypnose sich umzugehen

LZstressP4 – ist fähig, die Beziehung bei PTBS zu gestalten

LZstressP5 – ist fähig, sicheres Abgrenzen und Distanzieren in Hypnose zu vermitteln

LZstressP6 – ist fähig, in Hypnose die Verarbeitung von Schuld und Scham einzuleiten

LZstressP7 – ist fähig, in Hypnose mit einem Schmerz-Teil zu kommunizieren

LZstressP8 – ist fähig, hypnotisch mit dem verbitterten und dem selbstheilenden Teil zu kommunizieren

### **2.2.7 Gebrauch von Metaphern und Geschichten**

LZmetaP1 – ist fähig, eine kurze therapeutische Geschichte zu erzählen

LZmetaP2 – erlebt die metaphorischen Parallelen zwischen Hypnose und Tanz

LZmetaP3 – ist fähig, eine Geschichte zur Beziehungsdynamik zu erzählen

LZmetaP4 – ist fähig, ein Märchen im therapeutischen Sinn zu erzählen

LZmetaP5 – ist fähig, metaphorische Geschichten in die Hypnose einzubauen

### **2.2.8 Emotionsregulation**

LZemoteP1 – ist fähig, eine einfache HGM (Hypnotische Gefühlsmeditation) durchzuführen

### **2.2.9 Umgang mit schwieriger Beziehungsdynamik**

LZbezdynP1 – ist fähig, die heilsame Bearbeitung von Widerstand zu erleben und durchzuführen

LZbezdynP2 – ist fähig, schwierige Beziehungsdynamiken konstruktiv zu entschärfen