



Ängste in Abenteuer verwandeln

Mit Monstern und Kraftwesen Spiel-Räume für Heldenreisen gestalten

Ulla Engelhardt

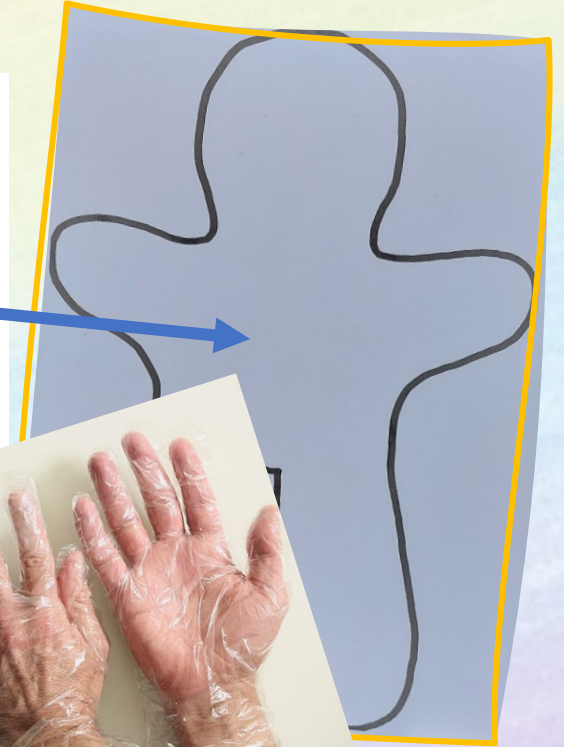
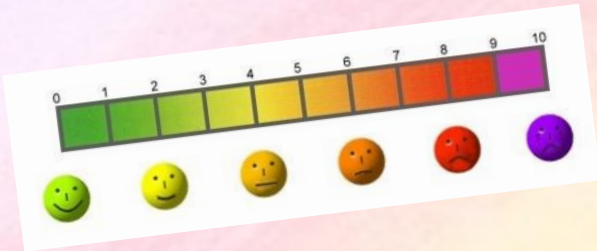
Handout mit einigen Grundlagen
zum Praxis-Workshop K53

Kindertagung Rottweil
03.11.2024

Für die aktive **ONLINE-Teilnahme*** empfehle ich folgende **Materialien** bereit zu halten:

*Präsenz-TeilnehmerInnen erhalten die Materialien (außer Buntstifte) vor Ort

- **Buntstifte**
 - **2 DIN A4 Blätter**
 - **2 DIN A4 Blätter** mit Figuren, wenn möglich auf der Rückseite (Höhe Bauch) mit je einem Stückchen doppelseitigem Klebeband beklebt, um die Figuren auf
 - **2 Einmalhandschuhe** aufzukleben
 - **1 Skalierung** (kann auch selbst gemalt sein)
- Falls vorhanden:
- **1 Luftballon** und **wischfester Stift**



Der Therapieprozess - Reise durch vier Länder

1. KRAFTLAND

Hypnotherapeutisches
Selbstwert-Training

3. WOHLFÜHLLAND

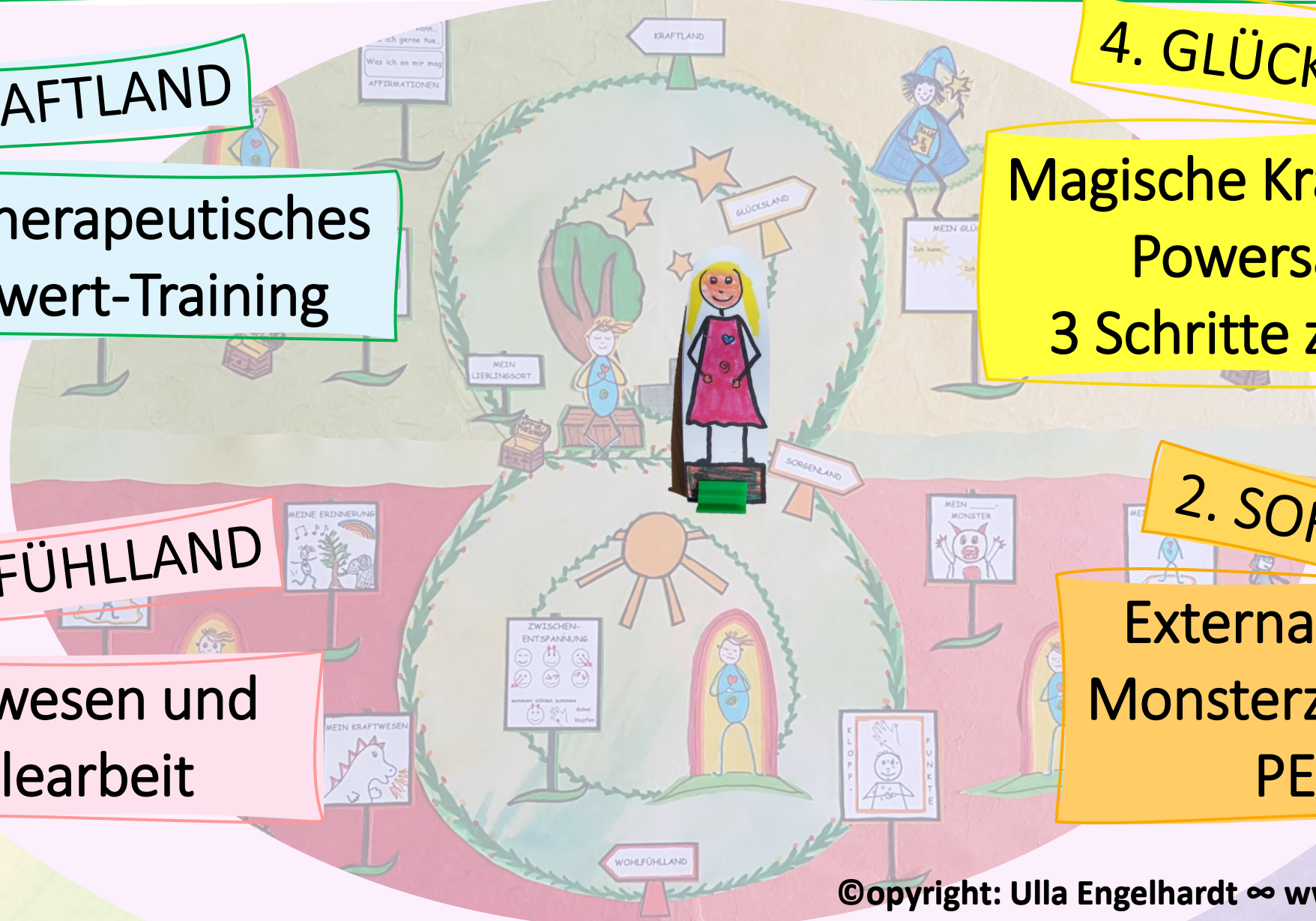
Kraftwesen und
Teilearbeit

4. GLÜCKSLAND

Magische Kraft der 8,
Powersätze,
3 Schritte zum Ziel

2. SORGENLAND

Externalisieren,
Monsterzähmung,
PEP®





Hypnotherapie nach Milton H. Erickson (1901-1980)

Mit Vorstellungskraft
Einfluss nehmen auf
körperliche und
mentale Zustände



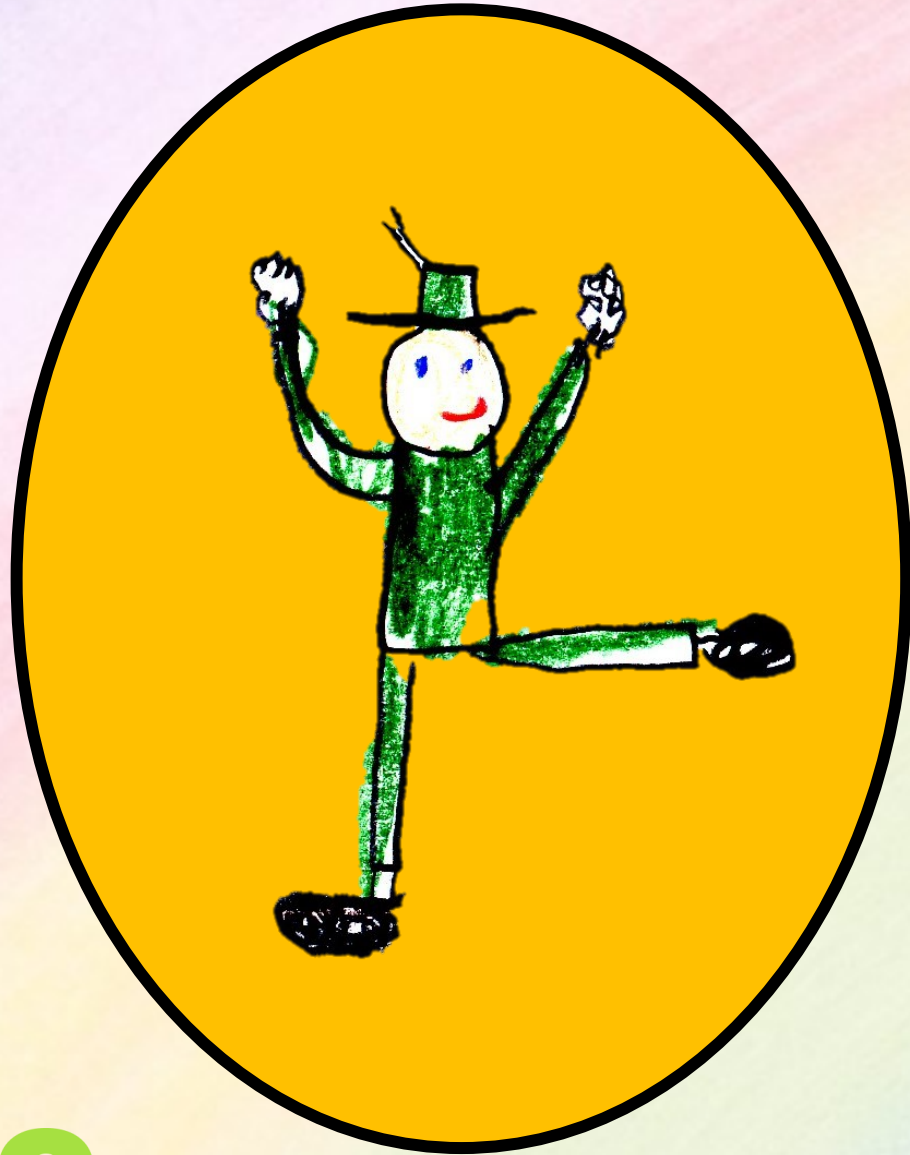
Orientierung auf

Entwicklung

Ressourcen

Bedürfnisse

Lösungen



„Spiel“ althochdeutsch: Tanzbewegung

Spiel ist ... eine Veränderung
von Netzwerken im
„Zwischenraum“ in Trance‘

Hiltrud Bierbaum-Luttermann, 2019

Hypnotherapeutisches Spiel

(nach Bierbaum-Luttermann, 2019)

Therapieraum als
Spiel-Raum



bedürfnisorientiert

ressourcen- und
entwicklungsorientiert

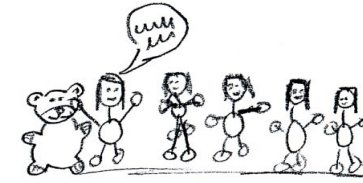
unabgeschlossen/
ergebnisoffen

interaktiv und dialogisch

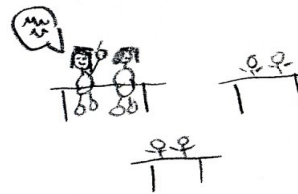
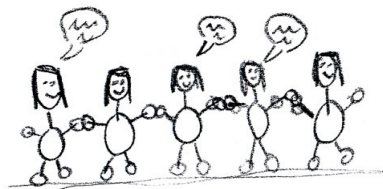
systemisch im intra- und
interpersonellen Kontext



Ressourcenorientiert holen wir die jungen Menschen beim Spielen in ihrer Lebenswelt ab und begegnen ihnen auf Augenhöhe.
Nur sie allein können als ExpertInnen ihres Lebens die einzelnen Schritte gehen und dabei ihre ganz persönliche Heldenreise erzählen.



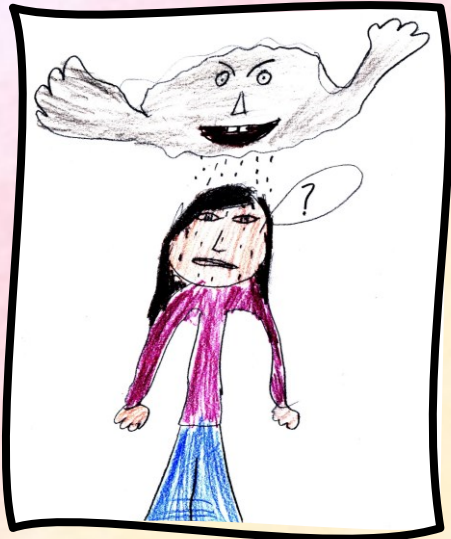
Therapeutische Geschichten (nach Wirl, in: Brächter, 2017)

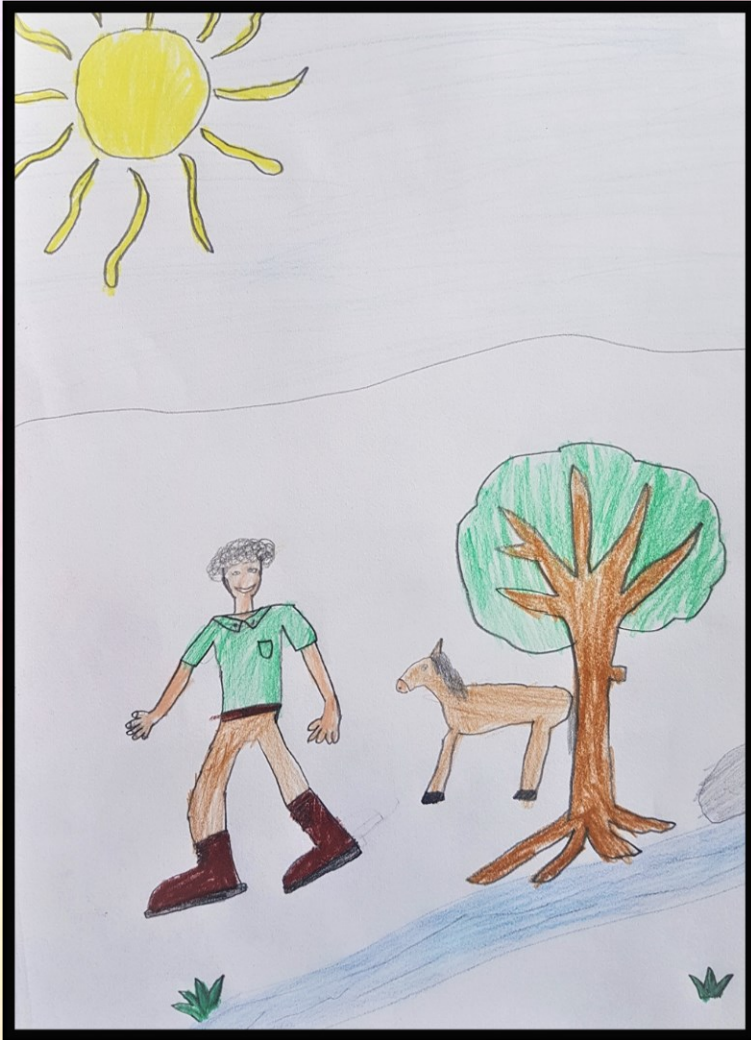


Imaginative Verfahren

angstbesetzte Erlebnisse
negative Erfahrungen
Blockaden und Stress-
Situationsen

Stärken
Fähigkeiten
Ressourcen





Altes aktivieren

mit Neuem koppeln

neue Erfahrungen sammeln

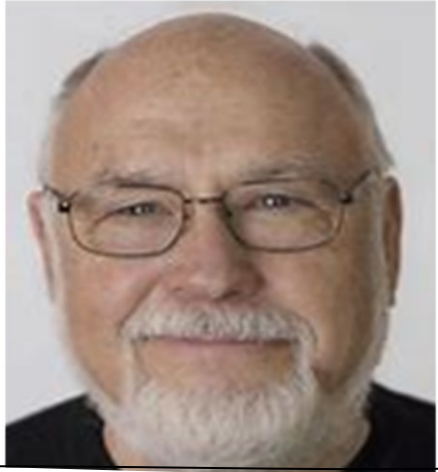
Potentiale entfalten

Selbstwirksamkeit aktivieren

AUSTAUSCH
BEZIEHUNG

SELBST...
AKZEPTANZ
VERTRAUEN
LIEBE

KREATIVITÄT
FLEXIBILITÄT
ENTWICKLUNG



Siegfried Mrochen



**Hiltrud Bierbaum-
Luttermann**



Annalisa Neumeyer

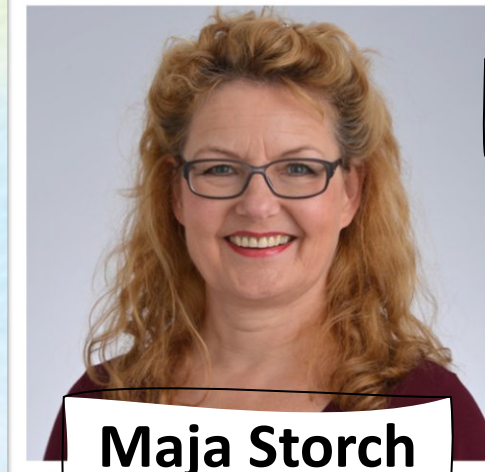
Hypnotherapie



Ben Furman



Peter Allemann



Maja Storch



Dr. Michael Bohne

**PEP –
Prozess- und
Embodimentfokussierte
Psychologie**

Wissenschaftliche Studien zum Thema ‚Klopfen‘:
<https://www.dr-michael-bohne.de/publikationen.html>



NeuroImage: Clinical
Volume 34, 2022, 102996



Bifocal emotion regulation through acupoint tapping in fear of flying

Dina Wittfoth ^{a 1} ✉, Jelena Beise ^{a 1}, Jorge Manuel ^{a b}, Michael Bohne ^c,
Matthias Wittfoth ^a

[Show more](#) ▾

 BMC Part of Springer Nature

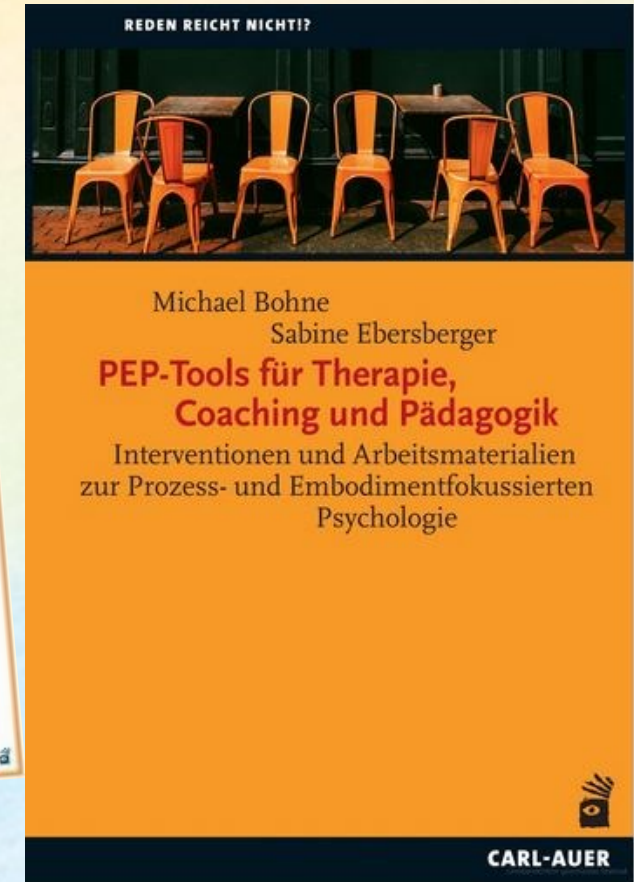
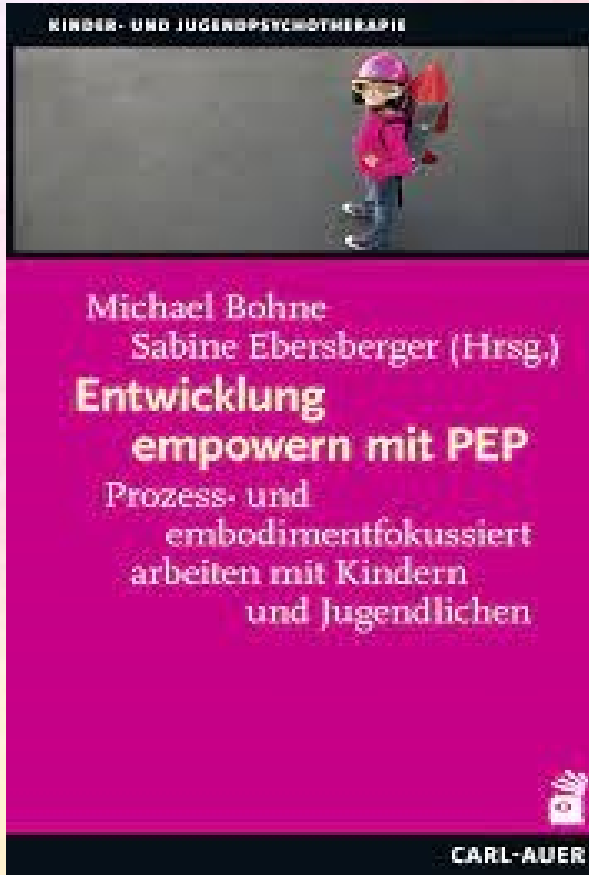
BMC Neuroscience

[Home](#) [About](#) [Articles](#) [Submission Guidelines](#) [Collections](#) [Join The Editorial Board](#) [Submit manuscript](#) 

Research article | [Open access](#) | Published: 23 November 2020

Emotion regulation through bifocal processing of fear inducing and disgust inducing stimuli

[Dina Wittfoth](#) , [Antonia Pfeiffer](#), [Michael Bohne](#), [Heinrich Lanfermann](#) & [Matthias Wittfoth](#)





**Gunilla Hamne, Winky & Ulf Sandström,
Schweden**

www.peacefulheart.se

**TTT
TRAUMA
TAPPING
TECHNIQUES**

**Free App:
www.selfhelpfortrauma.org**

Weitere wissenschaftliche Studien:

**TTT - Gunilla Hamne & Ulf Sandström:
<https://peacefulheart.se/research>**



Summary

Science Data and Research

This is a great summary of current research from [The Tapping Solution](#).

[Download PDF](#)

NEW: Evaluation of our Trauma Tapping Certification

Novel Ideas: Evaluation Of A Brief Trauma Tapping Training And Single Session Application [↗](#)

THE INTERNATIONAL JOURNAL
IJHC
OF HEALING AND CARING

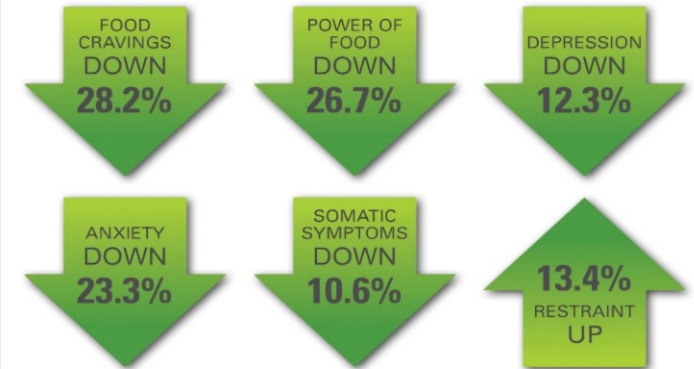


The
International Journal
of
Healing and Caring

Novel Ideas: Evaluation Of A Brief Trauma Tapping Training And Single Session Application

EFT Tapping, Dr. Peta Stapleton:
<https://www.evidencebasedeft.com/>

**Online EFT for Food Cravings
 – 8 week program**



It lasted at the 2-year follow-up

Stapleton, P. B., Lilley-Hale, E., Mackintosh, G., & Sparenburg, E. (2020). Online Delivery of Emotional Freedom Techniques for Food Cravings and Weight Management: 2-Year Follow-Up. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(2), 98-106. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0309> © Peta Stapleton 2020

www.evidencebasedeft.com

**EFFECT OF EFT
 ON GENE EXPRESSION**

(AFTER 1 SESSION OF TAPPING)

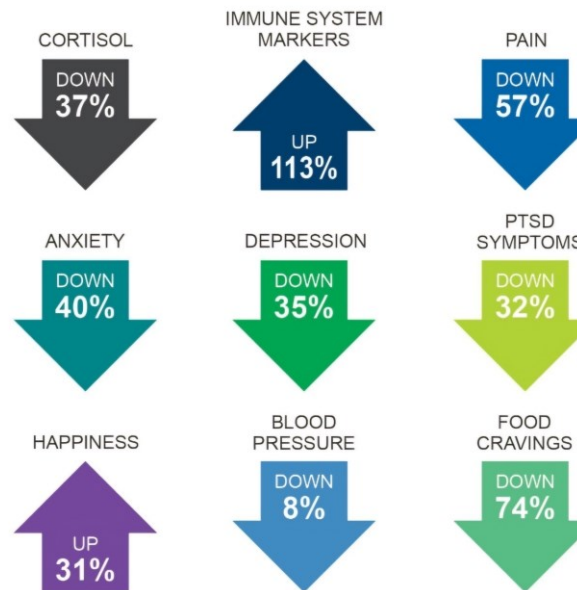
**IMMEDIATELY AFTER
 1 SESSION OF EFT**

72 GENES
 were found to be
 differentially
 expressed

*Maharaj, M. E. (2016). Differential gene expression after Emotional Freedom Techniques (EFT) treatment: A novel pilot protocol for salivary mRNA assessment. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(1), 17-32. doi:10.9769/EPJ.2016.8.1.MM

www.evidencebasedeft.com

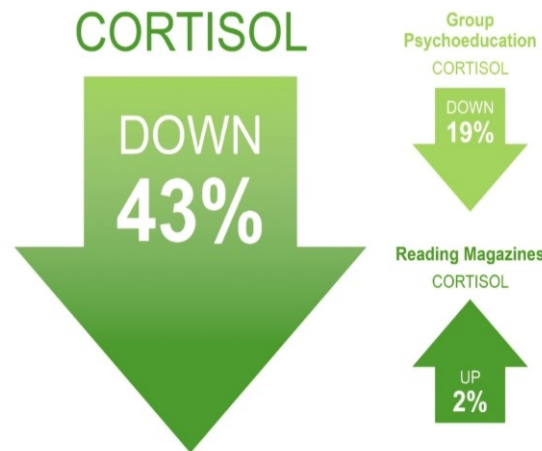
**Clinical EFT Improves Multiple
 Physiological Markers of Health**



© Mind Heart Connect 2018. Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K., & Church, D. (2018). *Journal of Evidence Based Integrative Medicine*.

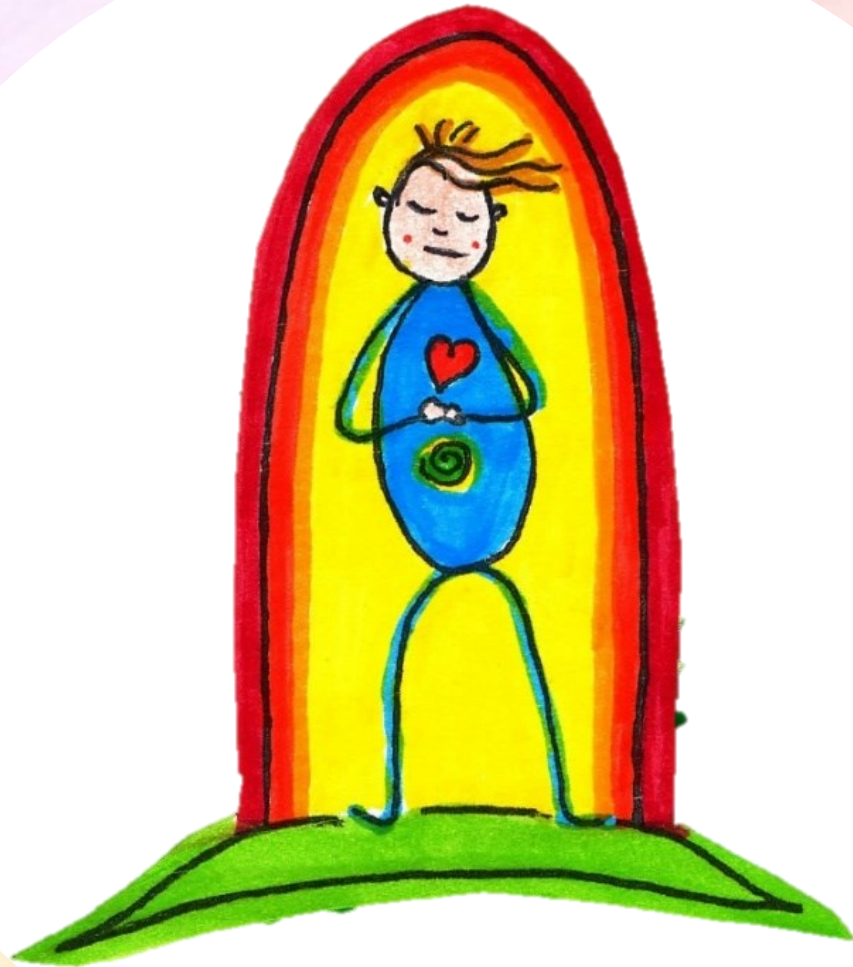
www.evidencebasedeft.com

**Group EFT Tapping
 Reduces Cortisol by 43%**



© Mind Heart Connect 2020. Stapleton P, Crighton G, Sabot D, O'Neill HM. (2020). Reexamining the effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *Psychol Trauma*. doi: 10.1037/tra0000563 (epub ahead of print).

www.evidencebasedeft.com



PEP[®]

nach Dr. Michael Bohne

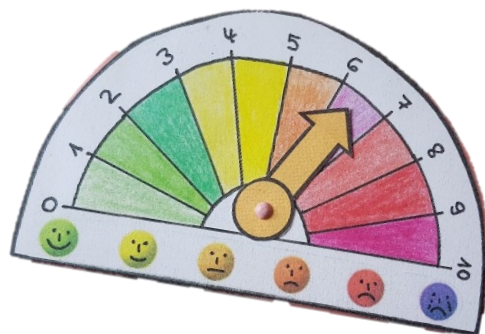
sich mit belastenden
Gefühlen verbinden

auf bestimmte
Körperpunkte klopfen

Selbststärkungssätze
laut aussprechen



Die BIG-5 Lösungsblockaden



Selbstvorwürfe

Fremdvorwürfe

Fremderwartung

Altersregression

Parafunktionale Loyalitäten

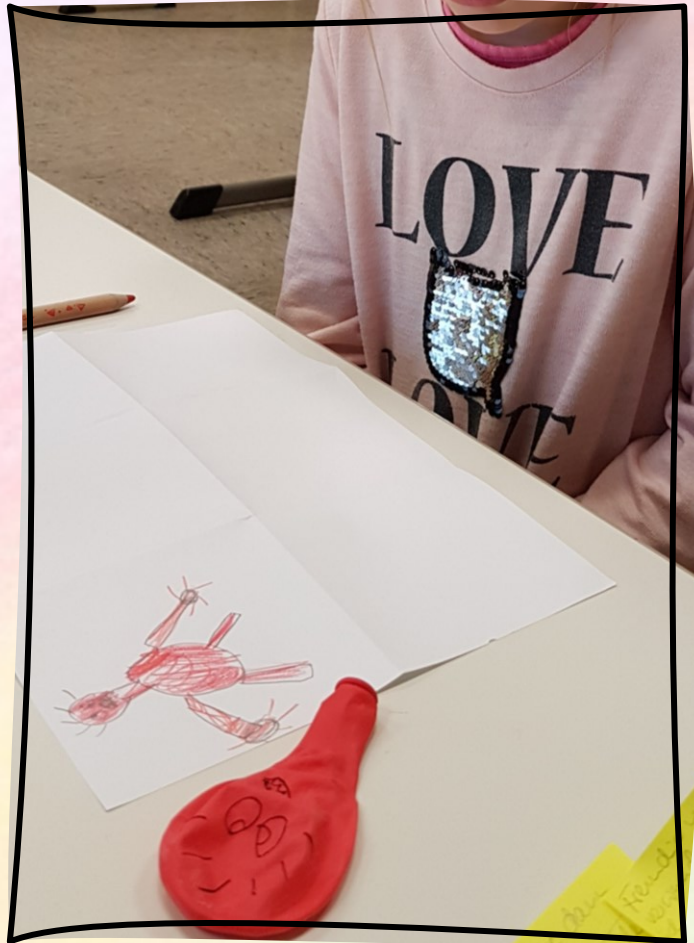
Externalisieren und Telearbeit

(nach Bierbaum-Luttermann und Mrochen, 2019)



Probleme und
Ängste

Innere Helfer



„Das Problem wird zum Problem – nicht das Kind, das ein Problem zeigt!“

(Rotthaus, 2021)



„Das ursprünglich bedrohliche Wesen wird durch Zähmung zu einem hilfreichen Unterstützer.“

„Das Kind übernimmt die Führung.“

(Voigt, 2020)



Profilieren

Utilisieren

**Akzeptanz und
Versöhnung**

Integration

(nach Mrochen, Bierbaum-Luttermann, 2017, 66-85)

Veröffentlichungen

Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & CO.

Therapiespiele

HYPNO TRIFFT PEP®



Schwerpunkt PEP®



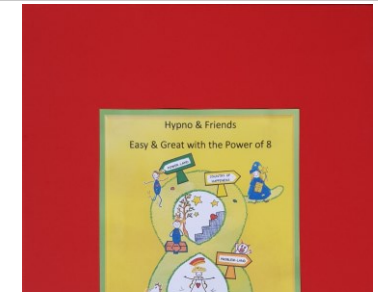
HYPNO & FRIENDS



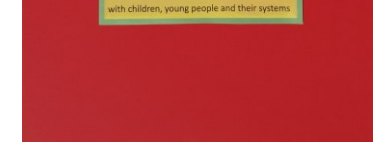
Schwerpunkt Hypno



Easy & Great
with the Power of 8 & Co.



English Edition

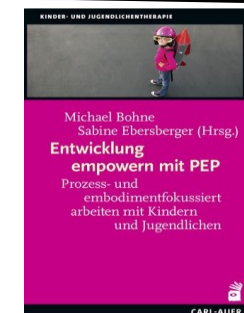


Buch-Beitrag

Monster-Zähmung im Sorgenland – Kreative und spielerisch leichte Lösungswege für Kinder und Jugendliche mit Ängsten.

In: Bohne, M. u. S. Ebersberger (Hrsg.)(2022): Entwicklung empoweren mit PEP. Prozess- und embodimentfokussiert arbeiten mit Kindern und Jugendlichen.

Heidelberg (Carl Auer), S. 47-59





Ulla Engelhardt
Diplom-Sozialpädagogin
Integrative Lerntherapeutin (FiL)

**HERZLICHEN
DANK!**



**Aktuelle Workshop-Termine und
Bestellung von Therapiespielen:**

www.leichtgem8.de

Weiterbildungen u.a. in:
**Hypnosystemische Konzepte für die
Arbeit mit Kindern und
Jugendlichen, M.E.G.,
PEP® nach Dr. Michael Bohne,
NLP, wingwave® coach,
TTT nach G. Hamne u. U. Sandström**

Literatur und Online-Quellen

Allemann, P. (2017): Kunstvoll und spielend leicht – Telearbeit mit Figuren und szenischen Möglichkeiten. In: Brächter, Wiltrud (Hrsg.): Der singende Pantomime. Ego-StateTherapie und Telearbeit mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl Auer), 2. Aufl., S. 121-132.

Bierbaum-Luttermann, H. u. S. Mrochen (2019): Klinische Hypnose und Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Paderborn (Junfermann Verlag).

Bohne, M. u. S. Ebersberger (2022): PEP-Tools für Therapie, Coaching und Pädagogik. Interventionen und Arbeitsmaterialien zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie. Heidelberg (Carl Auer).

Bohne, M. (2021): Psychotherapie und Coaching mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Praxis. Klopfen mit PEP. Heidelberg (Carl Auer)

Engelhardt, U. (2019): Hypno & Friends: ‚Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘. Die komplette Tool-Box zum Auflösen von Ängsten und Blockaden bei Kindern und Jugendlichen. Attendorn (Verlag für Therapiematerial, Engelhardt GbR). Verfügbar unter: www.leichtgem8.de [Zugriff: 20.10.2022].

Engelhardt, U. (2022): Monster-Zähmung im Sorgenland – Kreative und spielerisch leichte Lösungswege für Kinder und Jugendliche mit Ängsten. In: Bohne, M. u. S. Ebersberger (Hrsg.): Entwicklung empoweren mit PEP. Prozess- und embodimentfokussiert arbeiten mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl Auer)

Hamne, G. & U. Sandström (2021): Trauma Tapping Technique. A tool for PTSD, Stress Relief, & Emotional Trauma Recovery. Stockholm (Peaceful Heart Publishing)

Holtz, K. L., S. Mrochen, P. Nemetschek und B. Trenkle (Hrsg.) (2016): Neugierig auf's Großwerden. Praxis der Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl Auer), 4. Aufl.

Holtz, K. L. u. S. Mrochen (2009): Einführung in die Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl Auer), 2. Aufl.

Krause, F. und M. Storch (2017): Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten: Manual und ZRM-Bildkartei. Bern (Huber), 2., aktualisierte Aufl.

Mrochen, S. u. H. Bierbaum-Luttermann (2017): Telearbeit mit Handpuppen – Ein Konzept der strategischen und hypnosystemischen Psychotherapie. In: W. Brächter (Hrsg.): Der singende Pantomime. Ego-State-Therapie und Telearbeit mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl Auer), 2. Aufl, S. 66-85.

Neumeyer, A. (2020): Einführung in das therapeutische Zaubern. Heidelberg (Carl Auer), 2. Aufl.

Rotthaus, W. (2021): Ängste von Kindern und Jugendlichen. Störungen systemisch behandeln. Bd. 3. Heidelberg (Carl Auer), 2. Aufl.

Voigt, D. (2021): Ängste, Panik, Sorgen. Störungen systemisch behandeln, Band 18. Heidelberg (Carl Auer).

Willard, Ch. (2016): Aufwachsen in Achtsamkeit. Wie wir Kinder, Jugendliche und Familien darin unterstützen können, Ausgeglichenheit, Ruhe und Resilienz zu finden. Freiburg (arbor)

Wirl, Charlotte (2017): Ego-State-Geschichten, Ressourcen-States und Kraftwesen – Möglichkeiten der Telearbeit bei Angst. In: Brächter, Wiltrud (Hrsg.): Der singende Pantomime. Ego-StateTherapie und Telearbeit mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl Auer), 2. Aufl., S. 134-149.

Online Ressourcen:

Ebersberger, S. u. M. Bohne (2022): Innen-Leben. Soforthilfe für die Seele in beispiellosen Zeiten. <https://www.innen-leben.org> [21.10.2023]

Peaceful Heart Network: www.peacefulheart.se, <https://peacefulheart.se/learn>. Calming Tapping Video. Calming Havening Video. Calming Breathing Exercise. [21.10.2023]

Peaceful Heart Network: Self Help for Trauma. App. www.selfhelpfortrauma.org, [21.10.2023]

Ruden, R. (2020): The Havening Techniques®. <https://www.havening.org/> [21.10.2023]

Sandström, U. (2015): Two Fingers – A Trauma Tapping Song from Rwanda (TTT), 27.04.2015, <https://youtu.be/SIOAkZfRGNE>, [23.10.2022]

Ortner, A., J., a. N.: The Tapping Solution: <https://www.thetappingsolution.com/>

Forschung:

Bohne, Michael: <https://www.dr-michael-bohne.de/pep-forschung.html>, , [11.10.2024]

Peaceful Heart Network: What we base our work on: Research. <https://peacefulheart.se/research>, [11.10.2024]

Stapleton, Peta (2023): The Latest Science of Clinical EFT Tapping, 19.06.2023, <https://youtu.be/GMa6Dv4OUrc?si=RwIMsZvInp-dUprz> [21.10.2023]

Stapleton, Peta: The Science of Tapping. Free video series. www.evidencebasedeft.com, [21.10.2023]

Stapleton, Peta (2023): 2023 Clinical EFT Research Update, <https://www.youtube.com/watch?v=ILukonudpU0>, [24.09.2024]