

# Wir stellen vor ...

## Gemeinschaftsprojekt „Methodenschatz“

Der „Methodenschatz“ ist ein Spenden- und Gemeinschaftsprojekt, das Ratsuchenden und Fachleuten psychologisches Fachwissen und vielfältige Methoden bereitstellt. Er umfasst PDFs und Audiodateien zum Download sowie eine Onlinevortragsreihe. Einmal im Monat findet ein Fachvortrag mit namhaften ReferentInnen und anschließender Möglichkeit zur kollegialen Vernetzung statt. Die Angebote werden ehrenamtlich organisiert und sind kostenfrei. Wer möchte, kann als freiwilliges Dankeschön an einen karitativen Verein spenden.

### Entstehung

Der Methodenschatz entstand während der Coronakrise. Während des ersten Lockdowns habe ich überlegt, auf welche Art und Weise man in dieser Situation hilfreich werden kann und habe daraufhin Methoden zum Umgang mit den besonderen Herausforderungen gesammelt und auf eine Webseite gestellt. Das Angebot wurde sehr gut angenommen und ich bekam sowohl von KollegInnen als auch von Ratsuchenden sehr positives Feedback. Dies bewog mich, das Projekt fortzuführen und thematisch zu erweitern. Ich begann KollegInnen mit unterschiedlichen Hintergründen und Schwerpunkten anzusprechen und um Methoden, die sie in ihrer praktischen Arbeit als besonders effektiv erleben, zu bitten. Der Methodenschatz wuchs rasch und wird mittlerweile mehrere hundertmal am Tag geklickt. Im Mai dieses Jahres habe ich das Projekt gemeinsam mit Manfred Prior um die Onlinevortragsreihe „HypnoSalon“ und die Möglichkeit zum Fachaustausch erweitert.

Der Methodenschatz ist ein Gemeinschaftsprojekt und ich möchte den vielen beteiligten KollegInnen schon an dieser Stelle herzlich für ihre Unterstützung danken!

### Ziele

Der Methodenschatz verfolgt mehrere Ziele. Erstens soll er Menschen bei ihrer Zielerreichung unterstützen. Alle Methoden sind so angelegt, dass sie sowohl selbstständig als auch in der Arbeit mit KlientInnen angewendet werden können.

Zweitens soll er die kollegiale Unterstützung und Zusammenarbeit fördern und Tätigen in helfenden Berufen die Arbeit erleichtern. Langfristig soll eine umfassende

Materialiensammlung mit Methoden aus verschiedenen Fachrichtungen entstehen.

Drittens möchte ich fachliche Diskussionen ermöglichen und einen fachübergreifenden Austausch fördern. Dies geschieht vor allem über die Onlinevortragsreihe, bei der man sich nach dem Fachvortrag noch auf der sozialen Plattform Wonder.me treffen und sich kennenlernen und austauschen kann.

Viertens möchte ich Spenden für soziale Projekte generieren. Aus diesem Grund kann man, wenn man möchte, als freiwilliges Dankeschön einen selbstgewählten Betrag an eine karitative Organisation spenden. Aktuell ist es der Verein „Laachende Hätze“, der sich um Kinder in Not kümmert.

### Inhalte

#### 1. Methodensammlung:

In der Methodensammlung finden Sie bislang Arbeitsblätter, Anleitungen, Trancen und Videos zu folgenden Themen: Abgrenzung, Aufschiebeverhalten, Entspannung und Regeneration, Herausforderungen angehen und bewältigen, Hoch- und Höchstbegabung, Impulskontrolle, Nichtraucher werden, Prüfungsangst, Ressourcen finden und stärken, Schmerztherapie, Selbstwert und Selbstfürsorge, Stärkung des Körpers/Umgang mit körperlichen Erkrankungen, Trauma, Ziel- und lösungsorientierte Gesprächsführung

#### 2. Vorträge:

Gemeinsam mit Manfred Prior ist die kostenfreie Onlinevortragsreihe „HypnoSalon“ entstanden. Am ersten Mittwoch im Monat halten hochkarätige ReferentInnen einen einstündigen Fachvortrag. Da Manfred Prior und ich gemeinsam ein hypnotherapeutisches Weiterbildungsinstitut leiten, sind wir besonders mit KollegInnen aus dem hypnotherapeutischen und systemischen Spektrum vernetzt. Die Vortragsreihe bietet aber bereits jetzt auch Inhalte anderer Fachrichtungen. Nach dem Vortrag sind alle TeilnehmerInnen zum fachlichen Austausch und Kennenlernen auf die Plattform Wonder.me eingeladen.

Hier eine beispielhafte Auswahl an Vorträgen:

- Reinhold Bartl: Sucht ist (k)eine Lösung! – Oder doch!?
- Sabine Fruth: Imaginäre Körperreisen
- Ortwin Meiss: Metaphern und Symbole in der Hypnotherapie
- Gunther Schmidt: Demokratische Hypnotherapie

- Luise Reddemann: Psychotherapeutisches Handeln in Krisenzeiten
- Matthias Berking: Training emotionaler Kompetenzen
- Manfred Prior: Hypnotische Kommunikation im normalen Gespräch
- Wolfram Dorrman: Suizidalität
- Frauke Niehues: Selbstwert
- Jörg Matthes: Politisches Framing
- Boris Pigorsch: Aussöhnung mit dem inneren Kritiker
- Dirk Eilert + Gast: Weihnachtsüberraschung

## Ausblick

---

Der Methodenschatz ist als langfristiges Projekt gedacht und wird kontinuierlich erweitert.

Gerne können Sie mir Methoden zuschicken. Da die graphische oder tonliche Bearbeitung zeit- und kostenintensiv ist, bitte ich um Verständnis dafür, dass ich die Methoden auswählen muss. Hierbei achte ich auf die fachliche Qualität der Methode und darauf, dass sie für möglichst viele Menschen hilfreich ist und das Angebot vielfältig wird.

Weiterhin startet in Kürze auch der YouTube-Kanal „HypnoSalon“. Auf diesem werden einige bereits gehaltene Vorträge veröffentlicht werden und permanent zur Verfügung stehen.

Folgende Vorträge sind hierfür in Bearbeitung:

- Manfred Prior: „Beratung und Therapie optimal vorbereiten“
- Ben Furmann: „Ich schaff's – die Freude mit Kindern lösungsorientiert zu arbeiten“
- Gisela Perren-Klingler: „Fünf grundlegende Techniken jeder wirksamen Traumatherapie“
- Frauke Niehues: „Impacttechniken für besondere Herausforderungen“

## Einladung

---

Sie sind herzlich eingeladen, im Methodenschatz vorbeizuschauen und zu partizipieren. Gerne können Sie die Informationen auch an interessierte KollegInnen und KlientInnen weitergeben und den Methodenschatz so unterstützen.

Den Methodenschatz finden Sie unter:  
<https://www.frauke-niehues.net/methodenschatz.html>

## Kontakt

---

### Dipl.-Psych.<sup>in</sup> PPT Frauke Niehues

ist approbierte Psychotherapeutin in eigener Praxis und darüber hinaus in der Personal- und Organisationsentwicklung tätig. Sie ist Dozentin an mehreren Universitäten, leitet gemeinsam mit Manfred Prior ein Weiterbildungsinstitut der Milton-Erickson-Gesellschaft und führt das Können-macht-Spaß!-Portal für Hoch- und Höchstbegabung.



Steinkaute 17  
D-35396 Gießen  
[www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)  
[kontakt@frauke-niehues.net](mailto:kontakt@frauke-niehues.net)

