

# "Angenommen, es gäbe ein Wundermittel ..." Die Changers Intervention für Kids und Teens





- 14:30 Entstehung & Vorläufer
- 14:40 Wirkprinzipien & Placeboforschung
- 14:50 Livedemonstration & Reflexion
- 15:50 P A U S E
- 16:00 Changers für Kids & Teens (Fallbeispiele)
- 16:30 Übung
- 17:15 Changers-Website + Evaluationsstudien
- 17.30 The End



- Mitbegründer / Leitung ILK – Bielefeld (2001)
- Leitung IBS – Aachen (2024)
- priv. Praxis seit 2001
- Dozent Systemische Beratung (SG / DGSF)  
Lehrender Coach, Lehrender Supervisor (SG)
- Entwicklung Changers-Intervention (2019)  
Mitbegründer von mind-changers (2020)



- Interesse + Neugier
- Verschwiegenheit
- Lust auszuprobieren
- eigenes Thema einbringen (Livedemo / Übung)

wenn einverstanden - gern bleiben und mitmachen,  
andernfalls ...



- seit 2001 lösungsfokussiert praktizierend (Erwachsene)
- auf der Suche Veränderungsprozesse effektiver und effizienter zu gestalten
- 2018 Gespräch mit Ben Furman => Suggestin
- bedruckte Oblate auf Muffin 
- experimentiert (Oblaten / Dosen bedruckt)
- Erfolge: Lehr-Coaching Sitzung
- 2020 Gründung mind changers (Website ... )





Hostien im christlichen Sakrament des Abendmahls

Jonathan Swift (1726) Gullivers Reisen

(satirischer Roman des irischen Schriftstellers, Priesters, Politikers J. Swift

=> Unterrichtsmethode im Mathematikunterricht [ab Minute 2:04](#)

Hymen Saye (1935): Holy wafers in medicine.

In: Bulletin of the Institute of the History of Medicine 3 (2), S. 165–167.

The imaginary pill technique (Steve de Shazer)

Journal of Strategic and Systemic Therapies 3 30-34 1984

Beschreibt Intervention: individuelle Entwicklung einer imaginären Idealpille.

Studie: Prüfungsangst significant reduziert (bei IP und OLP)

Ben Furmans Suggestin

Annalisa Neumeier: Therapeutisches Zaubern

(Kindern werden Worte auf Esspapier geschrieben und gegeben)



1. Erwartungssteigerung (Placeboeffekt)
2. Suggestion / Autosuggestion
3. Kraft positiver Bilder  
Nicht nur visualisieren, sondern Bild erarbeiten, sehen, fühlen, einnehmen
4. Ritual: Einnahmeritual eines Heilmittels  
**Symbolhandlung:** körperliches, materielles Einverleiben des Positiven  
ähnlich Hostie: Teil werden / Internalisieren / Eigenschaften übernehmen / Eins werden mit Positiven
5. Zielklärung  
bei Entwicklung der Haupt- / Neben- / Langzeitwirkungen  
=> mehr Zeit = smartere Zieldefinition
6. Aktivierung eines lösungsförderlicheren, kreativen Geisteszustandes  
Humor: Folgen einer Überdosierung ?!



## 7. Erinnerungsfunktion

Verlängerung des Veränderungsprozesses in den Alltag  
Ziele sind als/in Dose/Changers materialisiert (im Rucksack, in Hosentasche ...)

## 8. Priming / Programmierung des Unterbewussten

Dose befindet sich an erreichbarer / sichtbarer Stelle

## 9. Stärkung der Therapeut:in-Klient:in Beziehung

Therapeut:in / Coach erarbeitet mit mir / für mich meine individuellen Changers.  
Päckchen wird zugestellt!

## 10. Unterbrechung von Problemmustern

bei Changers als Bedarfs'medikation' in Problemsituationen

## 11. Gewohnheitenbildung

innere Gewohnheiten (Gedanken / Überzeugungen / Glaubenssätze) und  
äußere Gewohnheiten (Verhaltensweisen)

## 12. Selbstwirksamkeitssteigerung

Intervention zur Veränderung selbst erarbeitet => eigene Ideen von Klient:in  
Einverleiben = proaktive Handlung zur Aktivierung des Selbstheilungsprozesses



- Placebos nicht nur zur Kontrolle in klinischen Studien, sondern Forschungsobjekt => [SIPS](#)
- Placeboeffekte nicht nur psychisch, sondern physiologisch nachweisbar:  
**Stoffwechsel, Hormone, Neurotransmitter, Hirnaktivität**
- 25% der schmerzlindernden Wirkung von (Aspirin) geht auf den Wirkstoff Acetylsalicylsäure zurück, 75% auf Placebo (Erwartung + Konditionierung).



➤ **Placebos bei Depressionen**

SSRI Antidepressiva sind nur 1,75 Punkte auf Hamilton Depressionsskala wirksamer, als Placebos (klinisch relevanter Unterschied erst ab 8 Pt)

➤ **Kochsalzlösung bei Parkinson**

Parkinsonpatienten wurde gesagt, sie würden ein neues, stark wirksames Dopaminpräparat erhalten. Tatsächlich erhielten sie eine Kochsalzlösung.

PET (Positronen-Emissions-Tomograf) Bilder zeigten vermehrt körpereigene Dopaminausschüttung.

➤ **Scheinakupunktur bei Knie- u. Rückenschmerzen**

Akupunktur - und Scheinakupunktur bei Rücken- und Knieschmerzen wirksamer als Standardtherapie (Physiotherapie / Schmerzmittel)



- Placebos wirken, auch wenn Patient:in weiß, dass es ein Placebo ist sog. offenes Placebo **Open Label Placebo OLP** Wirksamkeit belegt bei
- **Depression**
- **Migräne**
- **Reizdarm-Syndrom**
- **allergische Rhinitis (Heuschnupfen)**
- **arthritische Knieschmerzen**
- **chronischen Rückenschmerzen**
- **Fatigue nach Krebstherapie**
- **ADHS ...**

# Buchtipps: Placebo 2.0



# Livedemo



---

# Changers für Kids & Teens



## Vorteile

starke positive  
Suggestionkraft einer  
heilsamen Wirkung

## Risiken & Nebenwirkungen

jedes Medikament braucht  
einen ‚Kranken‘ /  
‚Du brauchst ein Medikament‘

## Auswege

- Metapher abändern: Vitamin, Zaubermittel, ...
- Design der Dose: grafisch statt medizinisch

wichtig: vorübergehendes, unterstützendes Mittel

# Fallbericht 1 Petra



## Avia Primum TN

### Wirkungen:

Leichtigkeit in jeder Bewegung  
Schmerzfreiheit  
Entspannt den Körper & Geist

### Dosierung:

1/5/1 und nach Bedarf

### Nebenwirkungen:

Wirkt aktivierend und beruhigend  
Vertrauen in den Körper  
Entkrampfend/lockern

### Langzeitwirkungen:

Erweckt Lebensfreude  
Gefühl der Sicherheit & Freiheit  
Alle meine Zellen sind gesund

[www.mind-chargers.de](http://www.mind-chargers.de)

## Fallbericht 2 Petra



SCHUTZSCHILD

ICH BIN SICHER UND  
WERDE IN RUHE GELASSEN

ALLE SIND FREUNDLICH ZU MIR  
UND HILFSREIZ.

ICH FÜHLE MICH WIE  
SUPERMAN, STARK,  
SCHNELL UND KRAFTVOLL UND  
UNVERWUNDBAR.  
MEIN SCHUTZSCHILD HÄLT  
ALLES BÖSE VON MIR AB!

WWW.MIND-COACHING.DE

# Fallbericht Yvonne



## Familienzeit Plus

**Wirkungen:**

Macht Freude gemeinsam zu spielen und zu reden;  
Fördert gute Laune;  
Steigert das Wir-Gefühl

**Dosierung:**

0|0|1 plus bei Bedarf  
(Wochenende und Ferien)

**Neben- und Langzeitwirkungen:**

Es wird viel gelacht;  
Ablenkungen werden ignoriert;  
Kitzeln im Bauch

**Überdosierung:**

macht Bauchweh vom vielen Lachen; Herzklopfen

[www.mind-changers.org](http://www.mind-changers.org)



## Avia Primum TN

### Wirkungen:

Leichtigkeit in jeder Bewegung  
Schmerzfreiheit  
Entspannt den Körper & Geist

### Dosierung:

1/1/1 und nach Bedarf

### Nebenwirkungen:

Wirkt aktivierend und beruhigend  
Vertrauen in den Körper  
Entkrampfend/lockernd

### Langzeitwirkungen:

Erweckt Lebensfreude  
Gefühl der Sicherheit & Freiheit  
Alle meine Zellen sind gesund

[www.mind-changers.de](http://www.mind-changers.de)



ICH BIN SICHER UND  
WERDE IN RUHE GELASSEN.

ALLE SIND FREUNDLICH ZU MIR  
UND HILFSBEREIT.

ICH FÜHLE MICH WIE  
SUPERMAN, STARK,  
SCHNELL UND KRAFTVOLL UND  
UNVERWUNDBAR.

MEIN SCHUTZSCHILD HÄLT  
ALLES BÖSE VON MIR AB!

[www.mind-changers.de](http://www.mind-changers.de)



## Familienzeit Plus

### Wirkungen:

Macht Freude gemeinsam zu  
spielen und zu reden;  
Fördert gute Laune;  
Steigert das Wir-Gefühl

### Dosierung:

0|0|1 plus bei Bedarf  
(Wochenende und Ferien)

### Neben- und Langzeitwirkungen:

Es wird viel gelacht;  
Ablenkungen werden ignoriert;  
Kitzeln im Bauch

### Überdosierung:

macht Bauchweh vom vielen  
Lachen; Herzklopfen

[www.mind-changers.org](http://www.mind-changers.org)



## Buchonium otium

**Wirkungen:**  
Erhöht Leselust (Buch)  
Lindert Surfreiz  
Schwingt ausbalanciert

**Dosierung:**  
1/0/1

**Nebenwirkungen:**  
Lässt Momente genießen  
Macht offen für den Augenblick  
Schafft Resonanzraum

**Langzeitwirkungen:**  
Geschärfte Konzentration  
Verbessertes Tiefendenkönnen  
Innere Ausgeglichenheit  
(Meister Yoda-Effekt)

[www.mind-changers.org](http://www.mind-changers.org)



## FreemyHead 3000 ++

**Wirkungen:**  
negative Gedanken/Stimmen  
verschwinden, Gute Laune breitet  
sich aus, Schwarzes Loch  
entsteht und saugt negative  
Sprüche der Menschen auf

**Dosierung:**  
Mo-Fr: 1/0/1  
Schulfrei: 0/1/0

**Nebenwirkungen:**  
Ich verbringe mehr Zeit mit  
positiven Dingen

**Langzeitwirkungen:**  
Ich bin weniger provozierbar und  
kann mit Spaß kontern;  
Ich bin ein Vorbild für Andere

[www.mind-changers.org](http://www.mind-changers.org)



## Gordolyse sensitiv

**Wirkungen:**  
Vertreibt dunkle Wolken;  
Bringt Entspannung;  
Fördert ein Gefühl der  
Leichtigkeit und Freude

**Dosierung:**  
1/0/1 und bei Bedarf

**Nebenwirkungen:**  
Sicherheitsgefühl erleben;  
Fördert positive Gedanken  
& Träume;  
Lockert Gefühle der Enge

**Langzeitwirkungen:**  
Glück auch mal spontan  
wahrnehmen; Unterstützt das  
Vertrauen ins Leben;  
Gibt Hoffnung & Zuversicht

[www.mind-changers.de](http://www.mind-changers.de)



## JUST DO IT

### Ziele:

Krasse Fokussierung auf aktuelle Herausforderung; Alles außenrum ausblenden können; Innerlich ruhig und entspannt sein

### Einnahme:

1/1/0 und direkt vor den Aufgaben

### Künftige Fähigkeiten/Stärken:

Konkreten (Wochen-)Arbeitsplan erstellen; Einhaltung meiner Zeitstruktur; Sofortiger, freudvoller Start und dranbleiben

### Ergebnis:

Zufriedenheit mit mir; Entspannt im Wissen, meine To do's leicht und unbeschwert zu schaffen; In Zukunft gleich loslegen

[www.mind-changers.de](http://www.mind-changers.de)



## KLARHEIT

ICH BIN INSPIRIERT UND WEISS GANZ GENAU, WAS ICH WILL!

MIT WIRD KLAR, IN WELCHE RICHTUNG ICH GEHEN MÖCHTE  
- YEAH

ALLES IST PLÖTZLICH LEICHT & LOCKER

ICH TREFFE SCHNELL UND SICHER DIE RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN

1X TÄGLICH VOR DEM SCHLAFEN

[www.mind-changers.de](http://www.mind-changers.de)



## Selbstvertrauen forte

### Wirkungen:

Mut in Gruppen; Selbstvertrauen & Sicherheit; Diplomatie

### Dosierung:

1x tägl. morgens vorm Runtergehen + bei Bedarf

### Nebenwirkungen:

Disziplin fürs Weitermachen; Disziplin fürs Anfangen; Selbstzufriedenheit

### Langzeitwirkungen:

Lernen-Leben-Balance; natürliche Präsenz; Abgrenzung von Gefühlen anderer

[www.mind-changers.org](http://www.mind-changers.org)



**Ziel:** Entwicklung eines ind. Changers für 1(!) Person mitschreiben / protokollieren, sodass Changer bestellt werden kann

**Wer:** 2er-Gruppen  
=> kurzes Kennenlernen + Kontaktdaten tauschen

**Wo:** Breakout-Sessions / vor Ort verteilen

**Hilfe:** Übungshandout / Leitfaden (pdf / print)

**Zeit:** 45 Minuten

**Bitte:** Zeit einhalten => 17.15 geht es weiter



Kontrollierte dreiarmlige RCT-Evaluationsstudie  
OLP-Intervention auf Stresserleben bei Studierenden  
Prof. Dr. Stefan Schmidt Universitätsklinikum Freiburg

Studierende mit starken Stressempfinden (PSS10 > 19)

1. Wartegruppe
2. Standard Changer für Stress
3. 45min Coaching -> individualisierter Changer

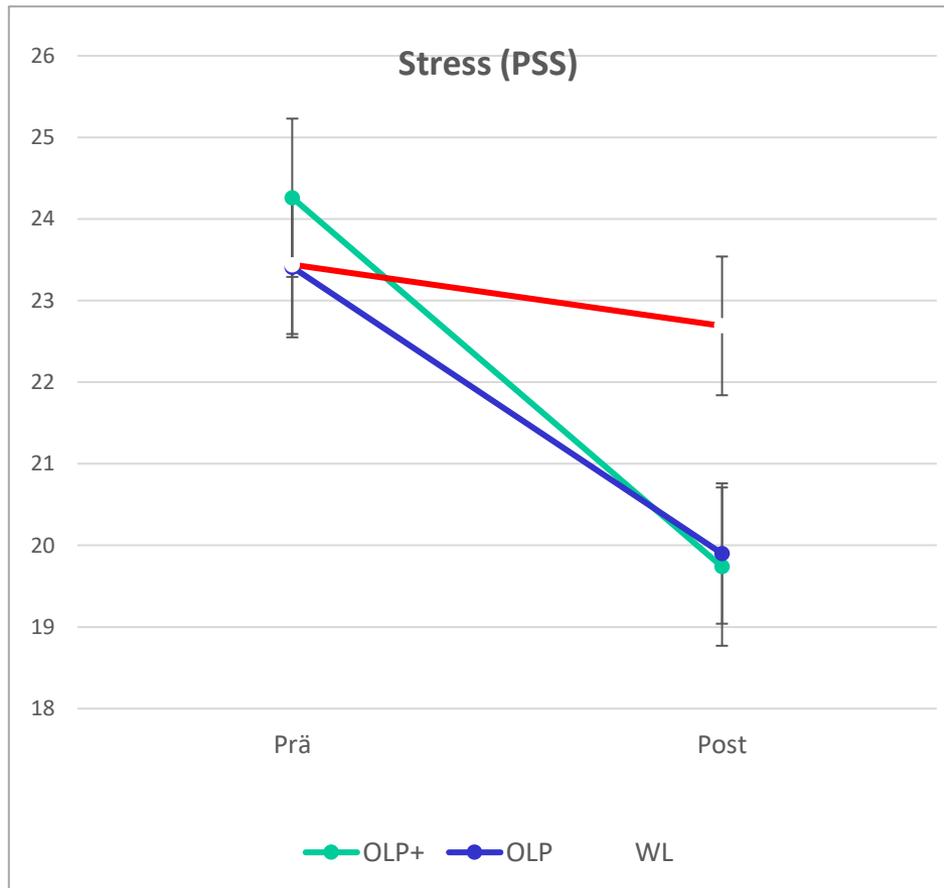
3 Wochen: 2 Changers / Tag

# Standard-Changer





N=120 von N=138



ANCOVA

$p < .002$ , *part.  $\eta^2 = 0,091$*

OLP+ > WL

$p = 0,001$ , *part  $\eta^2 = 0,086$*

OLP+ > OLP

$p = 0,35$  n.s.



## **1. Studie zur Wirksamkeit individualisierter Changers für Kinder & Jugendliche in der Wartezeit auf Psychotherapie**

Prof. Enno Hermans & Dipl.-Psych. Stefan Beher  
Medical School Hamburg

## **2. Untersuchung von gesundheitsfördernden Effekten der Changers Intervention auf biologischen Markern**

Prof. Dr. Kilian Hennes  
Prof. für Sozio-Molekularbiologie an FH Südwestfalen



Danke  
für

Interesse

Aufmerksamkeit

Experimentierfreude