

Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis?

Nutzen Sie Hypnotherapie sowie Atemtechniken aus dem Yoga, um alltägliche Problemtrancen in Lösungswelten zu verwandeln

Kennen Sie das? Etwas ist schiefgegangen, man hängt fest in Grübeleien, Ängsten oder depressiven Gedanken... Der Einstieg in negative Netzwerke im Gehirn läuft automatisch, oft unbemerkt und gestaltet sich leider häufig stabil, so dass der Umstieg in eine positive Sichtweise nicht ganz so leicht zu sein scheint.

In diesem praxisorientierten Workshop, der online stattfindet, werden hocheffiziente Methoden aus den Bereichen Coaching, Beratung und Therapie vorgestellt und eingeübt, die der Emotionsregulation dienen und sehr hilfreich sind bei Stress und Burnout, Depressionen, Angstsymptomatik, Traumafolgestörungen, Essstörungen, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen sowie der Leistungsoptimierung und Motivationssteigerung dienen können. Sie regen an und unterstützen, achtsam und selbstbestimmt den Ausstieg aus einer aktuellen Problemtrance hin in eine optimistischere Lösungswelt zu gestalten.

Die Tools können als „erste Hilfe“ und im weiteren Verlauf der Therapie zur Krisenintervention, Stressreduktion, Psychohygiene, Selbstfürsorge, Stabilisierung und Ressourcenaktivierung, Steigerung des Energiepotentials, zur Entspannung und damit zur ressourcenvollen Umgestaltung des Gehirns genutzt werden. Sie vergrößern das Repertoire in Bezug auf Leistungssteigerung, indem sie Blockaden lösen und das Erleben von Selbstwirksamkeit sowie Sicherheit steigern, so dass die Motivation gestärkt wird und die Leistungspotentiale voll ausgeschöpft werden können.

Es werden unter anderem schnell zu erlernende Hypnosetechniken vermittelt, die die Klienten auch zur Selbsthypnose nutzen können. Zusätzlich werden leichte Körperübungen und Atemtechniken aus dem Yoga eingeübt, die das Energiepotential erhöhen oder für Entspannung sorgen und zudem unterstützen, im „Hier und Jetzt“ in der Lösungswelt anzukommen.

Die Methoden, die den Klienten als Werkzeuge mitgegeben werden können, erhöhen unter anderem Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Unabhängigkeit und sind in Beratung, Coaching und Therapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vielseitig einsetzbar.

Der Schwerpunkt der aufeinander aufbauenden Workshops ist die Vermittlung von Hintergrundwissen sowie die praktische Anwendung und Einübung der Techniken, damit sie unmittelbar eingesetzt werden können.

Literatur

Keweloh, A. (2020): Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis. Inneres Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken. Heidelberg (Carl-Auer)

Tagesseminar: Samstag, 08.05.2021

09:30 -17:30 Uhr (mit 2 h Pause)

09:30 - 12:45 Uhr (mit 15 min Pause)

12:45 - 14:15 Uhr Mittagspause

14:15 - 17:30 Uhr (mit 15 min Pause)

Dozent*innen:

Heinz-Wilhelm Gößling, Dr. med. ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Von 2003 bis 2016 leitete er die psychiatrisch-psychotherapeutische Tagesklinik sowie die beiden psychiatrischen Institutsambulanzen des Klinikum Region Hannover. Seit 2007 eigene Praxis für Coaching, Mentaltraining und Hypnose. 2016 Neugründung der MEG-Regionalstelle Göttingen-Hannover zusammen mit Dr. Francesca Scarpinato-Hirt. Dozententätigkeit (MEG, DGH, SMSH, MEGA, Medizinische Hochschule Hannover u.a.)

Kontakt: www.dr-hw-goessling.de

Astrid Keweloh, Dipl.-Psych. arbeitet psychotherapeutisch (nach dem Heilpraktikergesetz) mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen als Coach in eigener Praxis sowie als Referentin in der Weiterbildung und in Institutionen und Unternehmen.

Ausbildung u.a.: systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF), Klinische Hypnose (M.E.G.), Hypnosystemische Konzepte für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (M.E.G.), Ego-State-Therapie (EST-A), Energetische Therapie (EDxTM, F. Gallo), Traumtherapie (u. a. EMI und EMDR), Kursleiterin für Yoga: Körperübungen, Atemtechniken und Meditation (Art of Living)
Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Depressionen, Schlafstörungen, Burnout, Angststörungen, Traumafolgestörungen, Essstörungen, chronische Schmerzen und Methoden zur Stabilisierung, Burnout-Prophylaxe, Leistungsoptimierung und Motivationssteigerung.

Kontakt: www.ak-hypnose.de

astrid.keweloh@mailbox.org

Publikationen:

Keweloh, A. (2020): Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Inneres Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken. Heidelberg (Carl-Auer)
Keweloh, A. (2018): Einführung in das Lebensflussmodell. Heidelberg (Carl-Auer)

Keweloh, A. (2017): Bindungen im Lebensfluss entdecken. In: G. Götting, C. Bromann, M. Möller, M. Piorunek, M. Schattanik, A. Werner (Hrsg): Zeit geben – Bindung stärken. Weinheim Basel (Beltz Juventa), S. 54 – 69.

Wohlschläger, A. Wohlschläger (Keweloh), A. (1998): Mental and manual rotation. In: Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance. 24.4.1998: (2), S. 397-412

Video- oder Tonaufnahmen von Kongress-Workshops zum Lebensfluss- bzw. Timeline-Modell und zu den Lösungswelten:

Auditorium Verlag: 2016, 2017, 2018

Trenkle-Organisation Therapie.TV: 2019, 2020