

M.E.G. Jahrestagung 2023: „OUT OF FEAR“ Hypnotherapie bei Angst, Phobie und Panik

[Alphabetisch nach Referent*innen sortiert, MEGscience und Film „Die Heimreise“ am Ende des Dokuments]

Über die **Suchfunktion Strg+F** können Sie bequem nach den **Referent*innen-Namen** suchen!

Dipl.-Theol. Peter Anhalt

Workshop

W31: Natürlich habe ich Angst, aber die Angst hat nicht mich - Konstruktiver Umgang mit Angst in konflikträchtigen Berufsfeldern

Der Ton in unserer Gesellschaft ist rauer geworden. In verschiedenen beruflichen Feldern werden wir zunehmend mit dem Thema konfrontiert, dass Menschen in ihrer Arbeit bedroht und beleidigt werden. Seien es Eltern, die sich unangemessen gegenüber Lehrer*innen und Erzieher*innen verhalten, sie beschimpfen, entwerten und beleidigen. An Gerichten gibt es Bedrohungen gegenüber nichtrichterlichen Diensten, aber auch gegenüber Richter*innen. In Ämtern sehen sich die dort Mitarbeitenden offenen Aggressionen von bestimmten Kund*innen ausgesetzt. In Krankenhäusern wird Pflegepersonal, die als nichtdeutsch gelesen werden, Ziel von verbalen Angriffen und Entwertungen.

All das kann bei den betroffenen Mitarbeitern Angst hervorrufen. Zentraler Punkt dieses Workshops ist es, zu überlegen, wie mit dieser Angst konstruktiv umzugehen ist. Ausgehend von einem Zitat Wolf Biermanns, der auf die Frage, ob er zu DDR-Zeiten nicht Angst gehabt hätte, antwortete: "Natürlich hatte ich Angst - aber die Angst hatte nicht mich", wollen wir gemeinsam überlegen, was es braucht, damit man trotz Angst handlungsfähig bleibt.

Im Workshop werden wir immer wieder Exkurse zur Vertiefung machen, z.B.:

- wie wirken sich unsere Erfahrungen und Prägungen von Nähe und Distanz oder Macht und Ohnmacht aus.

- Inwieweit sind die Menschen, die unangemessen und aggressiv auftreten, selbst von Angst getrieben und um was für eine Angst geht es dabei

Der Workshop wird davon leben, über die verschiedenen Inputs miteinander ins Gespräch und in Diskussion zu kommen.

Peter Anhalt ist Dipl. Theologe und Supervisor (DGSv). Hauptarbeitsfeld ist die Leitung des Fachbereiches "Rechtsextremismus" bei Violence Prevention Network gGmbH, hier Steuerung und Durchführung von Distanzierungsarbeit mit rechtsextremen Menschen, vor allem (Gewalt-)Straftätern sowie von Fortbildungen u. Beratungen im Themenbereich.

Daneben Arbeit als Supervisor (www.tun-und-sein.de) u. Ausbilder der Ehrenamtlichen beim Berliner Kinder- und Jugendtelefon/e-mail-beratung sowie 2 Hospizdiensten

Dr. Dipl.-Psych. Reinhold Bartl

Workshop

W49: Angst ist auch (k)eine Lösung

Angst als menschliches Grundgefühl sichert unser Überleben. Zu viel davon lässt die Lebendigkeit versiegen, zu wenig davon endet zumeist in einem bedauerlichen Schicksal. Das Spannungsfeld zwischen einem Zuviel an Sicherheit und einer übergroßen Risikobereitschaft ist für alle Menschen eine bleibender Balanceakt, mit unterschiedlichen „Ausfahrten“ in Richtung Zwang, Sucht, Depression und/oder Erschöpfung.

Im Workshop werden einige „schwierige“ Haltungen, Konzepte und Methoden angeboten, Menschen, die für diesen Balanceakte Unterstützung erbitten, hilfreiche Angebote machen zu können.

Hypnosystemische Zugänge sind durch ihre systematische Beachtung von willkürlich-rationalen und unwillkürlich-intuitiven und auch körperlichen Wissensquellen in besonderer Weise geeignet.

Die angebotenen Inhalte können für die therapeutische und beratende Praxis in der Kooperation mit Angstklient:innen, Menschen Suchtdiagnose, Essstörungen und unterschiedlichen Formen von Erschöpfungserleben hilfreich eingesetzt werden.

Reinhold Bartl ist Ausbilder der Milton Erickson Gesellschaft und leitet das Milton Erickson Institut Innsbruck. Er arbeitet als Psychotherapeut und Coach in eigener Praxis. Schwerpunkte seiner Arbeit sind die therapeutische Zusammenarbeit mit Menschen mit langjährigen „schweren“ Störungen, KlientInnen mit psychosomatischen Störungen und chronischen Schmerzen sowie Sucht- und Erschöpfungserleben und Eskalationsdynamiken. Er arbeitet zudem als Coach von Führungskräften, SportlerInnen und Menschen in „Bühnenberufen“

Dipl.-Psych. Ghita Benaguid

Vortrag

V5: Über-ein-Stimmung, Utilisieren paraverbaler Aspekte in der Angstbehandlung

Die Mehrebenenkommunikation nach M.H. Erickson ist besonders effektiv, weil sie über verbale Inhalte hinaus auch non- und paraverbale Aspekte der Rapportgestaltung nutzt. So kann man über Stimme, Atmung und Sprechrhythmus einen erweiterten Zugang zu den unwillkürlichen Prozessen der Angstsymptomatik bekommen, Veränderungsprozesse erleichtern und den Rapport auf vielschichtige Art gestalten.

Schon der erste Eindruck der Begegnung ermöglicht über den Stimmklang, der Sprechrhythmus und die Atmung Hinweise darauf, wie Nähe und Distanz in der Beziehung zu sich selbst und zur Außenwelt gestaltet werden, das spiegelt sich auch in der Kehlkopffunktion wider.

Bei klassischen Tranceinduktionen schließen die Klienten oft die Augen, verlassen sich damit auf den auditiven Kanal, so dass stimmliche Eindrücke in den Vordergrund treten. Werden wir uns als Therapeuten unserer eigenen stimmlichen Möglichkeiten bewusster, bietet das neue Möglichkeiten der Sicherheit und Stabilität gebenden Kontaktgestaltung im Therapiekontext.

Im Vortrag wird anhand praktischer Beispiele erfahrungsbasiert verdeutlicht, wie psychologische Aspekte die physiologische Stimmfunktion beeinflussen können und Aufschluss über die Art der internen wie externen Kontaktgestaltung geben können. Hier wird v.a. die triadische Verbindung zwischen emotionaler Stimmung, physiologischem Abbild im Kehlkopf und der Wirkung im Außen nachvollziehbar gemacht.

Dipl.-Psych. Ghita Benaguid

Workshop

W32: Zwischen stupor und expecto patronum, Utilisieren unwillkürlicher Prozesse in der Angstbehandlung

Eine häufige Frage in der Angsttherapie ist die Frage: Wie erlangt man innere Sicherheit in einer äußerlich unsicheren Welt? Häufig tritt Erleichterung dann ein, wenn Menschen lernen Angstsymptome als Wegweiser zu sehen, statt sie zu bekämpfen. Wenn es gelingt, die Funktion der Symptome im Leben des Betroffenen zu verdeutlichen, wenn man sie in der Lebensgeschichte als eine Möglichkeit problematische Situationen zu bewältigen ansehen, sie würdigen und als Ressource nutzbar machen kann. Gelingt dies, verlieren Ängste in der Regel ihren Schrecken. Im Workshop werden Beispiele hypnotherapeutische Techniken aufgezeigt, die lösungsorientiert und sinnstiftend hilfreich sein können, schnell und effizient neue Wege in der Angstbehandlung aufzuzeigen.

Ghita Benaguid, Diplom-Psychologin Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin (AFKV), Klinische Hypnose (MEG), Ausbilderin und Supervisorin der MEG, Leiterin der MEG Regionalstelle Bielefeld, Dozentin und Supervisorin bei Ausbildungsinstituten für Verhaltenstherapie (ZAP, DGVT), Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT), Ego-State-Therapeutin (EST-DE)

Dipl. Psych. Hiltrud Bierbaum-Luttermann

Workshop

Kinder & Hypnose

W50: „Was aber, wenn...?“ Behandlungsideen zur Selbsthilfe für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern bei Ängsten, Verunsicherung und Panik

Ängste sind einer der häufigsten Vorstellungsgründe von Kindern u. Jugendlichen in der ambulanten Praxis. Durch Pandemie und Verunsicherung durch Flucht und Kriegsgeschehen hat sich in den letzten Jahren diese Tendenz noch verstärkt. Das Spektrum reicht von sog. „Einfachen Phobien“ und Stressoren, die sich zu ernsthaften Einschränkungen auswachsen können, bis hin zu chronifizierten und zwanghaft vermeidenden Verhaltensmustern oder massiven quälenden Beschwerden, die das Leben von Kindern und Jugendlichen sowie den Familien erheblich einschränken. Nicht selten entstehen in diesem Zusammenhang auch depressive oder aggressive Tendenzen, die die Entwicklung nachhaltig beeinflussen können. Ängste enthalten aber auch eine enorme Energie, sie geben viele Informationen und können als kraftvolle Quelle der Veränderung dienen.

In diesem Workshop soll ein Überblick zu ressourcenorientierter Diagnostik, Entdecken von Zusammenhängen und Vorgängen bei Ängsten im Organismus und im System, das Entwickeln hilfreicher Zielformulierungen und der daraus resultierenden Methodik gegeben werden.

Es werden einige hypnotherapeutische Interventionen wie die Elevator-Technik, Impacttechniken, symbolisierende Techniken, oder auch spielerisch, gestalterische Elemente anhand von Beispielen aus der Praxis und ggf. Demonstrationen zur Anwendung kommen.

Hiltrud Bierbaum-Luttermann ist approbierte, niedergelassene Psychotherapeutin. Ausbildungen und Weiterbildungen in VT/Kindertherapie, Familientherapie, Hypnotherapie/Klinische Hypnose, NLP, EFT, EMI. Seit 1985 Arbeit in der ambulanten Praxis mit Kindern, Jugendlichen, Familien und Erwachsenen. Dozentin und Supervisorin für VT und Hypnotherapie in unterschiedlichen Institutionen der DGVT, Leitung der Regionalstelle Berlin für Kinderhypnotherapie der MEG, stellv. Leitung der DGVT Institutsambulanz KJP Berlin.

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Walter Bongartz

Workshop

W01: Hypnotherapie bei sozialer Phobie

Das Seminar behandelt den gesamten Verlauf der hypnotherapeutischen Behandlung von sozialer Phobie von der Diagnose bis zum Therapieende. Dabei werden Interventionsformen vorgestellt, die mit emotionalen Ressourcen arbeiten und dabei u.a. hochwirksame verbale Muster der Trancesprache traditioneller Kulturen (z.B. Navajo, Aborigines) verwenden, die es in besonderem Maße ermöglichen, emotionale Ressourcen zu aktivieren und körperlich zu vertiefen, ohne dass der Patient „mitarbeiten“ muss. Das Seminar ist rein praktisch orientiert, d.h. die Inhalte werden primär über Demonstrationen und Gruppentrancen vermittelt.

Walter Bongartz ist Psychotherapeut; ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH), der European Society of Hypnosis (ESH) sowie der International Society of Hypnosis (ISH); Ausbildungstätigkeit im In- und Ausland (Australien, China, Israel, Japan, USA, Russland und verschiedenen europäischen Ländern).

Dipl.-Psych. Katharina van Bronswijk

Vortrag

V18: Klimaangst - Leben im Anthropozän?

Die Weltgesundheitsorganisation nannte die Klimakrise die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Auch die psychische Gesundheit wird durch die Überschreitung der planetaren Grenzen beeinträchtigt werden. Katharina van Bronswijk (Psychologists for Future) wird einen Vortrag zum Thema halten und dabei auch die Verantwortung der psychotherapeutischen Berufsgruppe beleuchten.

Katharina van Bronswijk: Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit Fachkunde für Kinder und Jugendliche sowie Gruppen, Master of Science in klinischer und Gesundheitspsychologie. Seit 2021 in eigener Praxis niedergelassen in der Lüneburger Heide. Berufspolitisch aktiv im bvvp und Gründungsmitglied der Psychologists for Future und dort u.a. im Presse-Team aktiv. Sie ist seit 2009 im Klimaschutz aktiv, Dozentin und Sprecherin zu Klimathemen sowie Co-Herausgeberin einer Fachbuchreihe zu Klimapsychologie.

Markus Budinger

Workshop

W65: Praxisnahe fundierte Naturpsychotherapie, auch bzgl. Angst u. Phobie

Wie zu meiner Person zu lesen, verfüge ich über einen seit Jahrzehnten zusammengetragenen großen Erfahrungsschatz zum Arbeiten mit Klienten u. Patienten in der Natur und habe eine Reihe, dies unterstützende qualifizierter Ausbildungen absolviert.

Hieraus, und ganz besonders aus den vielen bereichernden Erlebnisse u. schönen bis erstaunlichen Erfolgen für die Klienten u. Patienten, motiviert, habe ich über viele Jahren, eine zertifizierte Fortbildungsreihe Naturtherapie entwickelt u. zusammengestellt (110CMEPunkte).

Ziel dieses Workshop ist diese besondere positive naturtherapeutische Bereicherung für unsere Arbeit Ihnen zugänglich zu machen u. Ihnen einen kleinen lebendigen erlebnisreichen Eindruck davon zu geben. Der WS findet wenn witterungsbedingt irgend möglich, an einem schönem Naturort draußen statt, um Ihnen durch positive Erfahrungsmomente u. wirksames eigenes Erleben der Naturtherapiemethoden ein authentisches „Mitnehmen“ u. leichtes Anwenden in Ihre Praxisarbeit zu ermöglichen.

Dabei kann auch der Begegnung mit kleinen oder größeren Tieren, vielfältigen Pflanzen, wie auch Sonne, Licht, Himmel u. Luft, Wasser, Erde u. Steine, Wärme u. Kühle eine wichtige unterstützende Rolle bei die Psychotherapie zukommen.

Bei den vermittelten naturtherapeutischen Arbeitsweisen handelt es sich um modifizierte bzw. weiterentwickelte anerkannte, insbesondere Hypnotherapeutische, Therapiemethoden u. in der Praxis bewährte Techniken, vor dem Hintergrund mittlerweile umfangreicher wissenschaftlicher Daten zu einer vielgestaltigen positiven Wirksamkeit von Natureinflüssen auf die somatische wie die seelische Gesundheit. Der Schwerpunkt des Workshops liegt beim praktischen vermittelt durch Demonstration u. Erlernen beim Üben mit Erläuterungen u. Besprechungen, auch mit direkten Bezug zu Fallbeispielen. Naturtherapie kann so zur wertvollen Bereicherung für Ihre therapeutische Arbeit werden, dazu gibt es auch praktische Umsetzungsbeispiele für Ihre eigenen Arbeitsbedingungen."

Bitte wetterfeste Kleidung und - wenn vorhanden für draußen - leicht tragbare kleine Sitzgelegenheit mitbringen.

Markus Budinger ist Facharzt für Kinder- u. Jugendmedizin, -psychiatrie u. Psychotherapie für Kinder, Jugendliche u. Erwachsene, Familien, Paare u. Gruppen, Supervision, Coaching, Hypnotherapie, Traumatherapie, positiver Psychologie u. fundiertes Glückstraining. Ehemals leitender Arzt einer Fachklinik u. einer psychotherapeutischen Intensiveinrichtung. Wildnis-, Naturpädagoge u. -guide, Leiter naturbezogenen Selbstreflexions- u. Teambuildingkurse, Schutzgebetsbetreuer u. im Natur-, Klima- u. Artenschutz Aktiver

Dr. med. Günter R. Clausen

Workshop

W66: Möglichkeit der Angstprophylaxe

Es gilt auf der Ebene des körperlichen aktiven Handelns (Aktiv-Wach-Hypnoid) mit dem emotionalen und imaginativen Erleben (Ruhe-Trance-Hypnoid) neue Netzwerke zu bilden, die die körperliche und emotionale Selbstkompetenz erhöhen.

Mit eingeübten Selbst-Verteidigungs-Griffen im Aktiv-Wach-Hypnoid wird der Körper neu erfahren. Die Kompetenz zum Selbstschutz nimmt zu. Das Selbstwertgefühl steigt.

Wenn schnelles Weglaufen und lautes Schreien nicht mehr die erfolgreichen Konzepte zum Selbstschutz sind, gilt es mit der quergestreiften Muskulatur und einem schnellen neuronalen Netzwerk SELBST Hand anzulegen.

Die positiven eigenen aggressiven Ressourcen zum Schutz der Person, des eigenen Territoriums und zur Abwehr von Angreifern werden bewusst in den Mittelpunkt gestellt. Durch Übungswiederholungen werden Hemmungen, sich körperlich zu wehren, abgebaut. Neue Wege werden in den willkürlichen und unwillkürlichen Systemen hypnoid-reflektorisch, mit zusätzlicher extrapyramidal-motorischer Synapsen-Vernetzung, gebahnt.

Eine neue Selbsterfahrung mit Abbau der bewussten und unbewussten Ängste auch für Seniorinnen und Senioren wird spielerisch vermittelt.

Nach Aufwärmübungen mit cognitiver, emotionaler und hypnoider Vorbereitung werden Selbstverteidigungstechniken angemessen schrittweise eingeübt. Eine neue körperliche Selbsterfahrung

mit neuem Selbstwirksamkeitserleben und Selbstaktivierung wird auch für Seniorinnen und Senioren spielerisch gebahnt.

Bitte Turnschuhe, lange Sporthose und T-Shirt mitbringen.

Günter Clausen ist leitender Arzt der Psychosomatik am Zentrum für seelische Gesundheit im Rhein-Kreis Neuss Alexius/Josef-Krankenhaus in Neuss (www.psychiatrie-neuss.de). Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychotherapeut, Psychoanalytiker (Ehrevorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie e.V. DGäEHAT, 1. Vorsitzender des Psychoanalytischen Institutes Nordrhein (Düsseldorf/Neuss) e.V., Mitglied MEG, ISH, Hypnosedozent der DGÄHAT e.V. (www.dgaehat.de). Ermächtigt LÄK-Nordrhein für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie / LÄK-Bayern für AT und Hypnose. KV-Nordrhein anerkannt für Hypnose.

Dr. med. univ. Tobias Conrad

Workshop

W17: Flugangst

Theoretischer Hintergrund der Thematik: Jeder dritte Flugpassagier leidet mehr oder weniger stark unter Flugangst. Die Kompetenzerweiterung zur Flugangst –Therapie mit Hypnose ist für Ihre Patientinnen Klienten sowie Ihre Praxis gleichermaßen ein großer Gewinn.

Lernziele: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen effektive Konzepte und effiziente Methoden kennen, die in ihrer Anwendung einerseits ziel- und lösungsorientiert ihren Klientinnen und Klienten ermöglichen, erfolgreich auf den nächsten Flug zu gehen; und andererseits –wenn erwünscht - hypnoanalytisch die Ursachen früherer Traumata, die die Aviophobie auslösten, zu ergründen und aufzulösen.

Inhaltlicher Ablauf: Praxisorientiert und je nach Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ggf. Live-Demonstration verschiedenster Hypnosetechniken zur Anwendung bei leichter Flugangst bis zur schweren Aviophobie.

Didaktische Mittel: Selbsterfahrung mit Live-Übungen. Bitte mitbringen: eine positive Einstellung zum Thema Flugreisen.

Literatur: "Ich flieg dann mal. PRAXISWISSEN UND BEHANDLUNGSMETHODEN FÜR DIE (Hypnose-) THERAPIE VON FLUGANGST." 189 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016, CARL AUER, Heidelberg;
"Gelassen fliegen. SELBSTTHERAPIE BEI FLUGANGST", 174 Seiten, Kt, 2011, CARL AUER Reihe Lebenslust

Tobias Conrad ist Allgemein-, Arbeits- und Präventivmediziner. European Union Aviation Safety Agency (EASA) Aeromedical Examiner, Flugmedizinischer Sachverständiger, ehem. Chefsteward und Mitglied des Special Assistance Kriseninterventionsteams der Deutschen Lufthansa AG. Inhaber des MEG klinische Hypnose Diploms seit 2006 und des DGH-Diploms in ärztlicher Hypnose seit 2007. Privatordination für Hypnose in Wien.

Dr. Charlotte Cordes und Florian Schwartz

Workshop

W51: Wir spielen mit Eurem Leben. Provokative Szenearbeit in Coaching und Therapie

Die beiden Referent*innen arbeiten seit vielen Jahren mit dem Provokativen Ansatz (Ursprung: Die Provokative Therapie von Frank Farrelly) im Coaching und in Seminaren (www.provokativ.com). Außerdem spielen Beide schon lange Improvisationstheater auf diversen Bühnen (Ursprung: Das Life Game von Keith Johnstone). In den letzten Jahren haben sie ihre provokativen Sitzungen verstärkt um szenische Elemente erweitert. Sie integrieren in ihre Sitzungen z.B. Perspektivwechsel, Zeitsprünge, 'Was wäre, wenn...!' Szenarien oder machen Gedanken als Monologe oder Dialoge sichtbar. Florian Schwartz ergänzt diese Arbeit durch Improvisationen am Klavier. Diese szenischen Elemente sind ganz im Sinne des Provokativen Ansatzes sehr absurd und schräg, um den Klient*innen auf humorvolle Art und Weise ihre eigenen Stolpersteine vor Augen zu führen und einen emotional gefütterten Widerstand gegen ihre Selbstschädigungen hervorzurufen. Das schafft Befreiung und kann langanhaltende Verhaltensänderungen zur Folge haben. Oberstes Ziel: Die KlientInnen werden in solchen Sitzungen nicht vorgeführt, sondern behutsam und humorvoll mit ihren Problemen konfrontiert. Blockaden lösen sich und Sichtweisen werden anders. Ganz im Sinne der nonverbalen Wertschätzung, die die Basis des Provokativen Ansatz ist. Inhalte des Workshops: Kurze Einführung in den Provokativen Ansatz und dessen Ergänzung um die szenischen Elemente, Live Coachings, durch die beiden ReferentInnen, Kleingruppenübungen, damit die TeilnehmerInnen einzelne Werkzeuge selbst ausprobieren können.

Literatur: E. Noni Höfner und Charlotte Cordes: Einführung in den Provokativen Ansatz. Carl Auer 2018. Charlotte Cordes. Sie lachen das schon. Einführung in die Provokative SystemArbeit mit kommentierten Fallbeispielen. Knoll und Patze Verlag. 2018 (2. Auflage) Charlotte Cordes. Mut zur Improvisation. Ungewöhnliche Tools für Beratung und Coaching. Knoll und Patze Verlag. 2018 (5. Auflage) Weiteres: www.provokativ.com/veroeffentlichungen

Dr. Charlotte Cordes und Florian Schwartz arbeiten seit Jahren gemeinsam in Trainings und Coachings mit dem Provokativen Ansatz. Diese Arbeit haben sie in den letzten Jahren verstärkt um szenische Elemente und Musik ergänzt (auch auf therapie.tv zu sehen). Charlotte Cordes leitet zusammen mit ihrer Mutter Dr. Noni Höfner das Deutsche Institut für Provokative Therapie (www.provokativ.com) und ist Autorin mehrerer Bücher und Fachartikel zu diesem Thema.

Dipl.-Psych. Jörg Dierkes und Eva Wieprecht

Workshop

W33: Generative Trance - praktische Interventionen zur Veränderung von Angst- und Paniktrancen

Dr. Stephen Gilligan, der selbst noch persönlich bei Milton Erickson lernte, entwickelte dessen Ansatz maßgeblich weiter und kreierte den generativen Tranceansatz.

Zwei wesentliche Weiterentwicklungen sind das starke Einbeziehen des Körpers in die Trancearbeit, als auch die Praxis, dass der bewusste Teil als wichtige*r Partner*in in der Trancearbeit mit genutzt wird.

Angst- und Panikzustände werden hier als besondere Formen von Problemtrancen betrachtet, welche durch gezielte Interventionen reorganisiert und verändert werden können.

Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Workshop die Theorie des Ansatzes kennen, als auch 3 konkrete Methoden zum Thema.

Der Ablauf beinhaltet konkreter eine Illustration eines Fallbeispiels und die Demonstration der Methode „Transformation von Angst Erfahrungen in Ressourcen“, Demonstration „Aikido mit angstausslösenden Gedanken/ kritischen Stimmen praktizieren“, welche die Teilnehmer*innen dann als Partnerübung selbst erfahren können. Als Abschluss eine generative Timeline Gruppentrance „Ziel- Angst- Ressourcen Triade“. Die Interventionen können ebenso auf andere Problemtrancen übertragen werden (z.Bsp. Depression, Süchte).

Literatur: Gilligan, Stephen: Generative Trance: das Erleben kreativen Flows

Jörg Dierkes ist Diplom Psychologe. Seit 2000 lernt er intensiv bei Dr. Stephen Gilligan und begleitet diesen als Assistenz seit 2007 auf seinen Ausbildungen in „Generative Trance“ und „Generative Coaching“. Außerdem arbeitete er zwei Jahre in der psychosomatischen/ hypnosystemisch arbeitenden Klinik systemios. Jahrzehnte lange Erfahrung in der Zen/ Achtsamkeitstradition von Thich Nhat Hanh, als auch in der Lehre des Qi Gong. Starker Einbezug des Körpers in die Hypnotherapie.

Wieprecht, Eva: Hat einen umfangreichen Erfahrungsschatz in der Arbeit mit Konzernen als auch insbesondere mittelständischen Familienunternehmen. Neben ihrer Arbeit als internationale Trainerin und systemischer Coach hat sie langjährige Erfahrungen als Geschäftsführerin eines mittelständischen Familienbetriebes im Dienstleistungssektor. Eva ist: Direktorin des Int. Virginia Satir Institutes von Deutschland, Köln; Lehr-Trainerin im Enriching Program Ansatz, einem Satir Modell Ansatz der 2. Generation (Sharon Loesch); Lehr-Trainerin im Satir Modell (Dr. Maria Gomori); zert. Hypnosystemischer Coach und Berater für Einzelpersonen und Teams (Dr. Gunther Schmidt); ausgebildet in Generativer Trance und dem Selbstbeziehungsansatz (Dr. Stephen Gilligan); Entwicklerin von Somatic Movement Integrations, Stance-Dances und Stance-Dance-Interventions sowie des Prozesses Formates „Honor your Hero Within“.

PhD Gordon Emmerson

Workshop in Englisch

W02: Defining Hypnosis and defining how Resource Therapy Theory sees OCD and Addictions as a state of hypnosis.

Hypnosis is more than a 'procedure', as defined by the American Psychological Association in 1993, or a 'process', as defined by Kihlstrom in 1985. While the 2015 APA 'state of consciousness' definition was a definite step forward, literature on the nature of hypnosis has been vague for almost two hundred years. My work with parts has provided a perspective on what exactly brings about a state of hypnosis, and about its fundamental nature. Hypnosis is not an 'altered state' and is not a 'therapeutic technique or process,' but is the condition that results when a single state of consciousness has an increased awareness, as other states have reduced awareness. Hypnotic depth aligns directly with the reduction of awareness that is maintained by other internal states. OCD behaviour and addictive behaviour share with hypnosis the dominance of a single state of consciousness during the unwanted behaviour.

Gordon Emmerson is a hon. Fellow in the School of Psych. at Victoria University. He is the author of: Ego State Therapy, Advanced Techniques in Therap. Counseling, Healthy Parts Happy Self, Resource Therapy, Learn Resource Therapy and Research Your Therapy. As a registered psychologist and member of the APS, he developed Resource Personality Theory and Therapy as well as techniques for working with many psych. conditions. His concepts of Vaded States and Sensory Experience Memory better defines work with trauma.

Ronja Ernsting

Workshop

W03: Singen macht Mu-t-iger

„Holst Du mir das Glas aus dem Keller?“

„Ich mag nicht!“

„Na, los!“

„...mmm...mmmmmm.mmmmm.mmmmm.....mmmmmm....lalalalala.....“

Singen, summen, brummeln macht uns bewusst, selbstbewusst. Wir sind gestärkt, spüren uns. Wir fühlen unseren Körper und die Weite, Tiefe und die Größe in uns. Leise und Laut.

Im Workshop schaffen wir Grundlagen dafür, experimentieren mit den eigenen Stimmen und erweitern unseren eigenen Raum für den Klang in unserer Stimme und dem Sprechen. Jede*r im eigenen Tempo, mit Freude zur Begegnung im Gegenüber. Ich begleite Sie gern bei den ersten Mu-t-iger-Schritten!

Ronja Ernsting, Jg. 72, verheiratet, 2 Kinder, lebt in Ostwestfalen, reist gerne und liebt die Musik und die Bewegung •z. Zt. Studium „Gesundheit“ (BA) •staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin (Lehre Schlaffhorst-Andersen) seit 1996 •Funktionale Stimmbildnerin (Heptner) •Fortbildung PEP (Dr. Bohne) mit Auftrittscoaching •Weiterbildung in Hypnosys. Kommunikation (MEG) u.a. •Sprecherin und Sängerin •Selbstständig in eigener Praxis für Atmung und Stimme; Lehrauftrag Fach Sprechen

Dipl.-Psych. Melchior Fischer-Ott

Workshop

Medizin & Hypnose

W18: Einführung in die Hypnotherapie bei chronischen Schmerzerkrankungen

Dieser Workshop vermittelt Grundlagen der hypnotherapeutischen Behandlung von Klient*innen mit chronischen Schmerzen. Inhalte des Workshops sind hauptsächlich hypnotherapeutische und verhaltenstherapeutische Interventionen, die den Klient*innen helfen, mit ihren Schmerzen besser umzugehen. Dabei wird es neben Techniken, die den Schmerz in der Qualität und Intensität verändern können, auch um hypnotherapeutische Möglichkeiten gehen, welche verschiedene Neben- bzw. Auswirkungen von chronischen Schmerzen (wie z.B. Schlafstörungen, sozialem Rückzug, etc.) positiv beeinflussen. Anhand von Beispielen werden die Besonderheiten der chronischen Schmerztherapie herausgearbeitet. Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmer*innen grundlegendes Handwerkszeug für die Arbeit mit chronischen Schmerzpatient*innen zu vermitteln.

Melchior Fischer-Ott, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis, Ausbilder, Supervisor und ehemaliges Vorstandsmitglied der M.E.G. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Behandlung von chronischen Schmerzen, Ängsten (insbesondere Prüfungs-, Auftritts-, und Leistungsängsten) und Depressionen. Weiterhin ist er spezialisiert auf Mentaltraining und Coaching für Sportler und Musiker.

Dipl. Psych. Thomas Fritzsche

Workshop

W04: Ich sehe dich: Unmittelbare menschliche Begegnungen

In Psychotherapie und Coaching geschieht etwas Kostbares: Menschen begegnen sich, öffnen sich, lassen sich aufeinander ein.

In einer Serie von Workshops bei Steve Gilligan, die ich seit den 90er Jahren besuchen durfte, habe ich

erlebt, dass therapeutische Begegnungen besonders dann bereichernd und intensiv erlebt werden, wenn beide sich öffnen: TherapeutIn und KlientIn.

Das bedeutet natürlich nicht, dass auch der/die TherapeutIn ausführlich über die eigenen Probleme spricht... Es geht vielmehr um eine Haltung, in der ich als Therapeut sowohl nach innen wie auch zu meinem Gegenüber hin offen für alles bin, was auftaucht, um es für den gemeinsamen therapeutischen Prozess zu nutzen.

Dies ist kein gedankliches Konstrukt, sondern eine erlebte grundsätzliche Haltung. Sie folgt dem Prinzip, dass ich als Therapeut in einem Trance-nahen Zustand in einem besonders guten Kontakt mit meinen Klienten bin.

Ich bin dadurch offener für meine eigene Kreativität und nehme mehr und andere Informationen von meinem Gesprächspartner wahr. Eine angenehme Nebenwirkung besteht darin, dass ich auch am Abend nach der Arbeit noch genauso frisch und ausgeruht bin wie am Morgen.

Im Workshop werde ich das durch eine Reihe von Übungen vermitteln.

Die beschriebene Haltung macht die persönliche Begegnung einzigartig und weit über „Techniken“ hinaus wertvoll. Was auch immer auf der Basis dieser intensiven Begegnung geschieht, wird somit tiefer und wirkungsvoller.

Verbunden mit diesem "therapeutischen Grundzustand" lässt sich auch die Erickson'sche Idee der Utilisation gut verstehen und umsetzen.

Ich werde verschiedene Übungen anbieten, die ich i.a. zunächst demonstriere. Wir werden dann mehrfach aus der Großgruppe in Zweiergruppen wechseln, um zu üben. Es wird, Stand heute, schon am Anfang, eine Gruppentrance geben.

Literatur: Steve Gilligan, "Generative Trance. Das Erleben kreativen Flows." (Junfermann, 2014)

Thomas Fritzsche ist psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapeut, Systemischer Therapeut, Hypnotherapeut (MEG). PEP, EMDR. Systemischer Organisationsberater. Master of Mental Training (Unestahl). Eigene Praxis seit 1991. Lehrauftrag „Hypnotische Kommunikation“. Gründer von TOMplus: Seminare für Führungskräfte, Schwerpunkt: Verhandeln, Führen, Selbstmanagement. Mehrere Bücher, zuletzt: "Die Frau, deren Arm sich hängen ließ". Steckenpferd / Leidenschaft: Wirkung der persönlichen Kommunikation maximieren.

Sabine Fruth

Workshop

W52: Imaginäre Körperreisen bei Angstpatienten – Demo-Workshop

In einer Live-Demo wird die Vorgehensweise der Imaginären Körperreise bei einer Angst-Symptomatik gezeigt.

In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die Arbeitsweise der „Imaginären Körperreisen“. Dabei werden einerseits einige Standards dieser Therapieform demonstriert und andererseits die ganz individuelle Vorgehensweise, die sich aus den Bildern der Patient*innen entwickelt, erläutert.

Im Workshop wird anhand einer Live-Demo eine Körperreise präsentiert. Wie kann dabei ein Dialog mit der eigenen Angst entstehen? Und wie kann es zu ersten therapeutischen Schritten kommen?

Sie werden miterleben, wie ein/e Patient*in in den eigenen Körper reist und sich auf den Weg macht, die eigene Angst wahrzunehmen. Viele Schutzmaßnahmen können aktiviert werden, damit der Kontakt mit der Angst sicher und kontrolliert erfolgt.

Ziele und Inhalte:

- Vorstellung der Arbeit mit „Imaginären Körperreisen“
- Erläuterung der Varianten bei Angstsymptomatik

- Live-Demo

Vorher wird eine Mail von Freiwilligen für eine Live-Demo erbeten, die eine Angstsymptomatik haben.

Sabine Fruth ist Ärztin für Allgemeinmed. und Psychotherapie, 1993 Niederlassung in eigener Praxis als Hausärztin, seit 2004 intensive Beschäftigung mit Hypnose bei Erwachsenen und Kindern. 2008 Zusatztitel „Psychotherapie“. Durch die Kombination von Allg.med. und Hypnose Entwicklung eines neuen ganzheitlichen Blickwinkels. Seit 2014 ausschließl. Psycho- und Hypnotherapie. Referentin seit 2012 mit den Themen "Imaginäre Körperreisen " und "Das Haus des Wissens", zu denen auch zwei Bücher erschienen sind.

Manu Dieter Giesen

Mediation

Mandala-Meditation, Laufen – zur Mitte finden - Stille

Die Mandala-Meditation ist eine von Oshos aktiven Meditationen, die von vielen Menschen praktiziert werden. Sie ist eine kraftvolle, kathartische, zentrierende Technik.

Osho (1931-1990), ein indischer spiritueller Lehrer, hat östliche Meditationstraditionen an den unruhigen Lebensstil im Westen angepasst. Das Prinzip ist einfach: Wer Ruhe sucht, sollte erst die Unruhe herauslassen, damit aus ihm/ihr kein emotionaler Dampfkochtopf wird. Diese Meditationstechniken können auch therapeutisch wirken und werden weltweit in Kliniken angeboten, oft unter anderem Namen. Bezüge der Mandala-Meditation zur Angstbehandlung: Fluchtreflex aktivieren, Erlebtes wie bei EMDR integrieren, Selbstwirksamkeit stärken.

Die Mandala-Meditation hat 4 Phasen: Im 1. Teil (15 Min.) läufst du auf der Stelle, langsam beginnend, dann mehr. Du wirkst nach außen und zentrierst dich innen. Im 2. Teil (15 Min.) sitzt du und lässt deinen Körper sanft wie Schilf im Wind kreisen. Im 3. Teil (15 Min.) liegst du auf dem Rücken und lässt die offenen Augen im Uhrzeigersinn kreisen. Im 4. Teil (15 Min.) liegst du still und ruhig mit geschlossenen Augen auf dem Boden.

Voraussetzungen: Lust auf Innenschau, auf Bewegung und Ruhe. Bequeme Alltagskleidung, Socken und eine Decke mitbringen.

10 Minuten Einführung, 60 Min. Meditation, 1 Minute Abschluss. Nach Beginn der Meditation kein Einlass mehr.

Manu Dieter Giesen

Warm-Up

Laut + leise + lebendig: Dynamisch starten und gechillt ankommen im Tag mit den Atemöffner-Übungen

Manu Dieter Giesen: Seit 1992 selbständig in psychotherapeutischer Praxis tätig, vorher in verschiedenen psychiatrischen Kliniken. Auf vielen Umwegen in meinem Berufsleben (LKW-Fahrer, Kfz-Mechaniker, Entwicklungshelfer, Berufspädagoge u.a.) ist mir die Psychologie immer gefolgt und schließlich hat sie mich eingeholt, in einer tiefen persönlichen Krise. Da half mir nicht die VT, die ich ab 1975 erlernt hatte. Mir half, die Lebendigkeit in meinem Körper wieder zu spüren. Vermittelt durch Rebirthing, Bioenergetik, Tai-Chi, Yoga, Trancedance, Oshos aktive Meditationen, Bonding, Encounter und einfach laufen, schwimmen, radfahren. Was als Selbsthilfe 1982 begann führte ich in mehrjährigen Trainings in Holland und Indien weiter, gab Yoga-, Selbsterfahrungs- und Meditationsgruppen. In der Hypnotherapie Milton Erickson's fand

ich die ressourcenorientierte Psychotherapie vereint mit dem Menschenbild der „Psychologie der Buddhas“ (Osho): Jeder trägt das Potential für seine Entfaltung in sich!

Dr. med. Heinz-Wilhelm Gößling

Workshop

W05: Hypnose für Aufgeweckte - wie Hypnotherapie bei Schlafstörungen hilft

Schlafprobleme sind ein Schlüsselsymptom der drei häufigsten psychischen Störungen Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen. Unabhängig davon treten Schlafstörungen – in den letzten Jahren stark zunehmend - auch als eigenständiges Krankheitsbild in Form der „primären“ Insomnie auf. Diese gehört in Europa mit einer Jahresprävalenz von 7 bis 10 % ebenfalls zu den häufigsten psychischen Problemen überhaupt. Unbehandelt drohen schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Immunschwäche, Bluthochdruck, Diabetes oder mentale Einbußen.

Im Workshop werden Hypnosestrategien und Trancetechniken vermittelt, die sich in der Behandlung von Schlafstörungen als besonders effektiv erwiesen haben, auch im Hinblick auf ein diagnoseübergreifendes Therapiekonzept.

Demonstriert wird u.a. ein innovativer Behandlungsansatz zur „Trance“formation schlafverhindernder Grübelgedanken. Nächtliches Grübeln und negatives Gedankenkreisen stellen eine Negativ-Trance dar. Diese ist einerseits Schlüsselphänomen des insomnischen Teufelskreises, andererseits bietet sie Zugang zum unterbewusst schlummernden „Störungswissen“, welches für den Patienten nutzbar gemacht werden kann.

Eingebettet in das vorgestellte Behandlungskonzept ist Grundlagenwissen aus der organischen Schlafforschung, der Stressmedizin, der Chronobiologie und der Neuropsychophysiologie. Bei „Aufgeweckten“ wird dieses Wissen über indirekte Suggestionen, über Metaphern und schlafspezifische Geschichten beiläufig eingestreut, um die Psychologie des Schlafenkönnens mit der Biologie des erholsamen Schlafs auf heilsame Weise zu verknüpfen.

Literatur: Hypnose für Aufgeweckte - Hypnotherapie bei Schlafstörungen, Carl Auer Verlag 2016 (2. Auflage), Besser schlafen mit Selbsthypnose - Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte. Carl Auer Verlag 2021 (2. Auflage)

Heinz-Wilhelm Gößling 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, Winnicott Institut Hannover u.a.)

Mag. Martina Gross

Workshop

W34: Da brauchst Du doch keine Angst haben... Hypnosystemische Ideen zu willkürlichen Herangehensweisen an unwillkürliche Prozesse

Angst, Panik und auch Selbstunsicherheiten sind aus einer physiologischen Perspektive sinnvolle, lebenserhaltende und (be-) schützende Reaktionen lebender Organismen auf erlebte massive

Bedrohungen. Der Körper und das intuitive Wissen bereiten sich in einer inneren, imaginierten Welt auf (scheinbar) bedrohliche Situation vor.

Manchmal werden in einer Gegenwartswelt diese psychophysiologischen Reaktionen von den Betroffenen selbst, aber auch von Menschen in deren Umfeld als unerklärlich, nicht nachvollziehbar und in weiterer Folge als inadäquat, übertrieben oder gestört erlebt und bewertet. Da den Betroffenen oft ein sinnstiftender Zugang zu ihrem Erleben fehlt, können sie in eskalierende innere Dynamiken gelangen, die ein bewusstes Eingreifen unmöglich erscheinen lassen.

Hypnosystemische Zugänge ermöglichen es, Bezüge zu diesen Lebenserfahrungen nachhaltig und in kompetenzaufbauender Weise wiederherzustellen und sie in einer ressourcenförderlichen Art zu mehr Wohlbefinden und Selbstwert zu beeinflussen.

Mit einer bedarfsorientierten Mischung von theoretischen Inputs, Demonstrationen und Übungen entwickeln wir gemeinsam Räume, wo Zugänge zu jenen herausfordernden Lebenserfahrungen möglich und alternative Herangehensweisen gefördert werden und sich entwickeln dürfen.

Die Workshopinhalte werden in Abstimmung mit den Anliegen der Teilnehmer:innen konkretisiert.

Literatur: Gross, M. und Popper, V., "Und die Maus hört ein Rauschen", Carl Auer Verlag, 2020"

Martina Gross ist hypnosystemische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Supervisorin. Leiterin des Hypno-Synstitut, erstes hypnosystemisches Zentrum – Wien.

Dr. phil., Msc Peter Hain

Workshop

W06: Angst & Humor: "Scham-los & Würde-voll!" Heilsame Wirkung humorvoll würdiger Grundhaltung und Interventionen bei Ängsten und Phobien.

«Schlimmer geht immer – besser auch!»

Gemeinsam entwickelter Humor ist im Rahmen von Coaching und Therapie sowohl eine empathische Zumutung wie auch eine ressourcenorientierte Herausforderung. Die therapeutische Wirkung dieser Heraus(beförderung kann sich gerade in einem würdigenden Ernst nehmen der schlimmsten Ängste und Befürchtungen entwickeln, die damit verbundene Scham reduzieren und schließlich den Ernst nehmen – umso mehr, als das Bedürfnis nach einer humorvollen Perspektive wächst, je leidvoller und hoffungsloser eine Situation erscheint.

Wenn sich die arme Angst im Stich gelassen fühlt, tut sie umso mehr, was sie am besten kann: Angst machen! Dann braucht sie dringend Hilfe.

Die Arbeit in humorvollen und provokativen Bildern, Metaphern oder gemeinsam entwickelten „Lösungsgeschichten“ kann darüber hinaus Distanz schaffen und so die innere Beweglichkeit fördern, einen genussvollen und vor allem auch würdevollen Zugang zu alten und neuen Ressourcen bieten und helfen, den als problematisch und beschämend erlebten Kontext umzudeuten.

Theorie: u.a. Lach- und Humorforschung, Inframing, Provocative Therapy.

Praxis: Fallbeispiele `Humor-Place` und Live – Demo.

Literatur: Hain,P., (2007). Inframing - Bitte einsteigen.....und die Türen öffnen! In: Mrochen,S., et al. (Hrsg.), Die Pupille des Bettnässers. Heidelberg: Carl Auer. Hain,P., (2009).

Humor und Hypnotherapie. In: Revenstorf,D.& Peter,B.,(Hrsg.). Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. Heidelberg: Springer.

Hain,P., (2011) Kampf, Krampf und Lösung. In: Leeb,W.,& Trenkle,B., (Hrsg.) Der Realitätenkellner. Heidelberg: C. Auer.

Hain,P., (2012). Das Geheimnis therapeutischer Wirkung. Heidelberg: Carl Auer (e-book) Hain,P.,

(2012/2016) Entlassung auf Bewährung. In: Wild, B., (Hrsg.) Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Berlin: Schattauer

Peter Hain: Praxis in Zürich f. Kinder, Erw., Paare & Familien, Coaching und Supervision. Gründungsmitgl. und Ausb. d. Ges. f. klin. Hypnose Schweiz, GHYPS, Ausb. M.E.G., Supervisor und Dozent an system. Instituten, Supervisor pca. Organisator d. Hypnosystemischen Tagungen in Zürich (2010, 2012, 2015, 2022). Leitung der Humorkongresse in Arosa & Basel. Gründungs- & Ehrenpräsident von HumorCare Schweiz. Div. Veröffentl., Buchautor (Das Geheimnis therapeutischer Wirkung, C. Auer, e-book 2012) www.drhain.ch

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Ernil Hansen

Workshop

Medizin & Hypnose

W53: Begleitung ängstlicher Patienten bei medizinischen Eingriffen

Angst ist eine schlechte Ausgangslage für einen operativen Eingriff mit ungünstigen Auswirkungen auf Kreislauf, Homöostase, Immunsystem, Wundheilung und sogar auf das operative Ergebnis. Sie begründet sich in der Extremsituation, die der Patient empfindet bis hin zur existentiellen Bedrohung. Sie speist sich aus Fehlinformationen und Missverständnissen, aus Nocebo-Effekten durch die medizinische Aufklärung, aus verbalen und nonverbalen Negativsuggestionen vor Ort und wird verstärkt durch fehlende Beziehung. Die Begleitung hat diese Negativeinflüsse zu neutralisieren, weitere zu erkennen und zu stoppen, und die induzierte natürliche Notfalltrance mit ihrer erhöhten Fokussierung und Suggestibilität für positive Suggestionen zu nutzen. Hauptansatzpunkte sind der Aufbau einer Therapeutischen Beziehung, die Anregung zu Dissoziation an einen sicheren Wohlfühlort und zu einem Reframing störender Sinnesindrücke, nonverbale Kommunikation und das Ansprechen der Themen, die sich aus den psychologischen Grundbedürfnissen und traumatisierenden Stressoren ableiten lassen. Der Workshop sensibilisiert für Negativeinflüsse, präsentiert und erläutert Anwendungsbeispiele, und macht einzelne Interventionen in praktischen Übungen erfahrbar.

Literatur: Hansen E. Hypnotische Kommunikation - Eine Bereicherung im Umgang mit Patienten. Hypnose-ZHH 2010; 5:51-67

Hansen E. Negativsuggestionen in der Medizin. Hypnose-ZHH 2011; 6:65-81

Hansen E, Hansen M. Worte wie Medizin – Kommunikation mit ängstlichen Patienten. D Zeitschr Zahnarzt Hypnose 2011; 28:20-25

Hansen E, Zech N. "Ich mach mir mit dem Mixer einen Frucht-Cocktail" – Ein Fallbericht –exemplarisch für hypnotische Kommunikation bei 106 Eingriffen zur Tiefen Hirnstimulation. Hypnose-ZHH 2018; 13(2):221-229

Hansen E, Zech N. Nocebo effects and negative suggestions in daily clinical practice – forms, impact and approaches to avoid them. Front Pharmacol 2019; 10:77. doi: 10.3389/fphar.2019.00077

Ernil Hansen: Nach Biochemie (MPI) Anästhesist am Universitätsklinikum München und Regensburg. Seit 2014 Psychosomatik (für Studenten-Pflichtunterricht in Kommunikation und Hypnose). Wissenschaftlicher Beirat der MEG, Milton-Erickson-Preis 2022. Studien und Veröffentlichungen zu Kommunikation mit ängstlichen Patienten, Nocebo-Effekte und Negativsuggestionen, Verträgliche medizinische Aufklärung, Messbarkeit von Suggestionenwirkungen und Trancetiefe, Wach bei Hirnoperationen, Suggestionen unter Narkose.

Ph.D Woltemade Hartman

Workshop

W19: Symptomassoziierte Ego-States und Kampf-Flucht-Reaktionen: Ein kombinierter Ansatz aus Klinischer Hypnose, Somatic Experiencing und Ego State Therapie

Es ist bekannt, dass bei traumatischen Erfahrungen Ego-States (Selbstanteile) "abgespalten" werden, um dem Individuum beim Überleben und bei der Bewältigung des Schreckens zu "helfen", wobei diese Anteile dann Symptome auf intrapsychischer Ebene weiter "tragen". Die Ego-State-Therapie geht auf diese Symptome ein, indem sie einzigartige Möglichkeiten bietet, Zugang zu diesen sogenannten symptomassoziierten Ego-States zu finden und Selbstregulierung, physiologischen und psychologischen «Flow» und Kohärenz wiederherzustellen. In diesem Workshop wird Woltemade Hartman vor allem Wege aufzeigen, wie hochregierte Überlebensenergien, wie z.B. Kampf- und Fluchtreaktionen, die in traumatisierten Menschen bzw. dissoziierten Ego-States blockiert sind, entladen und «befreit» werden können, wodurch Selbstregulierung, «Flow», Re-Integration und posttraumatisches Wachstum erleichtert werden. Anhand von Live-Demonstrationen wird gezeigt, wie korrigierende Erfahrungen auf körperlicher und psychischer Ebene erreicht und wie Ganzheit, Selbstregulierung und Kohärenz bei unseren Klienten wiederhergestellt werden können. Durch den Wechsel zwischen Vortrag, Demo und praktischen Übungen wird in diesem Seminar eine anregende Mischung aus theoretischem, stellvertretendem und praktischem Lernen geboten.

Ausbildungsziele

- 1.Lernen, wie man symptomassoziierte Ego-States aktiviert und wie man mit ihnen in Kombination mit klinischer Hypnose therapeutisch arbeitet.
- 2.Mehr über die Dynamik von symptomassoziierten Ego-States und die Behandlung von Flucht- und Kampfreaktionen mit klinischer Hypnose erfahren, um traumatische Stressreaktionen aufzulösen. Dazu werden spezifische Techniken vorgestellt.
- 3.Lernen, wie man mit symptomassoziierten Ego-States unter besonderer Berücksichtigung von Körperressourcen umgeht.
- 4.Lernen, wie man Selbstregulierung, Re-Balance, Ganzheit und Flow bei Klienten mit symptomassoziierten Ego-States wiederherstellt

Woltemade Hartman (Ph.D.) ist Klinischer Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Pretoria / Südafrika. Er absolvierte Ausbildungen in Hypnotherapie an der Ericksonian Foundation in Phoenix / Arizona und in Ego-State-Therapie bei Professor J.G. Watkins und Helen Watkins in Missoula / Montana. Er ist Mitglied des Geschäftsführenden Vorstands der Internationalen Gesellschaft für Hypnose (ISH) und Vorsitzender des Vorstandsbeirats der Ländervertreter.

Dipl.-Psych. Thomas Hertlein

Workshop

W68: Nimm genau die richtige Portion Angst mit in deine Prüfung

Die Angst Leistungen nicht bzw. nicht im ausreichenden Maße abrufen zu können begegnen uns sowohl bei Prüfungen und öffentlichen Auftritten vor einem Publikum oder der Führerscheinprüfung.

Neben einer ausreichenden Vorbereitung spielt natürlich gerade die Performance in der Leistungssituation eine entscheidende Rolle.

In dem Seminar werden praxisnah hypnotherapeutische Strategien vorgestellt und eingeübt, die einem helfen können sich besser vorzubereiten und mentale Blockaden zu überwinden. Hilfreich zeigt sich dabei

sowohl der Einsatz ressourcenaktivierender Methoden als auch die Arbeit mit Zeitprogression oder Teilarbeit zur Lösung innerer Blockaden u.ä..

Thomas Hertlein ist Psychologischer Psychotherapeut, niedergelassen in eigener Praxis mit Kassensitz (VT), Hypnotherapeut (MEG), Supervisor und Dozent in verschiedenen VT-Ausbildungsinstituten. Traumatherapeut (DeGPT).

Dipl.-Psych. Birgit Hilse

Workshop

W54: „Dämonen“ in meinem Kopf – Hypnotherapie bei Zwangsgedanken

Fast jeder Mensch denkt unwillkürlich Dinge, die er gar nicht denken will und die manchmal sehr lästig sind. Doch einigen Menschen gehen diese Gedanken gar nicht mehr aus dem Kopf. Sie fühlen sich diesen Gedanken hilflos und ohnmächtig ausgeliefert und erleben sie als „unkontrollierbar“. Können sie nicht mehr stoppen, nicht (los)lassen. Häufig engt sich ihre Aufmerksamkeit dabei ein auf bestimmte „Gefahrenreize“ und Unsicherheiten. So kann es ihnen in den Sinn kommen, dass irgend etwas Schlimmes passieren könnte, sie sich oder ihre Mitmenschen gefährden oder ihnen gar Gewalt antun könnten. Je intensiver sie sich bemühen diese aufdringlichen Gedanken loszuwerden, desto unnachgiebiger und beharrlicher setzen sie sich fest, werden zu inneren „Dämonen“ und machen Angst. Nicht selten verursachen sie Scham und Schuldgefühle. Häufig sind sie auch verbunden mit starken Selbstzweifeln und einem Kampf gegen sich selbst mit destruktiven Eskalationen.

Auf der Basis neurobiologischer Erkenntnisse werde ich im Seminar durch praktische Übungen, Einzel- und Gruppentrancen zeigen, wie hypnotherapeutische Strategien und Methoden dazu beitragen können, aufdringliche und zwanghafte Gedanken zu bändigen, so dass sie nicht länger belastend sind.

Birgit Hilse ist Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, Ausbilderin und Supervisorin in Hypnotherapie (M.E.G.); Aus- und Weiterbildungen in Verhaltenstherapie (für Erwachsene, Kinder und Jugendliche), Hypnotherapie, Gesprächspsychotherapie, Paartherapie; gemeinsame Leitung der Regionalstelle München mit Burkhard Peter, 1. Vorsitzende der M.E.G.

Master of Arts Louisa Hirschmann und M.A. Johanna Graul

Workshop

W67: BODY & PAINTING - Angst transformieren mit Hilfe von Körper und Kunst

Oft handelt es sich bei Angst um ein diffuses Gefühl - und unsere Organismen reagieren darauf auf unwillkürliche Weise. Wichtig für einen selbstbestimmten Umgang mit der Angst ist das Erleben, dass sie verstehbar und handhabbar ist - also im wahrsten Sinne des Wortes be-greifbar. Und um handlungsfähig zu sein, hilft es, konkreter zu werden: also herauszufinden, welche Seiten sich melden, was genau sie befürchten, und was sie brauchen. So können unsere Klient*innen und wir neue Perspektiven einnehmen und unterstützende Ideen entwickeln.

In diesem anwendungsorientierten Workshop stellen wir Ihnen eine kreativ- und eine körpertherapeutische Methode vor, mit der Sie und Ihre Klient*innen sich selbst "auf die Spur" kommen, ihren ängstlichen Seiten ressourcenorientiert begegnen und Lösungen entwickeln können. Sie werden die Möglichkeit haben, eigene praktische Erfahrungen zu sammeln und einer Live-Demonstration mit anschließender Reflektion

beizuwohnen.

Zu den Methoden: Beim Neuro-Imaginativen Gestalten (NIG®) wird die Kombination von kreativem Gestalten und somatischen Markern genutzt, um neue Perspektiven zu eröffnen. Walking-in-Your-Shoes® gibt über das körperliche Einfühlen die Möglichkeit, mit dem Unbewussten in Kontakt zu kommen, innere Prozesse zu verstehen und eine natürliche Entwicklung von innen heraus zu unterstützen. Besonders in Kombination mit einer hypnosystemischen Grundhaltung sind diese Methoden sowohl eindrücklich als auch wirkungsvoll. Sie sind vielfältig einsetzbar und können im Einzel- und im Gruppenkontext angewendet werden.

Ziele und Inhalte: Praxisorientiertes Erleben der Arbeit mit dem "Neuro-Imaginativen Gestalten (NIG®)" und "Walking-in-Your-Shoes®" für den Einzel- und Gruppenkontext. Mit Selbsterfahrungsmöglichkeit und Live-Demonstration.

Literatur: Madelung, Eva u.a. (2015): Im Bilde sein – vom kreativen Umgang mit Aufstellungen. Carl-Auer. Assel, Christian (2010): Gehen heißt Verstehen - Walking-in-Your-Shoes. Windpferd-Verlag"

Bitte bringen Sie, wenn möglich, farbige Stifte mit. Weitere Materialien werden gestellt.

M.A. Johanna Graul: Seit 2016 als Kunsttherapeutin (M.A.) in der sysTelios Klinik tätig (Gruppen- und Einzeltherapien, aktive Mitarbeit in Selbstorganisationsprozessen). Sie gestaltet Nachsorge-Angebote sowie offene Workshops im Rahmen der sysTelios Akademie und ist mitverantwortlich im Bereich Social Media Management und Podcasting der sysTelios Klinik. Lehrbeauftragte für Systemische Beratung am Helm Stierlin Institut (hsi) Heidelberg seit Juni 2022. Freischaffende Künstlerin im Dezernat16 Heidelberg.

Lousia Hirschmann ist Motologin mit dem Schwerpunkt Körperpsychotherapie, M.A., seit 2018 in der sysTelios Klinik in verschiedenen Bereichen tätig. Sie gestaltet neben körpertherapeutischen Gruppen- und Einzeltherapien spezielle Angebote für Klient*innen nach deren stationärem Aufenthalt. Im Rahmen der sysTelios Fortbildungsreihe „hypnosystemische Praxis“ aktiv und seit 2022 Lehrbeauftragte für Systemische Beratung am Helm-Stierlin-Institut (hsi) Heidelberg.

Musikwiss. Matthias Hornschuh

Vortrag

V6: Das Unaussprechliche ausdrücken. Wie Filme durch den Einsatz von (Film-)Musik traumatische Erfahrungen zugänglich machen können.

"Filme sind doch wie Psychotherapie ..." Ari Folman in WALTZ WITH BASHIR
Krieg, Gewalt, Überwachung, Unfall, Sucht, Krankheit ... Ohnmacht und Kontrollverlust: Die Erfahrungen, die uns in die Knochen und in die Sinne fahren und unser weiteres Leben prägen können, sind vielfältig. Gemeinsam ist ihnen, dass es schwer ist, sie so zu adressieren, dass Verstehen, Einfühlung und im Idealfall sogar Heilung möglich werden. Das gilt zumal dann, wenn der individuell traumatisierende Gegenstand kollektiv überformt ist, etwa als Tabuisierung oder, so wie im Falle der US-amerikanischen Kriegsveteranen des Zweiten Weltkriegs durch einen überindividuellen Heldenmythos. Helden aber wird Leiden nicht zugestanden. Eine Möglichkeit, Anlässe für Verstehen und Einfühlung und damit potenziell heilsame Auseinandersetzung zu schaffen, sind Filme. Eines ihrer wesentlichen Mittel zum Ausdruck dessen, was sich nicht ohne Weiteres in Worte und auch nicht immer in Bilder fassen lässt, ist die akustische Ebene, und darauf besonders die (Film-)Musik. Der Vortrag zeigt die Prinzipien eines solchen dramaturgischen Einsatzes von Musik im Film auf und lädt dazu ein, sich auf Emotionalisierung und Fiktionalisierung einzulassen und diese als potenzielle Instrumente für die Zugänglichmachung traumatisierender Erfahrungen zu begreifen.

Musikwiss. Matthias Hornschuh

Workshop

W55: Der schmale Grat. Die Funktion von Musik in Filmen über traumatische Gegenstände und Erfahrungen.

Das Kino kann uns lachen und weinen lassen, es kann uns Entsetzen und wilde Freude empfinden lassen, es individualisiert und kollektiviert, es führt uns an Orte, in Zeiten und zu Erfahrungen, nach denen wir uns sehnen - oder denen wir uns niemals freiwillig und im wahren Leben stellen würden. Genau diese Erfahrungen sind es wert, geteilt zu werden, zugänglich gemacht zu werden. Denn es gibt Menschen, die sie in ihrem echten Leben gemacht haben - und denen es entsetzlich schwerfällt, über sie so zu berichten, dass Erleben und Erlebtes nachvollziehbar werden. Ein Erlebnis aber, das ich nicht teilen kann, weil ich dafür keine Worte finde, ist eines, mit dem ich alleine bleiben werde. Im Falle traumatisierender Erfahrungen kann das bedeuten, dass ich nicht nur keine Hilfe bekomme, sondern dass mir sogar die Anerkennung meines Leidens versagt bleibt. Auf das traumatisierende Ausgangserlebnis folgt dann die Erfahrung der Ohnmacht und des Alleingelassenwerdens - davon könnten Generationen von Kriegsversehrten berichten - hätten sie denn die fehlenden Worte.

An dieser Stelle können Filme Wesentliches leisten, nicht nur, aber auch durch den dramaturgischen Einsatz von Musik, wie Beispiele wie WALTZ WITH BASHIR, DAS LEBEN DER ANDEREN, SHAME, PAN'S LABYRINTH, SCHMETTERLING UND TAUCHERGLOCKE oder auch die beiden (Anti?)Kriegsfilme SAVING PRIVATE RYAN und THE THIN RED LINE belegen. Der Workshop beleuchtet die dramaturgisch-narrative und potenziell kathartische Kraft des Einsatzes von Musik im Film, ausgehend von der Annahme eines filmmusikalischen Praktikers und therapeutischen Laien, sich diese Funktionen zunutze machen zu können.

Matthias Hornschuh lebt in Köln. Er ist Film- und Medienkomponist mit internationaler Erfahrung sowie studierter Musiker und Musikwissenschaftler mit Schwerpunkt Musikpsychologie. Als Programmleiter baute Hornschuh das internationale Forum für Filmmusik SoundTrack_Cologne mit auf, bei dem er 2018 ausschied. Europaweite Lehraufträge, branchen- und kulturpolitische Aktivitäten als Verbandsvertreter, Speaker, Kurator und Moderator sowie als Autor von Texten zwischen Wissenschaft, Politik, Gesellschaft und Journalismus. 2022 erschien sein Essay "The end of the world as I know it" über den Leukämietod seiner Frau; 2013 der Artikel "Why so serious?" im Sammelband "Soundtracks der Seelenschäden", in dem er Christopher Nolans Spielfilm THE DARK KNIGHT als Reflexion des kollektiven Trauma der US-Gesellschaft durch 9/11 interpretiert und dem Filmscore von Hans Zimmer und James Newton Howard eine zentrale narrative Rolle zuweist.

Alexander Huber

Vortrag

V1: Die Angst, dein bester Freund

Warum Angst beim Klettern eine gute Sache ist – und was wir im Tal daraus lernen können
Können Sie sich vorstellen, dass Angst, dieses lähmende Gefühl, eine positive Emotion sein kann?
Extrembergsteiger Alexander Huber hat in seinem Leben gelernt, dass Angst nicht bremsend wirken muss – im Gegenteil, sie kann als täglicher Begleiter antreiben, schützen und leiten. In seinem Buch »Die Angst, dein bester Freund« spricht er über Parallelen zwischen Bergsteigen und Bürojob und über Sprünge in der Persönlichkeitsentwicklung, die durch Überwindung von Ängsten erst möglich werden:
- Vom ersten Mal Bergsteigen über die Besteigung von 8000ern bis zum Free-Solo-Klettern – die Angst

war bei Alexander Huber immer mit dabei

- Ängste als hilfreiche Begleiter: Warum es wichtig ist, sich aus der eigenen Komfortzone zu bewegen und neuen Herausforderungen zu stellen

- Wie die Angst vor der Angst uns letzten Endes nur in die Angststörung treibt

- Was passiert, wenn die Angst eskaliert und lähmend wird – und wie Sie das verhindern können

- Wie Sie Angstgefühle annehmen und transformieren können

Mut wird aus Angst gemacht: die Psychologie des Bergsports

Alexander Huber nimmt Sie mit zu den Meilensteinen seines Lebens und erzählt von seinen ersten Erfolgen am Berg genauso ehrlich wie von den Schwierigkeiten beim Dreh für den Film »Am Limit«. Immer an seiner Seite ist dabei die Angst als lenkende Kraft, die ihn motiviert, die Grenzen des Machbaren auszuloten. Zusätzlich zu den Erfahrungsberichten aus erster Hand vervollständigen Essays des Psychologen und Bergführers Jan Mersch zu den psychologischen Hintergründen der Angst den Blick auf ein zu Unrecht gefürchtetes Gefühl. Ein Plädoyer für den Mut, denn: Aus Angst im Nichtstun zu verharren bringt niemanden weiter!

Alexander Huber, geboren 1979 hatte eine glückliche Kindheit im elterlichen Wirtshaus im oberbayerischen Pleiskirchen. Nach seiner Ausbildung zum Koch arbeitete er in exzellenten Restaurants, wie das Tantris, das Bareiss, das Döllerer und beim Restaurant Bründlhof. Seit 2006 ist er verantwortlicher Küchenchef im Elternhaus Huberwirt und seit 2017 Patron. Zusammen mit seiner Frau Sandra führt er das Wirtshaus, das seit 2013 einen Stern hat (Guide Michelin) in der 11. Generation.

Dipl.-Psych. Michael Hühn

Workshop

W35: Innere Stimmen TRANCEformieren: Vom abwertenden Kritiker zur Selbstannahme

Grübeln und demoralisierende innere Stimmen sind nicht bloß Bestandteil vieler Störungsbilder, sondern oft kritische Auslöser der jeweiligen Problem- oder Trance, wie beispielsweise bei Depressionen, Ängsten und auch Zwangssymptomatiken.

Da es sich hierbei um unwillkürliche Prozesse handelt, ist der Versuch, heroisch dagegen anzukämpfen, zum Scheitern verurteilt, ja kann die Symptomatik sogar verschlimmern und in einen üblen Teufelskreis aus Selbstabwertung und Hilflosigkeit führen.

Um dieses Dilemma aufzulösen, schöpfen wir aus verschiedenen Quellen: Neben der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges streifen wir Embodiment-Forschung und Seiten-Modelle. Hieraus leiten wir kurze und schnell wirkende Interventionen ab, die insbesondere bei Klienten mit Grübel-Tendenz indiziert sind, um „den Kopf mal frei zu bekommen“.

Abschließend fokussieren wir uns auf Situationen, in denen der Zugang zur wohlwollenden Selbstfürsorge aufgrund schwieriger Bindungserfahrungen oder Loyalitätskonflikten verbaut scheint. Hier schaffen Stellvertretertechniken oft einen unerwartet eleganten Zugang zu versteckten inneren Ressourcen. Neben den Informationsblöcken sind Gruppentrancen geplant, um die Techniken für Sie selbst erfahrbar zu machen. Kleingruppenarbeit bietet Ihnen anschließend die Möglichkeit, neue Elemente in Ihr therapeutisches Repertoire zu integrieren.

Literatur: Teismann/Ehring: Pathologisches Grübeln (Hogrefe 2019)

Michael Hühn ist Diplom-Psychologe, Sprecherzieher (DGSS) und Klinischer Hypnotherapeut (DGH); seit 20 Jahren tätig für ein globales Beratungsunternehmen; freie Praxis für Hypnotherapie und Coaching in Berlin-Kreuzberg

Dipl.-Psych., Dipl.-Päd. Paul Janouch

Vortrag

V9: Angst als Ressource

Angststörungen gehören zu den sehr häufigen psychischen Störungen. Betroffene erleben ihre Ängste typischerweise als äußerst störende, lästige und manchmal qualvolle Symptome. Ein ressourcenorientiertes Vorgehen betrachtet diese Reaktionen unter bestimmten (Entstehungs-) Bedingungen als angemessen, sinnvoll oder irgendwie „richtig“, sie passen allerdings nicht mehr in die aktuelle Lebenssituation der Patienten. Durch eine Veränderung der Perspektive von nutzlosem Kampf gegen die Symptome zu mehr Akzeptanz wird eine individuelle Lösung vorbereitet und ermöglicht. Im Vortrag werden Beispiele aus der Praxis beschrieben, die diese Perspektive auf Angststörungen illustrieren.

Dipl.-Psych., Dipl.-Päd. Paul Janouch

Vortrag

V12: Vertrauen ist gut, aber... Richard Wagners „Lohengrin“. Vortrag mit Musik

Von Anfang an ist das Scheitern der Beziehung zwischen Elsa und Lohengrin vorhersehbar: Die Forderung Lohengrins, Elsa dürfe ihn nicht fragen, wer er sei und woher er komme, ist maßlos, übertrieben und irgendwie fast unmenschlich – einerseits, andererseits aber auch zwangsläufig, da das Numinose (Lohengrin kommt aus dem Gralsbezirk, einer jenseitigen, durch die Tonart A-Dur beglaubigten Sphäre), nicht befragt oder gar bezweifelt, sondern schlicht geglaubt werden will. Aber so sehr Vertrauen eine grundlegende Voraussetzung jeder guten Beziehung ist, stellt das Einfordern bedingungslosen oder grenzenlosen Vertrauens eine Überforderung dar. Letzten Endes „muss“ Elsa Lohengrin nach seiner Herkunft fragen und ihn damit wieder zum Gral zurückschicken, um das Ungleichgewicht einer von Anfang an nicht gleichrangigen Beziehung auszugleichen (das Gefälle wird durch die Tonarten A-Dur/As-Dur veranschaulicht – Elsa schaut musikalisch gleichsam zu ihrem Retter auf).

Wagner hat die psychologischen Aspekte dieser komplizierten Beziehung äußerst fein herausgearbeitet. Der Vortrag konzentriert sich darauf und vernachlässigt die ebenfalls vielfältigen politischen Implikationen.

Dipl.-Psych., Dipl.-Päd. Paul Janouch

Workshop

W36: Hypnotherapie bei Angststörungen

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Mit hypnotherapeutischen Strategien lassen sich Angstsymptome wirkungsvoll behandeln, da die meisten Angstpatienten sehr gut auf hypnotherapeutische Methoden ansprechen. Das liegt daran, dass Menschen, die unter Ängsten leiden, über gute bis sehr gute hypnotische Fähigkeiten verfügen, denn bei einer Angstreaktion werden typische hypnotische Phänomene aktiviert:

- Symptome werden als autonom und nicht bewusst steuerbar erlebt (Prinzip der Unwillkürlichkeit).
- Hintergründe oder Entstehungsbedingungen der Angstreaktion sind kaum oder nur unzureichend bewusst (Dissoziation).
- Während einer Angstattacke erleben die meisten Personen eine erhebliche Zeitverzerrung (eine „gefühlte“ Zeit von einer halben Stunde dauert objektiv vielleicht nur wenige Sekunden oder Minuten).
- Angstpatienten verfügen üblicherweise über ein ausgezeichnetes Vorstellungsvermögen, können sich also z.B. das Scheitern bei einer bevorstehenden Aufgabe sehr lebhaft ausmalen.

Damit sind wesentliche Charakteristika einer hypnotischen Reaktion erfüllt. Wir können also eine Angstreaktion auch als eine negative Hypnose („Problemtrance“) beschreiben. Es ist daher ausgesprochen naheliegend, die hypnotischen Fähigkeiten der Patienten für konstruktive Lösungen zu nutzen.

Paul Janouch: Dipl.-Psych., Dipl.-Päd. Langjährige Tätigkeit in der stat. Therapie (orthopädische Rehaklinik, psychosomatische Fachklinik), seit 1992 Praxis. Ausbilder und Supervisor der MEG. Gründer und Leiter der Bad Salzufler Regionalstelle der MEG (1990-2010). 1996-2009 im Vorstand der MEG, 2003–2009 als 1. Vorsitzender. Schwerpunkte: Therapie von Ängsten, Depressionen, psychosomatischen Störungen und Schmerzen. Verschiedene Veröffentlichungen zum Thema Angststörungen.

Dr. med. Siegfried Joel und Dr. med. Peter Lieder

Workshop

Kinder & Hypnose

W69: Wer wird denn gleich aus der Haut fahren...taktile Wahrnehmung (Haptik)...der unterschätzte Sinn!

In Zeiten einer Pandemie, die sprichwörtlich alles auf den Kopf stellt, ist es nicht einfacher geworden, mit beiden Beinen auf dem Boden zu bleiben. Säuglinge haben Glück, sie beugen und strecken ihre Beinchen und Füßchen in die Luft und zeigen damit, dass sie sich wohlfühlen. Mit dem Wissen um die Notwendigkeit der Co-Regulation nehmen wir bei Untersuchungen und Konsultationen Einfluss auf das autonome Nervensystem und setzen vokale, mimische und taktile Stimulationen nach dem Prinzip des „pacing and leading“ ein, um den „ventralen Vagus“ zu aktivieren. Die „Lebensnotwendigkeit“ haptischer Erfahrungen, damit sich ein Kind emotional und funktional entwickeln kann, möchten wir in Theorie und Praxis näherbringen. Ashley Montagu als Pionier in der Interpretation der Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen und Martin Grunwald als wegweisender Haptikforscher liefern die Grundlagen für das psychosomatische Verständnis.

Ganz gleich wo die Säuglinge und Kleinkinder auf der sogenannten autonomen Leiter gerade stehen, sie dort abzuholen und in Richtung „Sicherheit“ zu führen ist unser Anliegen. Sollten Sie noch im Tappen dunkeln, wir zwei sind Ärzte für Kinder und Jugendliche.

Siegfried Joel: Dr.med., Arzt für Kinder und Jugendliche, Hypnosystemische Konzepte mit Kindern und Jugendlichen.

Peter Lieder: Dr., Arzt für Kinder und Jugendliche, Systemische Hypnotherapie für Kinder und Jugendliche, EDxTM Level I-IV bei Fred Gallo, Kinder- und Jugendarztpraxis in Grevenbroich.

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

Workshop

W56: Der Angst in die Augen schauen – die Methodenschatzkiste

Angst ist ein wichtiges menschliches Gefühl. Sie macht auf eine mögliche Gefahr aufmerksam und führt zu Schutzreaktionen. Wenn sie aber ein sinnvolles Maß übersteigt, dann engt die Angst den Blick auf die Welt und auf uns ein. Es wird durch eine sorgenvolle Brille geschaut, Situationen werden vermieden, eine übergroße Anspannung und Reizbarkeit lässt keine Ruhe finden. Doch Grübeln, Vermeiden und eine

übermäßige ängstliche Selbstwahrnehmung sind Lösungsstrategien, die tiefer in die Angst hineinführen. Es entsteht eine Angst vor der Angst.

In vielen Märchen und Geschichten ist die Begegnung mit dem Drachen, mit den Dämonen für die Entwicklung und Reifung der Heldin und des Helden unerlässlich. Achtsamkeitsbasierte Verfahren stellen gute Mittel zur Verfügung, um dem Dämon der Angst zu begegnen. Sie sind ein Schatz, den es zu bergen gilt. In der Schatzkiste befinden sich Ideen, Methoden und hilfreiche Haltungen aus: MBSR, MBCT, Mitgeföhlansätzen, ACT, der traumasensitiven Achtsamkeit, Körperübungen und tanztherapeutische Methoden.

Diese Schatzkiste wird im Workshop geöffnet. Altes, Vertrautes wird wieder entstaubt und steht dann bewusster zur Verfügung. Neue Impulse inspirieren für die Arbeit mit Gruppen, für Kurse und Einzeltrainings. Im Workshop werden hilfreiche Modelle und Methoden für den Umgang mit Angst vorgestellt. Ich gebe kurze theoretische Impulse, zeige inspirierende Abbildungen und Symbole, wir üben und tauschen uns aus.

Literatur: U. Juchmann, „Selbstfürsorge in helfenden Berufen. Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag gelingt.“ 2023 bei Kohlhammer. U. Juchmann „Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis.“ 2020 bei Beltz. U. Juchmann „Sei du selbst, alle anderen gibt es schon. Erwartungen abstreifen und endlich befreiter leben“ im Beltz Verlag.

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

Mittagsentspannung

Tanz mal drüber nach!

Eine Geste, ein Tanzschritt, ein Rhythmus, der uns in die Beine geht – Tanzen verändert sofort die Perspektive und erweitert die Möglichkeiten. Auch in schwierigen und festgefahrenen Situationen hilft das Tanzen. Wie wäre es, wenn wir statt so viel nachzudenken, mal drüber nachtanzen würden? Und dafür braucht es in diesem Workshop keine Vorerfahrungen. Ein aus dem Rhythmus fallen, ist genauso willkommen wie das in den Rhythmus zu fallen. Und Sie tanzen nicht alleine, sondern stärkende TanzpartnerInnen kommen zu Besuch: Wir tanzen mit der entspannten und regenerierenden Kraft des Waldes. Wir tanzen aus der Reihe mit Legba. Zu Schönheit und Leichtigkeit lädt uns die leichtfüßige Oshunein. Und mit Yemanja reisen wir ans Meer. Xango stärkt die Kraft und Entschlossenheit. Zum Schluss verbinden wir alle wohltuenden Stärken mit der weisen Kraft der Erde. Das spielerische Erproben, das Tanzen von Stärken und archetypischen Persönlichkeitsanteilen hat sich als Selbstfürsorge, für Menschen mit Trauer, Essstörungen, im Einzelsetting und auch in Gruppen, bei Gesundheitstagen und großen Tagungen bewährt. Let`s dance!

Ulrike Juchmann arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin, systemische Lehrtherapeutin, Verhaltenstherapeutin, MBCT- und MBSR-Lehrerin (Senior-Teacher) in Berlin. Sie ist die Autorin des Buches „Selbstfürsorge in helfenden Berufen. Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag gelingt.“ Und hat im Beltz Verlag das Buch „Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis.“ veröffentlicht. Im März 2023 erscheint Ihr Ratgeber mit Coachingmethoden für Frauen bei Beltz.

Dipl.-Psych. Frauke Jung

Workshop

W20: Problem und Symptom visualisieren - Arbeit mit nonverbalen kreativen Techniken; Aktiv-Workshop

Nicht wir, der Patient wird aktiv und kreativ! Wofür es sich lohnt, die erste Hürde „Ich kann nicht malen“ zu überwinden und nonverbale Methoden in unsere Arbeit einzubeziehen, soll hier erlebt werden. Eine klassische Methode der Kunsttherapie, eignet sich dieser Ansatz zur Erweiterung der Diagnostik, der Aktivierung von Patienten, ermöglicht uns, sich gemeinsam auf ein Drittes zu beziehen- das macht therapeutisches Arbeiten einfacher. Durch unsere Auswertung im gemeinsamen Gespräch entsteht neue Bedeutung und viele Patienten bekommen Lust, visualisierend weiterzuarbeiten. Ziel des WS ist es, durch eigenes Gestalten die Technik auszuprobieren, exemplarische Beispiele zu besprechen und auszuwerten; mindestens eine Möglichkeit auszuprobieren, gestalterisch weiterzuarbeiten, wenn wir nicht bei unserem gewohnten Methodenrepertoire bleiben wollen.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Anwenden und Erleben sowie der Auswertung der Techniken.

Bitte Klemm- oder Zeichenblock, Farbstifte oder Farben mitbringen, wir arbeiten diesmal mit einfachem Material.

Wie immer ist keinerlei zeichnerische Erfahrung nötig, es ist aber hilfreich zu wissen, wo beim Stift vorne ist.

Frauke Jung ist Psycholog. Psychotherapeutin in verhaltenstherapeutischer Praxis in Karlsruhe. Kassenzulassung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Seit 20 Jahren Erwachsenenbildung an der VHS, seit 20 Jahren Fortbildungen „kunsttherapeutische Methoden“ für Psychotherapeuten, seit 6 Jahren im Lehrercoaching nach Freiburger Modell, Zusatzausbildungen: Hypnotherapie, systemische Familientherapie, Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie. Erfahrung in Kinder- und Jugendpsychiatrie, mit Menschen mit Behinderungen

Dipl.-Psych. Roland Kachler

Workshop

W21: Hypnotherapie bei Komplextraumata - Depotenzierung des inneren Täters und Heilung der Traumawunden

Traumatisierungen, die durch Menschen erfolgen, wie bei sexueller, körperlicher und emotionaler Gewalt oder Folter, sind für TraumatherapeutInnen immer noch eine große Herausforderung. Ich stelle hier einen neuen Ansatz vor, der die toxischen Abläufe bei einer Man-made-Traumatisierung als gewaltförmige Intrusion des Täters versteht. Dabei findet ein Imprinting des Täters statt, so dass ein destruktives Täter-Imprint - bisher als Täter-Introjekt verstanden - eingepägt wird, das als Innerer Täter die Betroffenen besetzt. So entstehen bei den Betroffenen ein Trauma-Körper-Haus und ein Trauma-Selbst-Haus und daraus die bekannten Traumafolge-Störungen wie zum Beispiel Essstörungen. Es werden Methoden der Täter-Externalisierung aus dem Trauma-Körper-Haus und dem Trauma-Selbst-Haus und der wirksamen Depotenzierung des Inneren Täters aufgezeigt. Dann kann an der Heilung der Traumenschmerzen und der Traumawunden so gearbeitet werden, dass aus dem Trauma-Körper-Haus und dem Trauma-Selbst-Haus eine integriertes Körper- und Selbst-Haus werden kann. Über Imaginationen, Übungen und Fallbeispiele wird dieser Ansatz der hypnotherapeutischen Arbeit mit Komplextraumata praxisnah vermittelt.

Literatur: Kachler, R.: Die Therapie des Inneren Kindes. Konzepte und Methoden für Beratung und Psychotherapie, Klett-Cotta, 2021.

Kachler, R.: Psychotherapie bei Komplextraumata. Depotenzierung des inneren Täters und Heilung der Traumawunden, Klett-Cotta, 2022

Roland Kachler ist Dipl.-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Transaktionsanalytiker (DGTA), Systemischer Paartherapeut, Supervisor, Klinische Hypnose (MEG), Fortbildungen in

systemischen Ansätzen, in psychodynamisch-imaginativer Traumatherapie (PITT) und Ego-State-Therapie. Psychotherapeutische Praxis und Autor: Hypnosystemische Trauerbegleitung, 2019; Traumatische Verluste, 2021; Die Therapie des Inneren Kindes, 2020; Kinder im Verlustschmerz begleiten, 2021; Psychotherapie bei Komplextraumata, 2022.

Dipl.-Psych. Andrea Kaindl

Workshop

Kinder & Hypnose

W37: „einfach Spitze...!“ - hilfreiche Strategien zur Prävention von Angst und Schmerz in der Pädiatrie

Im Laufe jedes Kinderlebens werden einmal Blutentnahmen oder Injektionen notwendig. Chronisch kranke Kinder sind damit ständig konfrontiert und dazu oft schon traumatisiert von Behandlungen, die sie als gewaltsam und überwältigend erlebt haben.

Im Workshop werden verschiedene einfache Techniken und Strategien zur guten Gestaltung von medizinischen Interventionen vorgestellt, die der Prävention und Sekundärprävention von Angst, Panik und Schmerz dienen. In wenigen therapeutischen Sitzungen können diese auch genutzt werden, um verängstigte und entsprechend widerständige Kinder gut vorzubereiten.

Dabei hilft eine Vielfalt verschiedener Interventionen, die den natürlichen Trance-Zustand während einer medizinischen Behandlung nutzen: Gestaltung des Settings, Placebo-Sprache, der Magische Handschuh, Zaubereien, Düfte, Kräfte-Säfte, Buzzy-Bienen und Geschichten...

Dabei werden - vor allem bei sehr jungen Patienten - auch die Eltern miteinbezogen, um ihre Kinder dann kompetent unterstützen zu können.

Anhand von Beispielen aus der der täglichen Praxis einer Kinderklinik erhalten die Teilnehmer einfaches aber effektives Handwerkszeug, das beliebig kombiniert werden kann, um den kleinen Patienten notwendige Behandlungen zu erleichtern – kleine Experimente zur Selbsterfahrung inklusive.

Andrea Kaindl, Dipl.-Psych, arbeitet in einer Münchner Kinderklinik, wo sie in der Ambulanz Beratung und Therapie für Kinder mit chronischen Schmerzen anbietet und die kleinen Patienten wirksam mit hypnotischen Techniken unterstützt. Sie ist außerdem tätig als Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie als Referentin und Dozentin. Sie hat sowohl ein hypnosystemisches Manual zur Therapie chronischer Schmerzen im Kindesalter veröffentlicht als auch ein Selbsthilfebuch für betroffene Familien.

Dr. Agnes Kaiser Rekkas

Workshop

W22: Selbsthypnose - das Unbewusste immer mit im Boot

Sie sind neugierig? Sie wünschen aktiv zu sein und sind experimentierfreudig? Sie sind lieber unabhängig und selbstbestimmt und tragen gern Verantwortung für sich? Das heißt, Sie führen am liebsten selbst Regie über Ihr Leben? Sie wünschen Veränderung, Entwicklung, guten Schlaf, Heilung und stabile Gesundheit?

Prima! Dann sind Sie hier genau richtig, denn, was Sie hier lernen, unterstützt Ihr Bestreben, Fähigkeiten zu mobilisieren, Ressourcen zu aktivieren, sich zu konzentrieren, Ideen zu entwickeln, innere Muster zu erweitern, kreativ zu werden, Selbstwirksamkeit zu erleben und Ihre Selbstfürsorge zu stärken.

Und das alles

- ohne Warten auf einen Therapieplatz
- ohne Wege und Anfahrten
- sofort erhältlich
- immer verfügbar
- zur selbst gewählten Zeit ausführbar
- überall (an ruhigem Ort) anwendbar
- individuell nach Bedarf dosierbar
- nach persönlichem Wunsch variierbar
- ohne (unerwünschte) Nebenwirkungen

Ja, hier sind Sie goldrichtig!

Agnes Kaiser Rekkas, Dr. rer. biol. hum., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Physiotherapeutin; Dozentin und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH), Leiterin des Fortbildungszentrums Süd. Privatpraxis in München; internationale Lehr- und Forschungstätigkeit.

M.Sc. Dipl.-Päd. Anne Keibel

Mittagsentspannung

Warm-Up

Qigong und Hypnose

Aufgrund der positiven Wirkung bei psychosomatischen Erkrankungen, posttraumatischen Belastungs- sowie Bindungsstörungen werden in der westlichen Medizin und Psychotherapie vermehrt Elemente des medizinischen Qigong und des traditionellen Qigong Healing angewandt.

Viele dieser Methoden haben eine 4000 Jahre alte Geschichte. Sie werden in zeitlupehafter Bewegung und stiller Trance ausgeführt und wirken sich positiv auf zirkulative Stoffwechselprozesse, das Atem- sowie (parasympathische) Nervensystem, den Vagusnerv und die Fähigkeit zur Selbstregulation aus. Ziel ist es, eine dynamische emotionale Balance, Agilität im Wandel und Resilienz herzustellen oder zu erhalten.

In diesem anwendungsorientierten Workshop werden nach einer theoretischen Einführung in Form eines Vortrags einige solcher effektvoller Selbstregulationsübungen vermittelt. Zusätzlich lernen die Teilnehmer ausgewählte Techniken und Methoden der traditionellen Qigongtherapie kennen. Diese Tranceinduktionen, Klopf- und Hypnosetechniken können Klienten helfen, belastende Erfahrungen zu reintegrieren, Biases und vegetative Blockaden aufzulösen.

Literatur: 1. Fischer C., Schwarze M.: Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement, Stuttgart, 2010; 2. Hoffmann-Huber B.: Qigong in der Psychotherapie, Ernst Reinhardt Verlag, München, 2019; 3. Peng R., Nasser R.: Qigong Secrets for Vitality, Love, and Wisdom, New York, 2014; 4. Cohen K.: Qigong Grundlagen, Methoden, Anwendung, Frankfurt am Main, 1998.

Anne Keibel hat medizinisches Qigong bei Dr. med. Michael Plötz (DDQT) und traditionelles Qigong Healing bei Robert Peng am Omega Institute for Holistic Studies, New York, USA studiert. Weiterbildungen an der APH und am Milton Erickson Institut (M.E.G.). Die Diplom-Pädagogin und Psychologin (M.Sc.) war 18 Jahre im Management internationaler Konzerne tätig. Seit 2017 arbeitet sie in eigener Praxis in Hamburg sowie als Lehrbeauftragte der Jungen Akademie der HK Hamburg und der Hochschule Wismar.

Dipl.-Psych. Kris Klajs

Workshop

W82: Die Zukunftsperspektive in der Genogrammarbeit bei Angst – Ericksonsche Ansätze

Der Workshop präsentiert meine selbst entwickelte Methode "Ericksonschen Genogramm-arbeit (E.G.)". Es ist das Ergebnis meiner langjährigen Erfahrung mit Genogrammen. Die traditionelle Genogrammarbeit wird dabei mit ericksonschen Elementen angereichert und verbunden, hauptsächlich mit Trancephänomene wie der Zeit-Progression, Katalepsie und Posthypnotische Suggestionen. Während des Workshops werden wir nachvollziehen, wer, wann und wie Angstreize in das Familiensystem eingebracht hat. Wir finden Angstbotschaften und Angstsuggestionen aus der Vergangenheit. Wir werden sehen, wie die Familie in der Vergangenheit mit Ängsten umgegangen ist und vor allem, wer hier für zukünftige Generationen hilfreich sein kann. Wir werden familiäre Ressourcen im Umgang mit Angst benennen und Wege finden diese einzusetzen damit die Zukunft von vergangenen Ängsten befreit werden kann.

Arbeitsschritte:

1. Theoretische Ansätze der EG;
 - a) Theoretische Ansätze der Ericksonschen Therapie: Zukunftsorientierung, Ressourcenorientierung.
 - b) Strategische Therapie. Familienlebenszyklus (J. Haley).
 - c) Lineare und Zirkuläre Zeitwahrnehmung.
2. Schritte in der Ericksonschen Genogrammarbeit.
 - d) Pacing. Trancephänomen Katalepsie/Bewegung. Klassisches Genogramm. Trance- Erfahrung.
 - e) Trancephänomen Zeit-Regression/Zeit-Progression.
 - f) Hypnotische Angstsuggestionen in der Familie. Wie Angst durch Generationen fließt.
 - g) Neue Verbindungen in der Familie.
3. Anwendungsgebiete. Indikationen und Kontraindikationen.

Diese Methode kann sowohl in der Einzeltherapie sowie in Familientherapie angewendet werden. E.G. Arbeit mit Ängste – Demonstration. Trance Erfahrung und Übungen.

Kris Klajs: Mitbegründer und Vorsitzender des polnischen Milton Erickson Instituts und einer der führenden Hypnotherapeuten in Europa. Er ist Past-President die Sektion Psychotherapie der Polnischen Gesellschaft für Psychiatrie (PTP). Zusammen mit dem Rottweiler MEI organisiert er seit über 30 Jahren das internationale Trainings- und Supervisions-Seminar in Wigry, Polen. Er ist President Elect der ISH (International Society of Hypnosis)

Dipl. Psych. Susanne Kohlhoff

Workshop

W70: Circle of Life - Ängste verstehen und transformieren mit dem Rad des Lebens

Um Ängste zu behandeln, kann man verschiedene Blickwinkel wählen. Die traditionelle symptomorientierte Psychotherapie stößt dann an ihre Grenzen, wenn man Ängste aus existentiellen Perspektiven betrachtet: oft ist es die Konfrontation mit Themen wie Freiheit und Verantwortung, Nähe und Einsamkeit, Sinn und Sinnlosigkeit und Tod und Sterben, die Angststörungen zugrunde liegt.

Damit verbunden sind Ziel- und Wertklärungen, die auch Fragen der Sinnfindung bis hin zu Spiritualität in die Psychotherapie hineinbringen: die persönliche Suche nach dem Heiligen, Selbsttranszendenz und nach

Verbundenheit mit einem größeren Ganzen. Für wissenschaftlich fundiert arbeitende PsychotherapeutInnen besteht oft die große Herausforderung darin, sich für diese Themen zuständig zu fühlen und die Ressourcen positiver Spiritualität zu nutzen, ohne befürchten zu müssen in fragwürdige esoterische Dimensionen abzugleiten.

Der Hypnotherapie war es schon immer ein Anliegen, die Wirkweise traditioneller Heilungsrituale verständlich zu machen und damit das therapeutische Vorgehen zu bereichern.

In diesem Workshop soll die Arbeit mit dem Circle of Life vorgestellt werden. Das Jahreskreisrad – aus unseren europäischen Breiten stammend – wurzelt in grundlegenden Naturerfahrungen und bildet existentielle Themen und Ängste ab. Daraus werden heilsame Rituale, Bewegungstrancen und Metaphern abgeleitet und Qualitäten wie Verbunden Sein und Geerdet Sein für die TeilnehmerInnen erfahrbar gemacht.

Nach der Darstellung der Parallelen zwischen existentieller Psychotherapie (Irvin D. Yalom) und den Inhalten des Jahreskreismodells werden gemeinsame Tranceeinheiten / teilweise mit Bewegung angeleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder dicke Socken.

Susanne Kohlhoff, Psychologische Psychotherapeutin, akkreditierte Supervisorin und Dozentin der Bayerischen Psychotherapeutenkammer, Lehrtherapeutin und staatlich bestellte Prüferin für VT, seit über 20 Jahren zertifizierte Hypnotherapeutin M.E.G. Tätigkeit in eigener Praxis in Amberg.

Mag. Andreas Kollar

Workshop

W38: Die Kraft der Stille in der Hypnotherapie - bei Angstthematiken

Theoretischer Hintergrund: Brainspotting wurde aus dem EMDR heraus ursprünglich für die Traumatherapie entwickelt. Es beschreibt eine systematische Form der Förderung von Selbstregulationsprozessen. Diese werden durch Beobachten bestimmter neurophysiologischer Prozesse und minimaler Augenbewegungsmuster auf den Klienten abgestimmt. Brainspotting kann analog zu einer Trance-Induktion Zugang zu tiefen Verarbeitungsprozessen auf unbewussten Ebenen anregen.

Mittlerweile hat sich Brainspotting in der Traumatherapie genauso bewährt wie bei Angststörungen, Depressionen, Psychosen, in der Suchtbehandlung, zur Klärung von Entscheidungskonflikten und in der Förderung von Höchstleistungen.

In diesem Workshop werden die wichtigsten Basis-Elemente von hypnotherapeutisch utilizedem Brainspotting zum Einsatz bei Angst-Thematiken in der Therapie vorgestellt. Besonderen Wert wird dabei auf die Technik und Haltung des minimalen Intervenierens zur maximalen Kraftentwicklung gelegt. Die hier vorgestellte Fokussierungstechnik lässt sich hervorragend mit erfahrungsaktivierenden und hypnotherapeutischen Methoden kombinieren.

Inhaltlicher Ablauf: Zunächst gibt es einen theoretischen Überblick über die Grundlagen von Brainspotting und der Verbindung zur Hypnotherapie. Dann werden die TeilnehmerInnen hypnotherapeutisches Brainspotting in einer Demo und in einer Übung an sich selbst erleben und die Kraft der Stille, Präsenz und „Nicht-Intervention“ unmittelbar erfahren können.

Didaktische Mittel: Vortrag mit Power-Point, Flip-Chart, kurze Videosequenz, Live-Demonstration Übung im 2-er oder 3-er Format

Andreas Kollar ist Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe in freier Praxis, Sportpsychologe; Hypnosystemiker; Lehrtrainer für Klinische Hypnose, Neurofeedback-Dozent; ehemaliger 1. Vorsitzender der Milton Erickson Gesellschaft Austria (MEGA); (Mit-)Geschäftsführer der Kompetenzfokus GmbH.

Arbeitsgebiete: Klinisch-psychologische Behandlung im Einzel- und Gruppensetting, Sportpsychologie,

Teamsupervision, www.kompetenzfokus.at, Veröffentlichung: Nur die Lumpe sind bescheiden. Carl Auer (2022), Köln

Kirsten Kossel

Workshop

W39: Hypnose bei Kinderwunsch

„Hypnose macht schwanger.“ sagt u.a. die Universitätsklinik Großhadern in München und verweist auf israelische Studien, nach denen der Einsatz von Hypnose bei künstlicher Befruchtung 7,6-fach bessere Resultate erbringt. Unerfüllter Kinderwunsch ist für die meisten Paare mit enormem Stress verbunden. Alleine dieser Stress wirkt sich negativ auf die Fruchtbarkeit aus. Moderne Hypnosetherapie kann hier oft dabei helfen, den bisher unerfüllten Kinderwunsch näher zu bringen. Ursachen von Stress, Blockaden und möglicherweise zugrundeliegende Konflikte können gezielt identifiziert werden. In diesem Workshop demonstriere ich Ihnen mein bewährtes Vorgehen bei der Hypnosetherapie mit Kinderwunschpatientinnen.

Kirsten Kossel ist Fachärztin für Anästhesie, Notfallmedizin, Naturheilverfahren. Sie arbeitet in eigener Praxis als Hypno- und Paartherapeutin und kombiniert dort ihre langjährige Erfahrung als Ärztin mit ihrem fundierten Wissen in Hypnotherapie. Des Weiteren ist sie Dozentin und Ausbilderin für Hypnotherapie bei verschiedenen Hypnosegesellschaften. Weitere Informationen: www.praxiskirstenkossel.de

Dipl.-Psych. Anne M. Lang

Workshop

W40: Phänomen „Angst“ und der „Angstzustand als komplexes Paket“. Wie gehe ich vor nach dem Bonner Ressourcen Modell?

Angst wird in erster Linie als „Gefühl“ erlebt, beschrieben und so behandelt.

Betrachten wir sie aber als „Phänomen“, dann sehen wir anderes von ihr. Dann wird z.B. der Angstzustand erzeugt durch Fokussierung auf Befürchtungen, Fixierungen, verknüpfte Assoziationen und kreative, wenn auch ungünstige Vorstellungen.

Sie kann als Phänomen gesehen werden, das sich in spontanen unwillkürlichen Reaktionen bemerkbar macht, manchmal schon bevor wir es bewusst wahrzunehmen scheinen usw.

Weiterhin findet sie in einem Kontext statt, dessen Anmutung, Kommunikation sie suggestiv hervorrufen. Sie ist also nicht nur in der Person im luftleeren Raum unvermittelt da, sondern steht in Zusammenhängen. Es gibt relevante andere Personen und Beziehungen, die Einfluss nehmen und uns darin meist nicht deutlich sind.

Ist „Angst“ eine chronifizierte Situation, dann sprechen wir meist eine „Krankheitsdiagnose“. Hier wirken dann weitere eingerichtete Systeme von Bezugspersonen zusammen. Dann sind auch Helfersysteme und ihr Hilfsvorgehen daran beteiligt, wie es mit „Angstzuständen als Krankheit“ weitergeht usw. In diesen Systemen erhält die Angst selbst die Qualität eines mitagierenden Elements.

Das im Szenario so zu sehen, macht wieder Möglichkeiten auf, die Angst-Situation mitzugestalten und Einfluss zu nehmen.

•Wie kann sie erhöht werden? Da merkt man dann wieder, dass man sie mit erzeugt.

•Wie kann sie umfokussierend sich verflüchtigen?

•Wie kann sie zu was ganz anderen Attribuierung z.B. zu einer anderen Auf-/Erregung werden?

Hierbei ist es von Vorteil, die Wirklichkeit als gestaltbar zu sehen. Sie konstruktivistisch zu sehen, eben nicht als determiniert, sondern vielaspektisch, vielperspektivisch, schon direkt veränderbar durch einen anderen Blickwinkel. Und immer mit nicht fokussierten Ausnahmen.

Das Bonner Ressourcen Modell rahmt mit 3 Vorgehensdimensionen eine solche konstruktivistische Arbeit. Mit Demonstrationen, Fallsupervisionen zeige ich das im Workshop auf.

Anne M. Lang: Dipl. Psych., PP., Senior Coach, Leitung der Bonner AML Institute, Institut Systeme DGSF & Milton Erickson Institut Bonn M.E.G. www.institut-systeme.de, Ausbilderin, Lehrende, Lehrsupervisorin der PT.-Kammern und von M.E.G., DGSF, GwG

Dr. Dipl.-Psych. Wolfgang Lenk

Workshop

W07: Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen – das 6-Schritte-Modell

Mithilfe einiger Interventionsstrategien der Hypnotherapie und des NLP lässt sich eine Beziehung mit dem unbewussten, „abgespaltenen Persönlichkeitsanteil hinter der Symptomatik“ entwickeln. Durch die respektvolle, kongruente und konstruktive Verhandlungsarbeit im Rahmen dieser jetzt expliziten Beziehung lässt sich die Kernintention der Geschichte der Symptomatik verstehen und neue Ressourcen erschließen. Die mit chronifizierten Symptomen oft einhergehenden einschränkenden Glaubenssysteme lassen sich auf diese Weise transformieren (oder auch mit den Konzepten der Energetischen Psychotherapie von Gallo, wobei wieder der Persönlichkeitsanteil als Instanz genutzt wird). Dieser Prozess enthält auch Verbindungselemente zu achtsamkeitsbasierten Konzepten z. B. von Kabat-Zinn (Mindfulness-based Stress Reduction – MBSR), so dass der Klient beginnen kann, eine nicht-wertende Aufmerksamkeit zu trainieren. Damit lassen sich neue Entwicklungsperspektiven und ungenutzte Bewältigungsstrategien finden und eine Sinnerfüllung der eigenen Biografie erleben und mit dem Essenz-Konzept der Prozessorientierten Psychologie Mindell's vertiefen. In diesem Rahmen ist eine stimmige „Verhandlungsarbeit“ möglich, in der ein neues Verständnis der Symptomatik wächst, neue Ressourcen und ungenutzte Bewältigungsstrategien für die mit der Erkrankung zusammenhängenden häufig ungelösten Lebensprobleme sich finden und aktivieren lassen.

Wolfgang Lenk ist Lehrtherapeut für Hypnotherapie (MEG), Lehrtrainer für NLP (DVNLP), Lehrcoach für NLP (INNLP), Level4-Trainer in Energetischer Psychotherapie (EDxTM), Familienaufsteller und Leiter des Milton Erickson Instituts Berlin. Er arbeitet als Trainer, Coach, Berater und Therapeut in Berlin.

Dipl.-Psych. Isolde Lenniger

Workshop

W71: Entspannt der Angst begegnen

Ängste verspannen unsere Muskulatur, behindern unser Denkvermögen und wirken sich negativ auf unser Nervensystem aus; dennoch gehören sie zum Leben. Ein Menschenleben ohne Ängste ist kaum denkbar und auch nicht sinnvoll. Denn Angst hat eine Schutzfunktion. Die entscheidende Frage lautet: Wie gehen wir mit unseren Ängsten um? Lassen wir uns von ihnen beherrschen? Wollen wir sie verteufeln, gegen sie kämpfen oder nicht wahrnehmen?

Ziel des Seminars ist es, die Gefühle der Angst wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu lernen, so mit ihnen

umzugehen, dass wir gesund und gelassen bleiben. Im Vordergrund des Seminars stehen praktische Übungen, die uns helfen können, uns zu entspannen und den Ängsten mit Herz und Verstand zu begegnen. Die Übungen werden in einer achtsamen Haltung durchgeführt und sind in jedem Alter leicht zu erlernen. Sie haben ihren Ursprung in der traditionellen tibetischen Medizin und in einem Yogasystem. Bei dieser Form des Yogas geht es weniger um das perfekte Erreichen bestimmter Körperhaltungen als um das bewusste Wahrnehmen des Zusammenspiels von Körper und Psyche.

Bitte bequeme Kleidung (Hosen), warme Socken und Yoga-Matte mitbringen.

Literatur:

- Tarthang Tulku, Psychische Energie durch inneres Gleichgewicht, • ISBN 3-591-08107-8.
- Tarthang Tulku, Kum Nye Selbstheilung durch Entspannung, ISBN 978-3-426-29152-8.
- Matthias Steurich, Tibetisches Heilyoga – Kum Nye, ISBN 3-451-04690-3

Isolde Lenniger ist Dipl.-Psych. und früher tätig in der Schulpsychologie. Zusatzausbildungen: Coaching: Bund Deutscher Psychologen, klassische Hypnose: Milton Erickson Institut, Berlin, Gestalttherapie: Gestaltinstitute San Francisco und Berlin, Tibetisches Heilyoga Kum Nye, Berkeley, Kalifornien, Mitarbeit in einem Forschungsprojekt zur Gesundheitsförderung, mehrere Buchveröffentlichungen. Arbeitsschwerpunkte: Erwachsenenbildung, Coaching, Leitung von Seminaren in Berlin und Sylt.

Dr. Ursula Lirk

Workshop

W08: Mehrebenenkommunikation - Die vielfältigen Ebenen der Kommunikation in der Hypnose

M.H. Erickson hat einmal gesagt, dass Hypnose eine gemeinsame Erfahrung ist, die auf der Kommunikation von Gedanken beruht, gleichgültig welche Möglichkeiten verfügbar sind. Die hypnotischen Induktionstechniken sind dabei Methoden zur Vermittlung von Suggestionen und Gedanken. Damit hypnotische Suggestionen so angeboten werden können, dass das Gegenüber sie akzeptiert und darauf eingeht, kann es hilfreich sein mit seinem Gegenüber auf getrennten, unterschiedlichen sowie auf miteinander verbundenen Ebenen zu kommunizieren. Das bedeutet die Kommunikation von Gedanken kann ganz herkömmlich über Worte stattfinden, sie kann aber auch über die Stimme, den Tonfall, die Betonung vonstatten gehen. Ebenso können Pausen etwas suggerieren, das Auslassen von Gesagtem und auch die Atmung oder Gesten. Wir alle wissen, aus der Kommunikationsforschung wieviel mehr Bedeutung dem Nonverbalen zukommt, als dem Verbalen.

Die Teilnehmer sollen die Möglichkeit bekommen dieses Wissen für die Anwendung von Hypnose zu utilisieren - anhand von Live-Demonstrationen, evtl. Kleingruppenarbeit u./o. Gruppentrancen. Ziel ist es, durch die Darbietung von Suggestionen auf vielfältigen Ebenen, dem Patienten zu erleichtern, sich auf eine tiefe Trance einzulassen, die ihm bei der Erreichung seines Zieles wirklich hilfreich ist.

Literatur: Rossi, E.L. (1995-1998). Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Heidelberg: Carl Auer

Ursula Lirk: Klinische und Gesundheitspsychologin in einer Salzburger Zahnklinik (Smile Clinic), Psychologischer Fachdienst im Kinderheim Sonnenblick in Berchtesgaden, selbständig in eigener Praxis (Sinnzentrum Salzburg). Medizinische Hypnose (MEG), Trainerin und Supervisorin für zahnärztliche Hypnose (DGZH). Auszeichnung: 2011 Nachwuchs-Förderpreis der MEG für Hypnoseforschung. Arbeitsschwerpunkte: Behandlung von Angst-, und Schmerzpatienten, Kinderbehandlung.

Uwe Loda

Workshop

W57: Das Pfeifen im Walde 2.0.

Körpermusik in Psychotherapie und Beratung ist eine Form des Musikembodiments. Sie knüpft an angelegtes Wissen in uns an, wie wir uns oder andere beruhigen und einen State in eine gewünschte Richtung verändern können. So pfeifen und summen wir beispielsweise, um in Situationen von Angst oder Panik unsere Aufmerksamkeit um zu fokussieren.

Auf der Basis von hypno-systemischen Konzepten und Grundhaltungen, nutzen wir in der therapeutischen Körpermusik deren gesundheitserregenden Elemente für passgenaue Interventionen.

Bodysongs sind Werkzeuge der Körpermusik, die uns darin unterstützen können, in herausfordernden Situationen handlungsfähig und selbstwirksam zu sein.

Diese Werkzeuge lassen sich effektiv zur wirksamen Selbstregulation bei Angst und Panik nutzen. Sie sind auch für musikkaffine und interessierte Kolleg:innen leicht erlernbar und einsetzbar, unabhängig von musiktherapeutischen Vorkenntnissen.

Die Elemente von Rhythmus, Stimme, Selbststimulation durch Bodypercussion und die synchronisierende Formgebung der Musik bieten tragfähige Qualitäten. Sie lassen sich zur Re-Orientierung und Stabilisierung nutzen und können im Sinne eines Musikembodiments nachhaltig verankert werden.

In diesem Workshop können Sie sich schrittweise mit den Elementen der Körpermusik vertraut machen. In Übungen erfahren Sie, wie ein Lied oder ein kleiner Loop zu einem selbstwirksamen Bodysong werden kann. Bahnende Reflexionen zur Implementierung in den persönlichen Arbeitsbereich lassen die Werkzeuge anschlussfähig sein. Theoretische Kontextualisierung zur Wirksamkeit runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke oder Matte

Uwe Loda ist seit 30 Jahren mit hypno-systemischen Konzepten im Bereich Psychotherapie und seit 15 Jahren im Bereich Coaching und Weiterbildung tätig. Musikpsychotherapeut, Systemischer Familientherapeut, Prozessbegleiter für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung, Musiker mit Leib und Seele

Dipl.-Psych. Liz Lorenz-Wallacher

Workshop

W23: Einer lebensbedrohlichen Übermacht mit Klugheit und Mut begegnen und sie überleben: Die Geschichten vom „Wilde Beest“ und der „Kriegerin die lernte, ihre Angst zu besiegen“

Wir alle erleben seit einiger Zeit weltweit multiple Krisen und Bedrohungen: Pandemie, Inflation, spürbare Auswirkungen des Klimawandels wie Dürre, Hitze und Wassermangel und als wäre all das nicht genug, seit einigen Monaten auch wieder kriegerische Auseinandersetzung in Europa, von denen wir dachten, daß sie längst Geschichte seien. Als TherapeutInnen fragen wir uns, wie es uns gelingen kann, in dieser Situation sowohl für unsere PatientInnen aber auch für uns selbst Wege zu finden, um mit realen als auch neurotischen Ängsten so umzugehen, dass wir nicht davon überwältigt und gelähmt werden sondern immer auch wieder Handlungsmöglichkeiten entdecken, die aus Bedrohung und Krise herausführen können. Hypnotherapie, die Kreativität des Unbewussten und der reiche Schatz an Geschichten verschiedener Kulturen sind dabei eine besondere Hilfe, Kraft zu schöpfen und Lähmung und Hilflosigkeit zu überwinden.

Liz Lorenz-Wallacher: Approbierte Verhaltenstherapeutin, Supervisorin&Coach in Saarbrücken. 5 Jahre Teamleitung Klinik Berus. Ausbildung/Fortbildung in VT, GT, Gestalttherapie, KB, System. Therapie,

ZenBody Therapie & Hypnotherapie. Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin für VT am IVV Klinik Berus/SIAP, & Ausbilderin&Supervisorin und ehemalige 2.Vorsitzende der MEG. Leiterin der MEG RS Saarbrücken, 5 Jahre Vorstandsmitglied der PTK Saarland. Buch: "Schwangerschaft, Geburt und Hypnose". www.meg-saarbruecken.de

Dipl.-Psych. Ortwin Meiss

Vortrag

W7: Panik, was soll das? - Vom Sinn und Unsinn der Panikreaktion

Die Behandlung von Panikattacken wird einfacher, wenn man sich den biologischen Sinn einer Panikreaktion vor Augen führt. De facto hat sich in der Natur nichts entwickelt, was nicht in irgendeiner Situation einen Überlebensvorteil bietet. Da Panikreaktionen bei ziemlich allen höheren Tieren zu beobachten sind, ergibt sich die Frage nach ihrer Sinnhaftigkeit. Aus der Beantwortung dieser Frage werden in diesem Vortrag verschiedene Ansätze und Hypnotherapeutische Methoden abgeleitet und dargestellt, die den Betroffenen helfen, diese hoch aversive Reaktion in konstruktive Verhaltens- und Reaktionsmuster zu transformieren.

Dipl.-Psych. Ortwin Meiss

Workshop

W24: Die Angst vor der Blamage - Scham und Peinlichkeit in Leistungssituationen

Die Angst, in wichtigen Situationen zu versagen, kennen nahezu alle Menschen. Es ist die Angst die Kriterien, die an die eigene Person herangetragen werden, zu verfehlen und die Erwartungen anderer zu enttäuschen und am Ende blamiert und diskreditiert zu sein.

Tatsächlich werden an jede Rolle und Position, die jemand in einer Gesellschaft einnimmt, bestimmte Forderungen gestellt, welche die jeweilige Person zu erfüllen hat, um ihre gesellschaftliche Identität zu bestätigen und »ihr Gesicht zu wahren«. Die Angst vor dem Scheitern ist somit keineswegs irrational. Wenn man sich vor anderen präsentiert, dann erwarten diese auch eine präsentationswürdige Leistung. In wichtigen Situationen zu versagen, kann nicht nur die Karriere kosten, es kann auch zu einer Peinlichkeit ausarten, mit der man anderen im Gedächtnis bleibt. Viele Menschen bleiben deshalb lieber unsichtbar und damit weit unter ihren Möglichkeiten.

Der Workshop gibt Anleitungen und Tipps zum Umgang mit Leistungssituationen und präsentiert Strategien, die einem helfen, sich in prekären Situationen mit hoher Anforderung sicher zu bewegen."

Ortwin Meiss leitet das Milton Erickson Institut Hamburg und arbeitet als Psychotherapeut, Supervisor, Coach und Trainer für Einzelpersonen, Institutionen und Unternehmen. Zudem gibt er Seminare für Unternehmen zum Thema Persönlichkeitsentwicklung.

Dipl.-Psych. Silvia Meyer

Workshop

W09: Zweifel - Angst - Zwang. Von Kontrolle zu Souveränität

Die Krankheit des Zweifels, so bezeichnete bereits Janet das, was wir heute unter Zwangsstörungen subsumieren. Betroffene leben im Zustand starker Erregung getrieben von der Angst, anderen oder sich selbst zu schaden und dafür eine lebenslange Verantwortung zu tragen. Gedanken, die in Grübelschleifen münden, oder Handlungen, die nicht enden wollen dominieren ihr Dasein. Wann ist es genug? Wann ist es vollendet? Habe ich alles getan, um Schlimmes zu verhindern? Sie beschreiben ihre Problemtrance. Rational wissend, dass es unnötig ist, benötigen sie Zwangsrituale, um einen vorübergehenden Abschluss zu finden. Es ist ihre Form von Kontrolle über die Angst, eine Neutralisierungshandlung um etwas zur Ruhe zu kommen bevor alles von vorn beginnt. Die Kontrolle erfasst das unmittelbare soziale Umfeld, breitet sich mit Katastrophenszenarien auf ihre Familien aus, die ihrerseits angehalten werden, gleiche Vorsicht walten zu lassen. Dem Zwang wohnt eine soziale Abhängigkeit und gleichzeitig Macht inne. Nie fertig werdend und oftmals erschöpft aufgebend, begleitet diese Menschen ein permanentes Unvollständigkeitsgefühl, Schuld und Scham.

Wie können wir ein hypnotherapeutisches Angebot unterbreiten, das die Problemtrance nutzt, die Fähigkeit zur Dissoziation bekräftigt und den Patienten ermutigt, daraus Lösungsstrategien zu entwickeln? Wie kann aus Kontrolle der Weg in die Unabhängigkeit oder ein souveräner Umgang mit den Symptomen gefunden werden?

Entsprechend dem Utilisationsprinzip werden im Workshop strategische Interventionen, Übungen zur Aufmerksamkeitsfokussierung, Altersregression und -progression, sowie Nutzung von Affektbrücken vorgestellt.

Nach kurzer theoretischer Einführung bleibt genügend Zeit für Demonstrationen und Kleingruppenarbeit.

Literatur: Ambühl, Hansruedi. (2011). Wege aus dem Zwang. Düsseldorf: Patmos Verlag

Hoffmann, N.&Hoffmann, B. (2017). Wenn Zwänge das Leben einengen. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Silvia Meyer arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, Verhaltenstherapie, klin. Hypnose, Behandlung Erwachsener, Kinder und Jugendliche, Ausbilderin, Supervisorin, an verschiedenen Aus- und Weiterbildungsinstituten

Dipl.-Psych. Frauke Nees

Workshop

W25: Tango meets Psychology: Freiheit durch Verbundenheit

Das Treffen zweier Persönlichkeiten ist wie der Kontakt zweier chemischer Substanzen: wenn es eine Reaktion gibt, werden beide transformiert." C.G. JUNG

Im Tango werden keine Schrittsequenzen aus dem Kopf getanz, sondern alles wird improvisiert. Deshalb ist die Kommunikation und Beziehung im Paar besonders wichtig.

Wir experimentieren mit verschiedenen Rollen, mit der Erfahrung zu führen und geführt zu werden, stellen Verhaltens- und Denkmuster infrage und öffnen den Raum für Weiterentwicklung.

Improvisation braucht Hingabe, Achtsamkeit, Präsenz und die volle Wahrnehmung des Partners. Dabei funktioniert das gemeinsame Improvisieren immer besser, wenn man dem anderen Sicherheit gibt, Vertrauen entgegenbringt und ihn inspiriert.

Der Umgang mit Unsicherheit und Komplexität in Veränderungsprozessen gelingt besser, wenn es ein starkes, Sicherheit gebendes und gleichzeitig Freiheit ermöglichendes Band zwischen den Beteiligten gibt. Im Paartanz spiegeln sich die Geschlechterrollen, wie sie in der Gesellschaft gelebt werden, wider. Aber was wäre, wenn beide Partner einander folgen, statt den traditionellen Rollen von führen und folgen zu entsprechen oder gemeinsam zu führen?

Wieviel kann ein einfacher Rollen- und Perspektivenwechsel bewirken?

Wie muss Führung aussehen, dass Menschen gerne folgen möchten?

Die Haltung im Tanz lädt dazu ein, die Haltung im Leben zu verändern. Immer wieder Neues zu lernen unterstützt, alte Strukturen aufzubrechen, denn nur was in Bewegung ist, kann sich verändern. Weniger Kopf, mehr Körper. Weniger denken, mehr bewegen.

Methoden: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird mit körperorientierten, theatralen und interaktiven Übungen gearbeitet.

Literatur: Nees, F./Wetzel, R.: Stolz in der Führungskommunikation und Veränderung: Una leccion del Tango (Lernende Organisation Nr. 88)

Nees, F. (2019). Selbststärkung: 80 kreative erlebnisorientierte Übungen für die Psychotherapie. Mit 20-seitigem Booklet. Beltz Verlag, Weinheim."

Frauke Nees: Dipl.-Psych., Personzentrierte Psychotherapie (GwG, HPG), Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (PITT), Bindungsbasierte Therapie (Brisch), „Traumatic Stress Studies“ bei Bessel van der Kolk, Klinische Hypnose und Hypnotherapie (DGH), Innere-Teile-Arbeit IFS (Inner Family System), Certified Practitioner AIN (Applied Improvisation Network).

Dozentin, Trainerin, Coach, Autorin. Improvisationsschauspielerin, Tangotänzerin, Clown. Leiterin Fachexkursionen nach Argentinien, Kuba und Kolumbien.

Dipl.-Soz.Päd. Annalisa Neumeyer

Workshop

Kinder & Hypnose

W10: „Die Angst vergeht der Zauber bleibt“ - Therapeutisches Zaubern: ein Medium zur positiven Kontaktaufnahme und zur Entspannung von ängstlichen Klienten

Therapeutisches Zaubern ist ein perfektes Medium in der therapeutischen, beraterischen und ärztlichen Praxis für Menschen von 3 bis 99 Jahren. Zauberei und Magie faszinieren Menschen seit jeher. Das erlaubte Spiel mit Illusionen übt auf viele Menschen einen großen Reiz aus. Therapeutisch eingesetzt, ist Zaubern deshalb ein faszinierendes Medium, um mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Kontakt zu kommen und Lösungsprozesse auf wundervoll leichte Weise in Gang zu setzen. Ein zauberndes Kind steht positiv im Mittelpunkt: So wird aus einem sogenannten Problemkind auf einmal ein Zauberkind. Doch auch Erwachsene verzaubern ihre Mitmenschen gerne. Zaubern zu können ist eine wunderbare Ressource für Menschen aller Altersstufen.

Therapeutisches Zaubern als Kombination von Zaubern und Hypnotherapie berührt mit Zauberkunststücken und Zauberworten. Es ist eine Kunst, Wunder zu visualisieren und zu zeigen, wie scheinbar Unmögliches möglich werden kann. Nutzen Sie diese Kunst in Ihren Therapien, Beratungen sowie Coaching-Prozessen. Bündeln Sie die Aufmerksamkeit Ihres Gegenübers und regen Sie mit dem Zaubergeist spielerisch Lösungsprozesse an.

Inhalt des Workshops

- Möglichkeiten und Bedeutung des Zauberns in verschiedenen therapeutischen, beraterischen und ärztlichen Arbeitsbereichen
- Erlernen einfacher, doch wirkungsvoller Zauberkunststücke für Ihre Praxis
- Erlernen der Präsentation und Aufbau einer magischen Atmosphäre
- Zauberkunststücke mit lösungsorientierten Metaphern und Geschichten
- Zauberhafte neue Kommunikationsmöglichkeiten für festgefahrene Beziehungen

Bitte mitbringen: ein Kartenspiel (Skat oder Doppelkopf)

Annalisa Neumeyer ist approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Sachbuchautorin, Ausbilderin und Supervisorin der Milton Erickson Gesellschaft für Kinderhypnose (KiHyp). Selbständig in eigener Praxis für klinische Hypnose Erwachsene (M.E.G.), Ausbilderin für zertifizierte Zauberberapeuten und Zauberberapeutinnen, Referentin an psychotherapeutischen Instituten und Zahnärztekammern.

Dipl.-Psych. Frauke Niehues

Vortrag

V11: Emotionsanalyse und -regulation

In dem Vortrag werden die Dynamik und Logik von Emotionen erläutert. Hierzu werden zunächst die Entstehung, Funktionen und Effekte von Emotionen beleuchtet. Hierbei wird vor allem auf im therapeutischen Kontext besonders relevante Emotionen wie z.B., Angst, Ärger, Scham, Minderwertigkeit, Neid u.w. eingegangen. Weiterhin lernen Sie ein Schema kennen, mit dem Sie für oder mit Ihren Klienten alle für eine Emotion relevanten Aspekte erfassen und daraufhin hilfreiche Methoden und Lösungsstrategien punktgenau zusammenstellen können. Die Inhalte des Vortrages fußen auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die durch eindrückliche Übungen, Metaphern und Impacttechniken, die Sie auch für die Arbeit mit Ihren Klienten nutzen können, sehr anschaulich vermittelt werden.

Dipl.-Psych. Frauke Niehues

Workshop

W59: Therapie mit allen Sinnen: Impacttechniken

Impacttechniken* sind Methoden, die alle Sinne ansprechen und Emotionen aktivieren.

Hierdurch erzielen sie eine erstaunliche Wirkung:

- Sie machen komplexe Konzepte erlebbar und begreifbar
- Sie erreichen oft die Wurzeln von Emotionen und Verhalten
- Sie verändern häufig selbst festgefahrene kognitive Konzepte
- Sie führen zu besonders guten Gedächtnisprozessen und wirken besonders tief und nachhaltig.

Hierbei benötigt man für eine Impacttechnik oft nur sehr wenig Zeit, manchmal nur einige Sekunden, selten mehr als ein paar Minuten. Alle Impacttechniken sind ressourcen- und lösungsorientiert angelegt und mit allen Therapierichtungen kombinierbar.

In dem Workshop lernen Sie Impacttechniken für verschiedene Fragestellungen und Konzepte kennen und lernen eigenständig neue Impacttechniken zu kreieren.

* Beispiel für eine Impacttechnik:

Ein Klient hat im Rahmen von Misshandlung ein sehr schlechtes Selbstwertgefühl aufgebaut. Der Therapeut nimmt nun einen 20 Euro Geldschein, hält ihn hoch und fragt den Klienten: „Was ist der wert?“. Der Klient antwortet üblicherweise: „20 Euro.“. Daraufhin zerknüllt der Therapeut den Geldschein, schmeißt ihn auf den Boden, tritt darauf u.ä.. Er misshandelt ihn quasi. Danach nimmt er ihn wieder auf, entfaltet ihn und fragt: „Was ist er wert?“

Frauke Niehues ist als approbierte Psychotherapeutin und in der Personal- und Organisationsentwicklung tätig. Sie ist Dozentin an mehreren Universitäten, leitet die MEG-Regionalstelle Frankfurt-Gießen, führt ein Portal für Hochbegabung und ist Gründerin des Gemeinschafts- und Spendenprojektes "Methodenschatz".

Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Hypnosystemik, emotionale Kompetenz, Selbstwert und Impacttechniken. Einen Überblick über Ihre Angebote findet man unter www.frauke-niehues.net

Dr. med. Stella Nkenke

Workshop

W11: Complexes Regionales Schmerzsyndrom (CRPS) erfolgreich hypnotherapeutisch unterstützen. Die Angst, das nie wieder los zu werden

Um das komplexe Krankheitsbild CRPS besser zu verstehen, werden klassische Symptome und die daraus resultierenden Probleme des Patienten erörtert. Da die schulmedizinische Behandlung chronische Schmerzen und Bewegungseinschränkung nicht sicher verhindern kann, bietet sich hier insbesondere auch die Hypnotherapie an, die nicht wie häufig als „letzte Hoffnung“, sondern auch gleich zu Beginn der Krankheit eingesetzt werden sollte. Diese unterstützt nicht nur die Verbesserung der motorischen Bewegungseinschränkung, sondern auch den Umgang mit diesem häufig beängstigenden Syndrom. Anhand von Fallbeispielen werden unterschiedliche hypnotherapeutische Interventionen und Trancen vorgestellt. Ziel des Workshops ist es, dass jeder Teilnehmer anhand der vorgestellten Strategien Patienten mit CRPS effektiv unterstützen kann.

Stella Nkenke arbeitet in eigener Praxis in Wien und in Erlangen. Neben der medizinischen Hypnose hat sie unter anderem Weiterbildungen in ärztlicher Verhaltenstherapie, Mikronährstoffmedizin und Ernährungsmedizin. An der Sigmund Freud Universität unterrichtet sie im Fach Komplementärmedizin. Ehrenamtlich bildet sie Hunde zu Krebspürhunden aus.

Dr. med. Matthias Nörtemann

Workshop

Medizin & Hypnose

W12: Hypnose bei körperlichen Beschwerden

Es ist gut belegt, dass körperliche Beschwerden gut auf Hypnose reagieren. Dafür bestehen sehr unterschiedliche Vorgehensweisen und es ist nicht immer klar, welches Vorgehen bei welchen Beschwerden geeignet ist. Nach einigen hilfreichen theoretischen Überlegungen stelle ich sehr unterschiedliche Vorgehensweisen vor und zeige ein mögliches Vorgehen in einer Live-Demonstration.

Matthias Nörtemann: Nach dem Medizinstudium an der Privaten Universität Witten/Herdecke und der Technischen Universität München absolvierte er seine Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Rechts der Isar der TU München sowie am Max-Planck Institut für Psychiatrie. Dr. Nörtemann ist derzeit komm. Chefarzt an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Harlaching der München Klinik. Er leitet das Spezialsetting für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen. Vorstandsmitglied der M.E.G.

MSc. Psych. Stefan Passvogel

Workshop

W72: Hypnotherapeutische Behandlung von Bindungsstörungen bei Erwachsenen

Im Jahre 1992 stellten John Bowlby und Mary Ainsworth ihre bahnbrechende Konzeption über die Entwicklung und das Wesen der Bindung von Kindern zu ihren primären Bezugspersonen vor. Sie lenkten damit die Aufmerksamkeit auf die Auswirkung der frühen vorsprachlichen Erfahrungen auf Beziehungsfähigkeit eines Erwachsenen.

Die allgemeine Prävalenz von Bindungsstörungen wurde auf 32 % in der US-amerikanischen Bevölkerung geschätzt und erreicht in Deutschland ähnlich hohe Werte. Und im Regelfall „vererben“ die Eltern ihren Bindungsstil an ihre Kinder. Die meisten psychischen Störungen zeigten eine mittlere bis hohe Korrelation mit einem unsicheren Bindungsstil.

Auch wenn viel Forschung zur Klassifikation verschiedener Bindungsstile und ihren Zusammenhängen getätigt wurde, konnten doch die meisten Behandlungsmethoden nicht zum Kern der frühen Bindungserfahrung vordringen.

Der integrative hypnotherapeutische Ansatz, „die drei Säulen Methode“, baut auf der Beziehung zwischen Patienten und Therapeut auf, um in Ko-Kreation einer sicheren Bindungsrepräsentation zu entwickeln. Durch die Imagination „Idealer Eltern“ werden Patienten eingeladen eine emotionale korrigierende Erfahrung zu machen. Außerdem werden metakognitiven und kollaborativen Fähigkeiten gestärkt, die der sicheren Bindung von Erwachsenen, der Regulierung ihrer Emotionen sowie der persönlichen und relationalen Stabilität und Reife zugrunde liegen. Die Praxis ist sanft, ressourcenorientiert und nicht pathologisierend. Sie beruht auf einem vom Daniel P. Brown (PhD) und David S. Elliott (PhD) an der Havard Medical School entwickelten Verfahren.

Literatur: Brown, D. P., & Elliott, D. S. (2016). Attachment disturbances in adults: Treatment for comprehensive repair. WW Norton & Co.

Stefan Passvogel ist an der ZIST Akademie für Psychotherapie und lernte das „Ideal Parents Figure“-Verfahren bei den Entwicklern Daniel P. Brown und David S. Elliott.

Dr. med Jochen Peichl

Workshop

W73: Ego-States, Seiten, Parts, ANP/EP und Co.: Modelle der Teiletherapie – welche Theorie und Praxis passt zu mir?

Das Denken in Teilekonzepten ist für die Hypnotherapie in den letzten Jahren auch jenseits der Traumatherapie immer beliebter geworden. Auf den ersten Blick scheint vieles in den unterschiedlich Konzepten sehr ähnlich zu sein, auf den zweiten Blick zeigen sich aber gravierende Unterschiede, die man kennen sollte. Gerade beim Vergleich der zur Zeit sehr populären Ego-State-Theorie nach J. und H. Watkins und der Strukturellen Dissoziation (TSDP) von Ellert Nijenhuis et al. zeigen sich nicht kompatible Grundannahmen, auch wenn dann die Praxis wieder sehr ähnlich sein sollte. In dem Workshop werden ich Ihnen mehrere zur Zeit populäre Modell vorstellen, so die Grundannahmen der Ego-State-Theorie, die Vorstellungen von Gunther Schmidt zum „Inneren Team“, die Theorie der Strukturellen Dissoziation von Nijenhuis und die Theorie der „parts“ bei Janina Fisher. So will ich Ihnen helfen, das für Sie in der Praxis geeignetes Therapiekonzept zu finden.

Literatur: Peichl, Jochen: Ego-States, Seiten, Parts und Co.- Modell der Teiletherapie. Klett-Cotta ab März 2023

Jochen Peichl: FA für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Neurologie; bis Ende 2010 als OA in der Klinik für Psychosomatik am Klinikum Nürnberg; jetzt in eigener Kassenpraxis. Weiterbildung als Psychoanalytiker, Psychodramatherapeut, EMDR, in Ego-State-Therapie bei Woltemade Hartman und Hypnotherapie bei Bernhard Trenkle und Gunther Schmid. Seit 1.1.22 Weiterbildung in Enaktiver Therapie bei Ellert Nijenhuis. Bin Autor mehrerer Bücher über Trauma- und Teiletherapie.

Dr. med. Gisela Perren-Klingler

Ganztagesworkshop

W13: Hypno-systemische Konzepte zu und Umgang mit Trauma bedingten Ängsten

Das DSM bringt Trauma-bedingte Folgestörungen bei den Angststörungen unter. Ich warte, wie viele andere, darauf, dass die andere Seite der Medaille – dissoziative Störungen- irgendwann zum Zug kommen wird und PTBS und Co unter den dissoziativen Störungen unterbringen wird. Doch in diesem Workshop sollen die «Ängste», die nach Exposition in kritischen Ereignissen auftreten konzeptualisiert werden und therapeutischer Umgang damit geübt werden.

Es gibt fünf verschiedene Arten von Interventionen, die bei auftretenden «Ängsten» in Folge von Exposition sinnvoll, nützlich und effizient sind.

Drei von den fünf Interventionen werden in einem neuro-biologischen Kontext erklärt und hypnotische Techniken dazu geübt, die weiteren zwei werden erwähnt.

Gisela Perren-Klingler, Dr. med., Spezialärztin für Psychiatrie und Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Basel. Psychotraumatologie, psychotherapeutisch und präventiv tätig, von der Primärprävention bis zur Tertiärprävention. Aktivitäten in internationalen Gremien und NGOs im Dienste der Menschenrechte. Webseite: www.institut-psychotrauma.ch

Dr. Burkhard Peter

Workshop

W41: Hypnotherapie bei chronischen Schmerzen

Nach einem kurzen theoretischen Überblick werden zwei hypnotherapeutische Strategien vorgestellt, die sich bei chronischen Schmerzpatienten bewährt haben – „Symptomgestalt“ und „Symptomträger“ –, in ihrer Indikation diskutiert und Anwendung erläutert. Diese Strategien können auch ohne formale Tranceinduktion als imaginative Verfahren durchgeführt werden. Hypnotische Trance und hypnotische Rituale sind dabei für viele Patientinnen und Patienten aber überaus hilfreich.

Dr. Burkhard Peter: Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in München seit 1976. Er ist Mitbegründer und war von 1978-1984 Gründungsvorsitzender der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.), 1992-2000 im Vorstand der International Society of Hypnosis (ISH), Melbourne, Australien. Er ist Mit-Herausgeber und Autor von 2 Fachzeitschriften, 6 Büchern und mehr als 100 Artikeln und Buchbeiträgen über Hypnose und Hypnotherapie.

Prof. Dr. Katja Petrowski

Vortrag

V15: Ergänzende Sichtweisen auf Angst, Phobie und Panik: Neuroendokrine und immunologische Aspekte

Angst zählt zu den grundlegenden Emotionen des Menschen und liegt als Primäraffekt bereits zu Beginn der ontogenetischen Entwicklung vor. Als biosoziales Signal trägt Angst entscheidend zu einer sicheren zwischenmenschlichen Bindung und risikobewussten Auseinandersetzung mit der Umwelt bei. Angst drückt Bedrohung aus, verweist auf Gefahren. Zahlreiche Lernprozesse bestimmen sukzessiv eine Differenzierung in der Wahrnehmung und kognitiven Bewertung von inneren und äußeren Gefahren. Diese beeinflussen das Ausmaß des individuell tolerierten Angstniveaus und prägen auch die Verhaltensstile, für sich wieder Sicherheit herzustellen bzw. Schutzsysteme zu aktivieren. Solcherart ist Angst ein normalpsychologisches Phänomen von hohem adaptiven Wert. Psychopathologische Relevanz erlangt Angst durch ein Zuviel oder ein Zuwenig (Oyebode 2008).

Katja Petrowski: Leitet das Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz. Führende Expertin in der Erforschung von Angststörungen und hat seit vielen Jahren zahlreiche Studie erfolgreich durchgeführt. Ihre Arbeit wird in hochrangigen nationalen und internationalen Fachzeitschriften publiziert.

Prof. Dr. Bernhard Pörksen

Vortrag

V13: Die Angst-Spirale: Über die neue Macht der Desinformation im digitalen Zeitalter – was wir wissen müssen und tun sollten

Terrorwarnungen, Gerüchte, die Fake-News-Panik, Spektakel und Skandale in Echtzeit – der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen analysiert den kommunikativen Klimawandel, die Prozesse der Meinungsbildung und der Dauer-Emotionalisierung. Er beschreibt das große Geschäft mit der Desinformation. Und entwirft ein Konzept der Medienmündigkeit und der „kommunikativen Abkühlung“, das in den Schulen gelehrt werden sollte.

Prof. Dr. Bernhard Pörksen: Prof. für Medienwissenschaft (Uni Tübingen), Forschung: die Macht der öffentlichen Empörung & die Zukunft der Reputation. Veröff.: „Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“ (mit Philosophen Heinz von Foerster), „Kommunikation als Lebenskunst“+, „Die Kunst des Miteinander-Redens“ (mit Komm.Psych. Friedemann Schulz von Thun), „Die große Gereiztheit. Wege aus der kollektiven Erregung“, „Digital Fever. Taming the Big Business of Disinformation“, sowie wiss. Aufsätze, Essays & Kommentare in Zeitungen.

Dr. Dirk Pörschmann

Vortrag

V4: Eingehetzte Todesängste in den Komfortzonen von Kunst und Kultur

Seit dem Jahr 1992 existiert in Kassel das weltweit einzigartige Museum für Sepulkralkultur. Es ist die einzige unabhängige, ausschließlich kulturellen und wissenschaftlichen Maßstäben verpflichtete Institution, die sich dem Tod und den „Letzten Dingen“ widmet. Sepulkralkultur (lat. sepulcrum = Grab, Grabstätte) umfasst dabei die vielfältigen Erscheinungsformen, die sich im Zusammenhang mit Sterben, Tod, Bestatten, Trauern und Gedenken entwickelt haben. Das Museum gibt Anstöße, das oftmals tabuisierte Generalthema „Tod“ mit Fachwissen, Forschung und Vermittlung, mit Verstand, Beharrlichkeit und auch Humor zu betrachten. Es vermittelt seine Themen jenseits disziplinärer Grenzen und präsentiert Kultur- und Sozialgeschichte, Handwerk und zeitgenössische Kunst gleichermaßen und im Dialog.

Doch kann man im Museum für Sepulkralkultur dem Tod begegnen? Das ist in den vergangenen drei Jahrzehnten glücklicherweise noch keinen der Besucherinnen und Besuchern passiert, doch Todesängste können aktiviert werden. Teilweise nutzen auch Kasseler Therapeutinnen und Therapeuten die Museumsräume, um mit ihren Klientinnen und Klienten am Thema Todesangst zu arbeiten. Die kunst- und kulturhistorischen, sozialwissenschaftlichen oder ethnologischen Ausstellungen bieten hierfür äußere Räume, die innere Räume der persönlichen Reflexionen zur eigenen Endlichkeit öffnen können.

Der Kunsthistoriker **Dirk Pörschmann** leitet das Museum für Sepulkralkultur in Kassel. Dort sind Ausstellungen rund um den Tod zu sehen. Aber auch Tanzfeste und Kindergeburtstage werden gefeiert. Jetzt gibt es eine Sonderausstellung zum Thema Suizid.

Sangita Popat

Mittagsentspannung
Warm-Up

Lachyoga

Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt, der die pfiffige Idee hatte, das Lachen „ohne Grund“ als Methode zu „trainieren“. Während er sich mit dem Verfassen eines Fachartikels zum Thema „Lachen ist die beste Medizin“ befasste, kam ihm eines Nachts die Erkenntnis, dass unser Lachen immer an äußere Gegebenheiten gebunden ist, und wir eigentlich nur die Fähigkeit entwickeln müssten, ohne Grund zu lachen, um den „medizinischen“ Nutzen genießen zu dürfen. Dabei bezog er sich auf William James, drehte es jedoch einfach anders: Aus "Wir weinen nicht, weil wir 45 vorwiegend mit hypnotherapeutischen Vorkenntnissen vorwiegend ohne hypnotherapeutische Vorkenntnisse beides traurig sind, sondern sind traurig, weil wir weinen" wurde ein "Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern sind glücklich, weil wir lachen". In den folgenden Jahren entwickelte sich daraus eine weltweite Bewegung, in der das Lachen ohne Grund, mit Atem- und Entspannungstechniken in Lachyoga-Clubs angeboten wird (über 60 Länder und über 6000 Clubs). Parallel wurde in dieser Bewegung die Erklärung, warum Lachyoga hilfreich ist, immer weiter verfeinert und teilweise auch erforscht. Verschiedene Forschungsergebnisse der Gelotologie wurden herangezogen und mit Erfahrungswissen kombiniert. Mittlerweile gibt es auch mehrere Kliniken, die Lachyoga in ihr Angebot aufgenommen haben.

Popat, Sangita: Trainerin und Coach, Indologin, M.A., Heilpraktikerin (Psychotherapie), Mediatorin, KomHyp (M.E.G.), Entspannungstrainerin, Certified Laughter Yoga Teacher (Dr. Kataria School of Laughter Yoga). Spezialgebiet: Kultursensible Kommunikation

Dr. Dipl.-Psych. Manfred Prior

Workshop

W74: Demonstrationsseminar

In diesem Workshop wird Manfred Prior anhand von Anliegen von Teilnehmern demonstrieren und anschließend erläutern, wie er Klienten/Coachees darin unterstützt, ihre Ziele zu erreichen. Dabei wird er sich bemühen, die Situation so ähnlich wie möglich dem zu gestalten, wie er im Rahmen seiner Praxis eine einmalige Beratung/Therapie oder eine isolierte Coaching-Sitzung macht. Wer das als Klient/Coachee im Rahmen dieses Workshops an sich selbst erfahren und damit Manfred Priors Seminar unterstützen will, kann sich vor oder zu Beginn des Workshops bei ihm melden. Manfred Prior wird die Demonstrationen damit beginnen, dass er fragen wird: „Was muss ich Ihrer Meinung nach wissen, damit ich für Sie ein guter Berater/Therapeut/Coach sein kann?“. Weitere Fragen werden sein: „Welches sind Ihre Ziele in Bezug auf das Gespräch?“, „Was haben Sie schon versucht, um Besserungen zu erzielen und mit welchem Erfolg?“, „Was hat sich möglicherweise in Richtung Ihrer Ziele Gutes getan, seit Sie diese Workshop-Ausschreibung gelesen und angefangen haben zu überlegen, ob Sie mit Manfred Priors Unterstützung mit Ihrem Anliegen weiter kommen wollen?“ Die Demonstration(en) werden nur zu dem Zweck aufgezeichnet, dass der „Klient“/Coachee ein Protokoll des Gesprächs bekommen kann.

Manfred Prior: langjähriger Co-Leiter (zusammen mit Ortwin Meiss) des Milton H. Erickson Institutes Hamburg und leitet seit 1999 zusammen mit Ulrich Freund die Milton Erickson Regionalstelle Frankfurt. Neben seiner breit gefächerten Fortbildungstätigkeit als Referent, Ausbilder und Trainer arbeitet er als Berater, Coach, Therapeut und Supervisor. Autor der „MiniMax-Interventionen“ von „MiniMax für Lehrer“, von „Beratung und Therapie optimal vorbereiten – Informationen und Interventionen

Dipl. Psych. Anett Renner und Dr. Goetz Renner

Workshop

W26: Die Seele zum Leuchten bringen - Oasenworkshop zur Ressourcenaktivierung mit (Hypno-) Systemischer Achtsamkeit SACHT®

Krisen, Umbrüche sowie viele Angst- und Erschöpfungs-Symptome... Gründe genug, uns wieder mit den Leuchtkräften unserer Seele und des Miteinanders in Verbindung zu bringen. Neben dem Auftanken, Entspannen oder positiven Verbinden mit Ressourcen erleben Sie das erprobte Konzept der Systemischen Achtsamkeit SACHT®/ Ressourcenmanagement nach Renner und die SACHT Leuchtkräfte. Der Workshop hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil. Sie erfahren Ressourcen ganzheitlich zu aktivieren und erhalten Hinweise, wie Sie mit Stress, Ängsten, Konflikten, Aggression konstruktiv umgehen. Das SACHT- Konzept® bietet eine Grundlage, gut im Kontakt mit sich und seiner Umwelt zu sein sowie Gefühle zu regulieren und aus Ohnmacht zur Sinneskraft und Gestaltbarkeit zu kommen. SACHT ist erprobt in Therapie, Beratung, Coaching, im Kontext der Psychosomatik, Psychiatrie, Intensivpädagogik und Traumatherapie. Die SACHT Leuchtkräfte lassen sich einfach in den Alltag und auch in der Arbeit mit Klienten integrieren.

Bitte mitbringen: ggf. Yogamatte/Decke

Dipl. Psych. Anett Renner und Dr. Goetz Renner

Mittagsentspannung

Mittagsenergetisierung Waldbaden

Erfrischende und entspannende Mittags- Unterbrechung auf körperlicher und mentaler Ebene. Der 45-minütige Pausen-Workout schenkt Ihnen Bewegung, Entspannung sowie Streicheleinheiten für Körper und Sinne. Anett zeigt Ihnen Elemente aus Energetischer Psychologie, Körper- und Atemtherapie, die den Geist erfrischen und verspannte Muskeln wieder in Schwung bringen. Mit einer fantasievollen Geschichte tauchen wir im zweiten Teil gemeinsam zum Waldbaden ab und sammeln Leuchtkräfte für die Seele. Der positive Nebeneffekt: Diese anwendbaren Techniken lassen sich einfach in den Alltag für Therapie und Selbstfürsorge integrieren.

Anett Renner: Systemische Beratung, Coaching, Therapie, Supervision (DGSF), System. Körpertherapie (GST), DGSF- Lehrende in Coaching*, Supervision*, Therapie* (DGSF), Hypnotherapie (M.E.G.), seit 20 Jahren DGSF Lehrtherapeutin GST Berlin (www.gstb.org), Leitung SACHT Institut für Systemische Achtsamkeit, Entwicklerin von SACHT® -Konzepts (Systemische Achtsamkeit); WB in Somatic Ex und Traumatherapie; Autorin: "Die Seele zum Leuchten bringen"; www.sacht-institut.de, dieschoepferei.de

Goetz Renner: promovierter Psychologe, zertifizierter "Systemischer Executive Coach" (European Business School, Schloß Reichartshausen, Prof. Backhausen/Thommen), Weiterbildung am Milton Erickson Institut Hamburg, Ortwin Meiss (Hypnotherapie), Seit 2006 auch als Berater und Coach tätig, bisherige Beratungsaufträge aus: KMU's, Automobilhersteller, Zulieferer, Engineering-Dienstleister, usw.

Dr. med. Tilman Rentel

Workshop

W42: Einfach Fragen - in Licht und Schatten. Ängste integrieren und Sicherheit fördern mit Hilfe der Eigensprache

Die systematische Nutzung der Eigensprache gibt Klient:innen den Platz in der Therapie, den sie verdienen. Sie sind nicht nur Expert:innen für die Inhalte, sondern steuern mit ihren verbalen und nonverbalen Beiträgen passgenau diagnostische und therapeutische Prozesse. Sie werden gewürdigt mit ihren Erfahrungen und ermächtigt in ihren Kompetenzen. Diese Haltung vermittelt ein hohes Maß an Sicherheit.

Als Eigensprache oder auch Idiolekt werden die einzigartigen Sprachmuster eines Menschen bezeichnet. In der Eigensprache finden individuelle Lebenserfahrungen, Ängste und Kompetenzen, Licht und Schatten, Unsicherheiten und Stärken ihren Ausdruck. Wenn in der Begleitung den Schlüsselworten mit einfachen, öffnenden und konkretisierenden Fragen Raum gegeben wird, kann der Wortschatz seine reichhaltigen Ressourcen entfalten. Idiolekt (Eigensprache) und Idiomotorik (individuelle Körpersprache) werden als Navigationsinstrumente für klientengesteuerte Prozesse genutzt, in denen Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und Selbstentwicklung gefördert werden. Durch eine konsequente Ressourcenorientierung, die nicht nur das Licht sucht, sondern auch im Schatten die Ressourcen erkennt, sowie dem konsequenten Nutzen eigensprachlichen Metaphern können sich im idiolektischen Gespräch die bewussten und unbewussten Kompetenzen und Kräfte der Klient:innen entwickeln.

Lernziele: Kennenlernen und Ausprobieren der Haltung und Technik der Idiolektischen Gesprächsführung durch Wahrnehmen der Eigensprache, bewussten Einsatz kurzer, offener Fragen. Klient:innen dabei unterstützen eigene Metaphern für ihr Erleben zu finden und damit Ängste besser zu verstehen und passgenaue Ressourcen zu aktivieren.

Inhaltlicher Ablauf und Didaktische Mittel: Kurzinput zur Methode mit Gesprächsbeispielen, Demonstrationsgespräche, praktische Übungen unter Supervision

Tilman Rentel: Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Traumatherapeut DeGPT, Kommunikationstrainer und

Idiolektik-Ausbilder. Lehraufträge an verschiedenen Ausbildungsinstituten für die Themen Psychosomatik und Traumatherapie.

Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Workshop

W43: Tieftrance und Posthypnotische Suggestionen

Posthypnotische Suggestionen sind auffällige Beispiele dafür, dass Personen in Trance suggeriertes Verhalten ausführen, das sie im Alltagsbewusstsein nicht für möglich halten. Dennoch entstammt es ihrer Psyche. Da in Trance die Verarbeitung in bestimmten Hirnregionen (Präcuneus und präfrontaler Cortex) verändert ist, kann sich die Person auf Suggestionen und innere Bilder einlassen, als übernehme ein verändertes Selbstbild die Regie. Resultierende Verhaltensweisen können ichtsynton erlebt werden und nachhaltig sein. Dazu muss eine hinreichend tiefe Trance erreicht werden. Im Seminar wird der neurobiologische Hintergrund dazu erläutert und die Förderung einer entsprechenden Trance mit klinischer Anwendung posthypnotischer Suggestionen eingeübt.

Dirk Revenstorf: Professor für Psychologie, Universitäten Tübingen und Puebla (Mexiko). Ausbildung in Gestalt-, Hypno- und Körpertherapie sowie VT. Ehemaliger Vorstand der M.E.G.. Gründungsmitglied der Deutsch-Chinesischen Akademie f. Psychotherapie. Publikationen: 16 Bücher und 200 Artikel über Psychotherapie und Evaluation. Jean-Piaget-Award of Clinical Excellence. Preis der MH Erickson Gesellschaft für Klinische Forschung.

PD Dr. Jenny Rosendahl

Vortrag

V17: Ergänzende Sichtweisen auf Angst, Phobie und Panik: Hypnotherapie und Behandlungsleitlinien

Evidenzbasierte Medizin hat zum Ziel, die ärztlichen Entscheidungsgrundlagen zu verbessern und die Qualität bei Diagnose und Therapie zu erhöhen. Sie ist damit ein unverzichtbarer Bestandteil zur Qualitätssicherung. Bei einer medizinischen Behandlung sollten patientenorientierte Entscheidungen demnach möglichst auf der Grundlage von empirisch nachgewiesener Wirksamkeit getroffen werden. Unterstützung bei der Entscheidungsfindung bieten medizinische Leitlinien, die systematisch entwickelte Empfehlungen für Ärzt*innen und Patient*innen enthalten, um eine angemessene gesundheitsbezogene Versorgung in spezifischen klinischen Situationen sicherstellen zu können. Die stärkste Grundlage für Leitlinienempfehlungen liefern dabei qualitativ hochwertige Studien und Meta-Analysen. Zur Wirksamkeit von Hypnotherapie bei Angst, Phobie und Panik in verschiedenen Behandlungskontexten und -settings liegen mittlerweile einige solcher hochwertigen Studien und Meta-Analysen vor, die Voraussetzung für die Empfehlung in Behandlungsleitlinien sind.

Literatur: Deutscher Bundestag (2021). Evidenzbasierte Medizin Sachstand. Online verfügbar unter: <https://www.bundestag.de/resource/blob/856284/9a27308d728eb41b4d7053ae4d704eb4/WD-9-021-21-pdf-data.pdf>

Bandelow, B. et al. (2021). S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen. Online verfügbar unter: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-028.html>

Jenny Rosendahl ist Diplom-Psychologin und leitet die Arbeitsgruppe „Interventionsforschung und Forschungssynthese“ am Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie des Universitätsklinikums Jena. Zu ihren Forschungsschwerpunkten zählen psychosoziale Folgen lebensbedrohlicher Erkrankungen sowie die evidenzbasierte Beurteilung der Wirksamkeit von psychologischen Interventionen und Psychotherapie.

Priv.-Doz. Dr. med. Uwe H. Ross

Workshop

W75: „Wundersame Angst“ – Hypno-systemische und generative Aspekte von Angst

Hintergrund: Angst ist in unserer Kultur negativ angesehen. Angststörungen haben seit den jüngsten globalen Krisenereignissen weltweit drastisch zugenommen. Menschen, die Angst haben, erleben sich und gelten allgemein hin als schwach, unfähig und hilflos. Daher versuchen wir Angst zu vermeiden, so gut es geht, auch wenn die meisten Angsterlebnisse von uns unwillkürlich, selbsthypnotisch erzeugt werden (G. Schmidt). Im alltäglichen und auch therapeutischen Umgang mit Angst bestehen die Herangehensweisen meist in Versuchen, die Angst verstandesmäßig über das Denken zu regulieren: Vergangenheitsorientierte Erklärungen (Warum habe ich Angst?), zukunftsorientierte Vorausschau (Wie lange wird das andauern?) oder verstandesmäßige Überlegungen, wie man die Angst verhaltensmäßig bewältigen, überwinden oder - noch besser - loswerden kann. Allerdings entscheiden Haltung und Art der Herangehensweise, ob und inwieweit sich im Umgang mit Angst implizite Ressourcen erschließen lassen. Aus einer Haltung von neugierigem Interesse – statt Vermeidung oder Kampf - können die impliziten Ressourcen und nicht gelebten Bedürfnisse, die in der Angst meist zum Ausdruck kommen, genutzt werden. Auf diese Weise lässt sich vieles, was Ängste auslöst, als Ausgangspunkt für einen befreienden Verwirklichungsimpuls und eine stärkende Persönlichkeitsentwicklung nutzen. Ansätze der modernen Hypnose eröffnen hier unmittelbar erlebbar vielfältige Möglichkeiten der Transformation und Integration von Angst. Auf diese Weise eröffnen sich ungewöhnliche Geschenke zur persönlichen Entwicklung und Bereicherung des Lebens.

Lernziele: Sie erleben und üben wirkungsvolle Interventionen zur Förderung von Veränderungsbereitschaft bei Ängsten aus moderner Hypnose (2. und 3. Generation), Health-NLP u.a.

Inhaltlicher Ablauf: Kurz-Input zu Prinzipien und Struktur der Arbeit, Live-Demonstration, praktische Übungen.

Didaktische Mittel: Live-Demonstration, Partner- / Gruppenübungen

Uwe H. Ross: Arzt (HNO-Heilkunde), Psychotherapeut (VT, Hypnotherapie), Coach, Trainer und systemischer Supervisor in eigener Praxis in Freiburg/Breisgau, Jahrgang 1961 (www.hno-tinnitus-freiburg.de | www.per-sono.de). Lehrtätigkeit an der Universität Freiburg u.a. in der Ärzte-Weiterbildung für Psychosomatik und Psychotherapie."

Dr. Francesca Scarpinato-Hirt

Workshop

W60: Out of fear: Eine Reise hinter die Kulisse der Angst

In dem klinischen Setting stoßen wir täglich auf Patienten mit Angststörungen. Nach deutschen Statistiken leidet tatsächlich ca. 10 bis 14 Prozent der Bevölkerung unter einer behandlungsbedürftigen Angststörung.

Die Coronapandemie und der Ukraine-Krieg hat in den letzten 2 Jahren die schon vorhandenen Ängste noch mehr gestärkt. Wenn hinter die Kulisse der Angstsymptomatik im Rahmen einer ausführlichen psychologischen Diagnostik geschaut wird, sind sehr häufig Traumata zu erkennen. Ein Trauma stellt ein Ereignis im Leben eines Menschen dar, welches seine momentan zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zur Bewältigung überfordert. Es kann zu einer schweren existentiellen Bedrohung mit Gefühlen von extremer Angst, Ausgeliefertsein und Ohnmacht kommen und konsekutiv können sich Traumafolgestörungen entwickeln. Neurobiologische Forschungen haben gezeigt, dass bei Traumafolgestörungen die Regulation der HPA-Achse massiv gestört ist. Demzufolge stellt die traumazentrierte Psychotherapie die Verminderung der Stressvulnerabilität in den Mittelpunkt der Behandlung. Hypnose ist ein Verfahren, das eine Reduzierung der Stresshormone bewirken kann und insgesamt eine entspannende Wirkung auf körperliche und psychische Prozesse hat. Darüber hinaus bietet Hypnose vielfältigen ressourcenorientierte Möglichkeiten zur Stabilisierung sowie durch die Einbeziehung des Unbewussten eine wirksame Methode für die Traumaverarbeitung. Die Stabilisierung und Behandlung der Traumafolgestörung bringt in vielen Fällen eine Besserung der darauffolgenden Ängste mit sich, ohne dass eine zusätzliche spezifische Angstbehandlung durchgeführt werden muss.

Lernziele: Die Teilnehmer sollen angeregt werden, „eine Reise hinter die Kulisse der Angst durchzuführen“ und bei Angstpatienten zu untersuchen, ob eine Traumafolgestörung hinter den Ängsten vorhanden ist und deren Hauptursache sein kann. Sie werden einige hypnotherapeutischen Trauma-Stabilisierungsübungen, die für Einzel- sowie auch Gruppensettings geeignet sind, kennenlernen. Darüber hinaus werden sie Anregungen bekommen, wie sie ihren Patienten motivieren können, Selbsthypnose als tägliches Ritual sowie als „Skill“ in ihren Alltag zu integrieren.

Inhaltlicher Ablauf: Nach einer kurzen Einführung in das Thema Traumafolgestörungen und Hypnotherapie bei Traumafolgestörungen werden den Teilnehmer zunächst ressourcenorientierten trauma-stabilisierende Übungen dargestellt, die in der Form von Selbsterfahrung ausprobiert oder als Life-Demo gezeigt werden. Darüber hinaus wird über die Möglichkeit der Anwendung der Hypnose und Selbsthypnose bei traumatisierten Patienten in Gruppensettings berichtet und dabei als Beispiel ein Gruppenkonzept vorgestellt.

Didaktische Mittel: Referat, Live-Demo und Selbsterfahrung.

Erforderliche Kenntnisse: Hypnotherapeutische Kenntnisse sind erwünscht.

Literatur: 1. Alman, Brian M., Lambrou, Peter T. (1996²). Selbsthypnose. Heidelberg: Carl Auer; 2. Berg, F. (2014). „Übungsbuch Resilienz: 50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen“. 3. Phillips, M, Frederick, C. (2007). „Handbuch der Hypnotherapie bei PTBS und dissoziativen Störungen. Carl-Auer. 4. Revenstorf, D., Zeyer, (2007). Hypnose lernen: Leistungssteigerung und Stressbewältigung durch Selbsthypnose.

Francesca Scarpinato-Hirt, Dr., 1970 geb. in Mailand. Studium der Psychologie in Italien. 2005 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin (VT). Ausbildung in klinischer Hypnose (M.E.G.), Psychodynamisch-Imaginativer-Traumatherapie, EMDR, DBT . 2011-2016 leitende psychologische Psychotherapeutin (Asklepios Fachklinikum Göttingen). Ab 2016 Niederlassung. 2017 zusammen mit Dr. H.W. Gößling Leitungsübernahme des Milton-Erickson-Instituts Göttingen-Hannover. Ab 2005 Dozentin und Supervisorin. Autorin von mehreren Fachartikeln.

Prof. Dr. Wulf Schiefenhövel

Vortrag

V14: Ergänzende Sichtweisen auf Angst, Phobie und Panik: Verhaltensbiologische Sicht

Angst wird traditionell als ein rein psychologisches Phänomen verstanden. Für die Frage nach Angst bei Tieren führte diese Sicht zu der Kontroverse um das Vorhandensein einer Tierseele. Nachdem der Begriff

"Seele" auch in der Psychologie zunehmend durch "Bewusstsein" ersetzt wurde, ergab sich daraus die Frage nach dem Bewusstsein von Tieren. Im Gegensatz zur Seele ist das Bewusstsein jedoch in Reichweite der Biologie, und gerade in der Neurobiologie sind große Fortschritte zu verzeichnen. Wenn nun dieselben Mechanismen, die Angst beim Menschen begleiten, auch bei Tieren (insbesondere Säugetieren) wirksam sind, dürfen wir davon ausgehen, dass Tiere Angst erfahren können. Für den Menschen sind durch die kulturelle und technische Evolution neue Dimensionen der Angst entstanden: Situationen, für die keine adäquaten Verhaltensweisen evolviert sind, wie Prüfungs- oder Flugangst, die oftmals als existenzielle Bedrohung empfunden werden. Durch präadaptive Mechanismen und erlerntes Verhalten ist der Mensch zwar grundsätzlich in der Lage, in den meisten Situationen angemessen zu reagieren, doch greifen diese Mechanismen nicht immer ausreichend. Darüber hinaus schafft der Mensch zunehmend Ursachen für die Gefährdung seiner Existenz, denen selbst die durch individuelle und kulturelle Erfahrung ausgebaute "natürliche Verhaltensausstattung" nicht mehr genügt.

Prof. Schiefenhövel ist Mediziner, Anthropologe und Humanethnologe. Er ist seit langer Zeit am Max-Planck-Institut für Ornithologie tätig. Die Schwerpunkte seiner Forschungen sind das Leben und Verhalten der Urvölker in Papua und Austronesien in Bezug auf Ernährung und Gesundheit.

Dr. med., Dipl.-Volkswirt Gunther Schmidt

Workshop

W14: Wer Angst hat, hat Zukunft - Hypnosystemische Strategien für die Transformation von Ängsten in Kraft gebende Kompetenzen.

Leidet jemand unter massiven Ängsten, Panikattacken oder Zwangsproblemen, erleben sich Betroffene meist in sehr schmerzlicher Weise als ohnmächtiges, hilfloses, ausgeliefertes Opfer solcher unwillkürlicher Kräfte. Dies stellt auch Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen vor schwierige Herausforderungen, da sie mit starker Hoffnungslosigkeit, Apathie, Resignation und gleichzeitig intensiven Hilfs-Appellen konfrontiert werden. Gezeigt wird mit hypnosystemischen Konzepten, dass und wie solche leidvollen Prozesse verstehbar und nutzbar gemacht werden können als „Induktion einer ungewollten Problem-Trance“. Meist sind diese dann verbunden auch mit Lösungsversuchen im Sinne von "Wegmachen", "Ausmerzen" etc. Dadurch entsteht ein oft gnadenloser Kampf gegen sich selbst mit destruktiven Eskalationen, die das Problem nur verstärken. Oft werden dabei auch in der Beziehung zu sich selbst und der Welt Abläufe wiederholt, die man schon in der Herkunftsfamilie oder anderen Kontexten erlitten hat.

Weiter wird vermittelt, wie die vielfältigen hypnosystemischen Interventionsstrategien eist sehr schnell und nachhaltig effektiv eingesetzt werden können.

Diese Strategien werden im Vortrag anschaulich vermittelt und gezeigt, wie man wirksam erreichen kann, dass

- solche Problemtrance konstruktiv aufgelöst wird;
- wieder autonome Gestaltungsfähigkeit erlebt werden kann;
- solche leidvollen Prozesse, die bisher nur als Defizit und Unfähigkeit erlebt wurden, sogar in hilfreicher Weise zu Kompetenzen gemacht werden können (Utilisation) als „Botschafter von Bedürfnissen“;
- viele bisher im Unbewussten „schlummernden“ hilfreiche Kompetenz- u. Ressourcen-Prozesse in den Betroffenen wirksam reaktiviert werden;
- die Sinnhaftigkeit und Kompetenz der Problem-Reaktionen (z.B. als Loyalitätsleistung und Lösungsversuch im Familiensystem oder in anderen Kontexten) herausarbeitet und nutzbar gemacht wird;
- eventuelle Zwickmühlen und Ambivalenzen in Beziehungen, die im Zusammenhang

stehen mit den Symptomen, in konstruktiver Weise aufgelöst und genutzt werden usw.

Dr. med., Dipl.-Volkswirt Gunther Schmidt

Workshop

W76: Spiritualität als zentrale Hilfe in der Therapie von Angst-Prozessen

Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens und dem Sinn des Lebens generell spielen in Psychotherapie-Prozessen eine zentrale Rolle. Damit eng verbunden erweist es sich für eine erfüllende, gesunde Identitätsbildung als ebenso entscheidend für Menschen, die eine Psychotherapie aufsuchen, ein für sie stimmiges Bild zu entwickeln dafür, wie sie sich als Individuum eingebettet erleben in eine Sinn-gebende Beziehungsgestaltung zu anderen Menschen und der Welt (Bezogene Individuation), wozu auch das Erleben gehört, Verbunden und getragen zu sein von etwas Übergeordnetem/Transpersonalem.. Existenzielle Ängste und andere Symptome stehen direkt oder indirekt so gut wie immer auch mit diesen Fragen in enger Wechselwirkung.

Es erweist sich dann als sehr bedeutsam für das Gelingen von Psychotherapie, dass Klient*innen darin unterstützt werden, auch die Fragen einer Transzendierung ihres Ich-Erlebens in größere Zusammenhänge hinein für sich so beantworten können, dass sie dadurch ersehnte Sicherheit, Orientierung und Sinn-Erfüllung erleben können. Direkt oder indirekt mündet das in den meisten Fällen ein in die Thematik spiritueller Verbundenheit mit etwas Größerem als dem eigenen Ich, wobei dies keineswegs immer im religiösen Sinne gemeint sein muss. Nicht selten tun sich mit diesen Fragen in der heutigen Zeit auch viele Therapeut*innen sehr schwer und auch Klient*innen reagieren trotz großer Sehnsucht nach der individuellen Beantwortung solcher Fragen sehr ambivalent darauf.

Im Seminar wird mit der ganzen Vielfalt hypnosystemischer Interventionsmöglichkeiten vermittelt, wie man auch diese Fragen mit achtungsvoller Empathie so aufgreifen und nutzbar machen kann, dass Klient*innen dabei wirksam unterstützt werden können, ihren einzigartigen individuellen, Gesundheit fördernden Weg dabei zu entwickeln, dabei erfüllende bezogene Individuation zu gestalten und auch durch spezifische Imaginations-Interventionen ihr „schlummerndes“ Wissen darüber zu aktivieren, welches eventuelle spirituelle Erleben für sie stimmig ist. Ebenso wird systematisch aufgegriffen, wie Psychotherapeut*innen selbst ihre eigenen Fragen zu spirituellem Sinn in der Interaktion mit Klient*innen beachten und nutzen können.

Literatur: Utsch,M., Bonelli,R., Pfeifer,S. (2018): Psychotherapie und Spiritualität: Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzfragen professionell umgehen, Springer Verlag

Hofmann,H., Heise,P. (Hrsg.) (2018): Spiritualität und spirituelle Krisen: Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis, Schattauer

Bucher,A. (2014): Psychologie der Spiritualität-Handbuch, Beltz

Dirnberger, R. (2016): Aufgeklärte Spiritualität und Psychotherapie: Zwei Essays für PsychotherapeutInnEn, United p.c.

Frick,E., Ohls,I. (Hrsg.) (2018): Fallbuch Spiritualität in Psychotherapie und Psychiatrie Taschenbuch, Vandenhoeck & Ruprecht

Juckel,G., Hoffmann,K., (Hrsg.) (2018): Fallbuch Spiritualität in Psychotherapie und Psychiatrie Taschenbuch, Pabst

Methodik: Theorie, Rollenspiele, Demonstration, praktische Übungen

Zielgruppe: Wie bei allen Seminaren des meihei handelt es sich auch hier um eine berufliche Weiterbildung, die sich an Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen ... richtet. Entsprechend stellen wir bei der Ärztekammer/Psychotherapeutenkammer einen Antrag auf Fortbildungspunkte.

Vorbereitung: Jenen, die bisher weniger mit Gunther Schmidts Konzept vertraut sind, empfehlen wir sein Buch "Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung" (Carl-Auer Verlag) - dieses (dünne)

Buch macht mit den wesentlichen Grundlagen vertraut. Wer zur Einführung (oder "als Trost" für einen Wartelistenplatz) zudem an Audio/Video-Aufnahmen interessiert ist: das Auditorium Netzwerk bietet eine Auswahl (www.auditorium-netzwerk.de).

Gunther Schmidt, Dr. med. Dipl. rer. pol., FA f. psychosom. Medizin, Ärztl. Direktor sysTelios Privatklinik Siedelsbrunn f. psychosomat. Gesundheit, Leiter Milton-Erickson-Instituts Heidelberg, Mitbegründer Internat. Gesells.f. Systemische Therapie (IGST), Carl-Auer-Verlag, HSI, Deutscher Bundesverband Coaching (DBVC), Ausbilder der MEG, Lehrtherapeut, Lehr-Supervisor SG u.DGSF, Senior Coach des DBVC, Begründer des hypnosystemischen Ansatzes, 2.Vorsitz. MEG v.1984-2004

Dr. Barbara Schmidt

Vortrag

V2: Hypnose gegen Angst: Wissenschaftliche Nachweise der Wirkung von Sicherheitssuggestionen auf Angst und Stress

Wer intensivmedizinische Hilfe in Anspruch nehmen muss, leidet nicht nur unter den unmittelbaren physischen Symptomen der Krankheit, sondern häufig auch unter enormer Angst. Schmerzen, Kontrollverlust, Todesangst und die ungewohnte, sterile Umgebung verursachen Stress und sogar Depressivität. Gerade diese Erfahrungen begleiten die Patienten häufig noch lange nach Verlassen des Krankenhauses. Deshalb ist es wichtig, bereits während der Behandlung diesen psychischen Folgeschäden vorzubeugen – zum Beispiel durch Hypnose. Psychologinnen der Friedrich-Schiller-Universität Jena und des Universitätsklinikums Jena konnten nun im Rahmen einer Studie zeigen, dass hypnotische Suggestionen signifikant das Wohlbefinden von Patienten verbessern sowie physiologische Maße von Angst und Stress reduzieren. Über ihre Ergebnisse berichten die Wissenschaftlerinnen im Forschungsmagazin „Intensive Care Medicine“.

Barbara Schmidt: Neurowissenschaftlerin, forscht am Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie des Uniklinikums Jena zum Thema Hypnose. Im Jahr 2018 erhielt sie den ersten Nachwuchsförderpreis der Milton Erickson Gesellschaft. Aktuell beschäftigt sie sich mit der Reduktion von Angst und Stress durch hypnotische und posthypnotische Suggestionen in experimentellen und klinischen Studien. Sie tritt auch als Expertin in Fernsehbeiträgen zum Thema Hypnose auf, zuletzt auf ZDF Terra X.

Dr. Albrecht Schmierer und Gudrun Schmierer

Workshop

Medizin & Hypnose

W27: Angstabbau mit Hypnose am Beispiel der Zahnbehandlung

Teilnehmer: Auch für Kollegen ohne Hypnosekenntnisse bis zu weit fortgeschrittenen Kollegen. Die Anfänger werden die einfachen Interventionen lernen, die Fortgeschrittenen ihre Methoden verfeinern und aus den Angeboten neue und effektive Möglichkeiten gewinnen.

In einer Mitgliederumfrage haben die in der DGZH e.V. (Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose) aktiven Kollegen angegeben, dass sie bei 95% der Patienten mit Zahnbehandlungsangst in der ersten Sitzung mit Hilfe von Hypnose eine Zahnbehandlung erfolgreich durchführen können.

Vorbehandlung: Vorgespräch am Telefon, Hypnotherapie, indirekte Hypnose, Prophylaxesitzungen in

Trance nach dem Prinzip der kleinen Schritte, Entspannungsverfahren mit Elementen der Hypnose und Selbsthypnose, Einsatz der Hypnoseassistentin, Anwendung von CDs zum Angstabbau, liebevolle, wertschätzende Zuwendung durch das ganze Praxisteam.

Behandlungsvereinbarung

Videodokumentation und Zeithonorar

Therapiemöglichkeiten

Hypnose, Hypnotherapie, Hypnoanalyse, NLP schnelle Phobietechnik, Reframing, Ankertechniken, Provokative Therapie und Humor, EMDR, Klopfakupunktur nach Gallo, Verhaltenstherapie, kognitive Umstrukturierung.

Praxistipps

Schneller und effektiver Angstabbau für jede Praxis

Ergebnis: Hohe Compliance, gesteigerter Praxiserfolg, mehr Freude an der Arbeit im ganzen Team

Arten der Angst, Psychodiagnostik

Angstforen im Internet

Was sind meine Motive mit Angstpatienten zu arbeiten

Helfersyndrom hilft und hindert

Die Angst vor der Angst

Wie unterscheide ich Zeitdiebe und Koryphänenkiller von Angstpatienten

Wer, wie und wann wird der Angstpatient instruiert

Zeit und Aufwand in Relation zum Ergebnis

Unterschiede zwischen Phobikern und Angstpatienten

Umgang mit ungeplanten Reaktionen

Was bringt Angsttherapie für die Praxis

Integration des Teams für die Behandlung der Angstpatienten

Albrecht Schmierer: Hypnose als Zahnarzt seit 1980, Gründer und Präsident DGZH bis 2012.

Gestalttherapeut. Im Vorstand von MEG, ESH und ISH über viele Jahre. 4 Bücher, zahlreiche Veröffentlichungen, CDs im Hypnos Verlag. Lehrtätigkeit an vielen Universitäten über medizinische Hypnose. Öffentlichkeitsarbeit mit Berichten in der gesamten Publikumspresse. Über 35 Jahre gemeinsame Arbeit mit Ehefrau **Gudrun Schmierer**, 2 Kinder, Maximilian und Victoria. Intensive Referententätigkeit seit Ruhestand als Zahnarzt 2017.

Dipl.-Psych. Maria Schnell

Workshop

W61: Angst und Sicherheit in unsicheren Zeiten – ein hypnotherapeutischer Selbsterfahrungsworkshop

Sicherheiten sind immer relativ, und sie werden für neue Herausforderungen sogar aufgegeben. Teilnehmende sind eingeladen, sich zunächst ihrer persönlichen Erfahrungen von Sicherheit, Schutz oder Geborgenheit zu vergewissern, um dann spezifische Ängste ressourcenorientiert zu untersuchen. Dabei können vermeintliche Sicherheiten von denen unterschieden werden, die wirklich tragen.

Maria Schnell: Hypnotherapeutin, Systemische Familien- und Paartherapeutin, Verhaltenstherapeutin; niedergelassen als approbierte Psychologische Psychotherapeutin. Ausbilderin und Supervisorin an verschiedenen psychotherapeutischen Instituten. Leiterin der M.E.G.-Regionalstelle Berlin- IfHE (Institut für Klinische Hypnose und Ego-State-Therapie Berlin), www.ifhe-berlin.de

Dipl.-Psych. Daniela Schulze

Workshop

W77: Hypnotherapie als Gruppentherapie

Hypnotherapie in der Gruppe. Welchen Gewinn bringt die Verflechtung von Hypnose und Gruppentherapie? Gruppen haben von sich aus schon eine hohe suggestive Kraft.

In diesem Workshop soll es um die Gestaltung von Gruppenatmosphären gehen. Wie kann das kreative Potential der Gruppe genutzt werden, um jeder/m Einzelner/m eine Tranceerfahrung zu ermöglichen, die ihm/ihr den Raum für Entwicklung gibt?

Wie kann in der Gruppe eine entwicklungsfördernde Atmosphäre geschaffen werden, die man als hypnotisch bezeichnen kann?

Es soll dabei auch um die Haltung des/r Therapeuten/in gehen, die Suggestion, die dort wirkt.

Sich für diese Prozesse zu sensibilisieren, in den Austausch darüber zu gelangen, Erfahrungen aufgreifen, Ideen entwickeln... und dieses Wissen dann in die eigene Arbeit einfließen lassen... darum soll es in diesem Workshop gehen.

Bitte mitbringen: etwas zu schreiben, Block und Kuli reichen

Daniela Schulze, Psychologische Psychotherapeutin, tiefenpsychologisch/analytisch orientiert, ambulant niedergelassen seit 2012, Dozententätigkeit an der Kbp in Bonn, Supervisorin und Lehrtherapeutin.

Hypnose seit 2018, Ausbildung am Institut Systeme Anne Lang in Bonn.

www.psychotherapeutische-praxis-daniela-schulze.de

Dr. med. Wolfgang Schulze

Workshop

Medizin & Hypnose

W44: Angst am Lebensende – Hypnotherapeutischer Umgang mit Ängsten in der Palliativversorgung

Menschen, die der Palliativversorgung bedürfen, können von den verschiedenartigsten Ängsten betroffen sein, wahrscheinlich mehr als in allen anderen Lebensphasen.

Überwiegend handelt es sich dabei um spezifische Ängste, häufig sind auch subsyndromale Ängste, die nicht alle Kriterien der Angststörung nach ICD 10 erfüllen (die Angststörung nach ICD 10 wird im Workshop nicht behandelt). Spezifische Ängste in der Palliativsituation sind nachvollziehbar und meist auch angemessen. Sie werden durch die Erkrankungssituation und deren Begleiterscheinungen ausgelöst:

durch tatsächliche oder befürchtete Symptome wie z. B. Atemnot, Schmerzen, Magen-Darm-Störungen. Dazu Angst vor med. Eingriffen, vor Mobilitäts- oder Kontrollverlust, dem Verlust von Lebensmöglichkeiten, Angst Angehörige und deren Versorgung, Angst als Folge von Kommunikationsproblemen und schließlich die Angst vor dem Sterbeprozess, existenzielle, spirituelle und religiöse Angst.

Praktisch immer ist die Angst in der Palliativsituation multikausal. Daher gilt es, die Angst möglichst genau benennen und beschreiben zu lassen (Meta-Sprache: „wie genau?“) und zu klären, was davon durch sachliche Information (unter Berücksichtigung von Trance-Phänomenen!) und multiprofessionelle palliativmedizinische Maßnahmen gemindert werden kann. Dazu gehört auch die symptomorientierte hypnotherapeutische Behandlung palliativmedizinischer Symptome wie Atemnot, Übelkeit, Schmerz etc.

Bei Ängsten, die dadurch nicht beeinflussbar sind, bietet sich hypnotherapeutisch an:

Über Altersregression Ressourcen zu finden aus dem eigenen Leben: Bewältigung früherer Ängste und Entdecken des Reichtums des eigenen Lebens oder

Begriffe für das Gegenteil der spezifischen Angst finden zu lassen und in Trance für diese Begriffe Situationen und Erinnerungen finden, erleben und wirksam werden zu lassen.

Literatur: S3-Leitlinie Palliativmedizin 2019; Schulze W: Kommunikation von belastenden Inhalten und bei unangenehmen Eingriffen (in Schwegler 2022)

Wolfgang Schulze, Facharzt für Palliativmedizin, Strahlentherapie, Radiologie. Medizinische Hypnose und MedHyp-Kompakt-Trainer der M.E.G.; Master und Kursleiter Palliativmedizin. Aufbau und Chefarzt Palliativmedizin in Bayreuth, nach Eintritt in den Ruhestand noch SAPV- und Dozententätigkeit (Vorträge, Kurse und Publikationen in Palliativmedizin, Hypnotherapie, Strahlentherapie und ihren Schnittstellen).
wolfgang.schulze.dr@gmx.de

Dr. med. Christian Schwegler

Workshop

W62: Hypnotherapie bei Angst und Panikstörungen

Angst- und Panikstörungen machen in der psychotherapeutischen Praxis einen Großteil des Patientenkontexts aus. Bisher werden in erster Linie Techniken aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie genutzt, um diesen Herausforderungen zu begegnen. Diese Verfahren zeigen sich zwar häufig wirkungsvoll, sind aber zum einen für den Patienten mit vielen unangenehmen Konfrontationen verbunden und ziehen sich zum anderen teilweise über sehr lange Behandlungsverläufe. Dies liegt vermutlich zu einem großen Teil daran, dass die Problematik bei Angst und Panik-Störungen in erster Linie auf der emotionalen Ebene liegt. Diese emotionale Ebene lässt sich nur sehr schwer mit einer Therapie auf kognitiver Ebene behandeln. Es bietet sich daher an, diesen Erkrankungen mit einem emotionsfokussierten Psychotherapieverfahren wie der Hypnosetherapie zu begegnen. Hier bietet der Einsatz von Trancearbeit sehr gute Möglichkeiten den Emotionen Angst und Panik mit anderen, diese auflösenden, Emotionen zu begegnen.

In diesem Seminar stellt Christian Schwegler verschiedene Techniken zu den Themen Selbstwirksamkeit, Kontrolle, Erkenntnis und Akzeptanz vor, mit denen Angstpatient:innen erfolgreich behandelt werden können. Neben Gruppenübungen soll es auch eine Einzeldemonstration geben.

Christian Schwegler: Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin und Praktischer Arzt. Lehrtherapeut für Hypnosetherapie, Akupunktur und medizinische Kommunikation. Forschungsschwerpunkte: Hypnosetherapie und Akupunktur zur Begleitung bei Krebserkrankungen. Tätigkeitsschwerpunkte: Burnout, Paartherapie, Depressionen und Ängste, sowie psychotherapeutische Begleitung bei somatischen und psychosomatischen Erkrankungen.

Dr. Dipl.-Psych. Cornelia Schweizer

Workshop

W45: Und trotzdem JA zum Leben sagen. Ankommen und Überleben in Deutschland

Geflüchtete kämpfen auf vielfältige Art ums Überleben – und zwar sowohl jenseits als auch diesseits des Mittelmeers.

- Wie schaffen es diese Menschen, zu überleben?
- Welche innerpsychischen Mechanismen verleihen die Stärke, unfassbar Grausames innerlich zu integrieren?

•Und wie können (hypno)therapeutische Interventionen Geflüchtete bei der schweren Aufgabe, gut in Deutschland anzukommen, unterstützen?

Mit diesen Fragen befasst sich der Workshop.

Die Referentin berichtet von ihrer Arbeit mit alleine geflüchteten Frauen und stellt Therapiematerialien für die therapeutische Praxis mit (nicht nur) geflüchteten traumatisierten Menschen vor.

Lernziele: Praktische Informationsvermittlung für Beratung und Psychotherapie mit geflüchteten und / oder traumatisierten Menschen.

Zielgruppe: Alle, die sich mit den Themen Flucht und Trauma näher beschäftigen wollen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Literatur: Martha Richards. Viktoria. Carl-Auer-Verlag, 2022.

Cornelie Schweizer: Ausbildung in Hypnotherapie (M.E.G.), systemischer Paar- und Familientherapie und systemischer Supervision (IFW, SG).

Tätig als Ausbilderin und Supervisorin der Milton-Erickson-Gesellschaft sowie als Hypnotherapeutin, systemische Paar- und Familientherapeutin und Supervisorin in eigener Praxis. Tätigkeit in der Erstaufnahmestelle Tübingen für traumatisierte Geflüchtete.

lic. phil. Susy Signer-Fischer

Vortrag

V8: Angst und Sicherheit - Hypnosystemische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Angst ist ein Bestandteil unseres Lebens und wenn sie in irgendeiner Form überhandnimmt, kann sie einschränkend oder gar gefährlich werden.

Kinder und Jugendliche werden häufig angemeldet wegen Ängsten, sei es, dass sie den Schlaf beeinträchtigen, wie nicht allein schlafen, schlecht ein- und durchschlafen, Angst vor Erbrechen, Spinnen, Höhe, sich von den Eltern zu trennen, eher soziale Ängste, sich zu blamieren, dass andere schlecht über sie denken. Meist melden sich die Eltern, wenn die Ängste einschränkend sind, wie Schulabsentismus, im Familienleben zu viel Platz einnehmen, die betroffene Person selbst viel leidet.

In der Beratung und Psychotherapie geht es nicht darum, die Angst einfach „wegzumachen“. Meist werden Hypothesen gebildet, was alles zur starken Angst hätte führen können. Je nachdem kann dann auch mit den Themen gearbeitet werden und auch mit den Themen, die dahinter stehen. Dann geht es darum, ein sinnvolles, individuell passendes Gleichgewicht zwischen Angst und Sicherheit zu finden und angemessene Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

lic.phil. Susy Signer-Fischer

Workshop

Kinder & Hypnose

W28: Angst und Sicherheit - Hypnosystemische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Zu viel Angst bzw. Panik kann dazu führen, dass Situationen, Erfahrungen vermieden werden, so dass zu wenig Neues erlernt wird. Im Kurs werden hypnotische Methoden aufgezeigt, auf welche Weise Angst kontrolliert und die Sicherheit erhöht werden kann. So können wieder neue Erfahrungen gemacht werden. An Hand von hypnosystemischen Methoden werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie allgemein ein gutes Gleichgewicht zwischen Angst und Sicherheit erreicht werden kann und auch Angst, Panik, Vermeidung

angegangen werden kann.

Der Workshop ist mehr praktisch ausgerichtet

lic. phil. Susy Signer-Fischer: Psychologin und Psychotherapeutin FSP, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP & für Kinder- und Jugendpsychologie FSP. Außerdem tätig in der Aus- und Weiterbildung von PsychotherapeutInnen, vor allem in Hypnosetherapie, Familientherapie und Kinderpsychotherapie. Past-Präsidentin & Gründungsmitglied der Ghyps. Spezialgebiete: Umgang mit Ängsten & Zwängen, Leistung in Sport/Kunst/Arbeit/Schule, Umgang mit traumatischen Ereignissen (inkl. sexueller), vor allem bei Kindern und Jugendlichen.

Alexandra Spitzbarth

Workshop

W78: Dreiweiblichkeit – Heilung der verletzten Weiblichkeit

Sie haben richtig gelesen. Dreiweiblichkeit – Jungfrau, Mutter, weise Frau – die fast vergessenen Gesichter der Frau. Diese alten Archetypen trägt jede Frau in sich – zu jeder Zeit. Je nach Lebensabschnitt, Lebenssituation oder Lebensaufgabe steht ein anderer Aspekt im Vordergrund. Manchmal wird ein Aspekt nicht gelebt oder er wurde massiv verletzt. Hier greift das alte Wissen über diese 3 Gesichter der Frau. Diese zu leben und zu heilen ist immens wichtig für das Heilsein der Frau, ihre Kraft, Stärke und Spiritualität.

Insbesondere die Frau wird im Lebenszyklus mit tiefgreifenden Veränderungen, die teilweise beängstigend sind konfrontiert. So sind Pubertät, Schwangerschaft, Geburt, Menopause und Altern große emotionale Hürden. Aber auch Trennung, Verlust, Tod und Krankheit sind große Herausforderungen. Insbesondere Krankheiten, die mit dem Verlust weiblicher Attribute einhergehen, sind für Frauen mit tiefen existentiellen Ängsten verbunden

Dieser Workshop widmet sich ganz der Frau und der verletzten Weiblichkeit.

Verletzungen in verschiedenen Formen und auf verschiedenen Ebenen.

Auf der Basis der Ericksonschen Hypnotherapie in Kombinationen mit Impact - Techniken und alten Heilritualen lernen Sie Möglichkeiten kennen diese Verletzungen zu heilen.

Ein Workshop nicht nur für Frauen, aber für die Heilung der versehrten Weiblichkeit.

Bitte mitbringen: ein paar Walnüsse und einen normalen Stein (möglichst mit Struktur/Muster)

Alexandra Spitzbarth, Fachärztin Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren und Homöopathie. Ausbildung in TCM und diversen Verfahren Komplementärmedizin. Ausbildung in Hypnotherapie nach Milton Erickson, Energetische Psychotherapie nach Fred Gallo, psychosomatische Grundversorgung, in Weiterbildung für die Zusatzbezeichnung Psychotherapie. Außerdem bin ich Initiierte Keltische Schamanin. Aktuell Weiterbildung Medizin Ethik (M..A.)

Dr. Peter Spork

Vortrag

V3: Prägung der Angst. Wie die Epigenetik das Risiko für Stresskrankheiten beeinflusst.

Wie das Leben unsere Gene prägt – Die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik. Anschaulich und spannend erklärt Peter Spork in seinem Vortrag, wie Gesundheit und Persönlichkeit entstehen. Gesundheit ist die Anpassungsfähigkeit von Körper und Geist an eine sich stets wandelnde Umwelt. Gesundheit ist die Gabe, positiv auf Belastungen zu reagieren und damit für zu-künftige Herausforderungen besser gewappnet zu sein.

Bahnbrechende neue Erkenntnisse belegen: Die Zellen des Körpers erinnern sich an Umwelteinflüsse und Lebensstil. Erfahrungen der Eltern und Großeltern sind molekularbiologisch gespeichert ebenso wie Erlebnisse vor und nach der Zeit der Geburt. Es ist heute wissenschaftlich belegbar, dass ein großer Teil unserer Persönlichkeit und Widerstandskraft bereits im Mutterleib und im ersten Jahr nach der Geburt festgelegt wird.

Peter Spork, geboren 1965, hat Biologie studiert und wurde im Bereich Neurobiologie/Biokybernetik promoviert. Seit 1991 ist er freiberuflicher Wissenschaftsjournalist (unter anderem für Die Zeit, Geo Wissen, FAZ, NZZ, Süddeutsche Zeitung, bild der wissenschaft) und viel eingeladen Redner bei Firmenkongressen und ärztlichen Fachtagungen. Er hat mehrere populärwissenschaftliche Sachbücher veröffentlicht, darunter der Bestseller »Der zweite Code« (2009), und ist außerdem Autor und Herausgeber des Newsletter Epigenetik.

Dr. med. Stefan Steinert

Workshop

W79: Angstfreie Kommunikation mit inneren Beratern - Erkennen, Spüren und Stärken mit mentalen Techniken aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Konstruktiv heilsame Kommunikation beginnt mit der Wahrnehmung eigener emotionaler Befindlichkeit und der des Gegenübers. Dies gelang alten naturheilkundlichen Heilverfahren kulturübergreifend in der Anwendung von mentalen Techniken, die wir heute der Hypnotherapie zuordnen. Die besondere Wirksamkeit der dort verwendeten Trance-Bilder entsteht durch den engen Bezug zu den archetypisch in allen Menschen ruhenden Wurzeln, die sich vor allem in Beziehungs- und Kommunikationsmustern zeigen. Wie diese speziellen Trance-Induktionen gefunden und therapeutisch zum Erkennen und Stärken von Ressourcen genutzt werden können, zeigt uns ein Blick in das Trance-Modell der Traditionellen Chinesischen Medizin, das mit aktuellen neurophysiologischen Erkenntnissen im Einklang steht. Körperliche und seelische Erkennungszeichen geben uns logisch schlüssig erklärbare Hinweise auf die Funktionsweisen der verschiedenen Anteile des Unbewussten, der vegetative Systeme, die wie innere Berater unsere Empfindungen und Reaktionsweisen beeinflussen und führen direkt zu schnell und sicher einsetzbaren, wirkungsvollen Trance-Bildern und Techniken, die nicht an bestimmte Therapieverfahren gebunden sind.

Im Workshop werden zum Thema Initiativbildung und Stressbewältigung an Fallbeispielen gezeigt, wie die Trancebilder ausgewählt werden und in der Therapie zum Einsatz kommen.

Literatur: Hypnosystemische Kommunikation mit inneren Beratern – Mentale Techniken aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, Carl-Auer Verlag, 2022

Bitte mitbringen: Yoga-Matte/Decke

Stefan Steinert: ärztlich tätig seit 1984, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie und Traditioneller Chinesischer Medizin. 1990 Niederlassung in eigener Praxis, Leiter des Instituts für TCM und Psychotherapie. Lehrtätigkeit auf nationalen und internationalen Fortbildungskongressen, Publikationen zu Verbindung von Naturheilverfahren/TCM, Psychotherapie und medizinischer Soziologie. Buchautor - Hypnosystemische Kommunikation mit inneren Beratern(Carl-Auer), so kommt der Hamster aus dem Rad, Trancen(Patmos)

Dr. Dorothea Thomaßen

Workshop

W80: Es geht auch anders - Zustandsveränderungen als Lösungsweg bei Phobien

Vielleicht ist es eine Spinne, ein Tunnel oder Zahnarzt: Bei manchen Menschen verändern sich der körperliche Zustand und das Verhalten bei einem Kontakt schlagartig und unkontrollierbar. Bei einer Phobie sind die vegetativen Reaktionen und das auslösende Objekt eng gekoppelt. Man könnte auch sagen, das Angstobjekt fungiert als Anker für einen Panikzustand, der die Befindlichkeit und Reaktionen eines Menschen prägt. Erst die Unausweichlichkeit der Reaktion führt zum Vermeidungsverhalten. Im Workshop möchte ich eine Methode vorstellen, die Lösungen über Zustandsveränderungen herbeiführt, das U-Assessment and Therapeutic Protocol (UATP). Diese Arbeitsweise lässt das Ausgangsproblem zunächst völlig außer Acht und interessiert sich nur für die somatische Befindlichkeit, in der der Betreffende ist, wenn er phobisch reagiert. Mit diesem einfachen Protokoll lässt sich aus dem Problemzustand ein wünschenswerter Ressourcenzustand ableiten. In aller Regel kommt es hierbei zu direkt beobachtbaren physiologischen Resultaten, bei der sich die Klienten sowohl somatisch als auch mental verändern. Mit den verwandelten Eigenschaften finden die Betreffenden in sich neue Lösungen für ihr konkretes Problem, die ihnen vorher verschlossen waren.

Die Teilnehmer lernen, wie ein phobischer Zustand und das auslösende Objekt entkoppelt werden, um schließlich einen neuen Ressourcenzustand zu verankern. Hierzu wird das Konzept schrittweise erläutert und live demonstriert.

Literatur: Thomaßen, D. (2019a). Es geht auch anders – wie Zustandsveränderungen Lösungswege erschließen. Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose 2/2019, 26 – 30.

Thomaßen, D. (2019b). Remembering Well-Being: The U-Assessment and Therapeutic Protocol. In M. Jensen (Ed.). Handbook of Hypnotic Techniques, Favorite Methods of Master Clinicians, Vol.1. Denny Creek Press, p. 186 – 210

Dorothea Thomaßen ist Fachärztin für Chirurgie, Trainerin für medizinische Hypnose MEG und zahnärztliche Hypnose DGZH, supervisionsberechtigt für klinische, medizinische und zahnärztliche Hypnose und Chefredaktion Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose. Sie ist auch in Traditioneller chinesischer Medizin (Diplom A und B DAEGFA) ausgebildet.

Sie arbeitet in privater Praxis in einem weiten Spektrum psychosomatischer Konstellationen mit Menschen aller Altersgruppen.

Dipl.-Psych., Dipl.- Wi.Ing. Bernhard Trenkle

Vortrag

V10: Lieber ein Lied auf den Lippen als ein Schlottern im Knie - Selbsthypnose zur Behandlung von Ängsten, Phobie und Panik

Im Vortrag skizziere ich, wie ich meine eigenen starken Sprech- und Auftrittsängste selbst behandelte und wie ich diesen Ansatz an meine Klienten weitervermittelte. Ich kombiniere dabei Ankertechniken aus dem NLP in eigener Variante, mit Selbsthypnose und Musterunterbrechungstechniken für die Problemtrance.

Dipl.-Psych., Dipl.- Wi.Ing. Bernhard Trenkle Mitglied des Direktoriums Milton Erickson Foundation, Phoenix, USA (seit 1999). Im Vorstand der ISH (2006), seit 2018 Präsident. 1984-03 im Vorstand der M.E.G., Gründungsherausgeber M.E.G.a.Phon (1984-98), 1999 LAA der Milton Erickson Foundation, USA. Milton Erickson Preis der M.E.G.. Pierre Janet Award for Clinical Excellence der ISH. Ausbildung in

Hypnotherapie und Familientherapie (Heidelberg). 1982-86 Uniklinik Heidelberg Stimm- und Sprachabteilung. Seit 1986 eigene Praxis in Rottweil.

Astrid Vlamynck

Workshop

W63: Nicht nur bei Angst ist die entscheidende Frage: Was wirkt wirklich? Wie kommen wir vom Wissen zum Handeln? Interventionen als multisensorisch psycho-physische Servolenkung.

Wissen allein reicht oft - leider- nicht. Wir müssen den Körper auf die richtige Art und Weise unterstützen. Damit aus schöner Theorie auch eine gute Praxis wird. Damit das Wissen unter die Haut geht. Damit das, was wir wissen, in Mark und Bein übergeht.

Psychische und physische Symptome lassen sich mit Hilfe der Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges verstehen. Psychoedukation, die diese Zusammenhänge einbezieht, verhilft zu mehr Effizienz. Wir lernen zu erkennen, in welchem Modus sich das Vegetative Nervensystem befindet. Welche psycho-physischen Symptome sich daraus ergeben und welche Interventionen sinnvoll sind.

Astrid Vlamynck stellt bewährte Lieblingsherangehensweisen vor. Diese sind alltagstauglich und stammen – auf psychodynamischen Hintergrund - besonders aus den Bereichen: der „Klopf“-Techniken (die viel mehr sind als der Tapping Anteil!), des NLP und der Bonding-Psychotherapie– jeweils hypnosystemisch untermauert. Ich zeige charakteristische Vorgehensweisen meiner Arbeit jeweils zum Mitmachen in der Gesamtgruppe, in Einzelbehandlungen, Zweierübungen. Mit Nachbesprechung.

Astrid Vlamynck: Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse. Hypnotherapie (M.E.G.), EMDR, Spezielle Psychotraumatherapie, NLP (DVNLP - Lehrtrainerin und Coach), Lehrtrainerin für Bonding-Psychotherapie nach Dr. Dan Casriel (DGBP), Imaginative Resonanztherapie nach Paul Meyer, PITT nach Luise Reddemann, Advanced Energy Psychology nach Dr. Fred P. Gallo. Praxis für Integrative Therapie und Coaching - Grolmanstr. 51 – 10623 Berlin - T. 030/881 52 51 info@astrid-vlamynck.com
www.astrid-vlamynck.com

Dr. phil. Dipl.-Psych. Manfred Vogt

Workshop

Kinder & Hypnose

W64: Hypnotherapie bei Kinderängsten

Hypnose bietet vielfältige Interventionsmöglichkeiten um erlebnisintensive Entwicklungs- und Veränderungsprozesse zu gestalten. In dem Workshop werden anhand von Videodemonstrationen und praktischen Übungen Interventionsmöglichkeiten zum Umgang mit Ängsten aufgezeigt

Inhalte:

- Grundannahmen: Die Kraft der Gedanken
- Hypnose und Cartoontherapie bei Kinderängsten
- Spielerische Interventionen mit Kindern

Literatur: Vogt, M., (2012). Spielen als Ressource in der Therapie – die Ressourcen des Spielens. In H. Schemmel, & J. Schaller (Ed.), Ressourcen - Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit
Tübingen: DGVT-Verlag.

Vogt, M. (2016). Lösungsfokussierte Therapie mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz.
Vogt, M. (Hrsg.)(2020). Einfach kurz und gut 2.0. Dortmund: verlag modernes lernen
Vogt, M., Hermann, J., Küpper, L. & Schepper, F. (2020): Psychische Anpassungsreaktionen von Kindern und Jugendlichen bei chronischen körperlichen Erkrankungen. Heidelberg: Carl-Auer

Manfred Vogt: Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut in freier Praxis in Bremen. Gründungsmitglied, Trainer & Supervisor des Norddeutschen Instituts für Kurzzeittherapie und der European Brief Therapy Association (Paris), Board Member of the International Alliance of Solution focused Teaching Institutes. Supervisor in unterschiedlichen Kliniken der Kinder- und Jugendpsychiatrie und u.a. seit 1996 Gastdozent und Supervisor an der Fachhochschule Nordwestschweiz, Solothurn.

Dipl.-Psych. Reinhard Weber

Workshop

W15: Für jedes Schloss ein eigener Schlüssel: Sechs zentrale Informationen über den Klienten und wie sie zu passenden Ideen für Interventionen führen

In Fallbesprechungen und Supervisionen wird oft die Frage gestellt: „Was macht man eigentlich bei Haarausfall, bei bestimmten Ängsten, bei...“ Immer wieder sucht auch jemand nach einer passenden Geschichte zu einer bestimmten Diagnose.

Solche Fragen kann man im Rahmen Ericksonscher Hypnotherapie eigentlich nicht sinnvoll beantworten. Für Erickson ist jeder Mensch soweit einzigartig, dass man für ihn eine eigene Therapie entwickeln sollte. Damit ist die Therapie viel weniger abhängig von der Diagnose der Krankheit als von den Besonderheiten der Klienten. Eine Therapie wie in der somatischen Medizin, in der es Regeln für die Behandlung von Krankheiten – quasi unabhängig vom Patienten – gibt, kann es danach in der Hypnotherapie nicht geben. Also müssen wir die Einzigartigkeit der Klienten genauer beschreiben, damit wir eine spezifische Therapie für ihn entwickeln und auch um das therapeutische Vorgehen lehrund lernbar machen zu können.

Nach welchen Kriterien wollen wir den Klienten nun beschreiben? Welche Merkmale sind für Therapeuten am geeignetsten, um zu passenden Interventionen zu kommen?

In dem Seminar möchte ich diejenigen Merkmale vorstellen und diskutieren, die nach meiner Erfahrung aus vielen Fallbesprechungen und Supervisionen dafür am hilfreichsten sind. An Fallbeispielen werde ich das Vorgehen darstellen. Gerne können wir auch Fälle der Teilnehmer heranziehen und gemeinsam weiterführende Ideen entwickeln.

Dipl.-Psych. Reinhard Weber: Psychologischer Psychotherapeut, Klinischer Psychologe und Supervisor. Aus- und Weiterbildungen in klientenzentrierter Psychotherapie, VT, systemischer Therapie, NLP, Hypnotherapie (MEG). Von 2003 bis 2013 im Vorstand der M.E.G., 2009-2013 als 1. Vorsitzender. Bis vor kurzem Leitender Psychologe der Klinik Höhenried mit den Abteilungen Kardiologie, Orthopädie und Psychosomatik in Bernried am Starnberger See.

Dipl.-Psych. Claudia Weinspach und Dipl.-Psych. Claudia Hüsken

Workshop

W29: Ängste überwinden mit schamanischem Heilungswissen

„In beauty may you walk“ ist ein traditionelles Gebet der Navajo. Es bezieht sich auf ein Leben in Hozho (Gesundheit/Balance), und es ist in unserer heutigen Zeit von zunehmenden Angsterkrankungen, hochaktuell. Wie können sich Panik und dysfunktionale Ängste in etwas Nützliches bzw. sogar Heilsames verwandeln?

Antworten darauf finden sich in der Natur und in den Heilmethoden der Naturvölker, die u.a. in Gesängen, Ritualen und Zeremonien ihren Ausdruck finden.

Schwerpunkt in diesem Seminar ist das Konzept von Hozho (Gesundheit/Balance). Dies ist eine notwendige Grundlage für kraftvolle Veränderung. Schamanische Heilungsvorstellungen werden im Workshop persönlich erlebbar - Veränderungsprozesse und Selbstheilung in Zeremonie initiiert. Das Seminar ist praxisorientiert.

Bitte mitbringen: Decke/Yogamatte

Hüsken, Claudia Dipl.-Psych. Systemische Familientherapeutin (IFW), Leiterin der „Psychologischen Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern“ der Kreisstadt Unna, Dozentin, Künstlerin, schamanisch ausgebildet seit 1996 (Bear Tribe, Navajo), Ausbildungen in energetischer Psychotherapie (u.a. EFT, Kinesiologie).

Weinspach, Claudia Dipl.-Psych. Approbierte Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, Dozentin, Autorin und Supervisorin. Leiterin des DGH Fort- und Weiterbildungszentrums Rhein-Ruhr. Schamanische Heilungsritualarbeit mit Carl Hammerschlag und Mona Polacca (Turtle Island Project), sowie langjährige Theater- und Stimmarbeit. Sie verbindet die systemische Hypnotherapie mit Elementen der indigenen schamanischen Traditionen und der Musik. www.claudia-weinspach.de

Dipl.-Psych. Brit Wilczek

Workshop

W30: Wenn Menschen Angst vor Menschen haben - Sozialphobie? Autismus? Oder ...?

Berichten Menschen über ihre Angst vor Menschen und vor scheinbar „ganz normalen“ sozialen Situationen, erscheint dies oft erst einmal neurotisch d.h. irrational. Im psychotherapeutischen Kontext wird dann meist eine Sozial-Phobie diagnostiziert und die Behandlung darauf ausgerichtet, diese irrationalen Ängste zu überwinden (z.B. durch Konfrontation) und frei für neue, positive Erfahrungen zu werden. Was aber, wenn diese Ängste gar nicht so irrational und unbegründet sind, sondern die Betroffenen tatsächlich von klein auf traumatische Erfahrungen in der Begegnung mit anderen Menschen, selbst mit Personen aus ihrem nächsten Umfeld gemacht haben - und wenn sie ein sehr hohes Risiko tragen, immer wieder Bedrohung, Entwürdigung, Gewalt oder tiefe psychische Verletzung zu erleben? Die Hintergründe für soziale Ängste können vielfältig sein und vielfältige Bewältigungsstrategien zeitigen - sei es Rückzug, Anpassung bis zu Selbstaufgabe, Selbsthass u. SVV oder Aggression und pathologischer Hass. Ihnen kann eine komplexe Traumatisierung oder auch eine Autismus-Spektrums-Störung zugrunde liegen - oder beides. Werden diese nicht erkannt, können bewährte Interventionen ins Leere laufen oder die Symptomatik gar verschlimmern. Im WS werden Marker zur Erkennung einer autistischen Grundproblematik sowie mögliche Anzeichen für eine Traumatisierung vermittelt, so dass diese diagnostisch erfasst und sodann bei der Behandlung berücksichtigt werden können.

Ziele: Anzeichen für ASS u. kPTBS erkennen, psychotherapeutisches Vorgehen u. Interventionen entsprechend modifizieren

Ablauf: Vortrag, Visualisierung, Fallbeispiele aus der Praxis, Video-Interviews u. Diskussion

Brit Wilczek, Psychol. Psychotherapeutin, Dipl.-Tanztherapeutin BVT. Seit 1989 therapeutische Arbeit im Bereich Autismus; Vortrags- u. Fortbildungstätigkeit; Beratung u. Supervision in Reha-u. Jugendhilfe-

Einrichtungen, Beratung für Betroffene u. Angehörige. Seit 2009 psychotherapeutische Praxis (TP) für Erwachsene im Autismus-Spektrum in Neumünster u. Kiel SH; Kooperation mit sowie Beratung u. SV für Ärzte, PT u. Fachkräfte. Diverse Veröffentlichungen zum Autismus.

Dr. med. Claudia Wilhelm-Gößling

Workshop

W 46: Hypnotherapie bei Depressionen

Als eine der häufigsten Volkskrankheiten werden Depressionen hinsichtlich der individuellen sowie der gesellschaftlichen Auswirkungen immer noch stark unterschätzt. Daher sind Erweiterungen und Verbesserungen ihrer Behandlung besonders relevant und zukunftsweisend. In einer randomisierten, kontrollierten Studie der M.E.G. hat sich Hypnotherapie bei Depressionen im Vergleich mit der Kognitiven Verhaltenstherapie als ebenso gut wirksam erwiesen. Das Studien-Manual beruht auf dem über Jahrzehnte erworbenen Erfahrungsschatz der M.E.G. Darin enthalten ist die von der Referentin erstmals entwickelte strukturbezogene Modifikation des hypnotherapeutischen Vorgehens. Eine entscheidende Voraussetzung, damit auch Menschen mit Ich-struktureller Schwäche von Hypnotherapie profitieren.

Hypnotherapeutische Techniken erleichtern den Zugang zu den depressiv veränderten Ebenen des Erlebens und Handelns. Depressive Symptome werden genutzt, anstatt gegen sie anzukämpfen und persönliche Fähigkeiten werden wieder aufgespürt, gestärkt, manchmal überhaupt erst aufgebaut. Depressogene Denk-Fühl-Verhaltens-Muster werden hin zu „antidepressiven Lösungen“ entwickelt. Im Seminar erhalten Sie einen Überblick über die hypnotherapeutische Arbeit mit dem Manual. Demonstriert wird ein vielfältig einsetzbares Modul zur Stärkung persönlicher Ressourcen, um schwierige Situationen leichter angehen und besser bewältigen zu können.

Literatur: Hypnotherapie bei Depressionen – Ein Manual für Psychotherapeuten. Wilhelm-Gößling, Schweizer, Dürr, Fuhr & Revenstorf. Kohlhammer (2020). In der Reihe „Störungsspezifische Psychotherapie“ Hrsg. A. Batra & F. Hohagen.

Claudia Wilhelm-Gößling: Fachärztin für Psychiatrie u. Psychotherapie. 30jährige klinische Erfahrung in unterschiedlichsten Settings, davon 20 Jahre Leitungstätigkeit, u.a. des Aus- u. Weiterbildungsinstituts der Medizinischen Hochschule Hannover. Seit 2015 Chefarztin der Wunstorfer Klinik für Suchtmedizin und PT am Klinikum Region Hannover. Autorin von zahlreichen Fachartikeln, Fachbüchern u. Buchbeiträgen. Ehemals Vizepräsidentin der M.E.G. Dozentin und Supervisorin für verschiedene Institute u. die ÄK-Niedersachsen.

Dipl.-Psych. Daniel Wilk

Workshop

W81: Wenn die Anspannung sich löst, kann Angst nicht bleiben.

Theoretischer Hintergrund: Angst ruft stets Anspannung hervor. Entsprechend löst wirksame Entspannung Angst zuverlässig auf. Meine Geschichten sind hypnotherapeutisch aufgebaut. Die in ihnen verwendeten Metaphern nutzen überwiegend unbewusste Wahrnehmungen und Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, um aktuelle wie auch schon länger anhaltende Ängste konstruktiv zu verändern - im Wesentlichen ohne den Verstand daran zu beteiligen. Auch durch traumatische Erlebnisse entstandene Ängste verlieren selbst dann ihre einschränkende Wirkung, wenn bisher geglaubt wurde, man könne keinen Einfluss darauf

nehmen.

Die im Workshop vorgestellten Geschichten fördern die eigene Bewusstheit. Der differenzierte Umgang mit Worten und ihren Wirkungen wird erlebt und auf Wunsch erläutert. Lernziele: Selbsterfahrung, Induzieren und Vertiefen von Trancen in der eigenen therapeutischen Arbeit mit Hilfe der vorgestellten Texte, Erfassen der trancefördernden und therapeutisch wirksamen Verbalisierungen.

Inhaltlicher Ablauf: Es werden verschiedene Geschichten angewandt, durch die Trancen induziert werden. Über eigene Erfahrungen und Rückmeldungen der anderen TeilnehmerInnen werden die Wirkungen transparent. Der Aufbau der Texte und die therapeutisch wirksamen Anregungen werden erläutert. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen von der besseren Wahrnehmung des Körpers, der Akzeptanz der Empfindungen und Gefühle, der Zunahme der Entspannungsfähigkeit, der Schmerz- und der Angstreduktion bis hin zu spezifischen therapeutischen Trancen und der Förderung der Traumaverarbeitung.

Für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Literatur: D. Wilk: Ruhe wohnt im Augenblick, 2019; Der Fisch der vom Fliegen träumt, 2015; Innehalten und Verweilen 2014; Auf den Schultern des Windes schaukeln, 8. Auflage 2022; Die Melodie der Ruhe, 2. Auflage 2017; Neu: Geliebter Schnarcher, 2022; alle Bücher im Carl Auer Verlag"

Bitte eine weiche Unterlage, evtl. auch Decke und Kopfunterlage mitbringen.

Daniel Wilk: Psychologischer Psychotherapeut, abgeschlossene Weiterbildungen in Klientenzentrierter Psychotherapie (GWG) und Hypnotherapie (M.E.G.) Seit 1985 als Psychotherapeut tätig. Vermittlung und Anwendung der Hypnotherapie in verschiedenen Kontexten. Autor mehrerer Bücher und CDs zur Hypnotherapie und zum Autogenen Training.

lic.phil Patrick Wirz

Workshop

W47: Leidenschaft und Freude beim Sex mit Hypnose stimulieren

Sexualreaktionen werden hauptsächlich durch leidenschaftliche, erotisierende Gedanken, Vorstellungen und Emotionen ausgelöst. Körperstimulationen ohne erotisierende Begleitkognitionen ermöglichen selten eine erregende «Erotische Trance» (Wirz 2009), die die psychosomatische Transformation des Organismus in die sexuellen Funktionen bewirkt. Die Folge: sexuelle Funktionsstörungen. Nach dem Ausbleiben sexueller Reaktionen entwickelt sich die Versagensangst, die zur Vermeidung sexueller Inszenierungen motiviert. Häufiger mentaler Hintergrund sexueller Funktionsstörungen (F52.0) ist Mangel von sexuellem Verlangen. Allenfalls bleibt ein schwacher Wunsch nach Sex, der jedoch nie die Intensität einer Begierde erreicht, die zu konkreten Handlungen drängt. Um das sexuelle Feuer immer wieder zu entfachen braucht es konkrete Ziele des Verlangens, insbesondere auch in festen Beziehungen.

Trancearbeit in der Sexualtherapie ermöglicht einerseits ein sinnlich-konkretes Erleben der sexuellen Einschränkungen, andererseits können in der Altersprogression wiederum neue Lösungen aktiviert werden. Der systemische Blick auf die Alltags- und Sexualbeziehung erleichtert das Verständnis für die Paardynamiken in sexuellen Inszenierungen. Lernziele: 1) Techniken, die das (Wieder)-Entdecken sexuellen Verlangens stimulieren 2) Induktionsmöglichkeiten natürlicher "Erotischer Trancen" 3) Aktivierung rauschhafter sexueller Inszenierungen in festen Beziehungen; 4) mentales Management von Eustress (positive Aufregung) und Distress (Angst, Panik) in sexuellen Inszenierungen. Inhaltlicher Ablauf: Präsentation des Konzepts der Hypno-Systemischen-Sexualtherapie und des Konzepts der "Erotischen Trance". Explorationstechniken relevanter Problem- und Lösungsmuster. Trancearbeit zur Optimierung des Begehrens und des Angstmanagements. Erotisierung fester Beziehungen. Didaktische Mittel: Präsentationen, Diskussionen, Gruppentrance, Fallvignetten, und Demonstrationen.

Patrick Wirz, (geb. 1950), Fachpsychologe für Psychotherapie FSP. Hypnotherapeut ghygs (CH) und M.E.G. (D). Studium der Klinischen Psychologie an der Universität Zürich. Psychopathologie und Pädagogik im Nebenfach. Ausbildung in Psychoanalyse, Systemischer Psychotherapie, Sexualtherapie, Hypnotherapie und Supervision. Mitgliedschaften: Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP), Privatpraxis für Psychotherapie, Paar- und Sexualtherapie (seit 1982). Psychotherapie

Dr. phil. Silvia Zanotta

Workshop

W16: Den Monstern die Stirn bieten – ganzheitliche Behandlung von Angst und Phobie mit Hypnose, Ego-State-Therapie und Körperwissen

Ängste und Phobien haben seit der Corona-Pandemie in allen Bevölkerungsschichten (noch mehr) zugenommen und sind zu einem weit verbreiteten Phänomen geworden. Für deren erfolgreiche Behandlung ist ein ganzheitliches Vorgehen nötig: Nicht nur Kognition und Emotion, sondern auch Körper und Nervensystem sowie die relevanten Ego-States sollten einbezogen werden. Systemische Aspekte sind wichtig, ebenso ein aktiveres Vorgehen des/der TherapeutIn.

In diesem Workshop wird praxisnah aufgezeigt, welche Prinzipien bei der Behandlung von Angst und/oder von Phobie beachtet werden sollten und wie Psyche und Körper mittels Hypnotherapie, Somatic Experiencing® und Ego-State-Therapie gestärkt werden können, wobei auch Psychoedukation und Selbstregulation eine wichtige Rolle spielen.

Methoden: Das Vermitteln des theoretischen Hintergrunds wird mit Fallbeispielen, Live-Demonstration und Übungen ergänzt.

Ziele: Die TeilnehmerInnen sollen das von der Referentin vorgeschlagene hypnosomatische Angstbehandlungskonzept kennen lernen und unmittelbar in ihrer Praxis anwenden können.

Bitte mitbringen: Papier und 4-5 Farbstifte

Literatur: Zanotta, S. (2018): „Wieder ganz werden – Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen“ (Auer).

Dr. phil. Silvia Zanotta

Vortrag

V16: Ergänzende Sichtweisen auf Angst, Phobie und Panik: Schlussfolgerungen aus der Polyvagaltheorie für die Praxis

Durch die Beschreibung der neuronalen Schaltkreise unseres Nervensystems, die unser Verhalten weitgehend bestimmen, leistet die polyvagale Theorie einen wichtigen Beitrag zur Psychotherapie und Traumabehandlung. Sie erhöht nicht nur das Verständnis für autonome Muster bei TherapeutInnen UND KlientInnen, sondern vereinfacht Psychoedukation und liefert Behandlungsideen, z.B. für Selbstregulation, wichtige Voraussetzung für Traumaheilung.

Silvia Zanotta zeigt in ihrem Vortrag auf, wie sie die Polyvagaltheorie in der Praxis vermittelt und «therapeutisch anwendet».

Silvia Zanotta arbeitet in eigener Praxis als Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien in Zürich, Schweiz. Ihre Spezialgebiete sind die Behandlung von posttraumatischem Stress, Angst, Phobie, Zwang und Autismus sowie die Kombination von Hypnose und Ego-State-Therapie mit

somatischen Methoden. Sie ist Ausbilderin, Supervisorin, Dozentin und Autorin von „Wieder ganz werden – Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen“ (Auer 2018).

Dr. Nina Zech

Workshop

Medizin & Hypnose

W48: Patientenorientierte Kommunikation in der Medizin

Theoretischer Hintergrund: PatientInnen befinden sich während einer medizinischen Behandlung in einer Ausnahmesituation, sie verhalten sich auch ohne Hypnoseinduktion wie in Trance. Dies macht die Anwendung hypnotherapeutischer Strategien möglich und ist für PatientInnen absolut gewinnbringend. Worte werden dann zur „Therapeutische Kommunikation“ wenn sie tatsächlich auf PatientInnen, Symptome und die Krankheit Einfluss nehmen- und damit Teil der Therapie werden.

Lernziele:

- Verstehen der Bedeutsamkeit einer medizinischen Behandlung für PatientInnen
- Erkennen von Negativsuggestionen und Nocebo-Effekten in der Medizin
- Kennenlernen und Erarbeiten von Alternativen
- Verwendung hypnotherapeutischer Grundprinzipien im medizinischen Umfeld
- Begreifen der Bedeutsamkeit unserer Worte

Inhaltlicher Ablauf: Es wird aufgezeigt, wie schwierig die Kommunikation mit PatientInnen sehr häufig verläuft. TeilnehmerInnen lernen die Wirkung von Negativsuggestionen und Nocebo-Effekten kennen. Neben wichtigen Studien zum Thema werden eigene wissenschaftliche Ergebnisse präsentiert. Im Anschluss werden gemeinsam alternative Formulierungen erarbeitet. Die Wirkung von negativen Worten und gefundene Alternativen können sogleich mit Hilfe von Muskelkraft-Testungen (Dynamometrie) überprüft werden. Ein Schwerpunkt der Veranstaltung soll die patientenorientierte medizinische Aufklärung sein. Als Abschluss sollen Filmaufzeichnungen von PatientInnen während Wachoperationen am Gehirn verdeutlichen, was mit der vorgestellten Art der Kommunikation möglich ist. Außerdem wird vorgestellt, wie Worte sogar auf narkotisierte PatientInnen Einfluss haben.

Didaktische Mittel: Powerpoint, Diskussion, Gruppenarbeit, Videomaterial, Muskelkraft-Testung

Literatur: Hansen E, Zech N, Benson S. Nocebo, Aufklärung und Arzt-Patienten-Kommunikation. Nervenarzt. 2020

Hansen E, Zech N. Nocebo Effects and Negative Suggestions in Daily Clinical Practice – Forms, Impact and Approaches to Avoid T

Nina Zech ist am Universitätsklinikum Regensburg als Fachärztin für Anästhesiologie tätig. Neben der Betreuung von Patienten bei Wachoperationen am Gehirn mit Hilfe von hypnotischen Techniken, gilt ihr besonderes Interesse der patientenorientierten Kommunikation. Dies ist auch Thema ihrer Habilitation. Ihr wissenschaftliches Engagement in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Dr. E. Hansen wurde bereits mit der Verleihung des M.E.G.-Wissenschaftsförderpreises honoriert.

MEGs: Wissenschaftsforum MEGscience

Leitung/Moderation: Prof. Dr. Björn Rasch

Wissenschaftsforum mit Verleihung des M.E.G.-Nachwuchsförderpreises.

Kürzlich abgeschlossene oder noch laufende Studien zu Hypnose und Hypnotherapie werden von Nachwuchs-Wissenschaftler:innen vorgestellt und mit dem Teilnehmenden gemeinsam diskutiert. Dient u.a. der Vernetzungsförderung von jungen Forschenden und erfahrenen Hypnotherapeut:innen. Mit Posterpräsentation und -prämierung.

Film: DIE HEIMREISE – Doc. Film über eine Spurensuche zu den Wurzeln der Herkunftsfamilie. Anschließende Diskussion mit Tim Boehme (Drehbuch & Regie) und Bernd Thiele (Protagonist)

Tim Boehme
Bernd Thiele

Moderation: Arno Aschauer

„Filme befreien den Kopf“ – der Vorgang des dokumentarischen Filmens als angstlösender, therapeutischer Prozess.

Angst ist in der dramatischen Literatur ein oft verarbeitetes Thema, im Theater, wie auch im Film. Wir sehen zu, wie fiktive Personen in erfundenen Geschichten lernen mit ihren Ängsten umzugehen oder wie sie daran zerbrechen. Wie sieht die Bewältigung existentieller Fragen und der daraus resultierenden Ängste im dokumentarischen Film aus, also in einem Abbild tatsächlich gelebter Realität? Tim Boehmes Doc. Film DIE HEIMREISE (D 2020) ist das geglückte und ebenso berührende Beispiel dafür. Sein Protagonist, der 38 jährige Bernd Thiele ‚...wäre so gern „normal“, doch seine Mutter trank in der Schwangerschaft Alkohol und schädigte so sein Gehirn. Schon als Säugling wurde er vom Berliner Jugendamt aus seiner Familie genommen. Bernd kennt seine Mutter nicht, seinen Vater nicht, und auch seine Schwester nicht – überhaupt weiß er so gut wie nichts über seine Vergangenheit und Herkunft....‘ Als der Dokumentarfilmer in sein Leben tritt, macht er sich auf die Reise zu seinen Wurzeln und wünscht sich dafür Tim Boehme explizit als betreuenden Begleiter. Im Film bewegt sich Bernd in einer Art parzifalesker Schutztrance. Tim Boehme sichert diese zur Aussenwelt hin ab, respektiert Bernd's Kompetenz und Resilienz, mit all den Ungewissheiten umzugehen. Ist einfach da, als therapeutisch begleitende Kamera. „Besonders spannend war Bernd's Entwicklung in dieser Zeit“, meint er. „Am Anfang war er noch steif wie ein Brett, doch später wurde er immer lockerer und richtig selbst- bewusst. Bernd ist in der Drehzeit wirklich über sich hinaus gewachsen. Und das kann man im Film auch deutlich erkennen!“ Die Suche ist erfolgreich „Mein Leben hat jetzt wieder einen Sinn. Klar hatte es den vorher auch schon, aber es ist jetzt vollständig, das Leben und nicht nur halb durchgeschnitten.“ sagt Bernd Thiele am Ende der Reise.

Ablauf: Vorführung des Films (L: 97 Min.) & Diskussion.

Arno Aschauer, 25.09.1953, Drehbuchautor, Regisseur, Journalist, Hypnosystemischer Coach & Berater; interdisziplinäre Forschung an den Berührungspunkten zwischen Film, Coaching & Therapie. Entwicklung - R.E.R-Modell/Regie Erleben im Raum, mit Daniela Halpern und Birgit Troger. Zusammenarbeit mit Brit Wilczek in medienkulturellen Inklusionsprojekten. M.E.G./Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose, VDD/Verband Deutscher Drehbuchautoren, VeDRA/ Verband für Film - und Fernseh dramaturgie.