

M.E.G. Jahrestagung Online 2022: Hypnotherapie in der Psychosomatik

Psyche – Körper, Individuum – System

[Alphabetisch nach Referent*innen sortiert, MEGscience und Diskussionsforum zum Schluss]

Dr. Reinhold Bartl

Workshop

Sucht-Omatik: Über hypnosystemische Verbindungen zwischen Suchtphänomenen und Psychosomatischen Erlebnisformen

Suchtphänomene und/oder somatische Symptome sind häufige Problemerkzählungen von Menschen, die therapeutische, medizinische und beratende Kontexte aufsuchen. Häufig werden sie getrennt betrachtet und der therapeutisch sinnvolle Umgang mit den Betroffenen in Themenseminaren auch getrennt dargestellt.

Diese Phänomene sind in ihrer Entstehung und Aufrechterhaltung auf verschiedenen Ebenen jedoch miteinander verbunden und gegenseitig bedingt. Das Seminar bietet Gelegenheit, sich mit den Gemeinsamkeiten, Unterschieden und wechselseitigen Bedingtheiten zu beschäftigen.

Dazu kann auch gegenwärtiges Wissen aus dem Bereich der Bindungsforschung, Entwicklungspsychologie und Neurobiologie für die moderne Hypnotherapie nützlich aufbereitet werden. Das Wissen hilft besser zu verstehen, wie leidvolles Erleben dieser Art entstehen kann, sich in unkontrollierten Eskalationen weiter entwickelt und u.a. über somatische Symptome und Suchtmittel unzufriedenstellend geregelt werden will.

Die angebotenen Inhalte können in der Zusammenarbeit mit Menschen mit mitleidverweisenden Diagnosen (Somatisierungsstörung, eskalierende Suchtphänomene, Borderline, Selbstgefährdungen etc.) nutzbringend angewendet werden.

Dr. **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. Hiltrud Bierbaum-Luttermann

Workshop

Mein Herz macht , dass die Blase weint: Wie man Körperwahrnehmungen und Vorstellungen von Kindern und Jugendlichen für hypnotherapeutischen Interventionen nutzen kann

In der Arbeit mit belastendem Körpererleben spielt die Vorstellung über das, was sich im Körper abspielt, wie ein Symptom entsteht oder aussieht und wirkt eine große Rolle. Die Vorstellung kann dabei bei Kindern wie auch Erwachsenen deutlich abweichen vom Wissen über den Körper und seine Funktionen und hat eine hohe Suggestivkraft. Daher ist es notwendig, die Sicht von Krankheit und Gesundheit aus der kindlichen Perspektive zu verstehen, um sein Health-Belief-System (HBM), die Einstellung zum Lösungsprozess und seine Ressourcen zu erfassen und ggf. zu ergänzen. Um proaktiv zu werden, müssen Handlungsziele zu den "inneren Skripten", Schemata oder dem Körper(selbst)bild passen - für machbar gehalten werden und positive somatische Reaktionen auslösen.

Da Information auch immer Suggestion ist wird hier ein Schwerpunkt des WS liegen, nämlich das Kind erleben zu lassen, dass es - und wie es "funktioniert", dass es Einfluss hat auf seinen Körper, seine Empfindungen und sein Denken über die bloße Vorstellungskraft.

Dipl.-Psych. **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.rer.nat. Walter Bongartz

Workshop

Trancesprache – die anthropologische Dimension

Über alle Zeiten, Kontinente und Kulturen (Aborigines, San-Buschleute, Navajos etc.) hinweg beruht die Sprache der Trance in traditionellen Ethnien auf den gleichen Sprachmustern, und dies mit einer verblüffenden Konsequenz, so als hätten die unterschiedlichsten Kulturen dieselbe beste Lösung für eine effektive Trancesprache gefunden. Es geht dabei nicht um inhaltliche, sondern formelle Aspekte der Sprache (Formelhaftigkeit und Wiederholungsmuster), die sich entweder auf den Aufbau einer inneren Wirklichkeit in Trance oder die besondere Vertiefung emotional- körperlicher Erfahrungen im Rahmen tiefer Trancen beziehen. Die entsprechenden Sprachmuster sind leicht anzuwenden und können problemlos in die eigene Form der Trancesprache integriert werden. Ihre praktische Anwendung, die

im Seminar auf Aspekte der Behandlung von psychosomatischen Störungen, Ängsten und Depressionen bezogen sein wird, wird anhand anwendungsbezogener Textbeispiele und Demonstrationen vermittelt.

Prof. Dr.rer.nat. Walter Bongartz

Vortrag

Hypnotherapie und Psychosomatik Abstract liegt nicht vor

Walter Bongartz war Präsident der DGH, ESH und ISH. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den anthropologischen Wurzeln der Hypnose.

MSc Katharina van Bronswijk & Dipl.-Psych. Philipp Schiebler

Workshop

Emotionen in Klimaschutz umwandeln

Die aufkommende Bedrohung durch die Klimakrise löst viele starke Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit, Schuld und Scham aus. Eine häufige Strategie zur Vermeidung dieser Gefühle besteht darin, den Klimawandel und seine Folgen zu leugnen oder zu ignorieren. Um die schlimmsten Auswirkungen des Klimawandels zu vermeiden, brauchen wir jedoch einen nachhaltigen Systemwechsel. In diesem Workshop geht es darum, wie insbesondere unsere unerwünschten Emotionen zu unseren kraftvollsten Helfern und wertvollsten Ratgebern in der Bewältigung der Klimakrise werden können.

Auf gesellschaftlicher Ebene werden wir aus einer Meta-Perspektive die emotional relevanten Faktoren behandeln und Narrative bzw. Framings darstellen, die helfen, kollektiv-leugnende Problemtrancen in selbstwirksame Lösungstrancen überzuführen.

Auf individueller Ebene üben und vertiefen wir, wie man mithilfe der Acceptance and Commitment Therapie (ACT) in Kombination mit hypnotherapeutischer Metaphernarbeit und Utilisation, die emotionale Regulierung erleichtern und eine ausgewogene Planung engagierten Handelns bewirken kann - nicht nur für Klient*innen, die unter der Klimakrise leiden, sondern auch für uns als Berufsgruppe.

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.

Philipp Schiebler: Psychologischer Psychotherapeut mit den Zusätzen für Entspannungsverfahren und Gruppenpsychotherapie, Diplom-Psychologe und Master of Advanced Studies mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie (MASPTVT). Seit 2014 in eigener Privatpraxis in München-Schwabing tätig. Gründungsmitglied des Münchner-ACT-Instituts (MAI) und ehrenamtliche Mithilfe bei Psychologists/Psychotherapists for Future. 2010 erhielt er den Nachwuchsförderpreis der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose. Als Dozent war er in den letzten Jahren mit Schwerpunkt auf die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) für die DGKV, die Leopold-Franzens-Universität Innsbruck, das AVM-Institut München sowie für mehrere Kliniken tätig. Aktuell arbeitet er an einem Projekt zur Verbesserung der Emotionsregulation bzgl. Klimaschutz, unter Einbezug von klinischer Hypnose und der Acceptance and Commitment Therapy.

Dr. Charlotte Cordes & Florian Schwartz

Workshop

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, Fachartikel und Podcasts zu diesem Thema. www.provokativ.com/veroeffentlichungen

Dr. med. Hans-Jörg Ebell

Vortrag

„Wenn es so weh tut!“ – Therapeutische Kommunikation und Resonanz mit Schmerzpatienten

Im subjektiven Erleben gibt es keine Trennung zwischen objektiv nachweisbaren Ursachen und deren Auswirkungen bzw. Bewertung als leidvolle Erfahrung. Sowohl die Einordnung von Schmerzen als „Symptom“ einer Störung, Verletzung oder Erkrankung als auch die Unterscheidung in „akut“ und „chronisch“ bzw. deren „Ursachen“ in „objektive“ oder „subjektive“ setzen eine Außen-Perspektive voraus, die auf bestimmten Kriterien (z.B. wissenschaftliche Erkenntnisse, klinische Erfahrung) beruhen.

Die Unterscheidung zwischen Erfahrung (krank sein) und medizinischer Erklärung (Krankheit) ist von eminenter theoretischer und praktischer Bedeutung. Es sind zwei Perspektiven der jeweiligen Protagonisten (Patienten und Behandler) auf dasselbe. Ein hypno-systemisches Verständnismodell hilft, bei sog. „psycho-somatischen“ oder „somatoformen“ Schmerzen typische Schwierigkeiten und Probleme der Behandler-Patient-Beziehung zu verstehen und hypnotherapeutische Kommunikation ermöglicht,

gemeinsam sowohl objektiv angemessene als auch subjektiv zufriedenstellende Therapieziele anzustreben („intersubjektive Resonanz“).

Dr. med. Hans-Jörg Ebell, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin (Arzt für Anästhesiologie). Ausbilder und Supervisor der DGH und M.E.G.. 1983-93 Tätigkeit in der Schmerzambulanz des Klinikums Großhadern (1988-91 Klinisches Forschungsprojekt über Selbsthypnose bei Tumorschmerzen). 1992-2013 Psychotherapeutische Praxis mit Schwerpunkt: chronische Schmerz-, Krebs- und psychosomatische Erkrankungen. Publikationen: www.doktorebell.de

Giulia Enders

Vortrag

Kommunikation Darm und Gehirn

Die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders erklärt spannend und unterhaltsam, was wir mit dem Darm für ein hochkomplexes und wunderbares, nur leider extrem vernachlässigtes Organ haben. Der Darm ist der Schlüssel zu Körper und Geist. Er ist ein fabelhaftes Wesen voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft – und er ist der wichtigste Berater unseres Gehirns!

Giulia Enders forscht für ihre Doktorarbeit am Institut für Mikrobiologie und Krankenhaushygiene in Frankfurt am Main. Sie ist zweifache Stipendiatin der Wilhelm-und-Else-Heraeus-Stiftung. 2012 gewann sie mit ihrem Vortrag "Darm mit Charme" den 1. Preis des Science Slam in Freiburg, Berlin und Karlsruhe, der zum YouTube-Hit wurde. Giulia Enders wohnt in Mannheim und Frankfurt.

Dr. phil. Dipl.-Psych. Kai Fritzsche

Workshop

Die Grundkonzeption der Ego-State-Therapie zur Behandlung von Traumafolgestörungen

Der Workshop erfüllt zwei Aufgaben: zum einen wird eine neu entwickelte, umfassende, integrative und multimodale Grundkonzeption der Behandlung von Traumafolgestörungen mit Ego-State-Therapie vorgestellt. Die vorgelegte Behandlungskonzeption lässt sich an die Verschiedenartigkeit der unterschiedlichen Traumafolgestörungen anpassen. Sie bietet somit die Möglichkeit, sowohl die Folgen sogenannter Einmaltraumatisierungen (Typ 1) als auch komplexer Traumatisierungen (Typ 2) einschließlich komorbider Störungen angemessen zu behandeln.

Zum anderen werden im Workshop konkrete Interventionen praxisnah erläutert, die aus dieser Konzeption abgeleitet sind. Die Vielfalt der Ego-State-Therapie wird anhand der breit gefächerten Interventionen deutlich, die sich einzeln oder in Kombination anwenden lassen, was die Anwendungsmöglichkeiten noch erweitert.

Die Grundkonzeption setzt sich aus elf Behandlungsschritten zusammen, die in Form eines Baukastensystems zirkulär eingesetzt werden. Den Behandlungsschritten geht die Konzeption einer auf

Zusammenarbeit basierenden therapeutischen Beziehung und therapeutischen Haltung voraus, in die sie eingebettet sind.

Zur Umsetzung der Grundkonzeption werden fünf Interventionen vorgestellt. Diese Interventionen decken einen weiten Bereich der Wirkprinzipien traumatherapeutischer Behandlungen ab. Sie ermöglichen sowohl die Konfrontation mit traumaassoziiertem Erinnerungsmaterial als auch die Begegnung und Arbeit mit traumaassoziierten Ego-States (traumatisierte Ego-States und destruktiv wirkende bewältigende Ego-States). Die Interventionen unterscheiden sich in ihrer vorrangigen Prozessebene (imaginativ, handlungsorientiert, kognitiv, emotionsfokussiert, körperfokussiert), berücksichtigen den Umstand des individuell ausgeprägten Status an Stabilität (Funktionsniveau/Stabilität) und werden der Problematik gerecht, dass nicht alle traumatischen Ereignisse erinnert bzw. versprachlicht werden können.

Dr. phil. Dipl.-Psych. Kai Fritzsche, Psychologischer Psychotherapeut, Lehrbeauftragter, Selbsterfahrungsleiter, Trainer für Ego-State-Therapie, Autor.

Sabine Fruth

Workshop

Imaginäre Körperreisen nach Sabine Fruth: „Wie kann ich bei psychosomatischen Beschwerden mit Körperreisen helfen?“

Aus den langjährigen Erfahrungen als Hausärztin und den Informationen als Hypnotherapeutin entstand sehr schnell der Wunsch, besonders psychosomatischen Beschwerden auf unbewusster Ebene zu begegnen. Warum reagiert dieser Organismus genau so und was kann er selbst dagegen tun? Vor allem Patienten, bei denen die Schulmedizin über eine Symptomreduktion hinaus keine Empfehlung mehr hatte, haben mich neugierig gemacht und diese Therapieform entwickeln lassen.

In der Gruppe können Sie eine erste Reise in Ihren eigenen Körper machen und eine kurze, wirkungsvolle Entspannungstrance kennenlernen. Bei einer Live-Demo werden Sie miterleben, wie ein Klient in eigene Bilder einsteigt und vielleicht erste Lösungsschritte entwickeln wird.

In diesem Workshop erläutere ich am Beispiel der Demo, wie ich meine Patienten dazu anleite, imaginäre Körperreisen durchzuführen. Das inzwischen standardisierte Verfahren lässt einen imaginären Teil des Patienten auf die Reise in den Organismus gehen.

Bei dieser Form der Imaginationen wird ein Einblick in die Welt des Organismus gewährt, so wie diese vom Gehirn dieses Menschen dargestellt wird. Dabei können ganz unterschiedliche Bilder entstehen: Von anatomisch-realistischen Darstellungen auf zellulärer Ebene bis hin zu vielseitigen Fantasiewelten ist alles möglich. Bei psychosomatischen Beschwerden kann der Patient, geleitet von dem körperlichen Symptom, Ursachen an anderer Stelle seines Systems finden und ggf. korrigieren.

Ziele und Inhalte: Vorstellung der Arbeit mit „Imaginären Körperreisen“, zahlreiche Anwendungs- und Fallbeispiele, Gruppentrance Live-Demo

Sabine Fruth

Vortrag

"Wenn die Psyche hinter der Somatik steckt"

Wie können hypnotherapeutische Interventionen bei somatischen Beschwerden psychische Ursachen aufdecken?

Immer wieder taucht die Frage auf, welche Beschwerden eigentlich mit Hypnose behandelt werden können. Es gibt einerseits die scheinbaren Klassiker, bei denen eine Hypnotherapie empfohlen wird, wie beispielsweise "unklare Bauchschmerzen", "Reizdarm" oder "Schlafstörungen". Andererseits können aber auch sogenannte rein somatische Erkrankungen wie "Knieschmerzen", "Bandscheibenvorfall" oder "Tierhaarallergie" eine psychische Ursache haben. Was ist also psychosomatisch? Und wie arbeiten wir daran hypnotherapeutisch? Anhand einiger spannenden Fallbeispiele werden die Möglichkeiten der Hypnotherapie aufgezeigt.

Sabine Fruth 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 Allgemeinmed. und Hypnose Entwicklung eines neuen ganzheitlichen Blickwinkels. Seit 2014 ausschließl. Psycho- und Hypnotherapie. Schwerpunkte: Arbeit mit den „Imaginären Körperreisen“ bei somatischen und psych. Beschwerden sowie „Haus des Wissens“ bei Lernproblemen.

Dr. rer. nat. Sibylle Gerloff

Workshop

„Tickst du noch ganz richtig?“ - Soma induzierter Psychotik biologisch begegnen

Verrückt werden gehört zum Leben dazu. In den drei großen Entwicklungszeiten von Pubertät, Adoleszenz und späten Wechseljahren verändert sich das Soma so massiv, dass auch die Psyche täglich anders und unvorhersehbar „tic(k)t“ und eine ganz besondere „Soma induzierte Psychotik“ entstehen kann. Kommen dann noch beängstigende/deprimierende Krisen wie z.B. eine Pandemie oder unumkehrbare Verluste wie Erblindung, Amputation, Todesfälle etc. dazu, dann lohnt es sich, den betroffenen Menschen mit der „Sprache der BioLogik“ zu begegnen.

Bio-logische, sensomotorische sensible Gesprächsführung greift die ganzheitliche autopoetische Komplexität des menschlichen Bios sprachlich auf: die biochemische Sprache der Körperzellen (Soma), das ‚inwendige‘ Erleben des jeweiligen Menschenwesens auf kognitiven und emotionalen Ebenen (Psyche) und das ‚auswendige‘ Bewegtsein (Motorik) - und alles immer von den Füßen bis zu den Haarspitzen und zurück. Der so angesprochene Mensch erlebt sich vollständiger und unbewusst tiefer wahrgenommen.

In allen krisenhaften Zeiten menschlichen (Er)Lebens bewährt sich die Kombination der BioLogik und der Hypnokommunikation nach Milton H. Erickson in ganz besonderer heilsamer Weise - in Beratung, Coaching und Supervision, in Medizin, Psychotherapie und Pädagogik.

Lernziele: Den Zusammenhang von Hypnokommunikation nach Milton H. Erickson und von BioLogik erkennen und nutzen lernen. Sensibilisierung für den Reichtum und die Natürlichkeit sensomotorischer Sprache und ihrer besonderen Wirksamkeit in Umbruchphasen. Bio-logische Sprache bewusster anwenden und sensibel anbieten in speziellen Kontexten.

Inhaltlicher Ablauf: Fallbeispiele-Input (Pubertät, Adoleszenz, Wechseljahre); praktisches Ausprobieren einer bio-logischen Sprache; Differenzierung von Einzel- und Gruppensettings; auf Wunsch mit Pandemie-Fokus oder mit Fokus auf unumkehrbare Verluste.

Didaktische Mittel: Visualisierungen, BioLogische Sprachspiele mit Selbsterfahrung in Kleingruppen, Demos "

Sibylle Gerloff, Dr. rer.nat. *1956, Diplombiologin, promovierte Humangenetikerin. Patienten-/Angehörigenberatung in Kinder-, Jugend-, Frauen- und Neonatalmedizin. Zweitstudium Pädagogische Psychologie und Religionspädagogik. Selbstständig in eigener Praxis mit Coaching, Beratung, Teamentwicklung, Supervision und Fortbildungen. Lehrbeauftragte der Ostfalia Hochschule für Angewandte Wissenschaften. KomHyp MEG, Bonner Ressourcenmodell, DGSF-Coach.

Dipl.-Psych. Manu Dieter Giesen

Relax - Pausenentspannung

Aktive Abendmeditation

Abstract liegt nicht vor

Relax - Pausenentspannung

Mittagsmeditation

Abstract liegt nicht vor

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

Hypnose für Aufgeweckte - Hypnotherapie bei Schlafstörungen

Schlafstörungen können als ein Musterbeispiel für die Verwobenheit von Biologie und Psychologie angesehen werden. Sie stellen ein psychosomatisches Schlüsselsymptom der drei häufigsten „psychischen“ Störungen Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen dar. Unabhängig davon treten Schlafstörungen zunehmend auch als eigenständiges Krankheitsbild in Form der sog. „Primären Insomnie“ auf. Diese gehört in Europa mit einer Jahresprävalenz von 7 % ebenfalls zu den häufigsten psychosomatischen Problemen überhaupt.

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 Schlafmedizin und der Chronobiologie. Bei „Aufgeweckten“ wird dieses Wissen über indirekte Suggestionen, über Metaphern und schlafspezifische Geschichten beiläufig eingestreut, um zu einem schlaffreundlicheren Lebensstil anzuregen.

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 2015.

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

Mag. Martina Gross

Workshop

Somatisch markiert - unser Körper hat seinen eigenen Kopf

Der Begriff der somatischen Marker wurde von Antonio Damasio geprägt. Jede unserer Erfahrungen, alles was wir erlebt haben und erleben, erleben wir mit unserem Körper. Und auf jede dieser Erfahrungen greifen wir zurück, wenn die darin geborgene Kompetenz gerade benötigt wird. Unserem Körper geht es dabei immer um sein Überleben bzw. um sein möglichst stimmiges Sein in den unterschiedlichen Welten und um einen möglichst hilfreichen Umgang mit den unterschiedlichen Herausforderungen in diesen Welten.

In manchen dieser Kontexte gelingen uns Beobachtung und ein daraus entwickelter Umgang scheinbar mühelos und in anderen scheinen wir die Reaktionen unseres Körpers nicht beeinflussen zu können oft sogar gar nicht bewusst zu bemerken.

Die hypnosystemische Haltung basiert auf Konzepten, die es uns ermöglichen innere und auch äußere Räume zu gestalten, die die Hinweise, die Ideen und Anliegen des Körpers einladen sich zu zeigen und

sich be-(ob)-achten zu lassen. Gleichzeitig machen wir uns Gedanken zur Übersetzung in die eigenen professionellen Beratungs- und Therapieräume.

Im Workshop werden wir versuchen theoretische Inputs erlebbar zu machen, um so Form und Inhalt gleichermaßen zu berücksichtigen.

Ich freu mich drauf!

Martina Gross: Hypnosystemische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Supervisorin. Leiterin des Hypno-Synstitut, erstes hypnosystemisches Zentrum - Wien.

Stefan Hammel

Workshop

15 Lieblingsinterventionen bei Allergien

Allergien sind ein dankbares Arbeitsfeld für die Hypnotherapie, besonders, wenn man die biographische Situation beim Entstehungszeitpunkt mit berücksichtigt und sogenannte Allergene wie traumatische Trigger betrachtet. Ausgehend von einer praktischen Demonstration werden wache hypnosystemische Anamnesetechniken und Interventionen aus dem Therapeutischen Erzählen, Therapeutischen Modellieren und Therapeutischen Grüßen vorgestellt und besprochen:

1. Damals, als die Allergie begann
2. Leibwächter würdigen und nachschulen
3. Grüße an die Allergie
4. Schneeflocken und Meeresrauschen
5. Der Perfektionist als Qualitätsbeauftragter
6. Die Wächter auf der Mauer
7. Römische Soldaten
8. Skeptiker neubeauftragen
9. Teil-Allergien unterscheiden
10. Veränderungen der Körperreaktionen während der Therapie nutzen
11. Körperreaktionen in Emotionen transformieren
12. Niesen als Allergieabschalter
13. Symptome und ihre gute Absicht unterscheiden
14. Histamine ausschütten
15. Die Simulation von Allergie beim Erinnern von Allergie beenden.

Die Interventionen werden so anschaulich dargestellt, dass sie anschließend in der eigenen Praxis mit Klienten umgesetzt werden können.

Hammel, Grüßen Sie Ihre Seele! Klett-Cotta 2017, 116ff.; Hammel, Therapie zwischen den Zeilen, Klett-Cotta 2014, 80ff.; Hammel, Handbuch der therapeutischen Utilisation, 2011, 70ff.; Hammel, Handbuch des

therapeutischen Erzählens, Klett-Cotta 2009, 53ff.; Hammel et al., Wie der Bär zum Tanzen kam, Reinhardt 2018, 58ff.

Stefan Hammel, Systemtherapeut und Hypnotherapeut, evangelischer Klinik- und Psychiatrieseelsorger und Leiter des Instituts für Hypno-Systemische Beratung in Kaiserslautern ist Fachbuchautor zu Therapeutischem Erzählen, Therapeutischem Modellieren, Therapeutischen Grüßen als Ultrakurzhypnose, Erickson'scher Utilisation und Mehrebenenkommunikation. Schwerpunkte psychosomatischer Arbeit: Schmerz, Verspannung, Tinnitus, Migräne, Allergien und Autoimmunerkrankungen, Hautprobleme, Krebserkrankungen.

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

Workshop

Notfall-Kommunikation - Was Menschen brauchen

Aus den psychologischen Bedürfnissen des Menschen und den Stressoren, die zur Traumatisierung und zu posttraumatischen Störungen führen, kann man die Themen ableiten, die man bei Menschen in Not angesprochen werden müssen, verbal und nonverbal: Begleitung, Kontakt, Wohlbefinden, Information, Zuversicht, Kontrolle, Anleitung, Achtung, Sicherheit und Heilung, bzw. Perspektive. Dabei ist es gleich, ob es sich um einen medizinischen oder psychischen Notfall handelt, ob während eines Transportes, einer Reanimation, einer Behandlung, einer Operation oder einer Intensivtherapie, ob für eine Krankheits-, Krisen- oder Sterbebegleitung, ob es sich um einen wachen oder bewusstlosen Patienten oder um einen selbst handelt. Diese Themen sind authentisch mit eigenen Worten und nonverbalen Signalen sowie personen- und kontextangepasst zu füllen.

Im Workshop wird das Konzept und Anwendungsbeispiele (Begleitung von Patienten bei Hirnoperation ohne Sedierung, Suggestionen während Narkose) vorgestellt. In praktischen Übungen werden Formulierungen erarbeitet und in einer Simulation zu einer Begleitung zusammengefügt.

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

Hansen E, Zech N. Positive Kommunikation auf der Intensivstation. In: Kuckelt W, Böttiger B (Hrsg.). *Jahrbuch Intensivmedizin* 2019. Pabst Science Publishers, Lengerich 2018; S. 209-220

Nowak H, Zech N, et al. Effect of therapeutic suggestions during general anaesthesia on postoperative pain and opioid use – multicentre randomised controlled trial. *Brit Med J* 2020; 371:m4284. DOI: 10.1136/bmj.m4284

Hansen E. Hypnose in der Medizin. In: Peter B, Revenstorf D (Hrsg.). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin – Manual für die Praxis*. Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 4. Aufl. 2022

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

Vortrag

Placebo- und Nocebo-Effekte

Placebo-Effekte sind mehr als unliebsame Begleiterscheinungen von Arzneimittel-Zulassungsstudien, sondern wertvolle Therapieverstärker, nachgewiesen auch für Operationen und anzunehmen letztlich für alle Therapieformen. Sie bei Behandlungen nicht zu nutzen, kann heute als Kunstfehler angesehen werden, so als würde man viel zu gering dosieren. Ihr Einsatz gehört in die Hand ausgebildeter Therapeuten, um nicht in Konkurrenz zu medizinisch notwendigen und sinnvollen Behandlungen zu treten. Sie zu erforschen und zu messen ist Grundlage für Evidenz und Optimierung. So kann beispielsweise die negative Wirkung einer alleinigen Risikoaufklärung objektive als Reduktion der maximalen Armmuskelkraft gemessen und der Zusatz positiver Aspekte als eine Alternative beschrieben werden, die diese „Schwächung“ vermeidet. Nur vermehrte Kenntnisse ermöglichen, die weitverbreiteten Negativeinflüsse im eigenen Umfeld zu erkennen und auszumerzen.

Die Beschreibung dieser Effekte als Placebo und Nocebo ist ungenügend, denn Placebos sind keinesfalls „unwirksame Therapie“ oder „unspezifisch“, die Effekte nicht auf Scheinbehandlungen beschränkt und nicht alle auf Erwartung oder Konditionierung zurückzuführen. Die zunehmende Bezeichnung aller positiven Effekte als Placebo-Effekt und aller negativen Einwirkungen als Nocebo-Effekt vernachlässigt wichtige Erkenntnisse aus der Hypnoseforschung, u.a. den veränderten Bewusstseinszustand „natürliche Trance“ von Patienten mit einer stark erhöhten Empfänglichkeit für Suggestionen. Tatsächlich geht es nicht um Placebo/Nocebo, sondern um „Bedeutung“, um die Bedeutung der Farbe und der Bezeichnung der Scheintablette, um die Bedeutung einer Suggestion oder eines Gegenübers. Aus den psychologischen Grundbedürfnissen und den Trauma-auslösenden Stressoren lassen sich sowohl die wesentlichen Auslöser für Nocebo-Effekte beschreiben als auch die bedeutsamen Themen formulieren, die bei Patienten, bei jedem „Menschen in Not“, angesprochen werden sollten, ja müssen.

Prof. Dr.med. Dr.rer.nat. Ernil Hansen, nach Biochemie (MPI, Martinsried) Anästhesist am Universitätsklinikum München. und Regensburg. Seit 2014 Abtl. Psychosomatik (für Studenten-Pflichtunterricht in Kommunikation und Hypnose). Wissenschaftlicher Beirat der MEG. 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

Somatische Psychotherapie und klinische Hypnose kreativ kombinieren: die Anwendung der „Pendel-Technik“ bei Traumafolgestörungen. Ein Demonstrations-Workshop.

In diesem Workshop wird Dr. Woltemade Hartman die sogenannte „Pendel-Technik“ aus der Körperarbeit erklären und deren Anwendung innerhalb der klinischen Hypnose praktisch demonstrieren. Zusätzlich wird er die spezifische Anwendung dieser Technik bei Patienten mit sog. Traumafolgestörungen thematisieren. Die „Pendel-Technik“ hat ihren Ursprung im Somatic Experience Ansatz nach Peter Levine. Sie erlaubt einen „Neustart“ des inkohärenten autonomen Nervensystems bei traumatisierenden Patienten und hilft so das Nervensystem wieder zu regulieren. So wird das Erleben von „Ganzheit“, Flow und Selbst-Regulation als Erfahrung eines inneren Heilungsvorgangs gefördert. Dr. Hartman wird in diesem Workshop ganz praktisch das schrittweise Vorgehen so demonstrieren, wie es auch in einem klinischen Setting zur Anwendung kommen kann.

Ph.D Woltemade Hartman

Vortrag

Innere Systeme stärken - Flow ermöglichen: Hypnose, Berührung und Embodiment bei Trauma

Abstract liegt nicht vor

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.

Prof. Dr. med. Winfried Häuser

Vortrag

Stellenwert der Hypnotherapie in der somatischen Medizin

Hintergrund: Hypnose hat in der Medizin in den letzten 200 Jahren einen unterschiedlichen Stellenwert gehabt. Im Vortrag wird der aktuelle Stellenwert von Hypnotherapie in der Medizin mit Schwerpunkt somatische („High Tech Medizin“) dargestellt.

Lernziele: Wissensvermittlung über a) Möglichkeiten und Grenzen der Hypnotherapie in der Medizin b) hypnotherapeutischer Anteile an Placeboeffekten von Medikamenten c) Stellenwert der Hypnotherapie in medizinischen Leitlinien

Inhalte: Hypnotherapie bei funktionellen Störungen (Reizdarm, Fibromyalgie) in der ambulanten und stationären Psychosomatik, Hypnotherapie bei körperlichen Erkrankungen in der Akutmedizin (z. B. Verbrennungen) und Rehabilitation (z. B. Zustand nach Schlaganfall), Hypnotherapeutische Elemente in der Kommunikation mit Patienten im medizinischen Alltag (z. B. Aufklärung vor Untersuchungen und Behandlungen; Blutentnahmen), Standardisierte audiogestützte Hypnotherapie bei Operationen

Prof. Dr. med. Winfried Häuser Arzt für Innere Medizin, Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie - Spezielle Schmerztherapie. Leiter des Schwerpunkts Psychosomatik des Klinikums Saarbrücken. Angestellter Arzt des Medizinischen Versorgungszentrums für Schmerzmedizin und seelische Gesundheit Saarbrücken. Schwerpunkte Tätigkeit: Stationär: Integrierte internistische Psychosomatik bei Patienten mit Krebserkrankungen und Erkrankungen des Magendarmtraktes. Ambulant: Fibromyalgie, Reizdarm, Essstörungen

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

Workshop

Einklang von Körper und Geist - Achtsamkeitsmeditation in der Praxis

Achtsamkeitsbasierte Methoden sind sowohl im medizinischen als auch im psychotherapeutischen Bereich hilfreich, um das Zusammenspiel von Körper, Gefühl, Gedanken und Handeln zu verstehen und auszubalancieren. MBSR als achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung ist bei Schmerzen, Krebserkrankungen und psychosomatischen Beschwerden wirksam. Im Workshop wird ganz praxisnah erfahrbar, wie Achtsamkeitsübungen Geist und Körper in Verbindung bringen. Durch Übungen in Ruhe und Bewegung wird es möglich, sich wieder mehr als Einheit zu erleben.

Die Teilnehmenden lernen:

- Den Aufbau eines MBSR Kurses kennen
- das Zusammenspiel von Körper und Geist in der Meditation
- die Bedeutung der Kultivierung innerer heilsamer Qualitäten
- praktisch Achtsamkeitsübungen für Gruppen- und Einzelsettings
- die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von MBSR und MBCT (achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe bei Depressionen)

Nach einer kurzen theoretischen Einführung, werden praktisch Übungen erlebbar. Anwendungsfelder und Wirksamkeit werden vorgestellt. Theoretische Inputs und Übungssequenzen wechseln sich ab. Dabei sind die inneren Haltungen von Offenheit, Neugier, Freundlichkeit zentral.

Literatur: Ulrike Juchmann (2020) Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis. Beltz.

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann

Relax – Pausenentspannung

Wenn es schwierig wird, tanz!

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 Tanzen geht überraschenderweise auch online. Für einige Menschen ist das sogar leichter, weil sie völlig unbeobachtet, Bewegungen ausprobieren können. Und das Gute, es braucht hierfür keine Vorerfahrungen. Ein aus dem Rhythmus fallen, ist genauso willkommen wie das in den Rhythmus zu fallen. Und Sie tanzen nicht alleine, sonderntärkende 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 Oshun ein. Und mit Yemanja reisen wir ans Meer. 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 systemische, verhaltenstherapeutische Lehrtherapeutin, Coach, MBSR und MBCT Trainerin in Berlin Prenzlauer Berg. Als Dozentin ist sie für die Psychologische Hochschule Berlin und die Deutsche Psychologen Akademie mit dem Schwerpunkt achtsamkeitsbasierte Ansätze tätig. Ihr Buch "Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis" ist 2020 im Beltz Verlag erschienen.

Dipl.-Psych. Roland Kachler

Workshop

Hypnosystemische Körperarbeit in Trauerberatung und Trauertherapie

Schwere Trauer wird als Schmerz im und über den Körper erlebt. Die Trauer, die hier systemisch als kreative Beziehungskraft verstanden wird, kommuniziert über den Körper mit den Trauernden. Ebenso wird im und über den Körper die weitergehende, internale Beziehung zum Verstorbenen erlebt. Bei komplizierten Trauerverläufen wird der Verlustschmerz aber auch in psychosomatischen Symptomen embodied und chronifiziert. Auch hier braucht es die Körperarbeit, um die als Körperschmerz fixierte

Trauer und die blockierte Liebe zum Verstorbenen im und über den Körper zu lösen. Dabei wird die Trauer aus dem Körper ins Abfließen gebracht, die Liebe zum Verstorbenen im Körper verortet.

Es wird gezeigt, wie in der Trauerarbeit der Körper systemisch einbezogen wird. Dabei werden neben den systemischen insbesondere auch die hypnotherapeutischen und körpertherapeutischen Hintergründe aufgezeigt. In Übungen und anhand von Fallbeispielen kann der hypnosystemische Traueransatz konkret miterlebt werden.

Literaturempfehlungen: Kachler, R.: Hypnosystemische Trauerbegleitung, 2019; Nachholende Trauerarbeit, 2018; Traumatische Verluste, 2021.

Roland Kachler 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: Meine Trauer wird dich finden, 2017; Hypnosystemische Trauerbegleitung, 2019 ; Nachholende Trauerarbeit, 2018; Die Therapie des Paar-Unbewussten, 2015; Die Therapie des Inneren Kindes, 2020

Dipl.-Psych. Andrea Kaindl

Vortrag

Schmerz pass auf! Der Wachhund der Gesundheit weist den Weg - Hypnosystemische Therapie chronischer Schmerzen im Kindes- und Jugendalter

In den Köpfen vieler Laien aber auch Mediziner herrscht ein einfaches Schmerzmodell vor, das eine lineare Beziehung zwischen einer körperlichen Schädigung und dem Ausmaß des erlebten Schmerzes suggeriert. (Chronische) Schmerzen, die keine ausreichende somatische Begründung haben, werden dann schnell als „eingebildet“ oder „psychogen“ abgewertet. Die jugendlichen Patienten fühlen sich ihren Schmerzen und deren Beeinträchtigungen ausgeliefert. So kann die ganze Familie in einen Zustand der Hilflosigkeit und Selbstabwertung geraten.

Dagegen beschreibt die moderne Schmerzforschung die Entstehung von Schmerzen mit der Aktivierung assoziativer Netzwerke. Hypnotherapeutische Strategien können hier wirksam und effektiv eingesetzt werden, um das Schmerzerleben der betroffenen Kinder und Jugendlichen nachhaltig zu verändern und ihnen so wieder Selbstkompetenzerfahrungen zu ermöglichen.

Selbstwertstärkend wirkt vor allem die hypnosystemische Metapher des Wachhunds, die die Schmerzen als wichtige und notwendige Signale des Unbewussten würdigt.

Dipl.-Psych. Andrea Kaindl

Workshop

Der Wachhund der Gesundheit führt zum Wohlfühlort - Hypnotherapie zur Behandlung chronischer Schmerzen im Kindes- und Jugendalter

Immer häufiger leiden Kinder und Jugendliche unter funktionellen Kopf- oder Bauchschmerzen, die nicht nur sie selbst sondern das gesamte soziale Umfeld belasten. Während verhaltenstherapeutische Strategien mit dem Ziel der Schmerzbewältigung hier oft zu kurz greifen, bietet die Hypnotherapie weitere Therapie-Optionen.

Ausgehend von den bio-psycho-sozialen Modellen kindlicher Kopf- und Bauchschmerzen wird ein hypnosystemisches Vorgehen vorgestellt, das sich in der Praxis bewährt hat. Die Metapher des „Wachhunds der Gesundheit“ hilft dabei, die Ressourcen der Familie zu nutzen, den Selbstwert von Kindern und Eltern zu stärken und der gesamten Familie zu ermöglichen, das Schmerzproblem kooperativ und konstruktiv zu lösen.

Die Teilnehmer lernen einen ganzen Werkzeugkasten verschiedener Techniken und Strategien kennen, mit deren Hilfe junge Patienten und ihre Eltern kompetent und wirksam unterstützt werden können. Diese werden im Workshop teilweise interaktiv erarbeitet. Zudem werden Gruppentrancen angeboten.

Dipl.-Psych. Andrea Kaindl 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

Körper und Seele auf wundervoller Reise

Das Seminar zeigt in Fallbeispielen, Demonstrationen und kleinen Übungseinheiten praxisorientiert die erfolgreichsten Hypnose-Interventionen zur Behandlung psychosomatischer Erkrankungen: tiefe Hypnose, Ideomotorische Diagnostik, Ideomotorische Techniken, metaphorische Phantasie Reisen, gezielte Psychotherapie auf tiefer unbewusster Ebene und auf die Person und Symptomatik abgestimmte Selbsthypnosetechniken sowie das Konzept für den Therapieplan.

www.kaiser-rekkas.de

Literatur:

„Der Bär fängt wieder Lachse“ Ideomotorische Arbeit in klinischer Hypnose und Hypnotherapie - mit dem Unbewussten kommunizieren. Carl Auer

<https://www.carl-auer.de/der-bar-fangt-wieder-lachse>

'Die Fee, das Tier und der Freund' - Hypnose in der Psychosomatik, Carl Auer, <https://www.carl-auer.de/die-fee-das-tier-und-der-freund>

www.hypnosemanual.com

Poetische Hypnose - Therapeutisch wirksame Trance in ihrer schönsten Form, Carl Auer, 2020

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

MSc. Anne Keibel

Relax – Pausenentspannung

Qigong

Abstract liegt nicht vor

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. Susanne Kohlhoff

Relax- Pausenentspannung

„und doch mit allem verbunden“ - Heilsame Bewegung in der Pause

Nach dem Sitzen am PC den Körper mobilisieren, strecken, in Schwingung kommen - achtsame, wohltuende Bewegungen zu harmonischer, mantra-artiger Musik. Ein einfaches Modell des Heil-Seins in den Körper bringen: die Ausgewogenheit von Wurzeln und Flügeln, von in- sich-zentriert- und nach-außen-verbunden-Sein.

Mitsummen, vielleicht mitsingen, ins Tanzen kommen. Die Verbindung mit den anderen wahrnehmen, die gerade das Gleiche tun - über die Entfernung hinweg begegnen wir uns in den Gärten von al-Zoom zum gemeinsamen Tanz.

Ich freue mich auf Euch!

Dipl. Psych. Susanne Kohlhoff Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildungen in Gesprächstherapie (GwG), Verhaltenstherapie (BAP) und Klinischer Hypnose (M.E.G.). Seit 2002 niedergelassen in Gemeinschaftspraxis in Amberg. Lehrtherapeutin, Dozentin, Supervisorin und Prüferin für

Verhaltenstherapie. Reiki-Meisterin, langjährige Tanzerfahrung (orientalischer Tanz / Folklore) und Leiterin für spirituellen Kreistanz.

Prof. Dr. Iris Kolassa

Vortrag

Psychische Traumata - Molekulare Folgen und therapeutische Ansätze

Chronische oder traumatische Stressbelastungen sind zentrale Risikofaktoren für psychische, aber auch für körperliche Erkrankungen. Die zugrunde liegenden psychobiologischen Prozesse, die zum erhöhten Erkrankungsrisiko führen, sind bislang unzureichend aufgeklärt. Unter Verdacht stehen chronische, niederschwellige Entzündungsprozesse, einhergehend mit einer erhöhten Belastung durch oxidativen Stress, dem schädlichen Überschuss an freien Radikalen im Körper. Der Einfluss von Entzündungsprozessen und freien Radikalen ist auch für den therapeutischen Kontext von wachsender Bedeutung. Für eine bessere Diagnose, Prognose und Entwicklung spezifisch ausgelegter multimodaler Therapiekonzepte liefert dieser Beitrag eine interdisziplinäre Betrachtung des Zusammenspiels von psychosozialen und biomolekularen Faktoren in der Ätiologie psychischer und auch körperlicher Erkrankungen. Als ein möglicher translationaler Ansatzpunkt für das therapeutische Setting wird die Bedeutung von Lebensstilfaktoren auf die gesamtkörperliche Behandlung psychischer Störungen vorgestellt.

Prof. Dr. Iris Kolassa 1997 Psychologie Studium an der Uni Konstanz und der Uni of Minnesota, USA. 2004 schloss sie an der Uni Jena ihre Dissertation ab. Danach war sie als Postdoc im Bereich der Klinischen Psychologie & Neuropsychologie an der Uni Konstanz tätig. 2006 wurde sie WIN-Kollegiatin der Heidelberger Akademie. 2008 wurde ihr von der Deutschen Forschungsgemeinschaft eine unabhängige Emmy Noether-Nachwuchsgruppe zugesprochen und 2019 ein ERC Consolidator Grant des European Research Council.

Mag. rer. nat Andreas Kollar

Workshop

Hypno meets Brainspotting - Die Kunst der Stille in der Hypnotherapie (bei psychosomatischen Themen)

Theoretischer Hintergrund: Hypno meets Brainspotting™ beschreibt ein Integrationsmodell, bei dem die Essenz von Brainspotting™ - das auf den Klienten ab- und dessen Neurobiologie eingestimmte Beobachten und Begleiten von Selbstregulationsprozessen – mit Elementen der Hypnotherapie Milton Ericksons sowie dem hypnosystemischen Ansatz von Gunther Schmidt verbunden wird. Brainspotting™ wird als Fokussierungstechnik eingesetzt, die analog zu einer Trance-Induktion, Zugang zu tiefen Verarbeitungsprozessen auf unbewusster Ebene anregt. Zugrunde liegt dieser Arbeit das Verständnis der Hypnotherapie, dass Probleme und Störungen Ausdruck von unerwünschten und (oft) unbewussten Selbsthypnose-Prozessen sind. Es wird also explizit und implizit mit Trance-Prozessen gearbeitet, wobei die Haltung des minimalen Intervenierens aus dem Brainspotting™ zum Tragen kommt. „Brainspotting™ is deep self-hypnosis!“ Diese Aussage hat David Grand, der Begründer von Brainspotting™, in einem persönlichen Gespräch mir gegenüber getätigt, und ich kann sie aus meiner Sicht nur zutiefst bestätigen.

Brainspotting™ wurde ursprünglich für die Therapie von Menschen mit psychischen Traumatisierungs-Erlebnissen entwickelt. Mittlerweile hat sich der Ansatz in der praktischen Arbeit bei psychosomatischen Themen genauso bewährt, wie bei Depressionen, Psychosen, Suchtbehandlung und auch beim Performance-Training.

Lernziele des Workshops:

- 1) Grundkenntnisse in Brainspotting™
- 2) Aufbau eines hypnotherapeutischen Behandlungssettings mit Brainspotting™ als spezieller Fokussierungstechnik
- 3) Selbsterfahrung

Inhaltlicher Ablauf: Theorie und Fallbeispiele (auch aus dem Bereich der Psychosomatik), Live-Demonstration, Übung der Basis-Technik

Didaktische Mittel: Vortrag mit Powerpoint, Demonstration, 2-er Übung

Literatur: Kollar, A. (2017). Hypnosystemisches Brainspotting in der Arbeit mit Menschen mit psychotischem Erleben. Asanger-Verlag

Mag. Andreas Kollar Klinischer und Gesundheitspsychologe (ÖAP) bzw. Sportpsychologe (Ausbildung Sportpsychologie); Obmann der Milton Erickson Gesellschaft Austria (MEGA); Lehrtrainer für Klinische Hypnose (MEGA); Hypnosystemiker (G. Schmidt); Clinical Therapist Brainspotting und Supervisor (BrainspottingAustria); Neurofeedback-Dozent (EEGInfo);

Kirsten Kossel

Workshops

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: Fachärztin für Anästhesie, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Oberärztin in einer psychosomatischen Klinik (Naturheilverfahren und Hypnose), Praxis für Hypnosetherapie und Paartherapie in Köln, Dozentin und Ausbilderin für Hypnosetherapie bei verschiedenen Hypnosegesellschaften, mehr unter www.praxiskirstenkossel.de

Dipl.-Psych. Anne M. Lang

Workshop

Die „Pathologiefälle“- wir brauchen in der Psychotherapie wieder ein anderes Denken und Arbeiten

20 Jahren nach dem Psychotherapeutengesetz blicke ich - selbst schon 20 Jahre vor dem Gesetz praktizierend und insofern 40 Jahre überblickend - zurück.

Das Gesetz wollte einen wachsenden Psychotherapie-Markt regeln und die Psychotherapie wissenschaftlich und professioneller machen. Dazu griff sie 1. nach universitärer Studienlage und 2. integrierte sie die Psychotherapie in ein bestehendes medizinisch geprägtes Gesundheitssystem. Hier steht am Anfang das Erheben der grundsätzlichen fachlich gestellten Diagnose einer psychischen Krankheit und darauf folgt die abgeleitete Kranken-Behandlung mit Prognose nach einem Behandlungsverfahren. Am kompatibelsten zu einem solchen Vorgehen zeigte sich die Verhaltenstherapie, die in Folge auch weitgehend die Ausbildung übernahm. Sie hatte ihrerseits die Vorstellung, eine einheitliche Psychotherapie zu schaffen, die alle Ansätze integrieren wollte.

Die approbierte Psychotherapie wurde zur Behandlung von Pathologie. Das aber ist eine Einengung von Psychotherapie-Verständnis.

Heute können wir zurückschauen: Approbierte Psychotherapie muss wieder hypnosuggestiven Prinzipien auf sich selbst anwenden.

Der Workshop zeigt anhand von Fällen auf, dass eine solche Psychotherapie zu Dauertherapien führen kann und wie das suggestiv geschieht.

Studien belegen das und verlangen ein Umdenken. (Leichsenring - Studie, 2018)

Wir brauchen wieder eine Ressourcen erzeugende approbierte Psychotherapie. Es kann nicht sein: „einmal Patient- immer Patient“ d.h. dass Klienten nicht mehr aus der Behandlungsfalle herauskommen.

Soll Psychotherapie nicht Selbstwirksamkeit, Entwicklung, Befähigung sein?. Das braucht einen anderen Rahmen der Befähigung als einen der Behandlung. Wie nun sähe eine Psychotherapie der Entwicklung und Befähigung aus? Der Vortrag zeigt Wege auf aus dem ericksonschen, systemischen Vorgehen, dem von deShazer und stellt das Bonner Ressourcen Modell vor.

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; Anne.M.Lang@t-online.de

Dr. Dipl.-Psych. Wolfgang Lenk

Workshop

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 hronifizierten 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.

Dr. Dipl.-Psych. Wolfgang Lenk 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.

Sabine Lubner-Langener & Franz Neugebauer

Workshop

Der Zauberhandschuh – Eine hypnotherapeutische Technik zur Schmerz- und Angstreduktion für Kinder bei medizinischen Eingriffen mit Nadeln.

Blutentnahmen und andere Eingriffe mit Nadeln können bei Kindern zu einer echten Herausforderung werden. Ein trauriges Bild: Zappeln, Stoßen, Schreien und am Ende: Festhalten. Das es auch anders geht, dafür setzen wir uns im Kinderschmerzteam des Dr. v. Haunerschen Kinderspitals ein. Unser interprofessionelles Team hat, inspiriert von Methoden aus den USA (Friedrichsdorf 2017) und der Schweiz (Wenger-Lanz 2016), ein einfaches präventives Konzept bei Eingriffen mit Nadeln bei Kindern entwickelt, das in jedem Krankenhaus und jeder Praxis anzuwenden ist. Unser Ziel ist es, kein Kind mehr kraftvoll festhalten zu müssen. Über diese präventiven Maßnahmen hinaus, schulen wir in unserer Klinik das Personal in klinisch interventioneller Hypnose, um auch Kindern mit negativen Vorerfahrungen, Werkzeuge der Selbstregulation an die Hand zu geben. Eine dieser sehr wirksamen Techniken ist der Zauberhandschuh. Von Leora Kuttner (2012) und Elke Hochenleitner (2020) inspiriert, haben wir den Zauberhandschuh an unserer Klinik manualisiert. Ziel der kinästhetisch-hypnotischen Kurzintervention ist eine Reduktion von Angst und Schmerz bei Kindern zwischen 3-12 Jahren bei medizinischen Eingriffen mit Nadeln.

Sabine Lubner-Langener: Seid über 25 Jahren Fachpflegekraft für Intensiv und Anästhesie, davon überwiegend in der Kinderanästhesie. Erwerb der Fachexpertise durch zahlreiche Fort- und Weiterbildungen wie z.B. Pain-Nurse und Anwendung in klinischer Hypnose. Teil des interdisziplinären Kinderschmerzteams, Dr. von Haunerschen Kinderspital der LMU München von Beginn an. Seid über 6 Jahren effektive Anwendung des Zauberhandschuh über Klinikgrenzen hinaus.

M.Sc. Psych Franz Neugebauer: M.Sc. in klinischer Psychologie und kognitiver Neurowissenschaft an der LMU München. Mehrjährige Erfahrung in der Jugend- und Flüchtlingshilfe. Tätigkeit als Hypnotherapeut in

eigener Praxis mit den Schwerpunkten Schmerz und Angst sowie am Hainerschen Kinderspital der LMU München. Promotion zum Thema: Prä- und Intraoperative Suggestionen bei Kindern.

Dipl.-Psych. Ortwin Meiss

Workshop

Was macht krank und was hält mich gesund? - Die psychischen Faktoren von Krankheit und Gesundheit

In dem Workshop wird ein einfaches, effizientes und praktisches Modell präsentiert, das die wichtigsten psychischen Faktoren für Krankheit und Gesundheit abbildet. Aus diesem Modell ergeben sich klare Konsequenzen für die eigene Lebensführung. Das Modell kann zudem auf verschiedene Systemebenen transformiert werden. Es zeigt wie soziale Systeme so konstruiert werden können, dass sie kreativ, effektiv und lebendig sind und sich innerhalb einer sich schnell wandelnden Gesellschaft ihre Gesundheit bewahren.

Über einfache Übungen kann man selbst reflektieren, wo die aktuellen Schwachpunkte in der eigenen Lebensführung liegen, und was man tun kann, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, langfristig gesund zu bleiben. Zudem gibt es Live-Demonstrationen, die zeigen, wie man das innere Wissen über Krankheit und Gesundheit aktivieren und nutzen kann.

Dipl.-Psych. 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. Frauke Nees

Workshop

„Bringen Sie Ihren inneren Kritiker zum Lachen!“ Training von Kreativität, Humor, Resilienz und Veränderungskompetenz

Übungen und Spiele aus Improvisations- und Bewegungstheater führen dazu, mit der ganzen Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein, wobei sowohl der Körper als auch alle Sinne einbezogen werden. Mit Humor und Leichtigkeit werden im Spiel die Beziehung zu sich selbst und zu den anderen gefördert. Die Entwicklung von Imagination ist von wesentlicher Bedeutung, um aus alten Mustern auszusteigen, etwas Neues zu erfahren und überhaupt in der Fantasie neue, andere Möglichkeiten von sich und der Welt zu entwickeln. Imagination öffnet den Raum für das, was sein könnte und hilft dabei, nicht stehen zu bleiben bei dem, was ist (van der Kolk, 2016).

Es werden Kreativität, innovatives Denken und das Vergnügen, sich auf neues Terrain zu begeben, mit Spaß an der Sache trainiert. Fehler werden als Chance betrachtet und die dabei frei werdende Energie in neue Denk- und Handlungsmuster transformiert, um unbekanntere Situationen flexibel und entschlossen zu meistern.

Die Übungen dienen gleichzeitig folgenden Zielen: Kooperative, positive Beziehungen, Zugehörigkeitsgefühl, Emotionsregulation, Gelassenheit, Stärkung der eigenen Identität, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, Selbsta Ausdruck, Flexibilität, Spontaneität, Selbstwirksamkeit.

Für eine freie Entfaltung dieser Fähigkeiten und Ressourcen ist es wichtig, den ausgetretenen Weg des gewohnten Denkens und Handelns zu verlassen, also überholte Muster zu durchbrechen und herrschende Routinen in Frage zu stellen, die Ich-weiß-nichts-Haltung einnehmen zu können (blank mind), eine positive Einstellung zu Fehlern zu bekommen und Fehler als eine wertvolle Quelle von Informationen zu sehen (Kreative Menschen machen mehr Fehler, weil sie mehr Ideen produzieren.) den Instinkt zu überwinden, alles beim Alten lassen zu wollen und zu trainieren, sich verändern zu lassen, und vor allem, kreativ mit dem inneren Zensor und Kontrolleur umzugehen.

Was passiert im Gehirn bei psychischen Blockaden und seelischen Verletzungen und warum hilft Spiel und Improvisations- und Bewegungstheater? Mit theoretischen Inputs aus Neurobiologie sowie Trauma- und Bindungsforschung.

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.

Franz Neugebauer & Sabine Lubner-Langener

Workshop

Der Zauberhandschuh – Eine hypnotherapeutische Technik zur Schmerz- und Angstreduktion für Kinder bei medizinischen Eingriffen mit Nadeln.

Blutentnahmen und andere Eingriffe mit Nadeln können bei Kindern zu einer echten Herausforderung werden. Ein trauriges Bild: Zappeln, Stoßen, Schreien und am Ende: Festhalten. Das es auch anders geht, dafür setzen wir uns im Kinderschmerzteam des Dr. v. Hauerschen Kinderspitals ein. Unser interprofessionelles Team hat, inspiriert von Methoden aus den USA (Friedrichsdorf 2017) und der Schweiz (Wenger-Lanz 2016), ein einfaches präventives Konzept bei Eingriffen mit Nadeln bei Kindern entwickelt, das in jedem Krankenhaus und jeder Praxis anzuwenden ist. Unser Ziel ist es, kein Kind mehr kraftvoll festhalten zu müssen. Über diese präventiven Maßnahmen hinaus, schulen wir in unserer Klinik das Personal in klinisch interventioneller Hypnose, um auch Kindern mit negativen Vorerfahrungen, Werkzeuge der Selbstregulation an die Hand zu geben. Eine dieser sehr wirksamen Techniken ist der Zauberhandschuh. Von Leora Kuttner (2012) und Elke Hochenleitner (2020) inspiriert, haben wir den Zauberhandschuh an unserer Klinik manualisiert. Ziel der kinästhetisch-hypnotischen Kurzintervention ist eine Reduktion von Angst und Schmerz bei Kindern zwischen 3-12 Jahren bei medizinischen Eingriffen mit Nadeln.

M.Sc. Psych Franz Neugebauer: M.Sc. in klinischer Psychologie und kognitiver Neurowissenschaft an der LMU München. Mehrjährige Erfahrung in der Jugend- und Flüchtlingshilfe. Tätigkeit als Hypnotherapeut in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Schmerz und Angst sowie am Hauerschen Kinderspital der LMU München. Promotion zum Thema: Prä- und Intraoperative Suggestionen bei Kindern.

Sabine Lubner-Langener: Seid über 25 Jahren Fachpflegekraft für Intensiv und Anästhesie, davon überwiegend in der Kinderanästhesie. Erwerb der Fachexpertise durch zahlreiche Fort- und Weiterbildungen wie z.B. Pain-Nurse und Anwendung in klinischer Hypnose. Teil des interdisziplinären Kinderschmerzteams, Dr. von Haunerschen Kinderspital der LMU München von Beginn an. Seit über 6 Jahren effektive Anwendung des Zauberhandschus über Klinikgrenzen hinaus.

Dipl.-Psych. Frauke Niehues

Workshop

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?“

Dr. med. Stella Nkenke

Workshop

Complexes Regionales Schmerz-Syndrom (CRPS) erfolgreich hypnotherapeutisch unterstützen

Um das komplexe Krankheitsbild CRPS besser zu verstehen, werden klassische Symptome und die daraus resultierenden Probleme des Patienten/innen erörtert. Da die schulmedizinische Behandlung die Chronifizierung des gesamten Krankheitsbildes, nicht nur der Schmerzen, meist unzureichend in den Griff bekommt, bietet sich hier insbesondere auch die Hypnotherapie an. Diese sollte nicht wie häufig erst als „letzte Hoffnung“, sondern schon gleich zu Beginn der Krankheit eingesetzt werden. Anhand von Fallbeispielen werden unterschiedliche hypnotherapeutische Interventionen und Trancen vorgestellt. Ziel

des Workshops ist es, dass jeder Teilnehmer anhand der vorgestellten Strategien Patienten/innen mit CRPS effektiv unterstützen kann.

Dr. med **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

Vortrag

Stellenwert der Hypnotherapie in der Psychosomatik

Abstract liegt nicht vor

Matthias Nörtemann, Dr. med.: Nach dem Medizinstudium an der Privaten Universität Witten/Herdecke und der Technischen Universität München absolvierte Dr. Nörtemann 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 er das Spezialsetting für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen.

Dr. med. Gisela Perren-Klingler

Workshop

Von der Therapie zur Prävention! was können wir beitragen, um die Gesundheit von Ankommenden und Betreuern zu fördern?

Die Ukraine beschäftigt auch uns: anders als andere Flüchtlinge sind die bei uns eintreffenden UkrainerInnen erst sehr kurz unterwegs und haben fast überall viel Solidarität erlebt. Sie haben auch andere Möglichkeiten, sich in der Empfangsgesellschaft einzuleben.

Woran müssen wir denken, um eventuelle Tote betauern zu lassen und dennoch den Blick auf die Zukunft offen zu halten - bei Müttern und Kindern?

Wie können wir freiwillige Betreuende "coachen" damit sie gesundheitsorientiert und sinnvoll mit den Geflüchteten umzugehen wissen?

Es werden "Basics" besprochen, eine oder zwei einfache Übungen eingebaut, und Fragen diskutiert.

Perren-Klingler, Gisela Dr.med.

In der Schweiz geboren, teilweise im europ. Ausland aufgewachsen, studiert sie vergleichende Religionswissenschaften in Salamanca und Jerusalem /Israel, da sie die veränderten

Bewusstseinszustände bei den Mystikern der christlichen, jüdischen und islamischen Traditionen besser verstehen möchte. Erst dadurch entscheidet sie sich, Medizin zu studieren, da ihr scheint, die somatischen Grundlagen dieser veränderten Bewusstseinszustände seien zentral. Studium der Medizin in Basel und Oxford. Ab 1971 Ausbildung in Psychiatrie und Psychotherapie (Lehranalyse und Supervision in Basel, Zürich, Freiburg i.Br und Genf. Einstieg in die Kinder- und Jugendpsychiatrie und Weiterbildung in systemischer Therapie (London), Gruppentherapie (Göttingen), Fokalthherapie (Boston), Erickson'scher Hypnose, neurolinguistischem Programmieren (Paris und Florida), verhaltens- und kognitivistischen Techniken bis hin zu EMDR und TFT. Neben der Arbeit in der Privatpraxis zeitweise längere Missionen für das IKRK (internat. Komitee vom Roten Kreuz in Genf), und dadurch Kontakte mit gefolterten politischen Häftlingen. Sie beginnt therapeutisch, auch in der Schweiz mit Opfern von Gewalt spezifisch (und Ressourcen orientiert) zu arbeiten. Seit 1980 immer wieder Auslandseinsätze, an verschiedenen Orten, wo Gewalt Menschen schädigt. Aktuell in Zentral- und Südamerika mit verschiedenen Projekten zu mentaler Gesundheit nach Exposition in kritischen Ereignissen tätig; seit 2012 Präsidentin der IHFFC (International Humanitarian Fact Finding Commission). Rege Trainings- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland (Algerien, Paris, Bozen und Brüssel); jährliche Aufenthalte in Lateinamerika (Argentinien, Guatemala, Kolumbien, Mexiko), Lehrauftrag an der Maimonides-Universität in Buenos Aires. Hauptinteresse: Prävention von bleibenden Schäden, besonders bei Kindern/Jugendlichen, nach kritischen Ereignissen.

Dr. Burkhard Peter

Workshop

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.

Theodor Dierk Petzold

Vortrag

Heilsame Erfahrungen ermöglichen durch Salutogene Kommunikation

Die westliche Medizin konzentriert sich ganz auf die Entstehung und Behandlung von Krankheiten, der Pathogenese. Dem gegenüber steht der alternative Ansatz der Salutogenese. Diese Perspektive beschäftigt sich mit der Entstehung von Gesundheit beim Menschen. Sie sucht nicht nach den Krankheiten und Schwächen, sondern nach den physischen und vor allem psychischen Stärken eines Individuums.

Diese Stärken, allen voran eine zuversichtliche Lebenseinstellung gegenüber der Welt, können aktiv trainiert und gefördert werden.

In diesem Buch werden die Grundgedanken der Salutogenese ausgeführt und erstmalig umfassend weiterentwickelt, auch in der ganz konkreten und praktischen Anwendung. Sie eignet sich beispielsweise sehr gut zur Burn-Out-Prophylaxe und ist hilfreich bei allen Heilungsprozessen. Auf leicht verständliche Weise beschreibt dieses Buch, wie die neue Denkweise und Haltung der Salutogenese Gesundheit, Entwicklung und Kreativität fördert. Durch zahlreiche praktische Übungen wird das Wissen leicht anwendbar vermittelt.

Theodor Dierk Petzold: Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit ECP. Er unterrichtet als Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover. 2004 gründete er in Bad Gandersheim das Zentrum für Salutogenese dessen Leitung er innehat. Seit 2006 ist er Vorsitzender der Akademie für patientenzentrierte Medizin (APAM e.V.). Die von ihm entwickelte und auf dem Autometrietraining nach Grossarth-Maticsek aufbauende Ausbildung in 'Salutogener Kommunikation' (Sal-Kom®) leitet er seit 2008.

Dr. phil. Dipl.-Psych. Manfred Prior

Workshop

Einführung in die Erickson'sche Hypnotherapie

In diesem Workshop erläutert und veranschaulicht Manfred Prior

- welches die Merkmale eines Trancezustandes sind,
- anhand welcher Kriterien sich ein therapeutischer Trancezustand von einem normalen Wachzustand und von einem meditativen Zustand unterscheiden lässt
- wie sich aus den Merkmalen eines Trancezustandes ableiten lässt, wie man eine Tranceinduktion gestalten sollte.

Manfred Prior wird das anhand von psychosomatischen Ausgangspunkten auch demonstrieren.

Dr. phil. Dipl.-Psych. **Manfred Prior** ist 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

Prof. Dr. Björn Rasch

Vortrag

Psychosomatik und Schlaf: Wie beeinflussen Gedanken und Vorstellungen den Schlaf?

Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ein hoher Anteil in der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen, und dieser Anteil nimmt mit dem Alter zu. Da wir scheinbar wenig Kontrolle über den Schlafzustand haben, greifen viele Menschen mit einem gestörten Schlaf zu Medikamenten. Dabei ist Schlaf sehr stark von unserer Psyche beeinflusst, und psychotherapeutische Interventionen können Schlafstörungen erwiesenermaßen gut verbessern.

Doch wie genau funktioniert das? Wie können unsere Gedanken und Vorstellungen unseren Schlaf beeinflussen? In dem Vortrag werde ich zunächst allgemein auf den Zusammenhang zwischen Schlaf und Psyche eingehen. Dann werde ich einige aktuellen Ergebnisse und theoretische Überlegungen aus unserem Forschungsprogramm zu den Möglichkeiten der kognitiven und suggestiven Beeinflussung von Schlaf vorstellen.

Literatur: Rasch, B. (2020). Schlaf: Rasch erklärt. Göttingen: Hogrefe Verlag

Björn Rasch ist Professor für kognitive Biopsychologie und Methoden an der Universität Fribourg in der Schweiz und ein international anerkannter Experte im Bereich der Schlafforschung. Der Fokus seiner Forschung liegt auf der Verbindung zwischen Psyche und Schlaf. Im Rahmen eines von der EU-geförderten Projekts untersucht er, wie sich die Qualität des Schlafs mit psychologischen Mitteln verbessern lässt, zum Beispiel durch Gedanken, Vorstellungen, Hypnose, Musik oder Entspannungstechniken.

Dr. med. Andreas Reimers

Workshop

Hypnotherapie und Embodiment im Kontext der Traditionellen Tibetischen Medizin

Auf dem Dach der Welt entwickelte sich seit dem 8. Jhdt. nach Chr. die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM), ein in seiner konzeptionellen Klarheit und Komplexität einzigartiges Heilsystem, das sich durch eine Integration der somatischen, emotionalen und kognitiven Dimension des Menschen auszeichnet und moderne Konzepte des Embodiment, der Hypnotherapie und der integrativen Medizin sowie Ergebnisse der neurophysiologischen Forschung vorwegnimmt. In dem Workshop werden traditionelle Konzepte und Methoden der TTM unter dem Blickwinkel der Hypnotherapie und des Embodiment vorgestellt. Einzelne leicht in eine Therapiesitzung zu integrierende therapeutische Techniken der TTM werden demonstriert und geübt. Diese beziehen sich auf Körperhaltung, Atmung, Visualisierung von ressourcenreichen Zuständen und Wahrnehmungsübungen und können in einzelnen Phasen einer Therapiesitzung eingesetzt sowie den PatientInnen zur Integration des Erreichten mitgegeben werden. Die Übungen vertiefen die Selbstwahrnehmung und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit und stärken die Geist-Körper-Integration.

Ziel des Workshops ist das Kennenlernen traditioneller Formen des Embodiment und der Hypnose sowie das Erlernen einzelner leicht in den Therapieablauf zu integrierender Techniken.

Ablauf: Einführung in traditionelle und aktuelle Konzepte des Embodiment unter hypnotherapeutischer Sicht. Demonstration und Übung einzelner typischer Interventionen.

Didaktische Mittel: Power Point. Demonstration. Übungen.

Chenagtsang, Nida (2020): Nejang. Tibetan Self-Healing Yoga. Topanga: Sky Press.

Clifford, T. (1986): Tibetische Heilkunst. Bern, München, Wien: O. W. Barth.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2017): Embodiment. Bern: Hogrefe.

Dr. med. **Andreas Reimers** ist als Nervenarzt und Psychotherapeut in eigener Praxis tätig. Dissertation über die Meditationspraxis in christlichen Traditionen und im Yoga. Untersuchungen zu schamanischen Heilritualen in Nepal. Weiterbildungen in Yoga und Traditioneller Tibetischer Medizin. Seminare, Vorträge und Publikationen zu veränderten Bewusstseinszuständen in Meditation, Mystik und Schamanismus. Ein Schwerpunkt ist die Begleitung von spirituellen Krisen.

Dr. med. Tilman Rentel

Workshop

„Wie der Körper Worte findet - Eigensprachliche Metaphern und Archaische Reflexe in der Diagnostik und Therapie psychosomatischer Symptome“

Die Eigensprache als einzigartiger sprachlicher „Fingerabdruck“ eines jeden Menschen enthält wertvolle Hinweise auf sein implizites Wissen und unbewusst gesteuerte körperliche Prozesse. Häufig sind diese gesteuert durch archaische evolutionär erworbene Überlebens- und Schutzreflexe. Der spielerische Zugang zum „Wortschatz“ der Klienten durch einfaches und offenes Fragen nach den bildhaften Elementen unter Beachtung der körpersprachlichen ermöglicht den Klienten, ihre eigene psychosomatische „Diagnose“ im Sinne eines subjektiven Krankheitsmodells zu entwickeln und diese therapeutisch zu nutzen. Im idiolektischen - an der Eigensprache des Gegenübers orientierten – Gespräch werden Klienten ermächtigt eine zutiefst wertschätzende Haltung gegenüber Ihrem körperlich und seelischen So-Sein zu entwickeln. Dies befriedet innere Konfliktspannungen zwischen willkürlichem und unwillkürlichen Prozessen und führt häufig zu einer Symptomreduktion.

Lernziele: Kennenlernen und Ausprobieren der Haltung und Technik der Idiolektischen Gesprächsführung durch Wahrnehmen der Eigensprache, bewussten Einsatz kurzer, offener Fragen. Klienten dabei unterstützen eigene Metaphern für ihr psychosomatisches Erleben zu finden und damit (Ein-)Verständnis zu entwickeln für unwillkürliche Körperprozesse. Die Klienten ermächtigen, diese Metaphern kreativ im Sinne ihrer eigenen Ziele zu nutzen.

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

Vorkenntnisse: keine, mitzubringen ist das eigene Nichtwissen, dann fällt das Fragen leichter.

Tilman Rentel, Dr. med., 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

Hypnose und Gedächtnis-Rekonsolidierung

Hypnotische Trance erzeugt neurophysiologisch einen veränderten Bewusstseinszustand, bei dem in einem aufgelockerten mentalen Verarbeitungsprozess (reduziertem DMN) alte assoziative Verknüpfungen aufgelöst und neue Assoziationen unwillkürlich hergestellt werden. Häufig unterliegt einem Symptom eine unbewusste Motivation, die dessen Funktionalität erkennen lässt und seiner Auflösung entgegen steht. Durch Symptomentzug kann man diese Anteile aufspüren und mit Trance die Erfahrung seiner Entstehung erkennen. Meist kann man aber auch eine Erfahrung finden, der ohne das Symptom auskommt. Wenn man beide gleichzeitig ins Bewusstsein bringt, entsteht eine Dissonanz, die einen inneren Suchprozess auslöst, um die Dissonanz zu beheben. Diese Rekonsolidierung kann hypnotisch unterstützt werden. Das Ergebnis wird mit Metaphern in einem erweiterten semantischen Rahmen vernetzt und mit posthypnotischer Suggestion in den Alltag übertragen.

Prof. Dr. **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.

Dr. med. Anja Rieken

Workshop

Hypnotherapie in der gynäkologischen Psychosomatik

Im Seminar soll gezeigt werden wie hypnotherapeutische Strategien und Methoden gezielt eingesetzt werden können, um betroffene Frauen ressourcenaktivierend und stabilisierend zu begleiten und die auftauchenden wichtigen Entwicklungsthemen behutsam zu bearbeiten. Das Themenspektrum umfasst: Schwangerschaft - Schwangerschaftskonflikte - Geburt - traumatische Geburt - Wochenbettdepression - psychische Störungen nach Geburt eines Kindes - traumatischer Kindsverlust. In der gynäkologischen Psychosomatik eröffnet sich der transgenerationale Blick fast von selbst und es bieten sich Chancen eigene Verletzungen zu bewältigen, mit Ambivalenzen umzugehen und eigene Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken. Entscheidend ist die Haltung: guter-Hoffnung-sein als Therapeut:in. Im Seminar soll nach kurzem theoretischen Umreißen des Themengebietes die Einsatzmöglichkeit hypnotherapeutischer Techniken im therapeutischen Prozess vermittelt werden. Zum Einsatz kommen u.a. Arbeit an der Lebenslinie, Ambivalenztrance, Telearbeit. Anhand von Fallgeschichten sollen einzelne Punkte lebendig werden. Dabei sind Raum für Diskussion und eigene Fallgeschichten möglich.

Dr. med. Anja Rieken ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse, Hypnotherapeutin (M.E.G.), Weiterbildung in PITT. Niedergelassen in eigener Praxis in Berlin.

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

Workshop

Moderne Hypnose bei Tinnitus, Hyperakusis & Co.

In diesem Workshop werden wirkungsvolle Interventionen der modernen Hypnose bei Tinnitus, Hyperakusis (Geräuschüberempfindlichkeit), stress-assoziierten Hörstörungen und phobischem Schwindel praktisch erfahrbar auf der Basis neurophysiologischer Modellvorstellungen vermittelt: Von der Problem- und Auftragsklärung, Fokussierung auf die Erlebnisqualitäten des gewünschten Gesundheitsziels bis hin zu symptom- und konfliktbezogenen Interventionen der modernen Hypnose im Rahmen eines entwicklungsorientierten Modells.

Ziele: Sie entwickeln ein grundlegendes psycho-physiologisches Verständnis der Symptom-Entstehung und -Aufrechterhaltung. Sie erwerben methodische Fertigkeiten in der Anwendung spezieller Hypnose-Techniken zur Beschwerdeminderung und zur Ressourcen-Aktivierung bei störendem Tinnitus und anderen stress-assoziierten Störungen, wie akute Hörminderung (sogenannter „Hörsturz“), Hyperakusis und phobischem Schwindel.

Inhalte: Grundlagen zu aktuellen psychobiologischen Modellen und gängigen Therapieansätzen; Hypnose-Strategien zur Ressourcenaktivierung, Symptom- und Stressreduktion: Elizitation der Problem-Trance; Tinnitus-Distanzierung und Neuausrichtung, Arbeit mit Metaphern, Bewusstseins- und Zustandsräumen, ideodynamische Techniken

Methoden: Theorie-Inputs, Demonstrationen, Partner- und Gruppenübungen

Literatur: Ross UH (2014). Stress verwandeln in Energie. Audiobook (2 CD's), Kösel, München

Ross UH (2006). Tinnitus - So finden Sie wieder Ruhe. (Selbsthilfebuch mit Übungen) GU, München

Ross UH, Lange O, Unterrainer J, Laszig R (2007). Ericksonian hypnosis in tinnitus therapy: effects of a 28-day inpatient multimodal treatment concept measured by Tinnitus-Questionnaire and Health Survey SF-36. Eur Arch Otorhinolaryngol 264:483-8

Priv.-Doz. Dr. med. **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). Leitung eines kompetenz-orientierten, stationären Therapie-Konzepts bei chronischem Tinnitus, Univ.-HNO-Klinik Freiburg 1998-2002. Lehrtätigkeit an der Universität Freiburg u.a. in der Ärzte-Weiterbildung für Psychosomatik und Psychotherapie.

MSc Rachporn Sangkasaad Taal

Vortrag

1 +1 = 3: Wie Hypnotherapie von Somatic Experiencing® (SE) profitieren kann

Spinoza sagte schon: "Das wahre Ich baut sich über innere Körperwahrnehmung auf". Braucht es für eine Veränderung wirklich eine tiefe Trance?

SE ist ein biologisches, physiologisches, psychologisches, energetisches und auch ein spirituelles Basiskonzept zum Verständnis, zur Prävention und zur Bewältigung von Traumafolgen, das von Dr. Peter A. Levine über Jahrzehnte entwickelt und klinisch erprobt wurde.

SE integriert die Polyvagal-Theorie von Prof. Stephen W. Porges und arbeitet mit dem 'Felt Sense', das aus Focusing von Prof. Eugene T. Gendlin stammt.

SE fokussiert stark auf die eigene Körperwahrnehmung über die Intero- und Propriozeption.

Die präzise Arbeit im SE mit dem autonomen Nervensystem fördert mehr Kohärenz in allen Systemen. Ziel ist, die angeborenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu verstärken.

SE sucht den Zugang zum impliziten Gedächtnis, das auch unser Potential, unser "Blueprint" und unser Selbst beinhaltet. SE gibt so eine Antwort auf die oben gestellte Frage.

Lernziele: TeilnehmerInnen erleben und erfahren mehr über die Herangehensweise in SE. Sie bekommen eine Idee, wie aus SE-Perspektive ein 'Shift' im Nervensystem ermöglicht wird. Es wird ein Tool vorgestellt, das in die Hypnotherapie integriert werden kann, um eine ganzheitliche Erfahrung zu ermöglichen und um diese im Körper zu verankern. Unterschiede wie auch Überschneidungen zur Hypnotherapie werden verdeutlicht.

Inhaltlicher Ablauf: Vortrag, eine Prise Selbsterfahrung und Diskussion.

Didaktische Mittel: Video, Flipcharts

Literatur: Levine A.P. (2010) Sprache ohne Worte. Verlag Kösel.

Levine A.P. (2016) Trauma und Gedächtnis. Verlag Kösel.

Porges S.W. (2017) Die Polyvagal Theorie und die Suche nach Sicherheit. Verlag Probst.

MSc Rachporn Sangkasaad Taal

Workshop

Auf dem Weg zum Triumph - mit Somatic Experiencing® (SE) einen ressourcenorientierten Ego-State finden

„Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Triumph darüber“. (Mandela)

SE ist ein biologisches, physiologisches, psychologisches, energetisches und auch ein spirituelles Basiskonzept zum Verständnis, zur Prävention und zur Bewältigung von Traumafolgen, das von Dr. Peter A. Levine stammt. SE integriert das Konzept der Neurozeption (S.W. Porges) und arbeitet mit dem 'Felt Sense' (E.T. Gendlin).

In unserem impliziten Gedächtnis liegt auch unser Potential. Nur ist es oft verborgen. Peter Levine sagt, dass in der westlichen Kultur der Triumph selten zelebriert wird. Wer triumphieren kann, kann jedoch nicht depressiv sein oder werden. Wie ermöglichen wir spielerisch den Zugang zu einem ressourcenorientierten Ego-State? Wie wird emotionales und körperliches Erleben eines Triumphs ermöglicht?

Wenn wir die Interozeption beim Klienten fördern, kann sich auch aus dem Unbewussten mehr zeigen, was sich entwickeln möchte. Der Klient wird unterstützt, seinen Weg zum authentischen Selbst zu finden. Vom Therapeuten ist nicht nur Pacing sondern auch Joining gefragt. Dazu braucht es eine gute somatische Resonanz.

Lernziele: TeilnehmerInnen erleben mittels Theorie und Selbsterfahrung mehr über Somatic Experiencing, die Arbeit mit dem autonomen Nervensystem und erlernen die Empfindungssprache des Stammhirns. Wie ermöglichen wir mehr Zugang zum Körper und seinen Bewegungsimpulsen? Und wie verankern wir diese Erfahrungen? Die Körperinterventionen können direkt angewendet werden und leicht mit Hypnotherapie und Ego-State-Therapie kombiniert werden.

Inhaltlicher Ablauf: Eine Sequenz Theorie, Live-Demonstration, Verankerung über Selbsterfahrung, Üben zu zweit.

Didaktische Mittel: Video, Flipcharts.

Literatur: Bull N. (1968) The Attitude Theory of Emotion. Johnson Reprint.

Levine A.P. (1999) Das Erwachen des Tigers. Verlag Synthesis.

Zanotta S. (2018) Wieder ganz werden. Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen. Verlag Carl-Auer

Rachporn Sangkasaad Taal, MSc, ist psychologische Psychotherapeutin in Holland. Sie ist in Integrative Body Psychotherapy (IBP) am IBP-Institut in der Schweiz zertifiziert und dort auch Lehrbeauftragte. Ihr Spezialgebiet ist die körperorientierte Traumatherapie. Sie ist Trainerin in Eye Movement Integration, Resource Therapy, Somatic Experiencing und Tension & Trauma Releasing Exercises. Sie ist zertifiziert in EMDR, Hypnose, EST, prä- und perinataler Traumatherapie, VT, BWRT, Tuningboard.

Dipl.-Psych. Philipp Schiebler, & MSc Katharina van Bronswijk

Workshop

Emotionen in Klimaschutz umwandeln

Die aufkommende Bedrohung durch die Klimakrise löst viele starke Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit, Schuld und Scham aus. Eine häufige Strategie zur Vermeidung dieser Gefühle besteht darin, den Klimawandel und seine Folgen zu leugnen oder zu ignorieren. Um die schlimmsten Auswirkungen des Klimawandels zu vermeiden, brauchen wir jedoch einen nachhaltigen Systemwechsel. In diesem Workshop geht es darum, wie insbesondere unsere unerwünschten Emotionen zu unseren kraftvollsten Helfern und wertvollsten Ratgebern in der Bewältigung der Klimakrise werden können.

Auf gesellschaftlicher Ebene werden wir aus einer Meta-Perspektive die emotional relevanten Faktoren behandeln und Narrative bzw. Framings darstellen, die helfen, kollektiv-leugnende Problemtrancen in selbstwirksame Lösungstrancen überzuführen.

Auf individueller Ebene üben und vertiefen wir, wie man mithilfe der Acceptance and Commitment Therapie (ACT) in Kombination mit hypnotherapeutischer Metaphernarbeit und Utilisation, die emotionale Regulierung erleichtern und eine ausgewogene Planung engagierten Handelns bewirken kann - nicht nur für Klient*innen, die unter der Klimakrise leiden, sondern auch für uns als Berufsgruppe.

Philipp Schiebler: Psychologischer Psychotherapeut mit den Zusätzen für Entspannungsverfahren und Gruppenpsychotherapie, Diplom-Psychologe und Master of Advanced Studies mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie (MASPTVT). Seit 2014 in eigener Privatpraxis in München-Schwabing tätig. Gründungsmitglied des Münchner-ACT-Instituts (MAI) und ehrenamtliche Mithilfe bei Psychologists/Psychotherapists for Future. 2010 erhielt er den Nachwuchsförderpreis der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose. Als Dozent war er in den letzten Jahren mit Schwerpunkt auf die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) für die DGKV, die Leopold-Franzens-Universität Innsbruck, das AVM-Institut München sowie für mehrere Kliniken tätig. Aktuell arbeitet er an einem Projekt zur

Verbesserung der Emotionsregulation bzgl. Klimaschutz, unter Einbezug von klinischer Hypnose und der Acceptance and Commitment Therapy.

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.

Dr. Barbara Schmidt

Vortrag

Wie aus Angst Sicherheit wird: Neurowissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit von Hypnose bei Angst und Stress

Die Vorstellung eines sicheren Ortes gehört zu den Grundtechniken der Hypnotherapie. In meiner Forschung weise ich die Wirksamkeit dieser Sicherheits-Suggestion nach. Ich zeigte in mehreren Studien, dass sich Probanden mit Sicherheits-Suggestion signifikant sicherer fühlten als in einer Kontrollbedingung. Dabei wirkten die Suggestionen unter Hypnose stärker als posthypnotische Suggestionen. Die Wirkung der posthypnotischen Sicherheits-Suggestionen hielt über mehrere Wochen an. Fühlten sich die Probanden sicher, zeigten sie geringere EEG-Gehirnaktivität auf Geldgewinne und werteten zukünftige Geldgewinne weniger stark ab im Vergleich zu sofortigen Geldgewinnen. Dies sind Hinweise auf weniger Impulsivität und mehr Selbstkontrolle und sprechen für ein Gefühl der Zufriedenheit. Ich setzte die Suggestion des sicheren Ortes auch in der Intensivstation bei nicht-invasiv beatmeten Patienten ein und konnte zeigen, dass sie die künstliche Beatmung dadurch sehr gut annehmen konnten. Die Effektstärken der Technik des sicheren Ortes sind über alle Studien hinweg sehr groß. Ich möchte mit meiner Forschung dazu beitragen, dass diese Technik noch breiter angewendet wird, damit aus Angst Sicherheit werden kann.

Dr. Barbara Schmidt ist Neurowissenschaftlerin und forscht am Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie des Universitätsklinikums Jena zum Thema Hypnose. Im Jahr 2018 erhielt sie den ersten Nachwuchsförderpreis der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose. 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.med. Dipl.-Volkswirt Gunther Schmidt

Vortrag

Hypnosystemische Ansätze in der Psychosomatik

Wenn bei jemand im medizinischen System „kein organischer Befund“ definiert werden kann, werden noch immer gerne Formulierungen genutzt wie „Für Ihre somatischen Beschwerden gibt es psychische Ursachen...“. Hypnosystemisch können solche linear-kausalen Erklärungen (Konstruktionen) leicht

widerlegt werden und auch ihre meist destruktive, missachtende Wirkung gezeigt werden, welche auch die therapeutische Kooperation extrem behindern kann. Weiter kann vermittelt werden, dass es sich bei solchen Prozessen um ein komplexes Wechselspiel zwischen verschiedenen Systemen (dem körperlichen, dem psychischen und dem sozialen) handelt und die individuelle Problematik immer auch eine interaktionelle, systemische darstellt. Im Vortrag werden viele hypnosystemische Strategien vermittelt, mit denen Klient*innen wieder befähigt werden, selbstwirksam eine optimale, achtsame Kooperation mit ihrem Körper aufbauen zu können, Symptome als Kompetenzen nutzen und für Kontext-passgenaue, gesunde Lösungen nutzen zu können. Ebenso wird gezeigt, wie eine Sinn-gebende, achtungsvolle, würdigende und dabei sehr effektive Kooperation zwischen Klient*innen und Psychotherapeut*innen aufgebaut werden kann.

Dr.med. Dipl.-Volkswirt Gunther Schmidt

Workshop

Der Körper als wissender Kooperationspartner mit Vertragsbedingungen für Psyche und Umwelt: Von der Psychosomatik zur hypnosystemischen Somatopsychik.

Symptome, die üblicherweise als „psychosomatisch“ bezeichnet werden, sind immer Ausdruck von Prozessen, bei dem das bewusst-willentliche „Ich“ ein bestimmtes Erleben will, die unwillkürlichen Reaktionen des Körpers aber in eine ungewünschte und als leidvoll erlebte Richtung gehen. Anders gesagt: Bewusst-Willentliches und Unwillkürliches arbeiten gegeneinander, oft mit heftiger Angst oder Feindseligkeit des Bewussten gegenüber unwillkürlichen Prozessen. Nicht der Inhalt der auftretenden Phänomene macht das Leid, sondern diese antagonistische Beziehung, bei der letztlich das Bewusste unterliegt und sich dann als ausgeliefertes Opfer von Unwillkürlichem erlebt.

Aus hypnosystemischer Sicht aber drückt sich durch die unwillkürlichen Reaktionen in einem sehr wirksamen Feedback-System das intuitive Wissen aus über wertvolle Bedürfnisse, die bisher im Wertesystem und im Beziehungssystem der Klient*innen keinen oder nicht genügend Platz haben durften.

Symptome können also verstanden und genutzt werden können als wichtige und kompetente Informationsquelle. Da sich diese aber in der „Sprache des Körpers“ melden, wird zur zentralen Aufgabe, sie Sinn-gebend konstruktiv zu übersetzen und zu nutzen.

Mit spezifischen hypnosystemischen Methoden kann dies detailliert vollzogen werden, z.B. im fokussierenden Gespräch, in Konversationstrance u. in „offizieller“ Trancearbeit). Dadurch kann auch bewusst wieder erlebt werden, dass es ein unbestechliches und Orientierung gebendes Wissen im eigenen Organismus gibt und dass man dies auch unter komplexen Systembedingungen gesund nutzen kann. Dabei zeigt sich auch, dass Symptome Ausdruck von Lösungsversuchen in leidvollen Zwickmühlensituationen sind und gewürdigt und auch gesundheitsförderlich eingesetzt werden können.

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

Prof. Dr. med. Dr. rer.nat. Christian Schubert

Vortrag & Workshop

Psychoneuroimmunologie

Mit Psychotherapie das Immunsystem gezielt beeinflussen! Nerven-, Hormon- und Immunsystem beeinflussen sich wechselseitig – hierfür liegen inzwischen zahlreiche Belege vor. Das Ganze ist jedoch viel komplizierter, denn auch Psyche und soziales Umfeld haben Einfluss auf das Immunsystem. Die Vielfalt all dieser Interaktionen formt so ein komplexes Netzwerk, das entscheidend auf die Immunaktivität einwirkt.

Ist auf dieser Basis aber auch eine gezielte Beeinflussung der Immunaktivität durch psychologische und psychotherapeutische Interventionen möglich? Eine spannende Frage, die von der Psychoneuroimmunologie mit einem eindeutigen Ja beantwortet wird – und deren differenzierte Beantwortung in diesem Buch auch Erklärungsmodelle dafür liefert, wie Psychotherapie körperlich kranke Menschen wieder gesund machen kann.

In der Neuauflage geht Schubert explizit darauf ein, dass es einen empirisch belegten Zusammenhang zwischen Missbrauchs-, Misshandlungs- und Vernachlässigungserfahrungen sowie schweren Entzündungserkrankungen im Erwachsenenalter wie auch einer insgesamt geringeren Lebenserwartung gibt. Er verdeutlicht, dass Psychodiagnostik und -therapie in Zukunft spezifischer als bisher gegen körperliche Erkrankungen eingesetzt werden können, da die dysfunktionalen psychosomatischen Mechanismen von Entzündungserkrankungen zunehmend besser verstanden werden.

Das Buch gibt einen exzellenten Überblick über ein brisantes und spannendes Fachgebiet, das im Blickpunkt aktueller Forschung steht.

Prof. Dr. med. Dr. rer.nat. **Christian Schubert** Arzt, Psychologe, Psychotherapeut. Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Klinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck. Leiter der Arbeitsgruppe „Psychoneuroimmunologie“ des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM) sowie einer Special Interest Group (SIG) der European Association of Psychosomatic Medicine (EAPM) zum Forschungsbereich „Psychoneuroimmunology“.

Dr. med. Wolfgang Schulze

Workshop

Hypnotherapeutische Möglichkeiten bei medizinischen Eingriffen und Interventionen

Medizinische Interventionen und „Eingriffe“ sind häufig bei „Patientinnen“ (patients = geduldig ertragend) angstbesetzt, handelt es sich doch meist um zeitweiligen Aufenthalt in „Zwangslagen“, in unbekanntem und abgeschirmten Räumen, um Immobilisierung, verbunden oft mit Verletzung der körperlichen Integrität. Schmerzhaftes, Würgereiz, Übelkeit und potenziell Gefährliches wird den PatientInnen zugemutet. Sollte diese Zumutung zu groß sein, wird durch Narkose sogar das Bewusstsein ausgeschaltet. Auch sonst selbstsichere Menschen können dadurch in einen ihnen unbekanntem (Trance!-) Zustand von Abhängigkeit, Ausgeliefertsein, manchmal sogar Panik und Regression geraten.

In diesen Situationen über hypnotherapeutische Kompetenzen und Kommunikationsformen zu verfügen, ist für ÄrztInnen sehr hilfreich und gleichzeitig für die PatientInnen ein großer Gewinn. Als Arzt, der in verschiedensten Feldern tätig war, möchte ich die unterschiedlichen Belastungen bei den häufigsten Eingriffen vorstellen und hypnotherapeutische Wege (daraus) aufzeigen und einüben.

Dr. med. **Wolfgang Schulze** Facharzt für Strahlentherapie, Palliativmedizin, Radiologie. Medizinische Hypnose und MedHyp-Kompakt-Trainer der M.E.G. Master und Kursleiter Palliativmedizin. Aufbau und Leitung der Palliativmedizin in Bayreuth, aktuell i. R. noch SAPV- und Dozententätigkeit (Vorträge, Kurse und Publikationen in Strahlentherapie, Nuklearmedizin, Palliativmedizin, Hypnotherapie und ihre Schnittstellen). E-Mail: wolfgang.schulze.dr@gmx.de

Florian Schwartz & Dr. Charlotte Cordes

Workshop

Provokative Live Stories mit Musik in Coaching und Therapie

Der Provokative Ansatz eignet sich besonders bei Denk- und Gefühlsblockaden, die zu einseitigen, eingefahrenen und selbstschädigenden Verhaltensweisen und häufig auch zu somatischen Beschwerden führen. Die emotionale Energie der Klienten wird umgeleitet, weg von der Aufrechterhaltung ihrer Symptomatik hin zu neuen, gesünderen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Ihre Selbstheilungskräfte werden dadurch aktiviert. Dabei spielt das soziale System, in dem die Klienten sich bewegen, eine zentrale Rolle.

Das Herzstück des Provokativen Ansatzes ist der Humor. Der Coach persifliert auf wertschätzende und humorvolle Weise die selbstschädigenden Glaubenssätze des Klienten, sodass dieser darüber lachen kann. Das Lachen über sich selbst entspannt die Klienten und ermöglicht ihnen, eigene kontraproduktive Strukturen zu erkennen, zu relativieren und neue Blickwinkel wahrzunehmen. Gezielte wertschätzende Provokationen setzen die Klienten in Gang und ermöglichen stabile und dauerhafte Verhaltensänderungen. Die unabdingbare Grundlage provokativer Interventionen ist eine hohe Wertschätzung des Klienten und die Überzeugung der Berater, dass die Klienten mündig und stark sind und alle Ressourcen zur Verfügung haben, um ihre Probleme zu lösen.

Inhalt des Workshops:

- Theoretischer Input und Diskussionen
- Live Arbeiten durch die beiden Referentinnen
- Übungen, in denen die TN selbst den Provokativen Ansatz ausprobieren können

Literatur:

E. Noni Höfner und Charlotte Cordes: Einführung in den Provokativen Ansatz. Carl Auer 2018.

E. Noni Höfner: Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind. Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils. Carl Auer Verlag. 2018. (5. Auflage)

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)

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.

Dr. med. Christian Schwegler

Workshop

Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten - Vorstellung verschiedener hypnotherapeutischer Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen

Nach Abschluss der hypnotherapeutischen Grundausbildung gibt es ein großes Angebot an Fortbildungsmöglichkeiten zu verschiedenen Krankheiten, in denen hypnotherapeutische Interventionen im direkten Bezug auf eine bestimmte Störung beschrieben werden.

In diesem Seminar zäumt Christian Schwegler das Pferd einmal von der anderen Seite auf und fasst Techniken verschiedener Therapeuten zu einem Workshop zusammen, um die Möglichkeiten die sich aus diesen verschiedenen Ansätzen ergeben aufzuzeigen und gerade dem „jungen“ Hypnosetherapeuten einen Werkzeugkasten an die Hand zu geben, mit dem er einen guten Einstieg in die Praxis bekommt. Natürlich eignet sich der Kurs auch sehr gut, um bereits vorhandenes Wissen noch einmal in komprimierter Form zu wiederholen und somit für die praktische Arbeit wieder besser zugänglich zu machen.

Insgesamt werden in diesem Seminar beginnend mit einigen Überlegungen zum Vorgespräch ein knappes Duzend Induktionen, Interventionen und hypnotherapeutische Techniken vorgestellt. Einige davon werden als Gruppentrance durchgeführt.

Der Fokus dieses Seminars liegt dabei auf der frühen Phase einer hypnotherapeutischen Behandlung, in der es dem Patienten teilweise noch schwer fällt in Trance zu gehen oder in Therapie zu kommunizieren. Es werden daher Techniken zum Aufbau einer positiven Heilerwartung, sowie Techniken zur Kontrolle von unangenehmen Symptomen und Gefühlen vorgestellt, die dem Patienten helfen, aus seiner Ohnmacht der Erkrankung gegenüber heraus zu kommen. Ein besonderer Fokus wird auf der Arbeit mit Patienten psychosomatischen Störungen liegen.

Dr. med. **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. rer. nat Cornelia Schweizer

Workshop

Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung: Das Tübinger Programm

Der Workshop bietet eine praxisnahe Einführung ins hypnotherapeutische Arbeiten im Bereich der Raucherentwöhnung. Nach einem kurzen Theorieteil werden in Plenum und Kleingruppenarbeit unterschiedliche Methoden vorgeführt bzw. selbst erprobt. Basis der vorgestellten Interventionen ist ein in mehreren Studien mit 150 Probanden evaluiertes Raucherentwöhnungsprogramm für Gruppen und Einzelpersonen. Die Besonderheit der Vorgehensweise liegt dabei vor allem in der Fokussierung auf die Ressourcen der Klienten, welche es ermöglicht, ohne aversive Suggestionen zu arbeiten. Wichtig ist außerdem die Kombination und explizite Nutzung unterschiedlicher Therapiekonzepte bei gleichzeitiger Berücksichtigung der physiologischen Suchtkomponente. Sehr willkommen sind insbesondere Kolleginnen und Kollegen, die die Veranstaltung nutzen möchten, um im Rahmen einer Live-Demonstration selbst das Rauchen zu beenden.

Cornelia C. Schweizer, Dr. rer. nat., Diplompsychologin; Promotion in hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung, Ausbilderin der M.E.G., Mitautorin der S3-Leitlinie für tabakbezogene Störungen der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Veröffentlichungen u.a.: „Vom blauen Dunst zum frischen Wind“ und „Das Praxisbuch der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung“.

Dr. med. Michael Teut

Vortrag

Das Leib-Seele-Problem und die Hypnose

Das Leib-Seele-Problem ist eine der ältesten Fragestellungen in der Philosophie. Es geht dabei um die Frage, wie sich Physisches, Biologisches und Mentales zueinander verhalten. Dabei gibt es vor allem materialistische, dualistische und idealistische Vorstellungen. In der Hypnose spiegeln sich diese Vorstellungen in verschiedenen Konzeptionen von Hypnose. Leib-Seele- Vorstellungen werden hier zudem therapeutisch genutzt. Es werden in der Hypnose Phänomene beobachtet, wie mentale Plastizität, Gerichtetheit der Aufmerksamkeit, Trance Logik, Ideomotorik, Verkörperungen, Trance-Sprache, die zum Verständnis des Leib-Seele-Problems beitragen könnten. Das Leib-Seele-Problem wird aus hypnotherapeutischer Sicht reflektiert.

Michael Teut ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Hypnotherapeut, Oberarzt an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité Universitätsmedizin Berlin und Wissenschaftler am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité. Er leitet das Weiterbildungszentrum der DGH in Berlin.

Dr. Dorothea Thomaßen

Workshop

Es geht auch anders - Wie körperliche Zustandsveränderungen neue Lösungswege erschließen

Eine Substanz hat je nach Aggregatzustand völlig unterschiedliche Eigenschaften. Wasser kann flüssig, gasförmig oder fest sein. Die jeweilige Beschaffenheit beeinflusst die Interaktionsmöglichkeit, Gasförmiges beispielsweise mischt sich leichter mit anderen Gasen als mit einem festen Stoff.

Genauso können Menschen in unterschiedlichen vegetativen Zuständen sein und je nach Zustand reagieren und interagieren sie in ähnlichen Situationen völlig unterschiedlich. Wir nennen das auch zustandsabhängiges Lernen und Erinnern.

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 sein Problem hat. 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 dem verwandelten Eigenschaften finden die Betreffenden in sich neue Lösungen für ihr konkretes Problem, die ihnen vorher verschlossen waren. Wasser reagiert eben anders als Eis oder Wasserdampf.

Didaktische Mittel sind Vortrag, Demonstration und Selbsterfahrung.

Eigene Veröffentlichungen zum Thema sind:

1. Wie fühlt sich gesund an? Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose 2/2017, S.9-11
2. Es geht auch anders – Wie Zustandsveränderungen neue Lösungswege erschließen, Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose 2/2019, S.26-30
3. Remembering Well-Being: The U-Assessment and Therapeutic Protocol, Handbook of Hypnotic Techniques, Vol.1, edited by Mark Jensen, Denny Creek Press, Kirkland 2019

Dorothea Thomaßen ist Fachärztin für Chirurgie, Trainerin für medizinische Hypnose MEG und zahnärztliche Hypnose DGZH, supervisionsberechtigt für klinische 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

Workshop

Drei Bonbons für 5 Jungs – Techniken für außergewöhnliche Situationen bei Kindern und Jugendlichen

Der Workshop dreht sich um besondere Fälle aus den letzten 40 Jahren des Workshopleiters. Daran werden hypnosystemische und hypnostrategische Vorgehensweisen dargestellt, reflektiert und auch

Techniken in Kleingruppenübungen in Selbsterfahrung geübt. Es geht dabei um Prüfungsängste, Trauma durch medizinische Behandlungen, Bettnässen, Stottern, Hänkeln und Mobben, etc.

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.

Dipl.-Psych. Brit Wilczek

Workshop

Psychosomatik - SOS aus dem Team oder Sabotage aus dem Untergrund? - Das Innere Team als Quelle für Problem- und Heilungsprozesse somatischer Beschwerden

Viele Menschen fühlen sich ihrem Körper ausgeliefert - spätestens dann, wenn er scheinbar grundlos nicht mehr wie gewohnt funktioniert, Schmerzen spürbar werden oder sich ohne äußeren Anlass physiologische Alarmzustände einstellen. Auch wenn wir solche psychosomatische „Symptome“ als Kommunikationsversuche aus dem individuellen System betrachten, das immer aus Körper, Geist und Seele besteht, hilft diese Sichtweise zunächst nur bedingt bei deren Entschlüsselung und Deutung. Hier kann die Vorstellung und Exploration des Inneren Teams hilfreich sein, sowohl bei der Klärung der inneren Dynamik wie auch beim Auffinden von Ressourcen zur (Wieder-)Herstellung einer heilsamen Balance. Häufig stellt sich in der Begegnung mit den inneren Teammitgliedern heraus, welche Anliegen sie jeweils vertreten, ob es Dynamiken von Dominanz und Unterwerfung gibt, ob Hierarchien und Konflikte bestehen - oder ob womöglich gar Mobbing im Inneren betrieben wird. Werden einzelne Teammitglieder unterdrückt, vergrämt oder in die innere Emigration getrieben, bleibt ihnen oft keine andere Möglichkeit, als SOS-Signale in Form von Symptomen zu senden oder sie fühlen sich gar bemüßigt, Sabotage zu betreiben. Durch Würdigung jedes einzelnen Mitglieds, die Klärung von Konflikten und die Integration von Außenseitern im Innern kann nach und nach eine innere Balance hergestellt werden, die zu einer Stabilisierung des gesamten Systems beitragen und Heilung begünstigen kann.

Ziele: Das Innere Team als Betrachtungsweise und Interventionsmethode kennen- und nutzen lernen beim Aufspüren, Verstehen und Lösen inner-systemischer Spannungen

Ablauf: Kurze Einführung in zentrale Idee(n) des Inneren Teams nach Friedemann Schulz von Thun, Fallbeispiele aus der Praxis, Übungen.

Brit Wilczek, Dipl.-Psych., 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, SH; Kooperation mit sowie Beratung u. Supervision für Ärzte, PT u. Fachkräfte. Diverse Veröffentlichungen zum Autismus.

Dipl.-Psych. Daniel Wilk

Workshop

Körper und Psyche sind untrennbar verbunden und beeinflussen sich stets wechselseitig.

Theoretischer Hintergrund: Es gelingt leicht, eine Verbindung zwischen Körper und Psyche herzustellen, indem Metaphern verwendet werden, die erinnerte Wahrnehmungen und Erfahrungen nutzen. Indem wir diesen Weg bewusst und verantwortungsvoll gehen, fördern wir den bewussten Umgang mit uns und dem was uns umgibt. Dadurch können wir wechselseitige Einflüsse zwischen Psyche und Körper besser wahrnehmen und sie annehmen oder von uns abgrenzen. Ein bewusster und liebevoller Umgang mit uns selbst wie auch mit anderen fördert Zufriedenheit und Gesundheit.

Die im Workshop vorgestellten Geschichten fördern die eigene Bewusstheit als fühlendes, denkendes und körperliches Wesen. Der differenzierte Umgang mit Worten und ihren Wirkungen wird erlebt und auf Wunsch erläutert. Lernziele: Selbsterfahrung, Induzieren und Vertiefen von Trancen 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, Carl Auer Verlag 2019; Der Fisch der vom Fliegen träumt, Carl Auer Verlag 2015; Innehalten und Verweilen – Geschichten die Veränderungen ermöglichen, Carl Auer Verlag 2014; Auf den Schultern des Windes schaukeln – Trancegeschichten, 7. Auflage 2018 Carl Auer Verlag; Die Melodie der Ruhe, 2. Auflage 2017 Carl Auer Verlag

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

Sexuelle Freude und Leidenschaft mit Hypnose stimulieren

Sexuelle Reaktionen entstehen aus der psychosomatischen Wechselwirkung von mentaler Erregung und körperlicher Stimulation. Sexualreaktionen werden hauptsächlich durch intensive erotisierende Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen ausgelöst. Nüchternes Alltagsdenken drängt die Erotik aus dem Aufmerksamkeitsfokus. Die fehlende Erotisierung aktiviert Ängste vor sexuellen Begegnungen. Damit schließt sich der Teufelskreis der Angst vor sexuellen Situationen einerseits und der fehlenden Erotisierung

andererseits. Das ist der Schmelztiegel, der sexuelle Reaktionen verhindert. Für die Transformation des Organismus in die sexuelle Erregung und den Orgasmus bietet sich die Bewusstseinsveränderung einer erregenden "Erotischen Trance" (Wirz 2009) und Rollenspiele. Trancearbeit in der Sexualtherapie ermöglicht einerseits ein sinnlich-konkretes Erleben der sexuellen Einschränkungen. Andererseits können in der Altersprogression wiederum neue und passende Lösungen entwickelt und erlebt werden. Der systemische Blick auf die Alltags- und Sexualbeziehung erleichtert das Verständnis für die Paardynamiken in sexuellen Inszenierungen. Lernziele: 1) Ausbalancierung von Bezogenheit und sexueller Eigenständigkeit 2) Kennenlernen der Induktionsmöglichkeiten natürlicher "Erotischer Trancen" 3) Strategien der 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.

Literatur: Araoz D (1991) Sexual Joy through self hypnosis, Glendale, Westwood. Araoz D (1998) The new hypnosis in sex therapy. New York, Jason Aranson; Wirz P (2010) Die Erzeugung erotischer Trance. Psychoscope 11/2010; Wirz P (2009) Sexuelle Störungen. In: Revenstorf D, Peter B. Hypnose in der Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Heidelberg, Springer; Wirz P (2001) Hypno-Sexualtherapie. M.E.G. a. Phon. Nr. 34: 24-28.

lic. phil. **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

Die Behandlung präverbaler Phänomene und Bindungstraumata mit Ego-State-Therapie und Körperwissen

In diesem Workshop wird ein besonderes Augenmerk auf prä-, perinatale und frühkindliche Schockzustände oder Bindungstraumata gerichtet und gezeigt, wie diese frühen traumatischen Erfahrungen und die damit verbundenen Ego-States erkannt und integriert und wie Psyche und Körper gestärkt werden können. Neben theoretischen Inputs lernen die Teilnehmer Methoden aus Ego-State-Therapie, Somatic Experiencing® und anderen somatischen Zugängen kennen, mittels welchen Klient*innen – anfänglich durch Ko-Regulation mit der Therapeutin oder dem Therapeuten, dann immer selbständiger -, ihr Nervensystem beruhigen können.

Inhalt:

- Ego-State Therapie und frühkindliches Trauma
- Stabilisierungstechniken, Ko-Regulierung und Selbstregulierung
- Zugang zu präverbalen, somatischen Ego-States
- Strategien auf Körperebene

Methoden: Neben dem Vermitteln des theoretischen Hintergrunds werden verschiedene, Fallbeispiele vorgestellt. Auch die Live-Demonstration ermöglicht praxisnahes Lernen.

Ziele: Die Teilnehmerinnen sollen nicht nur die Grundsätze der Ego-State-Therapie und der neurobiologischen Prozesse im Zusammenhang mit Sicherheit, Bindung und Gefahr kennen, sondern auch fähig sein, neben Ressourcen-Stärkung auch mit den somatischen Ego-States ihrer KlientInnen in Kontakt zu treten und mindestens eine Stabilisierungstechnik sowie mindestens eine somatische Strategie zur Regulierung des Nervensystems anwenden können.

Silvia Zanotta, Dr. phil., 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 und Autorin von „Wieder ganz werden – Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen“ (Auer 2018).

Hans-Jörg Ebell, Anne Lang, Maria Schnell und Reinhard Weber

Diskussionsforum: Psychosomatik – kontrovers

Zum Titel „Psychosomatik- kontrovers“ präsentieren vier Expert*innen eine Position zum Thema, danach diskutieren sowohl Expert*innen als auch Teilnehmende miteinander. Die Veranstaltung wird von Kerstin Schnurre moderiert.

MEGscience

Vorsitz: Björn Rasch

Wissenschaftsforum mit laufenden oder kürzlich abgeschlossenen Studien zu Hypnose und Hypnotherapie: Von Nachwuchs-Wissenschaftler*Innen vorgestellt und mit den Teilnehmer*Innen gemeinsam diskutiert.

Im Rahmen von MEGscience wird der M.E.G.-Nachwuchsförderpreis verliehen.

Programm M.E.G. Science

Vorträge inkl. 5 Minuten Diskussion 14.00 – 15.30 Uhr

14.00 – 14.30 Uhr Prof. Werner Sommer

Posthypnotische Beeinflussung von Nahrungspräferenzen

14.30 – 15.00 Uhr Dr. Kristina Fuhr

Neues aus der WIKI Depressionsstudie zum Vergleich von Hypnotherapie und Kognitiver Verhaltenstherapie

15.00 – 15.15 Uhr M.Sc. Sarah Karrasch

Moderne und traditionelle Trance-Sprache im Vergleich und die Wirksamkeit der traditionellen Trance-Sprache auf das Wohlbefinden bei chronisch gestressten Personen

Pause 15.15 – 15.30 Uhr

Videopräsentationen

10 Minuten Videopräsentation, 5 Minuten Diskussion 15.30 – 16.45 Uhr

15.30 – 15.45 Uhr Maren Cordi

15.45 – 16.00 Uhr Annika Bender

16.00 – 16.15 Uhr Lisa Erli

16.15 – 16.30 Uhr Kristina Fuhr

16.30 – 16.45 Uhr Isabelle Engel

Vortrag Nachwuchsförderpreis

16.45 – 17.00 Uhr Justin Böhmer

Abschluss 17.00 – 17.15 Uhr