



Panta rhei

alles im Fluss

35. Entspannungstherapiewoche
Workshop- und Vortragstagung
vom 24. April bis 01. Mai 2021
Akademie am Meer (Klappholttal/Sylt)



Inhalt

Einladung Mitgliederversammlung	2
Begrüßung	3
Anmeldung und Tagungsgebühren	4
ReferentInnen	5
Tagungsübersicht	6
Übersicht Vorträge	8
Vorträge Inhalt	9
Schwerpunkt – Thementag.	10
101 Jahre Autogenes Training.	10
Übersicht Workshops	12
Kurz-Workshops/Supervision K.	12
Vormittagsworkshops W1.	12
Nachmittagsworkshops W2.	13
Nachmittagsworkshops W3.	14
Kurz-Workshops / Supervision Inhalt	15
Von 8.00 bis 8.45 Uhr.	15
W1 Vormittagsworkshops Inhalt	18
Von 9.45 bis 11.15 Uhr.	18
W2 Nachmittagsworkshops Inhalt	20
Von 14.45 bis 16.15 Uhr.	20
W3 Nachmittagsworkshops Inhalt	23
Von 16.45 bis 18.15 Uhr.	23
Impressum	27



Einladung Mitgliederversammlung

Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren DG-E e.V.

Am Donnerstag, 29. April 2020 ab 11.30 Uhr
in der Akademie am Meer, Klappholtal/Sylt

Tagesordnung

- Berichte über Aktivitäten
- Entlastung des Vorstandes
- Anträge (Diskussion und Beschlussfassung)
- Verschiedenes

Die ausführliche Tagesordnung inklusive Anträgen wird im
Mitgliederbereich der Homepage veröffentlicht.

 www.dg-e.de

Der Vorstand



Begrüßung

**Liebe DG-E MitgliederInnen,
Liebe Fans der Tagungswoche,
Liebe Neu-Teilnehmende,**

so wie die Corona-Pandemie unser aller Leben gerade überschattet, überschattet sie auch die Vorbereitungen auf die **35. Entspannungstherapie Woche**, die 2021 wieder auf Sylt stattfinden soll. Lange wurde überlegt und geplant, Hygienemaßnahmen werden immer wieder aktualisiert und angepasst und doch müssen wir alle noch etwas die Daumen drücken, dass die bei vielen beliebte Tagung auch wirklich stattfinden kann. Das Vorbereitungskomitee hat einige Neuerungen versucht, unter anderen in Form von Flyer und dieser Broschüre werden sie sichtbar, und steht zusammen mit dem Vorstand der DG-E und den Zuständigen der Akademie am Meer, Klappholtal vor der Herausforderung bis zuletzt zu planen, damit die Sicherheit der Teilnehmenden während der Tagung gewährleistet werden kann.

Wir konnten zahlreiche bekannte und einige neue DozentInnen für die Tagung gewinnen. So ist es gelungen ein abwechslungsreiches Programm zusammenzustellen, das – wie wir hoffen – auch Neu-Teilnehmende neugierig macht und zur Teilnahme motiviert. Zusätzlich zu der einzigartigen Lage der Akademie am Meer unmittelbar an der Westküste der Insel, mitten im Naturschutzgebiet, wo es sich fürwahr bestens lernen und ausspannen lässt!

In aller Regel ist die Tagung schnell ausgebucht. Wir hoffen, dass das auch angesichts der noch unabsehbaren Lage im kommenden Jahr gilt. Deshalb die Bitte an alle sich aktiv zu beteiligen: Macht Werbung! Wer Flyer oder weitere Broschüren möchte, wendet sich bitte an:

✉ tagung-sylt2021@dg-e.de

Wer es digital weiterleiten möchte, bitte ebenso. Wer einen Link auf seine eigene Homepage stellen möchte, auch dafür ist vorgesorgt und das Banner kann per Mail angefordert werden.

Bleibt bitte alle gesund, kommt gut durch den Winter und drückt mit uns die Daumen, dass wir uns Ende April auf Sylt begegnen können.

Das Vorbereitungskomitee

- Juliana Matt, Berlin
- Lena Rockelmann, Coburg
- Wolfgang Beth, Nürnberg
- Hergen Thoms, Berlin
- Peter Wattler-Kugler, Köln



Anmeldung und Tagungsgebühren

Anmeldeprocedere

Anmeldung und Workshopbuchung sind ausschließlich über die Homepage der DG-E möglich.

Die Mindestbelegung eines 10-Std.-Workshops ist obligatorisch. Höchstzahl der Teilnehmenden pro WS liegt bei 14. Für DG-E Mitglieder in Elternzeit, Studierende und Arbeitssuchende gibt es bei Nachweis eine begrenzte Anzahl kostenfreier Teilnahmemöglichkeiten an den AT- und PR-Workshops. Hierzu wenden Sie sich bitte per E-Mail an die Geschäftsstelle der DG-E oder an die Organisatoren.

Nach der Buchung erhalten Sie eine automatische Buchungsbestätigung per E-Mail. Sollten Sie Vorabüberweisung gewählt haben, enthält diese auch die entsprechenden Zahlungsangaben. Die Anmeldebestätigungen erfolgen anschließend in der Reihenfolge der Anmelde- bzw. Gebühreneingänge. Mit der Anmeldebestätigungen erhalten Sie auch eine Anmeldekarte für die Unterkunft in Klappholtal. Die Übernachtung in der Akademie am Meer muss separat gebucht werden, ist jedoch nur mit der Anmeldekarte möglich und kann daher erst nach Bestätigung der Anmeldung erfolgen. Der Preis für Unterkunft mit Vollpension beträgt je nach Kategorie um die 80 € pro Tag.

Von der externen Übernachtung wird unter Coronabedingungen zur Minimierung des Infektionsrisikos dringend abgeraten. Sollte dennoch eine externe Übernachtung erfolgen, weisen wir nochmals deutlich darauf hin, dass eine Nutzungsgebühr für die Seminarräume und für die Teilnahme am Essen an die Akademie am Meer vorab gezahlt werden muss. Diese ist ansonsten in den Übernachtungsgebühren mit enthalten.

Wie komme ich hin?

Eine Möglichkeit besteht mit dem Zug bis Westerland. Von dort sind es ca. 9 km bis Klappholtal. Taxis stehen in der Regel bei Zugankunft bereit. Es besteht auch die Möglichkeit per Bus Richtung List zu fahren und an der Vogelkoje /Abzweig Klappholtal auszusteigen. Fußweg von ca. 10 Minuten bis zur Akademie.

Bei einer Anreise per PKW ist zu beachten, dass der Transport per Zug über den Hindenburgdamm erfolgt, bitte entsprechend informieren, und ca. 90 € kostet.

Tagungsgebühren

Grundgebühr	250 €
DG-E-Mitglieder/StudentInnen/PIAs	190 €
Workshopgebühr	
10stündiger Workshop	150 €
DG-E-Mitglieder/StudentInnen/PIAs	100 €
23stündiger Workshop	300 €
DG-E-Mitglieder/StudentInnen/PIAs	200 €
Kurz-Workshop und Supervision	90 €
DG-E-Mitglieder/StudentInnen/PIAs	60 €

Information und Anmeldung unter:

 www.dg-e.de

Fragen zur Anmeldung und Anforderung von Flyern:

 tagung-sylt2021@dg-e.de

 **Geschäftsstelle der DG-E:**
Große Schulgasse 2b
30116 Magdeburg

Die Tagung richtet sich vor allem an PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen, ZahnärztInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie Studierende der Psychologie bzw. Medizin und PsychologInnen in Ausbildung.

Bei Rücktritt gelten die Anmeldemodalitäten der DG-E e.V. und der Akademie am Meer Klappholtal (www.akademie-am-meer.de). Die Veranstaltung soll durch die Psychotherapeutenkammer Schleswig Holstein akkreditiert werden und die Anerkennung als Weiterbildungsveranstaltung („Bildungsurlaub“) nach dem Bildungsfreistellungs- und Qualifizierungsgesetz (BFQG) des Landes Schleswig-Holstein wird beantragt. Sie erhalten vor Ort eine individuelle Teilnahmebestätigung und eine TeilnehmerInnenliste.

ReferentInnen

Prof. Dr. Karl Baier, Wien

Dipl.-Psych. Wolfgang Beth, Nürnberg

Christian Bollmann, Nümbrecht

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzuflen

Dipl. KTP MA Bärbel Buchelt, Berlin

Dipl.-Psych. Dr. Claudia China, Lübeck

Dipl.-Psych. Angela Cuno, Bielefeld

Dr. Giovanna Eilers, Berlin

Martin Esters, Marburg

Fast Forward Theatre

Dipl.-Psych. Dr. Volker Friebe, Tübingen

Dagmar Gouverneur, Wendelstein

DSG anerkannte Shiatsu-Praktikerin

Dipl.-Psych. Cornelia Hammer, Kassel

Dr. Bernd Hammer, Kassel

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

PD Dr. Gitta Jacob, Hamburg

Dipl.-Psych. Dr. Birsen Kahramann, München

Dipl.-Psych. Astrid Keweloh, Mering

Dipl.-Psych. Thomas Klos, Erlangen

Dipl.-Psych. Bernd Kuchenbecker, Lüneburg

Dipl.-Psych. Dr. Renate Mathesius, Markkleeberg

Dipl.-Psych. Dr. Juliana Matt, Berlin

Dipl.-Psych. Dr. Gilles Michaux, Luxembourg

Dipl.-Psych. Eckard Nass, Brunsbüttel

Dipl.-Päd. Elvira Nass, Brunsbüttel

Tanztherapeutin

Dipl.-Psych. Dr. Oliver Nass, Fulda

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Polenz, Hamburg

Dipl.-Psych. Thomas Richter, Bielefeld

Dipl.-Psych. Silka Ringer, Schkeuditz b. Leipzig

Dipl.-Psych. Norbert Schneider, Fürth

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz M.A. Frankfurt/M

Prof. Dr. Werner Sommer, Berlin


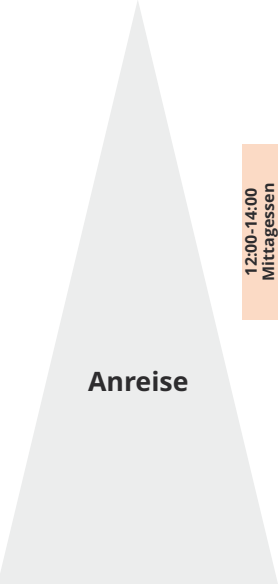
Sylvia Übelein, Freiburg i.Br.

Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff, Köln

Dipl.-Psych. Daniel Wilk, Breisach



Tagungsübersicht

Samstag 24. April		Sonntag 25. April	Montag 26. April	Dienstag 27. April
07:30-08:15		Offenes Angebot: Morgen-Yoga Angela Cuno und Thomas Richter		Verschiedene Achtsamkeitsübungen Diverse DozentInnen
08:00-08:45		K1-3 Kurzworkshops/Supervision		
09:45-11:15		W1 Vormittagsworkshops		
11:30-13:00		V1 Stuhldialoge Gitta Jacob	V4 Beeinflussung von Nahrungspräferenzen durch Posthypnotische Suggestionen Werner Sommer	V6 „Hug your demons“: Vom Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken Norbert Schneider
14:00-14:45		Offenes Angebot: Bewegungs-Meditation Bernd Kuchenbecker		
14:45-16:15		W2 Nachmittagsworkshops		
16:45-18:15		W3 Nachmittagsworkshops		
19:30-20:15	WS- LeiterInnentreffen	V2 ZRM Giovanna Eilers	V5 MMSK und Stress-Transformation Wolf-Ulrich Scholz	V7 Neuropsychologie des Träumens Thomas Klos
20:30-21:15	20:00 Uhr Tagungseröffnung Appreciative Inquiry Begegnung in der Großgruppe Peter Wattler-Kugler	V3 Shiatsu - Berührung die bewegt Dagmar Gouverneur	Kreativer Tanz Elvira Nass	Film: Gret Palucca



	Mittwoch 28. April	Donnerstag 29. April	Freitag 30. April	Samstag 01. Mai
07:30-10:00 Frühstück	07:30-08:15	Offenes Angebot: Morgen-Yoga Angela Cuno und Thomas Richter		Abreise
	08:00-08:45	K1-3 Kurzworkshops/Supervision		
12:00-14:00 Mittagessen	101 Jahre Autogenes Training Schwerpunkt - Thementag			
	09:45-11:15	W1 Vormittagsworkshops		
	11:30-13:00	Mitgliederversammlung	V9 TRE® Neurogenes Zittern als ureigene Medizin Sylvia Übelein	
18:00-19:30 Abendessen	14:00-14:45	Offenes Angebot: Bewegungs-Meditation Bernd Kuchenbecker		
	14:45-16:15	W2 Nachmittagsworkshops		
	16:45-18:15	W3 Nachmittagsworkshops		
	19:30-20:15	Ist das die Zukunft des AT? Risiken und Chancen neuer Medien Oliver Nass	V8 Das Lebensflussmodell Astrid Keweloh	
	20:30-21:15	Konzert Christian Bollmann	Improtheater Martin Esters	



Übersicht Vorträge

V1

Einführungsvortrag

Stuhldialoge

Sonntag, 25. April 2021 * 11.30 Uhr

PD Dr. Gitta Jacob, Hamburg,

V2

Einführungsvortrag

Mit der Haltung im Fluss sein – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Sonntag, 25. April 2021 * 19.30 Uhr

Dr. Giovanna Eilers, Berlin

V3

Einführungsvortrag

Shiatsu – Berührung die bewegt!

Sonntag, 25. April 2021 * 20.30 Uhr

Dagmar Gouverneur, DSG anerkannte Shiatsu-Praktikerin, Wendelstein

V4

Beeinflussung von Nahrungspräferenzen durch Posthypnotische Suggestionen

Montag, 26. April 2021 * 11.30 Uhr

Prof. Dr. Werner Sommer, Berlin

V5

MMSK und Stress-Transformation

Montag, 26. April 2021 * 19.30 Uhr

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz M.A., Frankfurt/M

V6

„Hug your demons“: Vom Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken

Dienstag, 27. April 2021 * 11.30 Uhr

Dipl.-Psych. Norbert Schneider, Fürth

V7

Neuropsychologie des Träumens

Dienstag, 27. April 2021 * 19.30 Uhr

Dipl.-Psych. Thomas Klos, Erlangen

V8

Das Lebensflussmodell – Hypnosystemische Visualisierungstechniken in Beratung und Therapie

Donnerstag, 29. April 2021 * 19.30 Uhr

Dipl.-Psych. Astrid Keweloh, Mering

V9

TRE® – Neurogenes Zittern als ureigene Medizin.

Freitag, 30. April 2021 * 11.30 Uhr

Sylvia Übelein, Freiburg i.Br.



Vorträge Inhalt

Sonntag, 25. April 2021

V1 • 11.30 Uhr

Stuhldialoge

Einführungsvortrag

PD Dr. Gitta Jacob, Hamburg

Dieser Vortrag ist als Auftakt zum Workshop gedacht, kann aber auch Interessierten eine erste Einführung ins Thema geben. (Abstract siehe W1.8)

V2 • 19.30 Uhr

Mit der Haltung im Fluss sein – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Einführungsvortrag

Dr. Giovanna Eilers, Berlin

Dieser Vortrag ist als Auftakt zum Workshop gedacht, kann aber auch Interessierten eine erste Einführung ins Thema geben. (Abstract siehe W2.6)

V3 • 20.30 Uhr

Shiatsu – Berührung die bewegt!

Einführungsvortrag

Dagmar Gouverneur, DSG anerkannte Shiatsu-Praktikerin, Wendelstein

Shi-atsu (=Finger-ruck) ist eine aus Japan stammende ganzheitliche Körperarbeit und sie hat ihren Ursprung in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Shiatsu verbindet die Jahrtausende alten Techniken chinesischer Akupressur mit modernen, auch westlichen Massagetechniken. Diese Methode hilft körperliche, seelische und geistige Gesundheit aufrechtzuerhalten, zu stabilisieren oder wieder zu gewinnen. Blockaden und Verspannungen können sich lösen. Dabei wirkt Shiatsu als ausgleichende Kraft, beruhigt die Gedanken und fördert die emotionale Gelassenheit. Eine Berührung, die auf jeder Ebene BEWEGT!

Montag, 26. April

V4 • 11.30 Uhr

Beeinflussung von Nahrungspräferenzen durch Posthypnotische Suggestionen

Prof. Dr. Werner Sommer, Berlin

Seit Jahrzehnten besteht ein ungebrochener Trend in Richtung zunehmenden Übergewichts, nicht nur in den Industrie- sondern auch in den Entwicklungsländern mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen. Zunehmend klarer wird auch, dass der überhöhte Fleischkonsum vieler Menschheit eine erhebliche Mitschuld an der Klimaerwärmung trägt. Der Vortrag stellt in seinem ersten Teil die These auf, dass beide Problematiken mit der weit verbreiteten Geschmackspräferenz für zucker- und fett-haltige Speisen zusammenhängen und behandelt Wege psychologischer Beeinflussung dieser Präferenzen. Im zweiten Teil des Vortrags wird eine aktuelle empirische Studie vorgestellt, die mit Hilfe posthypnotischer Instruktionen versucht, Geschmackspräferenzen in Richtung gesunder pflanzlicher Nahrungsmittel zu verändern und die zugrunde liegenden neuro-kognitiven Mechanismen aufzuklären.

V5 • 19.30 Uhr

MMSK und Stress-Transformation

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz M.A., Frankfurt/M

Als vor etwa 20 Jahren eine Arbeitsgruppe von EntspannungspsychologInnen die Konzeption des Trainings Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) entwickelte, gehörte diese Konzeption zu den ersten, die über Stressbewältigung hinaus auf Stress-Resilienz abzielte. Schon damals gab es aber auch anekdotische Beispiele dafür, dass manchmal über Stress-Resilienz hinaus auch eine Stress-Transformation zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung auf der Grundlage von erlebtem Stress möglich ist. Der Vortrag beschäftigt sich mit den Möglichkeiten einer solchen Stress-Transformation als transformativer Erwachsenenbildung auf der Basis trainierter Multimodaler Stresskompetenz. Dabei wird sowohl auf empirische Forschungsergebnisse („evidence-based“) als auch auf Ergebnisse reflektierter Praxis („judgment-based“) von Psychologie und Erwachsenenpädagogik zurückgegriffen.



Dienstag, 27. April

V6 • 11.30 Uhr

„Hug your demons“: Vom Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken

Dipl.-Psych. Norbert Schneider, Fürth

Es ist gerade allzu menschlich zu versuchen, schwierige und schmerzhafte Emotionen und Gedanken mit einer Vielzahl an Strategien zu kontrollieren. Diese Erlebnisvermeidung trägt aber oft wesentlich dazu bei, dass normales, wenngleich aversives emotionales Erleben in klinisches Leiden verwandelt wird. ACT will Menschen unterstützen, diesen unproduktiven Kampf gegen das eigene Erleben zu beenden und ihre Energien stattdessen auf das engagierte Handeln im Sinne ihrer Werte und tieferen Sehnsüchten zu fokussieren. Ziel ist es, die eigenen schwierige Gefühle und Gedanken mit Achtsamkeit, Akzeptanz und Mitgefühl zu begegnen und gleichzeitig das Leben aktiv zu verfolgen, das ihnen wirklich am Herzen liegt.

Einige der Fragen, auf die wir Antworten suchen werden:

Was können wir KlientInnen anbieten, deren emotionale Kontrollstrategien sich als erfolglos oder kontraproduktiv erwiesen haben? Wie können wir emotionale Vermeidung und kognitive Fusion in der Sitzung selbst feststellen und damit in vivo arbeiten? Wie können wir emotional herausfordernde Situationen in der Therapie herstellen, an denen unsere Klienten wachsen können? Wie viel dürfen wir von unseren eigenen Emotionen in der Therapiebeziehung zeigen? Wie können wir selber emotionale Akzeptanz und Defusion modellieren?

V7 • 19.30 Uhr

Neuropsychologie des Träumens

Dipl.-Psych. Thomas Klos, Erlangen

Der Referent möchte die ZuhörerInnen mitnehmen auf eine spannende Reise durch die moderne Traumforschung. Diese beginnt mit Sigmund Freud, der mit seinem Jahrhundertwerk „Die Traumdeutung“ (1900) über 50 Jahre unangefochten war. Als sich die Schlafmedizin in den 50er Jahren entwickelte, ergaben sich in jedem der folgenden Jahrzehnte neue neurophysiologische Erkenntnisse, die schließlich in den 70er Jahren die Theorie Freuds ins Wanken brachten und einen Paradigmenwechsel einleiteten. In den 80er und 90er Jahren gab es Forscher, die sich mit ihren Befunden wieder den Freudschen Vorstellungen annäherten, insbesondere der Neuropsychologe Mark Solms. Abschließend werden aktuelle Studien zu Vorgängen im allnächtlichen Traumschlaf (REM) vorgestellt.

Mittwoch, 28. April

Schwerpunkt – Thementag

101 Jahre Autogenes Training

Eröffnungsvortrag und Einführung in die begleitende Ausstellung.

Die Biografie von Johannes Heinrich Schultz und die Entwicklung des Autogenen Trainings bis 1945

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

Ein Update zur klinischen Wirkung und Wirksamkeit des Autogenen Trainings

Dipl.-Psych. Dr. Gilles Michaux, Luxembourg

Aktuelle Chancen des Autogenen Trainings in der Prävention und Gesundheitsförderung

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Polenz, Hamburg

Die Achtsamkeitsbewegung und ihre Rezeption im Autogenen Training

Prof. Dr. Karl Baier, Wien

Ist das die Zukunft des Autogenen Trainings? Risiken und Chancen bei der Nutzung neuer Medien wie Apps, Skype usw.

Dipl.-Psych. Dr. Oliver Nass, Fulda



Donnerstag, 29. April

V8 • 19.30 Uhr

Das Lebensflussmodell – Hypnosystemische Visualisierungstechniken in Beratung und Therapie

Dipl.-Psych. Astrid Keweloh, Mering

In diesem Vortrag werden die Inhalte des Workshops für Interessierte in zusammengefasster Form dargestellt.

(Abstract siehe W3.3, Seite 23)

Freitag 30. April

V9 • 11.30 Uhr

TRE® – Neurogenes Zittern als ureigene Medizin.

Sylvia Übelein, Freiburg i.Br.

In diesem Vortrag werden die Inhalte des Workshops für Interessierte in zusammengefasster Form dargestellt.

(Abstract siehe W1.4, Seite 18)



Übersicht Workshops

Kurz-Workshops/Supervision K

von 08.00 bis 08.45 Uhr

K1 (Seite 15)

Supervision Progressive Relaxation

Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff, Köln

K2 (Seite 15)

Supervision Klinische Hypnose

Dipl.-Psych. Daniel Wilk, Breisach

K3 (Seite 15)

Supervision Autogenes Training

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen



Vormittagsworkshops W1

von 9.45 bis 11.15 Uhr

W1.1 (Seite 18)

Sophrologie: Atmung und Körper im Fluss

Dipl.-Psych. Dr. Gilles Michaux, Luxembourg

W1.2 (Seite 18)

Einführung in Iyengar Yoga

Prof. Dr. Karl Baier, Wien

W1.3 (Seite 18)

MBHP – Achtsamkeitsgrundlagen für helfende Berufe

Dipl.-Psych. Silka Ringer, Schkeuditz b. Leipzig

W1.4 (Seite 18)

TRE® – Neurogenes Zittern als ureigene Medizin.

Sylvia Übelein, Freiburg i.Br.

W1.5 (Seite 18)

Imagination und Achtsamkeit für Kinder

Dipl.-Psych. Dr. Volker Friebe, Tübingen

W1.6 (Seite 19)

Anerkannte/r Anwender/in von Yoga in der Psychotherapie – Grundlagenkurs 1

Dipl.-Psych. Angela Cuno, Bielefeld und Dipl.-Psych. Thomos Richter

W1.7 (Seite 19)

Autogenes Training – Oberstufe – Didaktik

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzuflen

W1.8 (Seite 19)

Stuhldialoge

PD Dr. Gitta Jacob, Hamburg, (So. + Mo.) und

Dipl.-Psych. Wolfgang, Beth, Nürnberg

W1.9 (Seite 19)

„In die Sonne schauen“ Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben in der Psychotherapie

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

Nachmittagsworkshops W2

von 14.45 bis 16.15 Uhr

W2.1 (Seite 20)

„Lache Dich gesund“ – Lachen, Humor und Entspannung in der Psychotherapie

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

W2.2 (Seite 20)

Der Raubtiermentalität von Mobbern angemessen begegnen

Dipl.-Päd. Elvira Nass und Dipl.-Psych. Eckard Nass, Brunsbüttel

W2.3 (Seite 20)

Progressive Relaxation – Grundstufe – Didaktik

Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff, Köln

W2.4 (Seite 21)

„Erwarte das Unerwartete!“ Spontanität, Kreativität, Flexibilität mit Übungen und Konzepten aus dem Improvisationstheater

Martin Esters, Fast Forward Theatre, Marburg

W2.5 (Seite 21)

Vergangenheit ordnen – entspannt Hypnose lernen

Dipl.-Psych. Daniel Wilk, Breisach

W2.6 und W3.6 (23 Std. Doppelworkshop) (Seite 21)

Mit der Haltung im Fluss sein – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Dr. Giovanna Eilers, Berlin

W2.7 (Seite 21)

Hypnose bei Schmerz

Dipl.-Psych. Dr. Juliana Matt, Berlin

W2.8 (Seite 22)

Warum lacht der Dalai Lama?

Dipl.-Psych. Dr. Claudia China, Lübeck

W2.9 (Seite 22)

Qigong zur Unterstützung gegen emotionale Überlastungen

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz M.A., Frankfurt/M

W2.10 (Seite 22)

Autogenes Training – Grundstufe – Didaktik

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzuflen



Nachmittagsworkshops W3

von 16.45 bis 18.15 Uhr

W3.1 (Seite 23)

Bedürfnisse in Balance – Orientierung im Stressgeschehen

Dipl.-Psych. Dr. Renate Mathesius, Markkleeberg

W3.2 (Seite 23)

In den eigenen Fluss kommen

Dipl. Kunsttherapeutin MA Bärbel Buchelt, Berlin

W3.3 (Seite 23)

Das Lebensflussmodell in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – Hypnosystemische Visualisierungstechniken in Beratung und Therapie

Dipl.-Psych. Astrid Keweloh, Mering

W3.4 (Seite 24)

ADHS und ADS im Erwachsenenalter

Dipl.-Psych. Thomas Klos, Erlangen

W3.5 (Seite 24)

Panta Rhei – Flow – WuWei – Alles fließt

Flowerlebnis mit Musik, Bewegung, Atem, Stimme und Klang

*Christian Bollmann, Musiker, Komponist, Obertonsänger,
Multiinstrumentalist, Chor- und Singleiter, Nümbrecht*

W3.6 und W2.6 (23 Std. Doppelworkshop) (Seite 21)

Mit der Haltung im Fluss sein – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Dr. Giovanna Eilers, Berlin

W3.7 (Seite 25)

Entspannung in einer VUCA-Welt

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz M.A., Frankfurt/M

W3.8 (Seite 25)

Im Fluss des Lebens – Eine Einführung in Zapchen Somatics

Dipl.-Psych. Cornelia und Dr. Bernd Hammer, Kassel

W3.9 (Seite 25)

Gelassenheit immer möglich: Achtsamkeitsbasiertes Autogenes Training

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

W3.10 (Seite 26)

„Der menschliche Faktor: Wie wird man eine gute TherapeutIn?“

Dipl.-Psych. Dr. Birsen Kahramann, München und

Dipl.-Psych. Norbert Schneider, Fürth



Kurz-Workshops / Supervision Inhalt

Von 8.00 bis 8.45 Uhr

K1

Supervision Progressive Relaxation

Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff, Köln

Ausgehend von den Fragestellungen der TeilnehmerInnen stehen die Klärung herausfordernder Lebenssituationen sowie die Reflexion der eigenen (Arbeits-) Haltung als PR-AnleiterIn im Mittelpunkt. Der Workshop eignet sich ebenfalls gut für bereits erfahrene AT-AnleiterInnen.

K2

Supervision Klinische Hypnose

Dipl.-Psych. Daniel Wilk, Breisach

Besprechung und Erprobung von Basisregeln und Verhalten in der Hypnose. Die Supervision soll der Klärung von schwierigen Situationen und der Praxisberatung dienen. Voraussetzung: eigene Erfahrungen in der Anwendung der Hypnose.

K3

Supervision Autogenes Training

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

Ausgehend von den Fragestellungen der TeilnehmerInnen stehen die Klärung herausfordernder Lehrsituationen sowie die Reflexion der eigenen (Arbeits-) Haltung als AT-AnleiterInnen im Mittelpunkt. Die Supervisionsmethoden sind selbsterfahrungsorientiert und richten sich flexibel nach dem individuellen Bedarf der TeilnehmerInnen. Der Workshop eignet sich ebenfalls gut für bereits erfahrene AT-AnleiterInnen.







W1 Vormittagsworkshops Inhalt

Von 9.45 bis 11.15 Uhr

W1.1

Sophrologie: Atmung und Körper im Fluss

Dipl.-Psych. Dr. Gilles Michaux, Luxembourg

Die Sophrologie ist ein von dem südamerikanischen Psychiatrieprofessor Alfonso Caycedo entwickeltes Entspannungskonzept, das verschiedene Entspannungsprinzipien (aus Hypnose, Autogenem Training, progressiver Relaxation usw.) integrativ miteinander kombiniert und vor allem in französischsprachigen Ländern weit verbreitet ist. Durch die Kombination mentaler (d.h. suggestiver, imaginativer) und körperorientierter Entspannungssequenzen ergibt sich eine aktiv, dynamische Form der Relaxation. Im Workshop werden die Basisübungen der Sophrologie selbst erfahren vermittelt. Vorkenntnisse in AT und PR sind keine erforderlich.

W1.2

Einführung in Iyengar Yoga

Prof. Dr. Karl Baier, Wien

Iyengar Yoga ist eine weltweit verbreitete Schule des modernen Yoga. Sie hat ihren Namen von ihrem Schöpfer, dem aus Südinien stammenden Yogalehrer BKS Iyengar. Im Zentrum dieses Yoga stehen Haltung-, Atem- und Entspannungsübungen. Iyengar Yoga ist für seine präzisen Anleitungen bekannt. Die Übungen werden an die Fähigkeiten der einzelnen üblichen angepasst. Sie erweitern die Beweglichkeit und vertiefen das Wohlbefinden durch eine subtile Spannungsbalance. Die Entspannungs- und Atemübungen führen außerdem zu einer Erfahrung meditativer Ruhe und Stille. Der Workshop vermittelt Basiswissen in Bezug auf die Techniken der Körperarbeit im Iyengar Yoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

W1.3

MBHP – Achtsamkeitsgrundlagen für helfende Berufe

Dipl.-Psych. Silka Ringer, Schkeuditz b. Leipzig

Auch Menschen in helfenden Berufen passiert es, eigene Grenzen nicht ausreichend zu beachten und sich dadurch ausge-

brannt zu fühlen. Die Auswirkungen dessen finden sich sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich. Achtsamkeit bietet einen Weg, die eigenen seelischen und körperlichen Energien so zu regenerieren, dass sie weiterhin für die helfende Tätigkeit und die Helfende / den Helfenden persönlich zur Verfügung stehen. Im Workshop stehen deshalb die Selbsterfahrung der Achtsamkeit sowie weiterführend Ableitungen für die eigene Achtsamkeitspraxis im Zusammenhang mit der helfenden Tätigkeit im Vordergrund. Der Schwerpunkt des Workshops liegt diesmal auf dem achtsamen Selbstmitgefühl für Dich / Sie als helfend Tätige/Tätiger und stellt damit eine Erweiterung der basalen Achtsamkeitspraxis dar.

W1.4

TRE® – Neurogenes Zittern als ureigene Medizin

Sylvia Übelein, Freiburg i.Br.

TRE® heißt „Tension Reduction Exercises“ und auch „Trauma Releasing Exercises“, auf Deutsch also (Ver)Spannungs- und Trauma-Lösungsübungen. Sie regen durch die Übungen zuerst die Stressmuskeln (z.B. Psoas) an und ermüden sie leicht. Anschließend aktivieren Sie den körpereigenen Schüttel/Zitter- und Korrekturmechanismus, der die Stressspannungen auflöst, stecken gebliebene Energie aus Verspannung löst und wieder in Fluss bringt. Die Intensität der Arbeit bestimmen Sie dabei immer selbst. Sie können den unwillkürlichen Zittermechanismus selbst beenden und wieder initiieren. Es handelt sich in diesen Tagen um eine Selbsterfahrung, nicht um eine Weiterbildung.

W1.5

Imagination und Achtsamkeit für Kinder

Dipl.-Psych. Dr. Volker Friebe, Tübingen

Im Kurs beschäftigen wir uns mit imaginativen Verfahren, so Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen und Elementen von Trancegeschichten sowie mit Achtsamkeit für Kinder, in Form von Stillemomenten und von Achtsamkeit im Alltag. Wir führen alle Übungen gemeinsam durch und besprechen sie anschließend, auch in Hinsicht auf die Besonderheiten ihrer Vermittlung bei Kindern. Im Vordergrund stehen wird das eigene Erleben.



W1.6

Anerkannte/r Anwender/in von Yoga in der Psychotherapie – Grundlagenkurs 1

Dipl.-Psych. Angela Cuno und Dipl.-Psych. Thomas Richter, Bielefeld

In diesem ersten Modul der neuen Yogaausbildung für Psychotherapeuten vermitteln wir die ersten Basisasanas mit ihren (Kontra)Indikationen. Der Schwerpunkt liegt in der eigenen praktischen Übung von Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen).

Ein kurzer Überblick über Yogageschichte, -philosophie und die Wirksamkeit von Yoga anhand wissenschaftlicher Studien führt in den theoretischen Hintergrund ein.

W1.7

Autogenes Training – Oberstufe – Didaktik

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzflun

Die TeilnehmerInnen lernen die meditative Stufe des AT kennen, nämlich die Oberstufe des AT bzw. die autogene Meditation. Im Mittelpunkt stehen das Erkunden und Erleben existentieller sowie essentieller Bereiche. Dazu gehören Farb-, Form-, Personen- und Musikmeditationen. Die Oberstufenschritte zu existenziellen Fragen können erprobt werden. Kenntnisse der Grundstufe des AT sind Voraussetzung.

W1.8

Stuhldialoge

PD Dr. Gitta Jacob, Hamburg, (So.+ Mo.) und

Dipl.-Psych. Wolfgang Beth, Nürnberg

Emotionsfokussierte Techniken wie Stuhldialoge werden von vielen Therapeuten für hilfreich gehalten. Allerdings sind viele Kollegen etwas unsicher, wann solche Techniken genau indiziert sind und was damit im Einzelfall eigentlich erreicht werden sollte. Wir stellen eine Heuristik vor, anhand derer recht einfach und ohne tiefe Vorkenntnisse erarbeitet werden kann, ob für einen gegebenen PatientIn eine emotionsfokussierte Technik sinnvoll ist und wie sie etwa ablaufen könnte. Diese Heuristik wird im Vortrag vorgestellt und im anschließenden Kurs anhand eigener Beispiele der Teilnehmer angewendet.

W1.9

„In die Sonne schauen“ Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben in der Psychotherapie

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

Es findet sich nicht nur bei Sigmund Freud die Auffassung, dass in Bezug auf Tod und Sterben Verdrängung eine große Rolle spielt. In der Psychotherapie spielen daher häufig Probleme und Symptome eine Rolle, bei denen es um verdrängte Todesängste geht. Aufgrund lebensbedrohlicher Erkrankungen kann es allerdings sein, dass die Verdrängungsversuche nicht mehr aufrechterhalten werden können oder auch, dass Menschen sich direkt mit dem Unvermeidlichen auseinandersetzen wollen. In ganz besonderer Weise betrifft dies das Gebiet der palliativen Betreuung und Begleitung. Zudem stellt sich die Frage: Befinden wir uns nicht immer im „letzten Lebensabschnitt“? Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit muss nicht nur zu Angst, Ohnmachtsgefühlen und Schrecken führen. Vielmehr liegt hierin die Chance eines „Weckrufes“. Ein Weckruf, der dazu beitragen kann, sich nicht nur darum zu bemühen, möglichst viele Jahre an das Leben zu reihen, sondern Leben in die verbleibenden Jahre zu bringen. Im Workshop wird neben anderen psychologischen und philosophischen Ansätzen u. a. der Ansatz der existentiellen Psychotherapie nach Irvin Yalom dargestellt und beleuchtet.



W2 Nachmittagsworkshops Inhalt

Von 14.45 bis 16.15 Uhr

W2.1

„Lache Dich gesund“ – Lachen, Humor und Entspannung in der Psychotherapie

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

Der Begriff Komik bezeichnet Verhaltensweisen, sprachliche und nicht-sprachliche Äußerungen sowie Kunstprodukte (wie Texte, Filme oder Zeichnungen), die Gelächter oder Heiterkeit hervorrufen oder hervorrufen wollen. Komik ist eine hochgradig subjektive Bewertung. Grundsätzlich kann über Komik gesagt werden, dass sie Erwartungshaltungen durchbricht. Die überraschende Konfrontation mit Missverhältnissen oder -verständnissen führt oft zu unwillkürlichem Lachen. Komik kann zur seelischen Entlastung beitragen – man kann ihr aber auch zerstörerische Eigenschaften zuschreiben, wenn u. a. Toleranzgrenzen überschreiten und entwertende sowie destruktive Inhalte vermittelt werden. Auch das Lachen kann zum einen positive, entlastende, andererseits aggressive und entwertende Aspekte haben. PhilosophInnen, SoziologInnen, PsychologInnen haben sich neben anderen WissenschaftlerInnen mit den offenbar nur beim Menschen vorhandenen Phänomenen Komik, Humor und Lachen auseinandergesetzt. Dabei hat sich dieser Themenbereich als vielschichtig, komplex und schwer fassbar herausgestellt. Dennoch lohnt die Beschäftigung mit diesen Aspekten menschlichen Erlebens und Verhaltens wegen der Bedeutung für die körperliche und seelische Gesundheit in besonderem Maße. Nicht nur klinische Erfahrung, sondern auch empirische Forschung macht den gesundheitlich günstigen Einfluss von Erheiterung durch Komik, Humor und Lachen deutlich, wobei Spannungsabbau eine wichtige Rolle spielt. Humor und Lachen kann therapeutische Prozesse unterstützen und bereichern – darum soll es im Workshop gehen.

W2.2

Der Raubtiermentalität von MoberInnen angemessen begegnen

Dipl.-Psych. Eckard Nass und Dipl.-Päd. Elvira Nass, Brunsbüttel

Wenn wir Mobbing-Betroffene begleiten oder selbst von Mobbing betroffen sind, ist es hilfreich, die Handlungsweise und die Persönlichkeitsmerkmale von MoberInnen mit einer Raubtiermentalität zu verstehen und wirksame Strategien zum entschiedenen und konstruktiven Umgang mit ihnen zu entwickeln. Mit Kurzvorträgen, Rollenspielen und Systemaufstellungen von Mobbing-Konstellationen erkunden wir ausgehend von konkreten Fallbeispielen die Potenziale und die Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang mit MoberInnen.

W2.3

Progressive Relaxation – Grundstufe – Didaktik

Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff, Köln

Als Basiskompetenz erfolgt planvoll gelenkt die Anleitung zur Eigenübung der PR. Ziel ist die gewonnene Eigenerfahrung oder bereits vorhandene Vorerfahrung in der PR mit dem speziellen theoretischen Hintergrund der Methode PR zu verbinden. Die Selbsterfahrung der am WS Teilnehmenden dient als Grundlage zur Befähigung der korrekten Anleitung der Methode PR. Die Physiologie des Körpers in diesem Entspannungsverfahren und die Didaktik in der Vermittlung der PR fördern in Ansätzen den Erwerb der Kursleiterkompetenz. Eigenübungen und die eigene Möglichkeit PR-Übungen gelenkt zu leiten werden praktisch erprobt, theoretisch vertieft, individuell verfeinert.



W2.4

„Erwarte das Unerwartete!“ Spontanität, Kreativität, Flexibilität mit Übungen und Konzepten aus dem Improvisationstheater

Martin Esters, Fast Forward Theatre, Marburg

Im Smalltalk oder in der handfesten Lösung von Problemen, in der Vernetzung oder in der Entwicklung neuer Ansätze: zu unseren grundlegenden und ausschlaggebenden Fähigkeiten gehören Spontanität, Kreativität und Flexibilität. Manche Menschen scheinen davon mehr zu haben als andere. Wir sagen: Alles eine Frage der Übung. Dieser Workshop zeigt Strategien und Methoden, die eigene Spontanität zu entdecken und flexibler zu reagieren bzw. kreativer agieren zu können, und das mit Leichtigkeit und Spaß. Nicht zuletzt geht es darum, den Zensor im Kopf zu umgarnen und auf die Seite der Kreativität zu ziehen. Und zwar nicht primär für die Bühne, sondern für Beruf und Alltag. Sie werden sich in bekannten und unbekannt (Spiel-) Situationen wiederfinden, die diese Fähigkeiten hoch effektiv trainieren und für garantierte Aha-Effekte sorgen. Und sie werden viel lachen – versprochen!

W2.5

Vergangenheit ordnen – entspannt Hypnose lernen

Dipl.-Psych. Daniel Wilk, Breisach

Unangenehme vergangene Erlebnisse verbrauchen in der Gegenwart Energie. Es entstehen Anspannung, Angst, Ärger oder auch Trauer. Dadurch wird unsere Freude am Leben getrübt – obwohl der Anlass nicht in der Gegenwart liegt. Wir können uns andererseits an positive Erfahrungen erinnern. Sie haben eine gesunde Wirkung in der Gegenwart, indem sie Entspannung, Freude und körperliche Gesundheit fördern.

In den Trancegeschichten in diesem Workshop werden einerseits die Integration unangenehmer vergangener Erlebnisse und andererseits die Erinnerung positiver Erfahrungen gefördert. Meine Trancegeschichten eröffnen einen besonders leichten Weg, Hypnotherapie zu lernen und anzuwenden. Ihr Aufbau enthält alle Elemente einer Trance. Von der Induktion bis zur Rückorientierung. Der Gebrauch von Metaphern als Wege zu

den eigenen Ressourcen wird transparent erfahren und erlebt. Die Grundhaltung in den Geschichten und Metaphern ist liebevoll, tolerant, achtsam und stärkt das Vertrauen in ein konstruktives und den eigenen Fähigkeiten bewusstes Selbstvertrauen.

W2.6 und W3.6 (23 Std. Doppelworkshop)

Mit der Haltung im Fluss sein – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*

Dr. Giovanna Eilers, Berlin

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Verfahren, das durch Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde. Bekannt ist ZRM durch die Arbeit mit ressourcenaktivierenden Bildern als Vehikel, um das Unbewusste mit ins Boot zu nehmen. Sein Herzstück sind die Motivation aktivierende Haltungs-Ziele, die wirklich unter die Haut gehen und auf eine leichte, genussvolle und gleichzeitig kraftvolle Art Veränderungsprozesse ins Fließen bringen. Eigene Kraftquellen können wirksam sprudeln und uns auftanken.

In diesem ZRM-Seminar erleben die TeilnehmerInnen den gesamten ZRM-Prozess (Bildwahl, Arbeit mit somatischen Markern, Entwickeln eines eigenen Haltungsziels, Aufbau eines reichhaltigen Ressourcen-Pools, u.a. auch eines eigenen Embodiments, Strategie für den Transfer im Alltag) an einem eigenen, aktuellen Thema. Gleichzeitig erlernen sie ZRM mit dem Ziel, damit im beruflichen Zusammenhang arbeiten zu können.

W2.7

Hypnose bei Schmerz

Dipl.-Psych. Dr. Juliana Matt, Berlin

Die Wirksamkeit von Hypnose bei Schmerzen ist bekannt und in den letzten 30 Jahren in vielen Studien erfolgreich dokumentiert. Die Hypnotherapie hat sehr unterschiedliche Zugänge zu Schmerzen, dabei wird der Entstehung des Schmerzes ein bio-psycho-soziales Modell zugrunde gelegt. Im WS werden verschiedene Zugänge zum Schmerz und dessen Veränderung gezeigt, unter anderem die Symptomgestalt und die Symptom-



trägerin, die innere Heilerin und die Externalisierung, Veränderung oder Ausleitung des Schmerzes. Die verschiedenen Zugänge werden im Zusammenhang mit der Indikation dargestellt. Die Anwendung wird demonstriert und in Kleingruppen eingeübt. Hypnotherapeutische Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig.

W2.8

Warum lacht der Dalai Lama?

Dipl.-Psych. Dr. Claudia China, Lübeck

Vielleicht weil er sich nach lebenslanger Meditationspraxis einfach beim Denken zuschauen und eine innere Distanz zu den Produktionen seines Geistes haben kann? Die kontextuell verhaltenswissenschaftliche Forschung belegt, dass Sprache und Denken als hochkomplexe Vorgänge auch unausweichlich beliebig, fehleranfällig und nicht zielführend sind. Es ist sicher eine gute Idee, nicht alles zu glauben, was wir denken. Akzeptanz- und Commitment Therapie und angewandte klinische Bezugsrahmentheorie liefern den Rahmen für Interventionen, um uns nicht im Knäuel von Erinnerungen, Fantasievorstellungen, Regeln, Bewertungen und Vergleichen zu verheddern und von als unlösbar scheinenden Problemen überwältigen zu lassen. Dieser Workshop vermittelt mit einem hohen Selbsterfahrungsanteil Hintergrund und Praxis der kognitiven Defusion im Einzel- und Gruppensetting, damit wir und unsere KlientInnen auch wieder mehr zu lachen haben :)

W2.9

Qigong zur Unterstützung gegen emotionale Überlastungen

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz M.A., Frankfurt/M

Einige leicht erlernbare Qigong Übungen, die sich nach meinen jahrzehntelangen Erfahrungen als Leiter von Qigong-Kursen, psychologischer Personalberater, Psychotherapeut und Supervisor psychotherapeutischer Praxis besonders zur Unterstützung gegen spezielle emotionale Überlastungen (z. B. durch Angst, Ärger, Sorgen, Gram, Scham, etc.) eignen, werden praktisch erlernt. Das psychologische Rationale wird dabei jeweils erklärt. (keine Vorerfahrung erforderlich, aber flache Schuhe, bequeme Alltagskleidung und normale Beweglichkeit).

W2.10

Autogenes Training – Grundstufe – Didaktik

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzflen

Inhalte dieses Workshops sind die Anleitungsvermittlung der sechs Übungen im AT-Grundstufenkurs, Hilfestellungen, Interventionsmöglichkeiten, motivierende Gruppenatmosphäre und die Kursleiterrolle. Weitere Themen sind Grundlagen des AT sowie Indikation und Kontraindikation. Neben der Diskussion von Kursen im klinisch-psychologischen oder institutionellen Bereich wird es auch Selbsterfahrungsanteile geben. Bereits vorhandene Erfahrungen mit der AT-Grundstufe sind erwünscht.



W3 Nachmittagsworkshops Inhalt

Von 16.45 bis 18.15 Uhr

W3.1

Bedürfnisse in Balance – Orientierung im Stressgeschehen

Dipl.-Psych. Dr. Renate Mathesius, Markkleeberg

Die Bedürfnis- und Wertestruktur einer Person ist für ihr Stresserleben (z.B. Bewertung von Stresssituationen), ihr Handeln und Verhalten im Stressgeschehen (z.B. Entscheidungen treffen), aber auch für eine gesundheitsförderliche Spannungsregulation (z.B. Achtsamkeit) von besonderer Bedeutung und stellt deshalb ein zentrales Thema im multimodalen Stresskompetenz-Training (MMSK) dar. Im WS nehmen Übungen zur Selbstreflexion/Selbstwahrnehmung hinsichtlich der persönlichen Bedürfnis- und Wertestruktur einen besonderen Raum ein. Ausgehend davon werden Schwerpunkte zum Zusammenhang von Bedürfnissen/Werten und Stressgeschehen herausgearbeitet und beispielhaft bearbeitet. Mögliche Themen: Bedürfnisse und die grundlegenden Verhaltensstrategien „Verändern und Akzeptieren“; die „Passfähigkeit“ zwischen Bedürfnissen und persönlichen Zielen; Balance oder Widersprüche zwischen „meinen und deinen“ Bedürfnissen; welche Einflüsse haben im Lebensverlauf zur Herausbildung der persönlichen Bedürfnis- und Wertestruktur beigetragen, lassen sich im Altersgang Veränderungen beobachten?

W3.2

In den eigenen Fluss kommen

Dipl. Kunsttherapeutin MA Bärbel Buchelt, Berlin

Im künstlerischen Tun können diffuse innere Bilder nach außen gebracht und sichtbar gemacht werden. Kunsttherapeutische Methoden nutzen dieses einzigartige Phänomen, um z.B. in krisenhaften Lebensphasen wieder Zugang zu verborgenen Ressourcen, der eigenen Bewegung und Neugier zu finden. Wir wollen mit verschiedenen kunsttherapeutischen Methoden und Materialien experimentieren und diese Prozesse erlebbar machen. Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, lediglich Offenheit und Bereitschaft, sich einzulassen. Materialkosten ca. 15 €

W3.3

Das Lebensflussmodell in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – Hypnosystemische Visualisierungstechniken in Beratung und Therapie

Dipl.-Psych. Astrid Keweloh, Mering

Die Grundlagen, Einsatzmöglichkeiten und Anwendung der Timeline- bzw. der Lebensfluss-Methode sind die Schwerpunkte dieses sehr praxisorientierten Einführungsworkshops. Die Möglichkeit zur Selbsterfahrung, klare und detaillierte Anleitungen zum Ablauf der Methode in verschiedenen Kontexten sowie Trancetexte ermöglichen den schnellen Transfer in den Praxis-alltag. Die Lebenslinien beginnen in der Vergangenheit und werden mit den Seilen am Boden in Richtung Zukunft gelegt und mit Symbolen bestückt. Das Lebensflussmodell ist eine leicht erlernbare, lebendige und kreative hypnosystemische Trance-Methode, die in verschiedenen Formen vielfältig für fast alle Problembereiche und Altersstufen einsetzbar und mit anderen Therapierichtungen kombinierbar ist. Die Visualisierungen im Raum prägen sich sehr gut ein und stellen verankert eine hervorragende Ressource dar, die allzeit genutzt werden kann. Die Teilnehmer*innen können eigene Themen oder Fallbeispiele einbringen und mit Hilfe des Lebensflussmodells weiterentwickeln. Die hier vorgestellten Techniken sind auf andere Kontexte übertragbar.



W3.4

ADHS und ADS im Erwachsenenalter

Dipl.-Psych. Thomas Klos, Erlangen

Bei der Hälfte der Kinder mit ADHS persistiert die Störung in das Erwachsenenalter. Viele Patienten mit ADS werden in der Kindheit nicht diagnostiziert und erscheinen mit atypischen Depressionen, Selbstwertproblemen, Ängsten oder Suchterkrankungen in der ambulanten Psychotherapie. Der Workshop vermittelt auf dem Hintergrund der aktuellen Studienlage differenzierte Informationen zum Erkennen und Behandeln von ADHS und ADS in der Praxis. In den Unterrichtseinheiten zur Diagnostik geht es um Hinweise in der Anamnese aufgrund neurobiologischer Ursachen der Störung und die Analyse von Grundschulzeugnissen. Ebenso wird die psychodiagnostische Standarddiagnostik vorgestellt. Ein weiteres Thema ist die Differenzialdiagnostik zur Abgrenzung der AD(H)S von anderen psychischen Störungen wie Borderline, bipolare Störung oder Aufmerksamkeitsdefizite bei Depression und häufige komorbide Störungen. Es werden neuropsychologische Verfahren zur Sicherung der Diagnose vorgestellt.

In den Unterrichtseinheiten zur Therapie werden Coaching, Achtsamkeitsübungen, und verhaltenstherapeutische Ansätze für die Behandlung in Einzel- und Gruppentherapie vorgestellt. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Neuropsychopharmakologie spezifischer Medikation. Auf die Studienlage zur Effektivität von Neurofeedback und alternativen Behandlungsmethoden kann auf Wunsch eingegangen werden.

W3.5

Panta Rhei – Flow – WuWei – Alles fließt

Flowerlebnis mit Musik, Bewegung, Atem, Stimme und Klang

*Christian Bollmann, Musiker, Komponist, Obertonsänger,
Multiinstrumentalist, Chor- und Singleiter, Nümbrecht*

Den Zustand des „In-Fluss-Kommens“ können wir sehr gut über Musik erreichen, indem wir uns achtsam unserem Atem, unserer Bewegung und dem Fluss unserer Stimme anvertrauen.

Christians Methoden führen uns auf den Weg der Kreiskultur mit Stimme, Improvisation, meditativem Obertongesang, Rhythmflo und mantrischem Singen, sowie dem heilsamen Umgang mit der Kraft der Vokale. Wir finden zur Kraft im Kern unseres Seins und es entsteht die Gewissheit, dass alles möglich ist. Im Einklang mit der eigenen Zeit und unseren eigenen Fähigkeiten und der Gruppe können wir Gelassenheit und Glück empfinden.

W3.6 und W2.6 (23 Std. Doppelworkshop)

Mit der Haltung im Fluss sein – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*

Siehe Beschreibung W2.6 (Seite 21)



W3.7

Entspannung in einer VUCA-Welt

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz M.A., Frankfurt/M

Unsere Lebensbedingungen sind in den vergangenen Jahren zunehmend volatiler, ungewisser, komplexer und ambiger (VUCA) geworden. Für die beiden im deutschsprachigen Raum wichtigsten, schon seit Jahrzehnten gebräuchlichen Entspannungsverfahren (AT und PR) gilt aber, dass sie fest strukturiert, auf jeweils eindeutigen Prinzipien und Programmen beruhend und beim Erlernen auf die Reservierung von ca. 20 Minuten zur Einübung angewiesen sind. Obgleich immer noch effektiv, sind sie unter Bedingungen einer VUCA-Welt ergänzungsbedürftig um sogenannte „On-the-spot“-techniques“ und Entspannungstechniken, welche zu schnellerer Entspannung im menschlichen Nervensystem als über den (Um-) Weg der Entspannung von Muskeln führen (wie z.B. „Havening“). Mehrere solcher Techniken können im Workshop erlernt werden.

W3.8

Im Fluss des Lebens – Eine Einführung in Zapchen Somatics

Dipl.-Psych. Cornelia und Dr. Bernd Hammer, Kassel

Zapchen ist eine Einladung zu herzöffener Präsenz, zu Weiträumigkeit und Klarheit verbunden mit Humor und Leichtigkeit. In der Übungsweise verfeinern sich Körper- und Selbstwahrnehmung. Wir werden sensibler für Resonanzen in Körper und Geist. In den schlichten, körperbezogenen Übungen werden unterschiedliche Facetten des Seins zugänglich und erleb- und integrierbar.

Wir beschäftigen uns im Workshop mit den Möglichkeiten mit Hilfe der einfachen Übungen des Zapchen „flüssiger“ zu werden und uns dem Fluß des Lebens in uns selbst mehr und mehr anzuvertrauen. Zapchen ist als Übungsweise entwickelt von Julie Henderson, Napa, Kalifornien. Zapchen hat Wurzeln in den westlichen Körpertherapien, in der Hypnotherapie und in der Beziehungsarbeit der Humanistischen Psychologie. Außerdem wurzelt Zapchen in der Weisheitslehre des Tibetischen Buddhismus.

Wir üben in Einzel-, Paar- und Gruppenübungen mit hohem Respekt für Grenzen und machen das Wohlgefühl zur Richtschnur

des Übens.

W3.9

Gelassenheit immer möglich: Achtsamkeitsbasiertes Autogenes Training

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

Autogenes Training (AT) und achtsamkeitsbasierte Methoden haben weit mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Das beginnt bei der AT-Grundstufe, in die in diesem WS als eine Form der Achtsamkeitsarbeit eingeführt wird, weniger an der klassischen Schultz'schen, „selbst-hypnotischen“ Tradition orientiert. Das setzt sich in der AT-Fortgeschrittenenstufe fort (AT-Modifikation), die in diesem WS auf die Förderung der persönlichen und therapeutischen Achtsamkeit hin orientiert vorgestellt wird. Wesentliche Grundzüge der Achtsamkeitsarbeit werden dabei ebenso behandelt, wie methodisch-didaktische Grundlagen der AT-Grund und Fortgeschrittenenstufe (z.B. Folgen-/Reihenübungen, formelhafte Leitsatzbildung).

Zielgruppe dieses WS sind vor allem bereits erfahrene und angehende AT-AnleiterInnen, die ihr methodisch-didaktisches Repertoire für die AT-Anwendungsbereiche Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation erweitern möchten. Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung sowie die praktische Beherrschung der AT-Grundstufe, die in diesem WS als „Basis-Meditation“ verstanden wird, werden vorausgesetzt.



W3.10

„Der menschliche Faktor: Wie wird man eine gute TherapeutIn?“

Dipl.-Psych. Dr. Birsen Kahramann, München und

Dipl.-Psych. Norbert Schneider, Fürth

Aktueller Forschung (z.B. Wampold, 2017) zufolge hat sich das sog. „Dodo-Verdikt“ bestätigt, dass die unterschiedlichen Psychotherapien keine wesentlichen Unterschiede hinsichtlich ihrer Effektivität zeigen. Dennoch scheinen aber die einzelnen TherapeutInnen – in Unabhängigkeit von ihrer therapeutischen Schule – sehr unterschiedliche Effekte zu zeigen („therapist effects“).

In diesem Workshop wollen wir einige der vermuteten „common factors“ wirksamer TherapeutInnen unter die Lupe nehmen und versuchen, anhand von gemeinsamen Übungen und Reflektionen die spezifischen Beziehungsfertigkeiten und „menschlichen Faktoren“ zu fördern, die wirksamere Therapien ermöglichen.

Themen werden u.a. sein:

- Prozessbeobachtung und Interpersonelle Achtsamkeit
- Macht-, Kontext- und Kultursensibilität („cultural humility“)
- Selbsterforschung und Selbstoffenbarungen („the use of self“)
- Umgang mit schwierigen Interaktionen und Widerständen („tough love“)
- Empathische Explorationen und validierende motivationale Klärung
- Intrapsychische und interpersonelle Akzeptanz



Impressum

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

📍 Große Schulgasse 2B • 39116 Magdeburg

☎ 03 91 / 24 46 25 81

🌐 www.dg-e.de

✉ geschaeftsstelle@dg-e.de

📘 Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren

Vereinseintrag:

Am Burgfeld 7 • 23568 Lübeck

(Az. VR 3255 HL)

🧠 **Wissenschaftliche Leitung und Organisation:**

Dipl.-Psych. Peter Wattler-Kugler

Dr. Juliana Matt

Dipl.-Psych. Wolfgang Beth

Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-Möckel

Dipl.-Psych. Hergen Thoms

👤 **Redaktionsteam:**

Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-Möckel

👤 **Lektorat:**

Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-Möckel

Alfred Rockelmann

Bankverbindung:

🏦 Genossenschaftsbank Fulda

IBAN: DE91 5306 0180 0000 3324 88

BIC: GENODE51FUL

Layout, Satz und Druck:

👤 Dekoartistda GbR • Ole Husmann

🌐 www.dekoartistda.de

Auflage:

📄 200 Stk.

Bilder:

📷 Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-Möckel
oder Kenntlichmachung am Bild





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)