

„Aktiv-Wachhypnose“

Dr. Gyula Biró

Die Aktivwachhypnose (AWH) erreicht die für eine Trance charakteristischen Bewusstseinsveränderungen durch eine Erhöhung des Aktivitätsniveaus. Prof. Dr. Éva Bányai erarbeitete im Hypnoseforschungslabor von Ernest L. Hilgard an der Stanford University diese Form der Hypnoseinduktion und entwickelte sie mit einem ungarischen Therapeutenteam um Dr. Biró weiter. In diesem Workshop wird Dr. Biró die folgenden Bereiche und Anwendungsmöglichkeiten thematisieren.

AWH in Leistungssport und Hochleistungsberufen:

AWH erreicht eine gezielt abrufbare optimale Ausschöpfung des Leistungspotentials und der Leistungssteigerung im Spitzensport und in Hochleistungsberufen durch Aufbau primärer Motivation und Motivationssteigerung, mentale Leistungssteigerung, Automatisierung von Bewegungsabläufen (sich mühelos bewegen "wie in Trance"), schnellere Überwindung von Leistungstiefs, verbesserte Regeneration nach Verletzungen und Krankheiten, kreativen Umgang mit Druck- und Belastungssituationen, leistungsfördernde Verarbeitung von Erfolg und Misserfolg.

AWH im beraterisch-psychotherapeutischen Bereich:

AWH kann eingesetzt werden zur

- Ich- und Ressourcenstärkung,
- individuellen Leistungs- und Konzentrationsförderung,
- Steigerung des Aktivitätsniveaus und Förderung der Körperwahrnehmung allgemein und bei reaktiv depressiven Verstimmungen
- Regulierung psychosomatischer Störungen z.B. im Herz-Kreislaufsystem und dem
- Abbau von Spannungs- und Angstzuständen.

Ziele und Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Theorie und Praxis der Aktiv-Wach-Hypnose
- Vergleich der AWH mit der Relaxationshypnose
- Aufbau der Suggestionen der AWH
- Einsatz von AWH in den verschiedenen Anwendungsgebieten
- Interdisziplinärer Austausch
- Methoden
- Fallbeispiele
- Videodemonstrationen aus der Arbeit mit mehreren Olympiasiegern (u.a. Peking 2008)
- Live-Demo, Übungen, Selbsterfahrung:

Während intensiver rhythmischer körperlicher Bewegung auf einem Ergometer oder Laufband wird mit Hilfe der Suggestionen "Wärme", "Leichtigkeit" und "Frische" ein euphorischer Trancezustand erreicht. Während dieses Zustandes üben Teilnehmer, sich mit individuell erarbeiteten Suggestionen auf zukünftige (Extrem-) Herausforderungen vorzubereiten.

Seminarleiter:

Gyula Biro, Dr. Dipl.Psych., ist langjähriges Vorstandmitglied der Ungarischen Hypnosegesellschaft und gilt in Ungarn als der führende Lehrer auf dem Gebiet der Aktivwachhypnose.

Preis: 270 € (250 € für M.E.G.- Mitglieder) inkl. 20 € Tagungshausgebühr

Organisation, Information und Anmeldung:

Milton Erickson Institut M.E.G. Bonn, Reuterstr. 20, 53113 Bonn
Telefon: 0228/9493122, Fax: 0228/9493127, info@institut-systeme.de