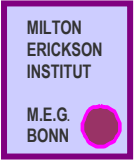


Anwendungsseminar im Bonner Milton Erickson Institut - M.E.G.

C- Seminar für KliHyp / MedHyp

„Hypnose / Angst und Phobie“ Anne M. Lang



Art der Veranstaltung:

Das Seminar ist 2teilig. Es findet an 2 Mi-Nachmittagen statt.

Wir wollen mit den Inhalten „Ängste und Phobien“ sowohl Ärzte als auch Psychotherapeuten ansprechen. Das Thema betrifft die Patienten beider Kontexte und Sie als Behandler aus unterschiedlicher Perspektive. Daher wollen wir hier die beiden Bonner MEG-Weiterbildungen MedHyp und KliHyp zusammenbringen - das auch zum gegenseitigen Verständnis, zur Optimierung der Überweisungskontexte und zur Förderung der Zusammenarbeit.

Der erste Nachmittag ist das Grundseminar Med 10; (Natürlich können Sie auch den zweiten Nachmittag buchen).

Beide Nachmittage sind als C-Anwendungsseminar für die KliHyp-Reihe anerkannt.

Inhalte der beiden Nachmittage:

Der 1te Nachmittag widmet sich als Med 10 - Grundlagenseminar den Ängsten in der ärztlichen Praxis. Schon die Situation beim Arzt ist suggestiv bestimmt (Weißkittelsyndrom), aber gerade das kann auch positiv genutzt (d. h. utlisiert) werden. Ein entsprechend mit Konversationshypnose bzw. **Wachsuggestionen** gestaltetes **ärztliches Gespräch** unterstützt zur Vorbereitung, Begleitung, Nachbereitung von Behandlung, Diagnosemitteilung sowie bei fachspezifischen Untersuchungen und Eingriffen. Darüber hinaus können hier in Kenntnis hypnotischer Kommunikationsmöglichkeiten günstige mentale Anregungen gegeben und **Weichen für körperliche Gesundungsprozesse** gestellt werden. Mit entsprechender Nutzung von Trancephänomenen können Sie Ihre Behandlungen so rahmen, dass sich die Durchführung und der weitere Verlauf der Behandlung für Sie und die Patienten optimal gestalten.

Beide Nachmittage zum Thema, sind ein Anwendungsseminar im KliHyp-Curriculum. PsychotherapeutInnen werden dann aufgesucht, wenn **Ängste chronisch geworden sind und eine Eigendynamik erzeugt haben**. Hierbei sind zusätzlich systemische Komponenten der Gesamtsituation einzubeziehen. Es ist nie nur die uns gegenüber sitzende Person und ihre Biographie, die das Problem bzw. die Lösung allein ausmacht. Es sind komplexe Prozesse entstanden, die mit Suggestionen durchsetzt sind wie z.B. die der Vermeidung, die der Angst vor der Angst, andere Vorannahmen und Implikationen, die Vorwegnahmen über die Situation dann Änderungsambivalenzen usw. Das Agieren wichtiger Bezugspersonen, sowie die Therapeuten selbst und ihre Behandlungsmodelle sind unter hypnotischen Prinzipien zu betrachten. Wie die **Psychotherapieprozesse** aussehen, die dann **Hypnose als Ritual oder in Form indirekter Hypnosekommunikation nutzen**, und wie diese dann individuell mit dem Klienten passend im Machen gestaltet werden, wird im zweiten Nachmittag aufgezeigt.

Konkrete Lern-Inhalte und Themen:

1. Nachmittag: Themen in Stichworten: Angst im ärztlichen Behandlungskontext

Akute Ängste in all ihren unterschiedlichen Fassetten sind ständige Themen im medizinischen Behandlungsalltag. Es geht um **Angst vor Krankheiten**, vor Diagnosen und Prognosen, um die **Angst vor Eingriffen und Schmerzen**, Existenz- und Zukunftsängste bei schweren progredienten Erkrankungen.

Chronische Ängste: Im **psychischen Krankheitsbereich** geht es um generell **flottierende generalisierte Ängste und spezifische Ängste, um mit Depressionen gemischte Ängste** (ICD F41.2 und F 43.22), um mit Zwängen gekoppelte Ängste, wie z.B. bei der Angst erbrechen zu müssen, um Krankheitsängste, um Ängste, einen Herzinfarkt zu erleiden oder die Angst zu sterben bei befundloser Situation. Dann wieder gibt es die **abgegrenzten Ängste, Phobien** genannt, wie die vor sozialen Situationen (ICD 40.1) und die vor Plätzen, in Liften (Agora), vor dem Autofahren, vor Prüfungen usw. Damit hat man sowohl im (haus)ärztlichen Kontext zu tun als auch als Psychotherapeut.

- Angst als Konsequenz von reduzierter und veränderter Fixierung von Aufmerksamkeit
- (Ungewollte und günstige) Wachsuggestionen im ärztlichen Gespräch
- Hypnose bei Eingriffen bei Arzt, Zahnarzt (Spritzenphobie)
- Wie sieht ein mit indirekter Hypnose-Kommunikation unterstützendes Behandlungsgespräch in einer angsterzeugenden Situation aus?
- Chronische Ängste
- Hypnose als Musterunterbrechung und Erweiterung bei Fixierungen
- Wie wirkt gerade Hypnose bei der Aufhebung von psychischen Ängsten?
- Systemisches Einbeziehen der relevanten Gesamtsituation
- Ericksonsche Hypnotherapie
- Selbsthypnose für Klienten

2. Nachmittag: Themen in Stichworten: Angst in der Psychotherapie

Das Vorgehen in der Hypnotherapie bei psychischen Angsterkrankungen

Unter Hypno- und HypnoSystemischer Betrachtung kommt Angst durch eine stark ausgerichtete Aufmerksamkeitsfixierung zustande, die erzeugt und aufrecht erhalten wird. Dies einerseits durch interne Systeme (kognitive, emotionale, verhaltensmäßige) andererseits durch externe Systeme (Kommunikation darüber, Behandler- und Angehörigenreaktionen, Vorteile durch die neue Situation usw.). Diese gilt es, mit dem Patienten zu erkunden und anders zu orientieren. Die fixierte Konzentration auf Unangenehmes als Folge einer voraus eilenden negativen Suggestion erzeugt und erhält gleichermaßen innere Zustände bzw. bewirkt noch weiter einengende Spiralen. Im Angstzustand sind wir unserer vorhandenen mentalen Ressourcen beraubt und reduziert. Angst bestimmt so die ganze Person und hat komplexe Auswirkungen.

- Gerade hier bewirkt **die Behandlung mit Hypnose eine Musterunterbrechung** und führt versteckte Möglichkeiten wieder ein. **In Trance empfinden wir anders.** So können wir hier auch zu Ängsten und Phobien einen neuen Zugang entwickeln. Wir können uns diese Ängste in einer **Beobachtungstrance (Dissoziationen)** in dosiertem Abstand betrachten.
- Wir können sie in einer **Modifizierungsarbeit (Fragmentierung) verändern** und **unsere Wahrnehmung erweitern und dadurch wieder mehr Handlungsspielraum erhalten.**
- Dazu kommt, dass die **meisten Menschen Trance als wohltuend und entspannend** erleben und ein Entspannungszustand eben Ängste und Anspannung ausschließt. **Mental und körperlich** reagiert ein Mensch in Hypnose anders und kann sich wieder **erweitern.**
- Die **Beachtung ungünstiger Suggestionen** kann diese immunisieren. Neue **suggestive Ausrichtung auf Ressourcen** erzeugt Effekte der **Selbststärkung und Bewältigungskompetenz bis hin zur körperlichen Heilung. (Suggestionklärung)**
- Das **Erlernen der Selbsthypnose hilft wieder, mehr Eigenkontrolle** in gefürchteten Situationen zu erhalten und dennoch dort gelassen distanziert zu bleiben. Das führt zu neuen Erfahrungen zu sich und öffnet wieder Möglichkeiten. **(Selbstwirksamkeit)**
- Das |alles muss eingebettet sein in einem Prozess, in dem für die **Motivation zur Veränderung gesorgt ist, die Zuversicht gestärkt wird, die systemische Einbindung der entstandenen aufrecht erhaltenden Prozesse**, die zur Angstsymptomatik führen, entkräftet werden, d. h. eingebettet in eine durchgängige **Ziel- und Auftragsklärung** für einen psychischen Veränderungsprozess.**(Resilienzstärkung)**

Dozentinnen:

Anne M. Lang - Dipl.-Psych., approb. Psychologische Psychotherapeutin, Institutsleiterin, Weiterbildnerin und Lehrsupervisorin der MEG, DPA, Coach,

Didaktik: Inputs – Demos - Kleingruppenübungen nach der Demo - Bearbeiten der Ergebnisse aus den Kleingruppen- Fallgeschichten - Eingehen auf Ihre Angst-Fallgeschichten, Handout

Organisation, Information und Anmeldung:

Milton Erickson Institut M.E.G. Bonn, Reuterstr. 20, 53113 Bonn

Telefon: 0228-94 93 122, Fax: 0228-94 93 127, info@institut-systeme.de,

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