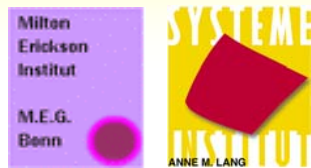


Die Ressourcen-Gruppe:

- ❖ Hypnose erfahren
- ❖ Selbsthypnose lernen



Institut Systeme Anne M. Lang
Milton Erickson Institut - M.E.G. Bonn
Leitung Anne M. Lang

Venusbergweg 48
53115 Bonn

Internet: www.institut-systeme.de
E-mail: Anne.M.Lang@online.de

Sekretariat Frau Krüger
Telefon: 0228 / 94 93 120

Kernzeiten: Mo-Mi: 8:30-16:00
Do/Fr: 8:30-13:00

Selbsthypnose

Was ist Selbsthypnose?

Wir driften ständig in bewusst und unwillkürlich gesteuerte Bewusstseinszustände. Diese beeinflussen unsere mentale Verfassung, unsere körperlichen Zustände, unseren Aufmerksamkeitsstatus und unsere Gefühle. Meist glauben wir uns nach außen orientiert und vom Großhirn bewusst gesteuert.

Daneben aber gibt es in zeitlichem Abstand von 20 Minuten immer wieder kleine Erholungen und Miniabsenzen und wir schweifen ab in Gedanken. Auch wenn unsere Aufmerksamkeit gefesselt ist, schaltet unser Körper um in unwillkürlichere Zustände, auch Flow-Zustände genannt.

Unwillkürlichere Zustände haben andere physiologische psychische Variablen und beinhalten andere Möglichkeiten als die bewussten Zustände. Es ist hilfreich, sie zu nutzen und zu einer guten Zusammenarbeit von Bewusstem und Unbewusstem zu kommen.

In der **Selbsthypnose** suchen wir einerseits gezielt diese Zustände der unwillkürlichen Innenorientierung auf, andererseits heißt **Selbsthypnose** auch etwas für sich Anzustrebendes anzupeilen. Das kann Regeneration und Erholung sein, das können persönliche Ziele sein, das kann das Nutzen unseres inneren Wissens sein.

Der Begründer moderner Hypnose und Hypnotherapie, Milton Erickson, zeigte zudem, dass alle Menschen mehr innere Ressourcen besitzen als Ihnen bewusst ist und dass diese in diesem Zustand wirksam zum Einsatz kommen.

Wie kann man das lernen?

Gelernt wird die körperlich-mentale Umschaltung durch die Anleitung einer erfahrenen psychologischen Psychotherapeutin für Hypnotherapie.

Hat man durch deren Anleitung den Zustand in Trance erfahren und kann ihn an bestimmten Phänomenen festmachen, dann fällt es auch leichter ihn alleine herzustellen.

Dabei wird dieses Erlernen und Einsetzen der **Selbsthypnose fachlich** begleitet.

Wo kann man das lernen?

Selbsthypnose-Vermittlung ist ein Verfahren, das Ihnen hilft

- in Ihrer persönlichen Entwicklung und Erweiterung,
- in der Prävention von psychischen und körperlichen Erkrankungen
- bei der Heilung und Verbesserung schon vorhandener psychischer bzw. psychosomatischer Erkrankungen
- sowie bei chronischen Erkrankungen.

Es versteht sich von selbst, dass Sie sich dabei an erfahrene Fachleute, approbierte PsychotherapeutInnen mit Zusatzspezialisierungen wenden.

Die Ressourcen-Gruppe wird zur Zeit von Frau Dipl.-Psych. Anne M. Lang geleitet.

Zielgruppe sind

Erwachsene und ältere Jugendliche:

.....wenn Sie ein Anliegen haben, was Sie bisher nicht willentlich allein erreichen konnten,

.....wenn Sie Ihre Ressourcen kennenlernen wollen

.....wenn Sie mehr an persönlichen Lösungen als an Problemen interessiert sind,

.....wenn Sie das in einer Therapie Erreichte weiter ressourcenorientiert stabilisieren wollen

....wenn Sie psychosomatische Probleme auflösen wollen

....wenn Sie Ihre Stärken weiterentwickeln wollen

...wenn Sie chronische Probleme oder Schmerzen bewältigen lernen wollen...

usw.

Die Ressourcengruppe:

Sie ist als Antwort entstanden auf vermehrte Anfragen von Patienten, Fachleuten und Laien, von uns **Selbsthypnose zu erlernen**. So haben wir dazu ständig eine kleine Gruppe von bis zu 6 TeilnehmerInnen eingerichtet. Alle haben darin das gleiche Ziel: die Selbsthypnose zu lernen, wobei die Anliegen sich inhaltlich unterscheiden. Sie lernen also bildlich gesprochen Autofahren, auch wenn ihre Ziele und Ihre Autos unterschiedlich sind. Dabei profitieren

Sie voneinander, von Ihren Fragen und individuellen Besonderheiten. Sie kennen voneinander Ihre Anliegen und Ziele, Ihre Probleme dagegen sind weniger interessant. Manchmal macht es Sinn, zuvor mit der die Gruppe leitenden Psychotherapeutin einen Einzeltermin zu vereinbaren, so dass diese Ihren Hintergrund besser kennt. Sie kann auch in schwierigen Situationen mit Ihnen schon im Vorfeld Zielbereiche vorbereiten.

Der Name Ressourcengruppe entstand aus der der Ericksonschen Hypnotherapie zu grunde liegenden Annahme, dass jeder Mensch schon alle Ressourcen hat, sein (psychisch selbst beeinflussbares) Problem zu lösen, und auch neue Situationen anzugehen. Wir können uns also darauf verlassen, dass wir unsere eigenen Experten für Veränderungen sind, wenn wir fachlich in diesem Prozess angeleitet werden.

Organisation:

Durch erprobte Erfahrung bieten wir heute eine fortlaufende Gruppe an, in die Sie immer einsteigen können. Sie melden sich dabei grundsätzlich für 5 Sitzungen an und dann für jede Sitzung. Falls Sie einen Abend nicht teilnehmen können, verfällt dieser aber nicht.

Weitere Informationen:

Zur Anmeldung und Information steht Ihnen **unser Sekretariat** mit Öffnungszeiten von 8:30-16:00 zur Verfügung. Frau Krüger berät Sie

gerne. Zudem sind wir um eine aktuelle Internetseite bemüht; hierzu z.B. Links auf den Homepageseiten „Gruppenangebote“ und das Faltblatt zur Hypnose im „Material-, Textarchiv“.

Zu den beiden Instituten unter einer Adresse „Venusbergweg 48“ am botanischen Garten.

Das Milton Erickson Institut M.E.G.

Bonn ist das regionale Institut der Fachgesellschaft M.E.G. Es bietet Termine für Klienten und Patienten an. Insbesondere ist es Weiterbildungsinstitut in Hypnose, Hypnotherapie und Hypnosystemischer Kommunikation. Diese bieten wir kontextspezifisch an für psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen aller Fachrichtungen und BeraterInnen.

Internet: www.meg-Bonn.de

Das Institut Systeme Anne M. Lang

bildet das Dach für die Instituts-Psychotherapie-Praxis, den Institutsbereich Coaching, den Institutsbereich Mediation sowie den Bereich unserer Weiterbildungen für systemische Psychotherapie, Beratung und Coaching.

Internet: www.institut-systeme.de

Auf regelmäßigen Info-Abenden im Institut stellen wir unsere Methoden und Weiterbildungen Fachleuten und interessierten Laien vor.