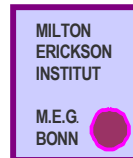


## „Hypnose bei akuten und chronischen Stress-Erkrankungen“

Dr. Reinhold Zeyer



### Schwerpunkte/Inhalte:

Stress ist ein zentraler Faktor vieler Krankheitsprozesse in Psychotherapie und Medizin.

Mit diesem Seminar sprechen wir sowohl psychologische und ärztliche Psychotherapeuten als auch Ärzte verschiedener Fachrichtungen an. Denn Stress als Ursache bzw. Folge der Erkrankung und Stress, der zur Symptomverschlechterung führt oder die Heilung erschwert, kennen beide Kontexte.

**Akute Stress-Symptome** zeigen sich als Angst, Kreislauf- und Magenprobleme, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Die Folgen **chronischer Stressbelastung** reichen von Burn-out, chronischer Müdigkeit, depressiver Reaktion, chronischem Hypertonus, Kopfschmerz, Hörsturz, Tinnitus, Neigung zu Infektionen oder gar maligner Erkrankungen, Gastritis, Ulcus, bis hin zu Libidoverlust, Potenzproblemen und der Gefahr weiterer Organschäden. **Passive Bewältigungstendenz** führt eher zu Schäden im intestinalen und Immunsystem (Zwölffingerdarmgeschwür, Asthma,...), anhaltend **vergebliche aktive Bewältigungsversuche** fördern u.a. Schäden des kardiovaskulären Systems und des Muskel- und Halteapparats (z.B. chronische Muskelschmerzen).

Die erfolgreiche Behandlung hängt davon ab, inwiefern es gelingt den Stressmechanismus zu durchbrechen. Der Behandelnde braucht wirksame Tools welche die symptomatisch-körperliche Behandlung wirksam untermauern und zur Stressprävention beitragen.

### Lernziele:

- Die TeilnehmerInnen lernen bewährte, in der Stressforschung evaluierte Strategien kennen und anwenden.
- Sie erfahren die schnelle Wirkung stress-lösungsorientierter hypno-systemischer Gesprächsführung und evaluierter handhabbarer hypnotherapeutischer Techniken.
- Die TeilnehmerInnen sind damit in der Lage, den akuten wie chronischen "Stresspatienten" zu verbessertem Stresscoping anzuleiten, den Abbau der Stresssymptomatik zu fördern und zur Stressprävention beizutragen.

### Didaktische Mittel:

Kurzvortrag, Diskussion, Demonstration, Kleingruppen- bzw. Zweierübungen.

### Literatur:

Revenstorff, D. & Zeyer, R. (2008): **Hypnose Lernen**. Heidelberg (Carl-Auer-Systeme Verlag)

Zeyer, R. (2008): **Stress**. In: D. Revenstorff u. B. Peter (Hrsg.): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Springer.

Zeyer, R., Gabert-Varga, U., Revenstorff, D., Prudlo, U., & Trenkle, B. (1998). **Hypnotherapie und Psychotherapie nach Milton H. Erickson**. Fundamenta Psychiatrica, 12, 127-138.

### Personenbeschreibung:

Langjährig in Forschung u. Lehre am Psychologischen Institut der Uni Tübingen, **Schwerpunkt**

**Stressforschung**. Arbeit im stationär-medizinisch wie -psychiatrischen Kontext. Seit 1997

Niederlassung in eigener Praxis in Tübingen. Seminare zu Hypnose und Hypnotherapie, zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung und Lebensbewältigung (z.B. Stressbewältigung, Selbstmanagement) sowie hypno-systemischer Gesprächsführung.