

## Hypnotherapie im Umgang mit Stress und dessen negativen Folgen

"Ich habe Stress!" ist eine oft gehörte Aussage nicht nur von Patienten, sondern auch von Personen, die im therapeutischen Kontext arbeiten. Nach einer großen Studie in den USA sind viele Arztbesuche und körperliche, sowie psychische Symptome eng mit negativem Stresserleben verbunden. Es lohnt sich also, "Stress" einmal genauer anzuschauen und zu lernen, positiv damit umzugehen.

Dr. GUNTHER SCHMIDT, einer der wesentlichen Personen, welche die Hypnosetherapie in Deutschland weiter entwickelten und bekannt machten, weist in einem Vortrag über Burn Out darauf hin, dass es sehr wohl Menschen gibt, die täglich 14 Stunden arbeiten, aber keineswegs Gefahr laufen, negative Symptome zu entwickeln. Im Gegenteil, sie seien engagiert und motiviert ihre ihnen Sinn gebende Arbeit weiter zu führen. Stress beeinflusst sie also nicht im negativen Sinne.

Dr. JEFFREY ZEIG, einer der gefragtesten Hypnosetherapeuten weltweit berichtet, wie er viel "Stress" dadurch habe, dass er ständig auf Reisen sei, um Seminare zu geben. Von einem Ort zum anderen. Trotzdem macht es ihm nichts aus, denn er könne dadurch seine Ziele verwirklichen und diese geben ihm so etwas wie Erfüllung.

Eine interessante Frage, die sich aus diesen kurzen Beispielen ergibt und welche besonders die ericksonsche Hypnosetherapie seit jeher interessiert ist, warum "Stress" bei manchen Menschen krank macht und bei anderen sogar Freude und Zufriedenheit bringt. Und was kann gelernt werden von denen, die es schaffen, gut mit "Stress" umzugehen. In diesem Zusammenhang ist eine sinnerfüllte und stimmige Zielorientierung sehr wichtig. Auf diesen Punkt werden wir im Seminar besonders eingehen.

Innerhalb dieses Workshops soll zusätzlich anhand von einigen kurzen Beispielen (MILTON ERICKSON, VIKTOR FRANKL, Spitzensportler) zunächst einmal klar gemacht werden, dass es sehr wohl Möglichkeiten und Strategien gibt, emotional stabil, erfolgreich und gut drauf zu sein, auch mit Stress. Es werden dann generelle Prinzipien und Heuristiken der Hypnosetherapie dargestellt, welche den Umgang mit Stress verbessern und die Wahrscheinlichkeit steigen lassen, dass eventuelle Symptome sich reduzieren oder auch auflösen.

Es wird eine spezielle Selbsthypnosetechnik vorgestellt und trainiert, so dass die Teilnehmer eine sehr effektive Methode für sich und andere mit in den eigenen (Praxis) Alltag nehmen kann.

Außerdem werden weitere praktische Übungen durchgeführt, welche mehr Klarheit, Freude und Kompetenz zum Thema Trance fördern werden. Natürlich ist auch Zeit für Fragen vorhanden.

Die Inhalte in der Zusammenfassung:

- Trance nutzen, um positiv mit Stress umzugehen
- Trance bei körperlichen Symptomen nutzen
- Gruppentrance
- Selbsthypnosetechnik
- Hypnotherapeutische Prinzipien und Heuristiken und deren Anwendung in der Praxis
- Fallbeispiele
- Strategien zum konstruktiven Umgang mit Prüfungsstress
- Partnerübungen
- Live Demonstration
- Grobe Zusammenfassung: 4 Schritte Modell der Trancearbeit nach Dr. GILLIGAN
- Lösungsmuster von anderen Personen utilisieren lernen

Bitte eine Decke mitbringen.

