



## **Hypnotische Konzentration und emotionale Kompetenz, Seminar-Nr. 428**

**Workshop zum Erlernen der Hypnotischen Gefühlsmeditation (HGM) für ÄrztInnen, PsychologInnen und Pflegefachkräfte. Allgemeine Einführung und spezieller Schwerpunkt auf Psychosomatische Erkrankungen und Essstörungen.**

**Die HGM ist sowohl Selbsthypnose wie auch Therapietechnik, die bei schwierigsten PatientInnen, aber auch zur eigenen Wellness und Persönlichkeitsentwicklung einsetzbar ist.**

Datum: 27. /28. April und 22./23. Juni 2018 (Fr/Sa), 9h-17h

Ort: Hotel Deltapark, Gwatt bei Thun

Referent: Dr. med. Christian Ziegler, Spezialarzt Jugendpsychiatrie,  
Ausbilder SSMH, Referent int. Tagung ENES 2016

Kursgebühren inkl. Pausen- und Mittagsverpflegungen

Fr. 1'000.00 für Nichtmitglieder, Fr. 900.00 für Mitglieder

Fr. 800.00 für Studenten und Assistenzärzte

Anmeldung: Online oder beim Kurssekretariat SSMH, Frau V. Greising  
Dorfhaldenstr. 5, 6052 Hergiswil, Tel. 041 281 17 45  
Fax: 041 280 30 36 [www.ssmh.ch](http://www.ssmh.ch) / e-mail: info@ssmh.ch

- Was ist die HGM? Die HGM zähmt negative Emotionen, sodass diese der Freude und dem Glück nicht mehr im Weg stehen, sondern den eigenen Weg zum persönlichen Glück unterstützen. Glück ist gefühlte Freude. Die HGM zielt auch auf das verbesserte Spüren deiner selbst. Du kannst dann besser geniessen, weil du dich selbst angemessen wichtig nimmst. Die HGM ist eine sehr einfache Methode, sie besteht einzig aus Konzentration auf Emotion und dazu passendes Bild. So kann die HGM auch im emotionalen Notfall erinnert werden. Die Auswirkungen der HGM sind jedoch vielseitig. Du erfährst, wie Symptome unnötig werden, weil die Symptome die ungeliebten, ungezähmten Emotionen nicht mehr unterdrücken müssen. Auch lernst du deine spannenden Emotionslandschaften kennen und lieben.



## PROGRAMM

- 1. TAG: Hypnotische Techniken – Anleitung und Üben der HGM
  - Emotion und therapeutisch-hypnotische Beziehung
  - Wohlwollen, Humor und Wohlbefinden in der Therapie
  - Trauer, Ohnmacht, Eifersucht, Resignation, Schuld, Enttäuschung, Genervt sein etc.
  
- 2. Tag: - Fortsetzung der Emotionen vom ersten Tag. Depersonalisation.
  - Emotionsregulation, -logik und –benennen
  - Symptome als Verbündete in einer wohlwollend-paradoxen Therapie
  - Doppelgänger, Verliebtheit, Liebeskummer und Geiz
  
- 3. Tag: - Julius Kuhl und die Persönlichkeitsentwicklung
  - „Die emotionalen Osaki Acht“ 1. Teil: Enttäuschungswut, Zerstörungswut, Beleidigt sein und Ungeduld
  
- 4. Tag: „Die emotionalen Osaki Acht“  
2. Teil: Blockade, Hass, Scham, Beachtung annehmen und beantworten
  - Watzlawicks fünf Axiome der Kommunikation

Ein wesentlicher Bestandteil aller 4 Kurstage ist das selbständige Üben in zweier oder dreier Gruppen.