

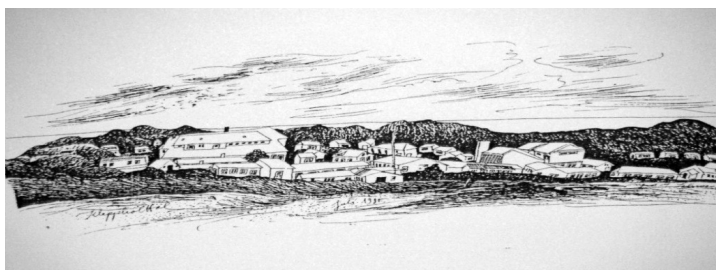


DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
ENTSPANNUNGSVERFAHREN
Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

33. Entspannungstherapiewoche

10 Jahre DG-E: Prävention im Rhythmus des Lebens

Workshoptagung von
Samstag, 27. April bis Samstag, 4. Mai 2019
in der Akademie am Meer, Klappholtal/Sylt



Wissenschaftliche Leitung: Dr. med. Ulrike Gerlach, DP Björn Husmann, DP Oliver Nass, DP Prof. Dr. Wolf Polenz, DP Dipl. Päd. W.-U. Scholz M.A., M. Sc. Psych. Eva Merotto – Organisation: Eva Merotto
E-Mail: sylt2019@dg-e.de, URL: www.dg-e.de, **Geschäftsstelle:** Große Schulgasse 2B, 30116 Magdeburg, Tel: 0391/24462581

 **ANMELDUNG bitte online unter www.dg-e.de** 
ab ca. Anfang November

Die Teilnahmebestätigungen erfolgen in der Reihenfolge der Anmelde- und der Gebühreneingänge. Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie die **Anmeldekarte für die Unterkunft in Klappholtal**. Die Tagung richtet sich vor allem an PsychologInnen, ÄrztInnen, ZahnärztInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie Studierende der Psychologie- bzw. Medizin.

Tagungsgrundgebühr		170 €
	DG-E-Mitglieder/StudentInnen	120 €
Workshopgebühr für einen 10-Std.-Workshop		170 €
	DG-E-Mitglieder/StudentInnen	120 €
Workshopgebühr für einen 20-Std.-Workshop		340 €
	DG-E-Mitglieder/StudentInnen	240 €
Workshopgebühr für 6-Std.-Workshop bzw. Supervision		100 €
	DG-E-Mitglieder/StudentInnen	70 €

Die Mindestbelegung eines 10-Std.-WS ist obligatorisch. Für Studierende, Arbeitssuchende und DG-E-Mitglieder in Elternzeit gibt es bei Nachweis eine begrenzte Anzahl kostenfreier **Teilnahmemöglichkeiten** an den AT- und PR-Workshops.

Der Preis für Unterkunft mit Vollpension beträgt je nach Kategorie um die 80 €/Tag. Die Unterkunftsbuchung kann erst nach Bestätigung der Tagungsteilnahme erfolgen. Externe Übernachtung ist möglich. Von Externen erhebt die Akademie am Meer eine Gebühr für die Nutzung der Seminarräume in Höhe von ca. 10 €/Tag. Dies muss vorab beglichen werden.

Bei **Rücktritt** gelten die Anmeldemodalitäten der DG-E e.V. (s. www.dg-e.de) und der Akademie am Meer Klappholtal (www.akademie-am-meer.de). Die Veranstaltung soll durch die Ärztekammer/**Psychotherapeutenkammer Schleswig Holstein** akkreditiert werden und die Anerkennung als Weiterbildungsveranstaltung („**Bildungsurlaub**“) nach dem Bildungsfreistellungs- und Qualifizierungsgesetz (BFQG) des Landes Schleswig-Holstein wird beantragt. Sie erhalten vor Ort eine individuelle Teilnahmebestätigung und eine TeilnehmerInnenliste.

Der Pkw- Hin- und Rücktransport über den Hindenburgdamm kostet rund 90 €. Von Westerland sind es ca. 9 km bis Klappholtal. Ein Bus von und nach List hält an der Vogelkoje / Abzweig Klappholtal.

**Einladung
zur Mitgliederversammlung
der Deutschen Gesellschaft
für Entspannungsverfahren
DG-E e.V.**




in der Akademie am Meer, Klappholtal/Sylt
am **1. Mai 2019**, ab 10.30 Uhr

Tagesordnung

- Bericht über Aktivitäten
- Entlastung des Vorstandes
- Anträge (Diskussion und Beschlussfassung)
- Verschiedenes

(die ausführliche Tagesordnung inklusive Anträgen wird im Mitgliederbereich der Homepage www.dg-e.de veröffentlicht)

gez. DP PP Björn Husmann (1. Vorsitzender DG-E e.V.)

Sa 27.04.2019	Zeit	So 28.04. Tagesvorsitz:	Mo 29.04. Tagesvorsitz:	Di 30.04. Tagesvorsitz:	Mi 01.05. Tagesvorsitz:	Do 02.05. Tagesvorsitz:	Fr 03.05. Tagesvorsitz:	Sa 04.05.	
	7:30-8:15	Offener Morgen-WS (Ahlborn-Saal) Yoga: Achtsam und wach den Tag beginnen Richter/Cuno							
	8:00-8:45	Kurz-WSs / Supervision							
	9:00	Frühstück							
	9:45-11:15	Vormittags-WSs				9:00-9:45 Vortrag Von der Panik zur Gelassenheit. Mit der Raubtiermentalität von Mobbingtätern umgehen lernen Elvira und Eckard Nass	Vormittags-WSs		Abreise
	11:30-13:00 (Ahlborn-Saal)	Vortrag Prävention und Gesundheitsförderung – (K)eine Aufgabe für Psychotherapeutinnen? Wolf Polenz	Vortrag Sophrologie ... oder Entspannung auf französische Art Gilles Michaux	Vortrag Existentialwerte bei J.H. Schultz: Was meint Selbstverwirklichung durch Entspannungsverfahren? Björn Husmann	10:30 Mitglieder-versammlung	Vortrag Die neuen Ängste – und wie wir sie besiegen können“ Georg Pieper	Vortrag Autogenes Training (AT) und Hypnose in der Sowjetischen Besatzungszone und der Deutschen Demokratischen Republik (DDR) 1945-1995 W.-R. Krause Feedback & Abschluss		
	13:15	Mittag							
	14:00-14:45	Offener Mittags-WS (Ahlborn-Saal) Bernd Kuchenbecker					Offener Mittags-WS (Ahlborn)		
	14:45-16:15	Nachmittags-WSs					Nachmittags-WSs		
	16:45-18:15	Abend-WSs				17:30 Ad-Hoc-Gruppen/Film: The Meal Experience	Abend-WSs		
18:30	Abendessen								
19:30 WS-LeiterInnen-treffen	19:30-20:15 (Ahlborn-Saal)	Vortrag Krisen entkrampfen – Entspannung als „geistige Haltung“ Eike Buchmann	Vortrag Diagnostik und Therapie von ADHS und ADS im Erwachsenenalter Thomas Klos	Vortrag Agilität, metische Intelligenz und Entspannung W.-U. Scholz	Vortrag Von Mesmer zur romantischen Psychologie des Unbewussten Karl Baier	Vortrag Onlinesucht und Medienkompetenz Oliver Nass	19:30 WS-LeiterInnen-treffen		
	20:30/21:00 (Ahlborn-Saal/Di Turnhalle)	20:30 RESONANZEN Eine Klangreise nach Tibet. Die Faszination der Obertöne erleben Christian Bollmann 	20:30 Vortrag Differentielle Indikation verschiedener systematischer Entspannungsmethoden in klinischen und präventiven Kontexten Günter Krampen	21:30 Tanz in den Mai mit Danube's Banks 	20:30 Entspannen mit Musik Silke Hausser, & Caspar Harbeke 	20:30 Vortrag Mentales Training (MT)- was ist es Renate Mathesius			

Nr.	Kurz-WS / Supervision So-Fr, 8:00-8:45 Uhr	Nr.	Vormittags-WS So, Mo, Di, Do, Fr, 9:45-11:15 Uhr
1	Sophrologie praktisch: dynamisch entspannen! Dr. Gilles Michaux	2	Gelassenheit immer möglich: Achtsamkeitsarbeit trifft Selbsthypnose Björn Husmann
5	Autogenes Training: Supervision plus ReFresh¹⁾ Björn Husmann	6	Progressive Relaxation, Didaktik¹⁾ Helmut Brenner
9	Hypnose Supervision¹⁾ Daniel Wilk	10	ADHS und ADS im Erwachsenenalter Thomas Klos
13	PR Supervision¹⁾ Elisabeth Westhoff	14	Einführung in Iyengar Yoga¹⁾ Prof. Dr. Karl Baier
		17	Bedürfnisse in Balance-Orientierung im Stressgeschehen¹⁾ MMSK Dr. Renate Mathesius
		19	Die Kunst des Wertschätzens Claudia China
		22	„Erwarte das Unerwartete!“ Spontaneität, Kreativität, Flexibilität mit Übungen und Konzepten aus dem Improvisations-Theater Martin Esters
		27	Kraftquelle Musik - „How making music benefits your brain“ Dipl. Ing. Caspar Harbeke
		30	„In die Sonne Schauen“ Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben in der Psychotherapie Dr. Dietmar Ohm
		33	AT Grundkurs, Didaktik Elisabeth Westhoff
		35	FAP (Functional Analytic Psychotherapy) Mit Offenheit und Warmherzigkeit in Beziehung gehen Ralf Steinkopf

¹⁾ Teil des DG-E e.V.-Curriculums PR, AT, YOGA, HYPNOSE bzw. MMSK

Nr.	Nachmittags-WS So, Mo, Di, Do, Fr, 14:45-16:15 Uhr	Nr.	Abend-WS So, Mo, Di, Do, Fr, 16:45-18:15 Uhr
3	Imaginatives Überschreiben und Imaginative Konfrontation Wolfgang Beth	4	Entspannung für Kinder^{1)AT, Ki} Dr. Volker Friebe
7	AT-Oberstufe, Didaktik¹⁾ Helmut Brenner	8	Progressive Relaxation in Kombination mit AT, Yoga und Zapfen bei Kindern und Jugendlichen¹⁾ Dietmar Ohm
11	Taiji und Qigong zur Prävention emotionaler Überlastung Wolf-Ulrich Scholz	12	Heilsame Klänge für Körper, Geist und Seele -Entspannung durch Körper, Atem und Stimme in Achtsamkeit Christian Bollmann
15	Von der Panik zur Gelassenheit. Mit der Raubtiermentalität von Mobbingtätern umgehen lernen. Eckard Nass & Elvira Nass	16	Freiräume schaffen – Holding it lightly Claudia China
18	Malen und Gestalten in der Psychotherapie Astrid Keimer		
20	Kreativität findet Stift – eigene Trancegeschichten schreiben Daniel Wilk	21	Spannungsregulation für Zwischendurch¹⁾ MMSK Wolf-Ulrich Scholz
23	Einführung in die Compassion Focused Therapy Herbert Assaloni	24	Schäm Dich! Vom mutigen und wohlwollenden Umgang mit der Scham in der therapeutischen Beziehung Ralf Steinkopf & Herbert Assaloni
25	„Malen und Tappen“ und Traumanarrativ Georg Pieper & Frank Zimmermann	26	Yoga für Psychotherapeuten – die Arbeit mit Chakren¹⁾ Yoga Thomas Richter & Angela Cuno
28	Systeme aufstellen und in Resonanz bewegen Bernd Kuchenbecker & Christian Bollmann	29	Den Körper lieben, sich selbst lieben und Gewicht loslassen Jutta Bockhold
31	Imagination in der Psychotherapie Juliana Matt	32	Sich selbst und anderen liebevoll begegnen durch absichtslose und annehmende Berührung Cornelia Weiß
33	Das Metakognitive Training bei Depression Lisa McLean		

W1 Sophrologie praktisch: dynamisch entspannen!

Dr. DP Gilles Michaux, Luxembourg

Die Sophrologie ist ein von dem südamerikanischen Psychiatrieprofessor Alfonso Caycedo entwickeltes Entspannungskonzept, das verschiedene Entspannungsprinzipien (aus Hypnose, AT, PR usw.) integrativ miteinander kombiniert und vor allem in französischsprachigen Ländern weit verbreitet ist. Durch die Kombination mentaler (d. h. suggestiver, imaginativer) und körperorientierter Entspannungssequenzen ergibt sich eine aktiv, dynamische Form der Relaxation. Im Kurzworkshop werden die Basisübungen der Sophrologie selbsterfahrend vermittelt. Vorkenntnisse in AT oder PR sind keine erforderlich.

W2 Gelassenheit immer möglich: Achtsamkeitsarbeit trifft Selbsthypnose

DP Björn Husmann, Bremen

Im Fokus dieses Workshops steht die Förderung der persönlichen und therapeutischen Achtsamkeit mithilfe der AT-Fortgeschrittenenstufe (AT-Modifikation, „Auto-Hypnose“). Dazu werden wesentliche Aspekte der Achtsamkeitsarbeit ebenso vorgestellt, wie methodische und didaktische Grundlagen der AT Fortgeschrittenenstufe (z. B. Folgen- / Reihenübungen, formelhafte Leitsatzbildung). Die praktische Beherrschung der AT-Grundstufe, die in diesem Workshop als „Basis Meditation“ verstanden wird, und die Bereitschaft zur Selbsterfahrung werden vorausgesetzt. – Literatur siehe Website

W3 Imaginatives Überschreiben und Imaginative Konfrontation

DP Wolfgang Beth, Nürnberg

Therapeutisch eingesetzte Imagination hat Vorläufer in Geschichte verschiedener Völker. Im klinischen Bereich zielt sie meist auf Gedächtnisinhalte (script of memory), die mit gegenwärtigen Problemen assoziiert sind.

In dem Workshop sollen die Teilnehmer ausführlich Gelegenheit bekommen, das aus der Schematherapie bekannte Imaginative Überschreiben an eigenen Lebensthemen kennenzulernen und zu üben. Ergänzend dazu werden einige Ansätze der Imaginativen Konfrontation vorgestellt und ebenfalls in praktische Übungen einbezogen.

W4 Entspannung für Kinder¹⁾

DP Dr. Volker Friebe, Tübingen

Im Rahmen einer kindgerechten Fassung der Progressiven Muskelrelaxation werden verschiedene Zugänge zur Entspannung für Kinder praktisch vorgestellt und besprochen, unter anderem Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen, Stillemomente (Achtsamkeit), Atementspannung, Massage und einige spielerische Entspannungselemente. Dabei wird auch auf Unterschiede bei der Entspannungsvermittlung zwischen Erwachsenen und Kindern und der Wirksamkeit von Entspannung eingegangen sowie auf mögliche Probleme der Entspannungsvermittlung bei Kindern hingewiesen.

W5 Autogenes Training: Supervision plus ReFresh¹⁾

DP Björn Husmann, Bremen

Ausgehend von den Fragestellungen der TeilnehmerInnen stehen die Klärung herausfordernder Lehrsituationen sowie die Reflexion der eigenen (Arbeits-)Haltung als AT-AnleiterIn im Mittelpunkt. Die Supervisionsmethoden sind selbsterfahrungsorientiert und richten sich flexibel nach dem individuellen Bedarf der TeilnehmerInnen. Der Workshop eignet sich ebenfalls gut für bereits erfahrende AT-AnleiterInnen.

W6 Progressive Relaxation – Didaktik¹⁾

DP Helmut Brenner, Bad Salzfluten

Einführung in die Grundlagen und Theorie der PR nach Jacobson für KollegInnen. Aufbau und Durchführung von Entspannungstrainingskursen nach Jacobson. Kursgestaltung analog einem Trainingskurs für Klienten. Anwendungsmöglichkeiten in verschiedenen Settings. Thematisiert werden auch Schwierigkeiten bei der Darbietung und Durchführung von Kursen. Selbsterfahrung in PR ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

W 7 Autogenes Training - Oberstufe Didaktik¹⁾

DP Helmut Brenner, Bad Salzfluten

Die TeilnehmerInnen lernen die meditative Stufe des AT kennen, nämlich die Oberstufe des AT bzw. die autogene Meditation. Im Blickpunkt steht das Erkunden und Erleben existentieller sowie essentieller Möglichkeiten. Dazu gehören Farb-, Form-, Person- und Musikmeditationen. Die Oberstufenschritte zu existentiellen Fragen können erprobt werden. Kenntnisse in der Grundstufe des AT sind Voraussetzung.

W 8 Progressive Relaxation in Kombination mit AT, Yoga und Zapchen bei Kindern und Jugendlichen¹⁾ AT, Yoga

DP Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

Progressive Relaxation (PR) kann in einer an die Besonderheiten und Bedürfnisse von Kindern (ab etwa 5 Jahren) angepassten Vorgehensweise mit positiven Ergebnissen eingesetzt werden. Insbesondere in Kombination mit AT, Yoga und Zapchen¹⁾. Dieses Entspannungsverfahren kann die Fähigkeit von Kindern und Jugendlichen verbessern, Alltagsbelastungen günstig zu bewältigen, kann die körperliche und psychische Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen. Es werden Möglichkeiten, Besonderheiten und Grenzen bei Kindern und Jugendlichen dargestellt. Ausgehend von einer Bestandsaufnahme stressbedingter Probleme und Störungen bei Kindern und Jugendlichen werden Fragen der Indikation und Kontraindikation sowie von Anwendungsmodifikationen behandelt. Weiterhin geht es um Methodik und Didaktik bei der Durchführung (*Literatur s. www.dg-e.de*)

¹⁾eine Embodiment-Methode

W 9 Klinische Hypnose – Supervision¹⁾

DP Daniel Wilk, Breisach

Besprechung und Erprobung von Basisregeln und Verhalten in der Hypnose. Die Supervision soll der Klärung von schwierigen Situationen und der Praxisberatung dienen. Voraussetzung: Eigene Erfahrungen in der Anwendung der Hypnose.

W 10 ADHS und ADS im Erwachsenenalter

DP Thomas Klos, Erlangen

Bei der Hälfte der Kinder mit ADHS persistiert die Störung in das Erwachsenenalter. Viele Patienten mit ADS werden in der Kindheit nicht diagnostiziert und erscheinen mit atypischen Depressionen, Selbstwertproblemen, Ängsten oder Suchterkrankungen in der ambulanten Psychotherapie. Der Workshop vermittelt auf dem Hintergrund der aktuellen Studienlage differenzierte Informationen zum Erkennen und Behandeln von ADHS und ADS in der Praxis. (*Fortsetzung s. www.dg-e.de*)

W 11 Taiji und Qigong zur Prävention emotionaler Überlastung¹⁾ MMSK

DP, Dipl. Päd Wolf-Ulrich Scholz, FrankfurtM

Taiji und Qigong als Achtsamkeitsmethoden in Bewegung sind nicht bloß zur allgemeinen Körperertüchtigung und als bewegungsmeditative Entspannungsmethoden geeignet sowie – in Kombination mit verschiedenen Psychotherapieverfahren – therapeutisch einsetzbar, sondern auch zur Prävention emotionaler Überlastung sowohl für sich als auch als Bestandteil von Stressmanagement-Programmen (wie z.B. das MMSK-Training) tauglich. In diesem Workshop werden exemplarisch einige Taiji- und Qigong-Übungen praktisch vermittelt, die zur Prävention für verschiedene Formen emotionaler Überlastung geeignet sind und deren Rationale erläutert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

W12 Heilsame Klänge für Körper, Geist und Seele. Entspannung durch Körper, Atem und Stimme in Achtsamkeit.

Christian Bollmann Musiker, Komponist, Obertonsänger, Multiinstrumentalist, Chor- und Singleiter, Nürnbrecht

Der spielerische musikalische Umgang mit Atem, Stimme und Bewegung, die Wahrnehmung und verfeinernde Erfahrung mit gesungenen und gespielten Obertönen, einfachen mantrischen Gesängen und Körperhythmen harmonisiert unser ganzes organisches und feinstoffliches System und unsere Gedanken. Im Erlebnis des Klanges der eigenen Stimme, getragen und unterstützt vom Klang der Gruppe, erfahren immer wieder Teilnehmer tiefes Berührtsein und die zentrierende, transformierende und heilsame Kraft des Singens aus dem Herzen. Im Umgang mit der Kraft der Elemente, Reinigung, Klärung, Aktivierung und Harmonisierung der Energiezentren (Chakren), durch Klangbehandlung mit Obertoninstrumenten und Klangheilkreise erfahren wir eine tiefe Berührung mit uns Selbst. (*Fortsetzung s. www.dg-e.de*)

W13 Progressive Relaxation Supervision

DP Elisabeth Westhoff, Köln

Ausgehend von den Fragestellungen der TeilnehmerInnen stehen die Klärung herausfordernder Lehrsituationen sowie die Reflexion der eigenen (Arbeits-)Haltung als PR-AnleiterIn im Mittelpunkt. Der Workshop eignet sich ebenfalls gut für bereits erfahrene AT-AnleiterInnen.

W 14 Einführung in Iyengar Yoga¹⁾

Prof. Dr. Karl Baier, Wien

Iyengar Yoga ist eine weltweit verbreitete Schule des modernen Yoga. Sie hat ihren Namen von ihrem Schöpfer, dem aus Südinien stammenden Yogalehrer BKS Iyengar. Im Zentrum dieses Yoga stehen Haltungs-, Atem- und Entspannungsübungen. Iyengar Yoga ist für seine präzisen Anleitungen bekannt. Die Übungen werden an die Fähigkeiten der einzelnen Übenden angepasst. Sie erweitern die Beweglichkeit und vertiefen das Wohlbefinden durch eine subtile Spannungsbalance. Die Entspannungs- und Atemübungen führen außerdem zu einer Erfahrung meditativer Ruhe und Stille. Der Workshop vermittelt Basiswissen in Bezug auf die Techniken der Körperarbeit im Iyengar Yoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

W15 Von der Panik zur Gelassenheit. Mit der Raubtiermentalität von Mobbingtätern umgehen lernen.

DP Eckard Nass und Päd. Elvira Nass, Brunsbüttel

Wenn wir Mobbing-Betroffene begleiten oder selbst von Mobbing betroffen sind, ist es hilfreich, die Handlungsweise und die Persönlichkeitsmerkmale von Personen mit dissozialer Persönlichkeitsstörung mit ihrer Raubtiermentalität zu verstehen und wirksame Strategien zum entschiedenen und konstruktiven Umgang mit ihnen zu entwickeln. Mit Kurzvorträgen, Rollenspielen und Systemaufstellungen von Mobbing-Konstellationen erkunden wir ausgehend von konkreten Fallbeispielen die Potenziale und die Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang mit Mobbing-Tätern. (Max 12 TN)

W16 Freiräume schaffen – Holding it lightly

DP Dr. Claudia China, Lübeck

Praxis der kognitiven Defusion – Unser Geist produziert einen ständigen Fluss von Gedanken, Erinnerungen, Fantasievorstellungen, Erwartungen, Bewertungen und Vergleichen. Oftmals sind wir so mit diesen Wortproduktionen verschmolzen, dass sie uns als Tatsachen erscheinen. Kognitive Defusion, einer der Kernprozesse der Akzeptanz- und Commitment Therapie, ermöglicht es uns, unsere Geistesprodukte leicht zu nehmen und gibt uns die Freiräume, uns effektiv für das zu engagieren, was uns wirklich am Herzen liegt. Dieser Workshop vermittelt mit einem hohen Selbsterfahrungsanteil die Praxis der kognitiven Defusion im Einzel- und Gruppensetting.

W17 Bedürfnisse in Balance – Orientierung im Stressgeschehen^{1)MMSK}

DP Dr. Renate Mathesius, Markkleeberg

Die Bedürfnis- und Wertestruktur einer Person ist für ihr Stresserleben (z.B. Bewertung von Stresssituationen), ihr Handeln und Verhalten im Stressgeschehen (z.B. Entscheidungen treffen), aber auch für eine gesundheitsförderliche Spannungsregulation (z.B. Achtsamkeit) von besonderer Bedeutung und stellt deshalb ein zentrales Thema im multimodalen Stresskompetenz-Training (MMSK) dar. Im Workshop nehmen Übungen zur Selbstreflexion /Selbstwahrnehmung hinsichtlich der persönlichen Bedürfnis- und Wertestruktur einen besonderen Raum ein. Ausgehend davon werden in der Gruppe besonders interessierende-Schwerpunkte zum Zusammenhang von Bedürfnissen/Werten und Stressgeschehen herausgearbeitet und beispielhaft bearbeitet. (Fortsetzung s. www.dg-e.de)

W18 Malen und Gestalten in der Psychotherapie

Kunstpsychotherapeutin Astrid Keimer, Lübeck

Der Workshop ist ein Angebot zur Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung durch bildnerisches Gestalten. Im Malprozess werden unbewusste Ressourcen und Fähigkeiten aufgedeckt, die aktiv in der eigenen Lebensgestaltung eingesetzt werden können. In künstlerisch-schöpferischer Atmosphäre halten wir inne und begeben uns mit Farben und Pinsel auf die eigene Spur. Alle anderen Themen treten für diesen Moment in den Hintergrund. (Fortsetzung s. www.dg-e.de) Das Malen fordert dich wieder zur Gelassenheit und Geduld auf, und du bist wieder bereit, dich auf etwas einzulassen. Sich für ein Bild Zeit zu nehmen, sich hineindenken in das Thema und dann selbst den eigenen Malprozess sorgfältig zu beobachten ist spannend und bereichert das Leben.

– Dieser WS umfasst 20 FE –.

W19 Die Kunst des Wertschätzens

DP Dr. Claudia China, Lübeck

Was liegt uns wirklich am Herzen? Wofür wollen wir unsere Lebenszeit und Energie einsetzen? Was macht unser Leben lebenswert? Wie können wir uns für die Menschen und Dinge einsetzen, die uns wichtig sind, wenn das Leben uns schwer lösbare Herausforderungen präsentiert wie chronische Erkrankungen, schwerwiegende Verletzungen und Behinderungen? Im Kontakt mit den eigenen Werten sein, einer der Kernprozesse der Akzeptanz- und Commitment Therapie, ermöglicht es, im Jungle der Lebensereignisse und Schwierigkeiten, immer wieder den eigenen Weg zu finden. Dieser Workshop vermittelt mit einem hohen Selbsterfahrungsanteil Möglichkeiten im Einzel- und Gruppensetting Kontakt zu den eigenen Werten aufzunehmen.

W20 Kreativität findet Stoff – Eigene Trancegeschichten schreiben

DP Daniel Wilk, Breisach

Die eigene Kreativität in Form von Geschichten entwickeln, die den Leser oder Zuhörer in eine angenehme und nährnde Trance begleiten. Das Entwickeln eigener Bilder geschieht erfahrungsgemäß leicht und überraschend farbenfroh. Sie fördern Vertiefungen, sprechen kreative Ressourcen an und machen schlicht Freude. Es wird sorgfältig darauf geachtet, nur konstruktive und liebevolle Formulierungen zu verwenden. Die Ziele der Trancen sind ausschließlich auf eine gesunde Entwicklung des Organismus angelegt. Keine Vorerfahrungen mit der Hypnotherapie nötig. (Literatur s. www.dg-e.de)

W21 Spannungsregulation für Zwischendurch^{1)MMSK}

Wolf-Ulrich Scholz, Frankfurt/M.

In diesem Workshop werden kurze Entspannungstechniken vermittelt, die in weniger als 5 Minuten – also auch in kleineren Arbeitspausen – zwischendurch einsetzbar sind. Dabei werden auch jeweils die situativen Indikationen im Hinblick auf Arten von Stressoren vor der Entspannungspause und voraussehbarer Anforderungen nach der Entspannungspause für eine konkrete Auswahl einer dieser eher psychosomatisch oder somatopsychisch wirkenden lockeren Entspannungstechniken besprochen.

W22 „Erwarte das Unerwartete!“

Spontaneität, Kreativität, Flexibilität mit Übungen und Konzepten aus dem Improvisations-Theater

Martin Esters, Fast Forward Theatre, Marburg

Im Smalltalk oder in der handfesten Lösung von Problemen, in der Vernetzung oder in der Entwicklung neuer Ansätze: Zu unseren grundlegenden und ausschlaggebenden Fähigkeiten gehören Spontaneität, Kreativität und Flexibilität. Manche Menschen scheinen davon mehr zu haben als andere. Wir sagen: Alles eine Frage der Übung. Dieser Workshop zeigt Ihnen Strategien und Methoden, die eigene Spontaneität zu entdecken und flexibler reagieren bzw. kreativer agieren zu können, und das mit Leichtigkeit und Spaß. Nicht zuletzt geht es darum, den Zensor im Kopf zu umgarnen und auf die Seite der Kreativität zu ziehen. Und zwar nicht primär für die Bühne, sondern für Beruf und Alltag. Sie werden sich in bekannten und unbekannt (Spiel)Situationen wiederfinden, die diese Fähigkeiten hocheffektiv trainieren und für garantierte Aha-Effekte sorgen. Und Sie werden viel lachen – versprochen!

W23 Einführung in die Compassion Focused Therapy

Dr. Herbert Assaloni, Winterthur

Die Compassion Focused Therapy wurde von Prof. Paul Gilbert insbesondere in der Arbeit mit Menschen, die an ausgeprägter innerer Selbstkritik und Scham litten, entwickelt. Er hat die therapeutische Wirkung von Mitgefühl (und Selbstmitgefühl) erforscht und einen integrativen therapeutischen Ansatz begründet, der auf den Neurowissenschaften der Affekte, der Bindungsforschung, der Evolutionspsychologie beruht (*Fortsetzung auf www.dg-e.de*)

Die Herstellung einer affiliativen therapeutischen Beziehung, Vermittlung eines evolutionären Modells der Emotionsregulation und das Training von Praktiken, die eine freundliche und unterstützende Beziehung zu sich selbst und anderen fördern, steht im Zentrum der CFT. Diese Elemente können gut auch in andere therapeutische Verfahren integriert werden. Im Workshop werden die Prinzipien und Prozesse der CFT systematisch vermittelt und miteinander geübt. Besonderes Augenmerk wird auf die Gestaltung der therapeutischen Beziehung, auf mitfühlendes Verstehen, achtsames Gewahrsein und konkrete Übungen zur Kultivierung von Mitgefühl gelegt.

W24 Schäm Dich! Vom mutigen und wohlwollenden Umgang mit der Scham in der therapeutischen Beziehung

Ralf Steinkopff, Berlin & Dr.med. Herbert Assaloni, Winterthur

Scham ist die Emotion, die am häufigsten in Therapiesitzungen übersehen und vermieden wird. Sie ist verbunden mit destruktiven Selbstannahmen und automatischen Vermeidungsreaktionen. Scham kann allerdings auch nützliche Funktionen im sozialen Kontext erfüllen – wenn sie nicht vermieden wird. Wir möchten im Workshop erfahrbar machen, wie durch eine achtsame, mutige und wohlwollende therapeutische Haltung dazu eingeladen werden kann, schambesetzte Themen zu erkunden und wie wir flexibel auf Schamgefühle und reaktives Vermeidungsverhalten reagieren können, wenn diese den therapeutischen Prozess blockieren. Praktische Übungen mit der eigenen Scham werden im Mittelpunkt stehen.

W25 „Malen und Tappen“ und Traumanarrativ

DP Dr. Georg Pieper, Marburg & DP Frank Zimmermann, Darmstadt

In der täglichen psychotherapeutischen oder pädagogischen Arbeit sind die Behandler immer wieder mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen konfrontiert, die belastende oder traumatische Erlebnisse in ihrer Biografie haben, auch wenn sie nicht direkt mit posttraumatischen Belastungsstörungen imponieren. Eine regelrechte Traumatherapie ist aus verschiedenen Gründen oft nicht leistbar, sei es auf Grund mangelnder Ausbildung der Behandler, unzureichender Zeit, oder institutioneller Beschränkungen. Häufig werden dann die erlebten Belastungen/Traumatisierungen nicht thematisiert aus Angst etwas falsch zu machen oder zu retraumatisieren ... (*Fortsetzung s. www.dg-e.de*) ... Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, praktische Erfahrungen mit dem Traumanarrativ und „Malen und Tappen“ zu machen. Die Inhalte der persönlichen Erlebnisse können in der Gruppe besprochen werden aber auf Wunsch auch anonym gehalten werden. Bitte Buntstifte, Wachsmalstifte u. Ä. und Papier mitbringen.

W26 Yoga für Psychotherapeuten – die Arbeit mit Chakren^{1)Yoga}

DP Thomas Richter & DP Angela Cuno, Bielefeld

Die Philosophie des Yoga ist nicht nur uralte, sondern in manchen Teilen auch erstaunlich modern. Besonders das Konzept der Chakren/Chakras, eine Art Energiezentren, das schon in den 3000 Jahre alten indischen Veden beschrieben wurde, ist für uns Psychotherapeuten hoch interessant. Hier gehen alte indische Weisheit und aktuellen Psychotherapie eine ideale Verbindung ein! Unser Workshop wird theoretische Hintergründe aufzeigen, jedoch zu wesentlichen Teilen aus praktischen Yogaübungen bestehen, in denen die Wirkung auf die Chakren auch am eigenen Körper erlebt werden kann.

W27 Kraftquelle Musik „How making music benefits your brain“

Dipl.Ing. Caspar Harbeke, Bad Zwesten

Emotion, Spaß, Salutogenese – Musik hören und Musik machen gehört seit Jahrtausenden zu den elementaren Erlebnissen. Dem wollen wir in diesem Workshop auf den Grund gehen. Egal ob für die eigene Erfahrung oder bei Interventionen in Therapie und Coaching, in diesem Workshop können sie erlebnisnah kennenlernen, wie man auch ohne musikalische Kenntnisse gemeinsam Musik machen kann. Gezielt eingesetzte Musik weckt Emotionen, verbindet und bewegt uns unaussprechliche Themen auszudrücken, stimuliert Glückshormone und kann uns in tiefe Entspannungszustände führen. Musikinstrumente stehen zur Verfügung.

W28 Systeme aufstellen und in Resonanz bewegen

DP Bernd Kuchenbecker, Lüneburg & Musiker Christian Bollmann, Nürnbrecht

Dieser Workshop lädt ein, unsere inneren Systeme, Kontexte und Familienbeziehungen mit StellvertreterInnen der Gruppe achtsam aufzustellen. In Resonanz mit Christian Bollmann's Lauten-Klängen können sich Akzeptanz, (Selbst) Mitgefühl und Flexibilität entwickeln. In Freiheit gelassen entwickeln sich Systeme den Werten entsprechend zu stimmigen Lösungen. Bernd Kuchenbecker bringt u.a. seine langjährige Erfahrung mit systemischer Therapie (humanistisch wie konstruktivistisch), Bewegungen der Seele (Bert Hellinger), autopoetischer Aufstellungsarbeit (Siegfried Esser) und Achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Ansätzen (dritte Welle der VT) ein. (*Fortsetzung siehe www.dg-e.de*).

W 29 Den Körper lieben, sich selbst lieben und Gewicht loslassen

DP Jutta Bockhold, Oersdorf

Gewichtsreduktion ist ein sehr komplexes Thema. Mit Diäten und Sport und einigen Verhaltensänderungen allein kommt man oftmals nicht dauerhaft zum Ziel. Der Yoyo-Effekt ist fast jedem bekannt, der einmal eine Diät versucht hat. Menschen, die langjährig übergewichtig sind, haben Stress und Traumata durch und mit ihrem Gewicht erlebt. Chronischer Stress erzeugt hohe Cortisol-Level und diese führen zur Gewichtszunahme! In diesem Seminar möchte ich Wege aufzeigen, wie man durch achtsamen und liebevollen Umgang mit sich, mit falschen Glaubenssätzen, Stressreduktion und energetischer Psychologie auch ohne spezielle Diät abnehmen kann.

W30 „In die Sonne schauen“ Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben in der Psychotherapie

DP Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

Es findet sich nicht nur bei Sigmund Freud die Auffassung, dass in Bezug auf Tod und Sterben Verdrängung eine große Rolle spielt. In der Psychotherapie spielen daher häufig Probleme und Symptome eine Rolle, bei denen es um verdrängte Todesängste geht. Aufgrund lebensbedrohlicher Erkrankungen kann es allerdings sein, dass die Verdrängungsversuche nicht mehr aufrechterhalten werden können oder auch, dass Menschen sich direkt mit dem Unvermeidlichen auseinandersetzen wollen. In ganz besonderer Weise betrifft dies das Gebiet der palliativen Betreuung und Begleitung. Zudem stellt sich die Frage: Befinden wir uns nicht immer im „letzten Lebensabschnitt“? Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit muss nicht nur zu Angst, Ohnmachtsgefühlen und Schrecken führen. Vielmehr liegt hierin die Chance eines „Weckrufes“. Ein Weckruf, der dazu beitragen kann, sich nicht nur Leben in die verbleibenden Jahre zu bringen. Im Workshop wird neben anderen psychologischen und philosophischen Ansätzen u. a. der Ansatz der existentiellen Psychotherapie nach Irvin Yalom dargestellt und beleuchtet.

W31 Imagination in der Psychotherapie

Dr. DP/PP Juliana Matt, Berlin

Alle großen Psychotherapieverfahren arbeiten mit Imaginationen. Die Arbeit mit Imaginationen erleichtert die Therapie. In dem Seminar werden die Grundlagen der Imaginationsarbeit, deren sprachliche Gestaltung sowie verschiedene Ansätze wie die räumliche und zeitliche Dissoziation, Kameratechniken, Veränderung der Größe oder Intensität von Problemen, Wegpacktechniken, Modellbildung (Modellsituationen und Modellverhalten), Ressourcenaktivierung und die Vorstellung von Lösungen dargestellt und eingeübt. An Beispielen wird die Konstruktion von Imaginationen erklärt und deren Anwendung bei Ängsten, Depressionen, Burnout, Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden dargestellt und eingeübt. Die vorgestellten Imaginationen sollen von den Kursteilnehmern in Kleingruppen eingeübt und auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Zuletzt wird noch die Arbeit mit Metaphern und Geschichten gezeigt.

W32 Sich selbst und anderen liebevoll begegnen durch absichtslose und annehmende Berührung²⁾

DP Cornelia Weiß; Koseil

Die Breema-Körperarbeit besteht aus einer Vielzahl spielerischer Bewegungen und Berührungen in Form von Einzel- und Partnerübungen. Sie unterstützt uns dabei, Verstand, Körper und Gefühle zusammenzubringen und in eine unmittelbare Erfahrung wacher Präsenz zu kommen. Der Verstand wird ruhig und klar, der Körper entspannt wunderbar und wird gestärkt, das Herz öffnet sich. *(Fortsetzung siehe www.dg-e.de)* Wir üben, ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun, und, indem wir uns körperlich und geistig gut einrichten, es mit immer weniger Anstrengung und ohne eine Bewertung des Erlebten zu tun. Das betrifft jede Tätigkeit im Leben: Das Öffnen einer Tür, das Kochen einer Mahlzeit oder auch die eigene Haltung im therapeutischen Gespräch. Wenn wir präsent sind und uns in uns selbst wohl fühlen, fühlen sich auch andere mit uns wohl.

W33 Autogenes Training Grundkurs, Didaktik

Elisabeth Westhoff, Köln

Einführung in die Grundlagen und Theorie der AT nach Schultz für KollegInnen. Aufbau und Durchführung von Entspannungstrainingskursen nach Schultz. Kursgestaltung analog einem Trainingskurs für Klienten. Anwendungsmöglichkeiten in verschiedenen Settings. Thematisiert werden auch Schwierigkeiten bei der Darbietung und Durchführung von Kursen. Gerne Selbsterfahrung in AT und PR aber keine Voraussetzung.

W34 Das Metakognitive Training bei Depression

M. Sc. Psych. Lisa McLean, Hamburg

In der Depression treten verschiedene Arten von Denkverzerrungen auf, z.B. übertriebene Verallgemeinerungen wie „ich hab keine gute Arbeit abgeliefert, nie mach ich was richtig“. Genau dort setzt das Metakognitive Training (MKT) an. MKT ist in der Basis eine Variante der kognitiven Verhaltenstherapie mit metakognitivem Fokus. Das Training leitet Betroffene an, die meist automatischen und unbewussten Denkmuster zu erkennen. TeilnehmerInnen werden Informationen über die depressiven Denkmuster spielerisch vermittelt und an einer Reihe von Beispielen veranschaulicht, um sie so praktisch erfahrbar zu machen. Darüber hinaus werden auch fehlerhafte Annahmen über die eigenen Denkprozesse sowie dysfunktionale Coping-Strategien (z.B. Gedankenunterdrückung; Grübeln zur Problembewältigung) bearbeitet. Der Workshop behandelt Themen wie Denken und Schlussfolgern, Gedächtnis, Selbstwert, Verhaltensweisen und Strategien sowie Wahrnehmen von Gefühlen.

W 35 FAP (Functional Analytic Psychotherapy) Mit Offenheit und Warmherzigkeit in Beziehung gehen

DP Ralf Steinkopff, Berlin

Die FAP geht davon aus, dass sich alle psychischen Störungen in Beziehungen ausdrücken, unabhängig von der Frage, ob dies nun Ursache oder Wirkung ist. Kernkonzept und zentrales Ziel der FAP ist die Fähigkeit zur Herstellung sicherer Beziehungen ... *(Fortsetzung s. www.dg-e.de)* ... Der größte Teil wird in praktischen Übungen stattfinden, die die Bereitschaft zur Selbstöffnung und deren Anwendung in der eigenen psychotherapeutischen Arbeit fördern.

Offener Morgen-WS Yoga: Achtsam und wach den Tag beginnen

DP Thomas Richter, Angela Cuno, Bielefeld

Yoga ist nicht nur eine Entspannungsmethode und auch nicht einfach Gymnastik, sondern ein komplexe, wissenschaftlich inzwischen gut überprüfte Methode mit vielfältigen positiven Wirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit. Wir werden mit unseren Yogaübungen (Asanas und Pranayama) den Kreislauf anregen, die Muskulatur dehnen, kräftigen und achtsam den Tag beginnen. Yoga-Beginner können einmal hinein schnuppern in dieses differenzierte Übungssystem, Geübtere die eine oder andere Übung auffrischen. Und alle werden am Schluss hellwach in den neuen Tag gehen!

Offener Mittags-WS Aktivmeditation „Vier Himmelsrichtungen“

DP Bernd Kuchenbecker, Lüneburg

„Meditation of the directions“ des marokkanischen Sufi Lehrers und Psychologen Jabrane Sebnat ist seit den Achtzigern im therapeutischen und Gruppen-Kontext eine populäre Bewegungsmeditation, die Elemente des Derwischtanzen, des rhythmischen Atmens „Dhikr“ mit Anklängen anderer Traditionen verbindet. Sie eignet sich gut, um sich auszurichten, zu spüren, Balance zu finden, abzugrenzen bei gleichzeitiger Offenheit. Wir werden sowohl die klassische Form zur melodisch-fließenden Trommel-Piano-Musik praktizieren als auch im Freien Varianten kennenlernen, geleitet allein vom tönenden Atemrhythmus.

ReferentInnen

Dr.med. Herbert **Assaloni**
Prof. Dr. Karl **Baier**
DP Wolfgang **Beth**,
DP Jutta **Bockholt**
Musiker Christian **Bollmann**
DP Helmut **Brenner**
DP Prof. (em.) Dr. Knud Eike **Buchmann**
DP Dr. Claudia **China**
DP Angela **Cuno**
DP Dr. Volker **Friebel**,
Dipl. Ing. Caspar **Harbeke**, Silke **Hausser**
DP Björn **Husmann**
Kunsttherapeutin Astrid **Keimer**
DP Thomas **Klos**
DP Prof. (em.) Dr. Günter **Krampen**
CA a. D. Dr. Wolf-Rainer **Krause**
DP Bernd **Kuchenbecker**
DP Dr. Juliana **Matt**
DP Dr. Renate **Mathesius**
M.Sc. Psych., Lisa **McLean**
DP Dr. Gilles **Michaux**
DP Eckard und Päd. Elvira **Nass**
DP Oliver **Nass**
DP Dr. Dietmar **Ohm**
DP Dr. Georg **Pieper**
DP Prof. Dr. Wolf **Polenz**
DP Thomas **Richter**
DP Dipl. Päd. Wolf-Ulrich **Scholz** M.A.
DP Ralf **Steinkopff**
DP Elisabeth **Westhoff**
DP Cornelia **Weiß**
DP Daniel **Wilk**
DP Frank **Zimmermann**



Mitgliedsantrag DG-E e.V.

Sehr geehrte Kollegin! Sehr geehrter Kollege!

Sie möchten die Mitgliedschaft in der Deutschen Gesellschaft für Entspannungungsverfahren (DG-E e.V.) beantragen. Für unsere Mitgliederkartei benötigen wir folgende Angaben von Ihnen. Schicken Sie dieses Formular bitte vollständig und **gut leserlich** ausgefüllt an die Geschäftsstelle der DG-E e.V. (Große Schulgasse 2B, 39116 Magdeburg). Vielen Dank!

Herr / Frau Titel: _____

Name: _____

Vorname: _____

Strasse + Nr.: _____

PLZ + Ort: _____

Land: _____

Telefon: _____

Email*: _____

Geburtsdatum: _____

* Eine Emailadresse ist Voraussetzung, um eine Zugangsberechtigung für den Mitgliederbereich der Homepage der DG-E e.V. zu bekommen.

- Ich verfüge über einen Hochschulabschluss in Psychologie, Medizin oder/und Zahnmedizin oder/und bin approbierte/r (Kinder- und Jugendlichen-)Psychotherapeut/in und beantrage deshalb die **ordentliche Mitgliedschaft** in der DG-E e.V.
- Ich verfüge über einen anderen Abschluss und beantrage deshalb die **außerordentliche Mitgliedschaft** in der DG-E e.V.

Ich versichere hiermit, alle meine Angaben in diesem Fragebogen wahrheitsgemäß gemacht zu haben und auf Nachfrage schriftlich belegen zu können. Die Satzung der DG-E e.V. sowie die Zahlungsbedingungen für Mitglieder habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne beide hiermit an. Ich bin mit der Verarbeitung meiner Daten durch die DG-E nach DSGVO einverstanden und darf zu Vereinszwecken kontaktiert werden. Ich ermächtige die DG-E bis auf Widerruf zum Einzug meines jährlichen Mitgliederbeitrages (48,- € / ermäßigt 24,- € - Stand Juli 2014) von meinem Konto:

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

Ort, Datum, Unterschrift: _____