

# ▶ AGENDA



# KRAFT

## Hypnotherapietagung

22. bis 24. September 2023

22. bis 24. September 2023

STEIRISCHE TOSKANA | SCHLOSS SEGGAU

1. STEIRISCHE HYPNOTHERAPIE-TAGUNG

Ein Thema, das knapp, prägnant und klar eine Vielzahl von Aspekten der Hypnotherapie zum Ausdruck bringt:

# KRAFT

## PRÄWORKSHOP

22. SEPTEMBER 2023

FREITAG VORMITTAG

**09:00 – 12:00** KRENN KATHRIN & SPIEGL KATHARINA  
Seite 06 **EINFÜHRUNG IN DIE HYPNOTHERAPIE**

## VORTRÄGE

22. SEPTEMBER 2023

FREITAG NACHMITTAG

**14:00 – 14:30** **BEGRÜSSUNG UND ERÖFFNUNG**

**14:30 – 15:15** WIRL CHARLOTTE

Seite 06 **DIE KRAFT IN UNS**

**15:15 – 16:00** BARTL REINHOLD

Seite 07 **WORTE, KLÄNGE, MEIN KÖRPER UND ICH –  
DIE „UNFASSBARE“ KRAFT INTUITIVER BILDER**

**16:00 – 16:30** **PAUSE**

**14:30 – 15:15** HARTMANN WOLTEMADE

Seite 07 **DIE KUNST UND WISSENSCHAFT DER  
KOMBINATION VON POLYVAGAL-THEORIE UND  
EGO-STATE-THERAPIE – EIN STARKES BÜNDNIS!**

**17:15 – 18:00** WEINRAUCH VIKTOR

Seite 08 **MAGIE DER SPRACHE**

**18:00 – 18:45** **PODIUMSDISKUSSION**

## COME TOGETHER

22. SEPTEMBER 2023

FREITAG ABEND

Ab 19:00 – o.e. **FLYING DINNER**

**YOGA**

23. SEPTEMBER 2023

SAMSTAG VORMITTAG

**08:00 – 08:45**

KRUCZEK-SCHUMACHER & AFSHIN AMIRSADRI

**YOGA**

**WORKSHOPS von 09:30 – 13:00**

23. SEPTEMBER 2023

SAMSTAG VORMITTAG

SEITE 10 BARTL REINHOLD

**WS 01 DER KÖRPER IN DER HYPNOTHERAPIE**

SEITE 11 GROSS MARTINA

**WS 02 TITEL FOLGT**

SEITE 12 HARTMANN WOLTEMADE

**WS 03 RESSOURCENAKTIVIERUNG IN SCHWIERIGEN ZEITEN: EINE KOMBINATION AUS POLYVAGAL-THEORIE HYPNOSE YOGA ATEMARBEIT UND SOMATICAL EXPERIENCING TECHNIKEN: EINE LIVE DEMONSTRATION**

SEITE 13 KRUCZEK-SCHUMACHER & AFSHIN AMIRSADRI

**WS 04 YOGABASIERTE INTERVENTIONEN IN DER (TRAUMA-)THERAPIE**

SEITE 14 WEINSPACH CLAUDIA

**WS 05 FÜHLE DEINE INNERE KRAFT UND BEGEGNE DEINER LEBENSFREUDE – EINE RESSOURCENVOLLE SPIELWIESE MIT HYPNOSE ZUR RESILIENZSTÄRKUNG**

SEITE 15 WIRL CHARLOTTE

**WS 06 DIE KRAFT IN UNS, BEGEGNUNG MIT STÄRKENDEN UND HEILENDEN TEILEN**

SEITE 16 WITZLEBEN GABRIELA

**WS 07 DAS TRIADISCHE PRINZIP –  
DIE KRAFT VON BAUCH + HERZ + KOPF**

**13:00 – 14:30 GEMEINSAMES MITTAGESSEN**

## WORKSHOPS von 14:30 – 18:00

23. SEPTEMBER 2023

### SAMSTAG NACHMITTAG

SEITE 17 BIERBAUM-LUTTERMANN HILTRUD

**WS 08 ABENTEUER SINNE**

SEITE 18 KOSSEL KIRSTEN

**WS 09 BEZIEHUNGEN VERBESSERN –  
WELCHE ROLLE SPIELT DIE KRAFT DES KÖRPERS  
IN BEZIEHUNGEN?**

SEITE 19 LANG ANNE

**WS 10 ESSENZEN MEINER BERUFSTÄTIGKEIT ALS  
PSYCHOLOGIN, PSYCHOTHERAPEUTIN,  
LEHRENDE UND SUPERVISORIN**

SEITE 20 SCHNELL MARIA

**WS 11 TITEL FOLGT**

SEITE 21 SCHWEIZER CORNELIE

**WS 12 UND TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN.  
ANKOMMEN UND ÜBERLEBEN IN EUROPA**

SEITE 22 TRENKLE BERNHARD

**WS 13 DER KOPF IST RUND, DAMIT DAS DENKEN SEINE  
RICHTUNG ÄNDERN KANN  
GESCHICHTEN, METHAPHERN, APHORISMEN UND  
HUMOR FÜR KRAFTVOLLE DENKANSTÖßE**

SEITE 23 WIDAUER-SCHERF MONIKA

**WS 14 DURCH DIE KRAFT DER BILDER ZU EINEM  
AUSDRUCK UND EINER VERBINDUNG ZWISCHEN  
DENKEN, FÜHLEN UND EMPFINDEN KOMMEN.**

SEITE 24 WILK DANIEL

**WS 15 AUF DEN WEGEN ZUR INNEREN KRAFT GEHEN**

## ABENDVERANSTALTUNG

23. SEPTEMBER 2023

SAMSTANG ABEND

18:30 – o.e.

**GEMEINSAMES ABENDESSEN**

**ABENDVERANSTALTUNG**

## WORKSHOPS von 09:30 – 13:00

23. SEPTEMBER 2023

SONNTAG VORMITTAG

PROGRAMM SONNTAG

SEITE 25	GÖBLING HEINZ WILHELM
<b>WS 16</b>	<b>KRAFT DER BILDER IN DER HYPNOTHERAPIE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN</b>
SEITE 26	HAUSLEITHNER-JILCH SUSANNE
<b>WS 17</b>	<b>GOOD VIBRATIONS</b>
SEITE 27	HÜSKEN-JANßEN HELGA
<b>WS 18</b>	<b>GEBURTSVORBEREITUNG MIT HYPNOSE ZUR AKTIVIERUNG VON INNEREN UND KRÄFTEN UND RESSOURCEN</b>
SEITE 28	NIGITZ-ARCH MICHAEL
<b>WS 19</b>	<b>MERLIN MEETS ERICKSON – DIE KRAFT DER MAGIE – EIN PLAYSHOP DER ZAUBERN KANN!</b>
SEITE 29	PRECHT ANKE
<b>WS 20</b>	<b>TEILE MIT KRAFT VERSORGEN</b>
SEITE 30	SZYSZKOWITZ-NGO EVA
<b>WS 21</b>	<b>AUS DEM BAUCH HERAUS – MIT DER KRAFT DER INTUITION ZUM WOHLFÜHLKÖRPER</b>
SEITE 31	WEINRAUCH VIKTOR
<b>WS 22</b>	<b>MAGIE DER WORTE</b>
<b>13:15 – 14:00</b>	<b>VERANSTALTUNGSENDE / VERABSCHIEDUNG</b>

## TAGUNGSINFORMATIONEN

### TAGUNGSGEBÜHREN

SEITE 32 INFORMATION, GEBÜHREN

## PRÄWORKSHOP

22. SEPTEMBER 2023

FREITAG VORMITTAG

**09:00 – 12:00** KRENN KATHRIN & SPIEGL KATHARINA

### EINFÜHRUNG IN DIE HYPNOTHERAPIE

**Dieser Einführungsworkshop in die Hypnotherapie** richtet sich an Interessierte, Neulinge und alle, die ihr Wissen wieder auffrischen möchten. Kompakt und knackig werden Elemente der Hypnotherapie vorgestellt. Wir möchten gerne zeigen, dass hypnotherapeutisches Arbeiten mehr ist, als die bloße Versetzung in Trance. Der gezielte Einsatz von Sprache und Körperhaltung, die Verwendung von Metaphern, Geschichten und Symbolen können Klienten zusätzlich auf einer anderen Ebene erreichen und auch bereits bestehende Therapieprozesse vertiefen und beschleunigen. Dieser Einführungsworkshop schafft einen praxisorientierten Überblick und spannt einen Bogen von neurobiologischen Grundlagen über Wirkungsweisen und Zielen der Hypnotherapie bis hin zu Selbsterfahrung.

## VORTRÄGE

22. SEPTEMBER 2023

FREITAG NACHMITTAG

**14:00 – 14:30** BEGRÜSSUNG UND ERÖFFNUNG

**14:30 – 15:15** WIRL CHARLOTTE

### DIE KRAFT IN UNS

**Von der kleinsten Einheit des Körpers** - der Zelle, zur Kraft des Geistes (Imagination), der Gefühle (Emotionen) und der Worte (Suggestionen) ist Kraft in uns lebendig. Wir Menschen als hochentwickeltes soziales Wesen stehen mit unserer komplexen Sprachfähigkeit in stetiger Interaktion mit anderen. Wir können enorme Kräfte und Energie mobilisieren - sowohl in

intrapersonellen Prozessen, als auch im Austausch mit der Kraft und Energie unserer Mitmenschen und unserer Umwelt.

**15:15 – 16:00** BARTL REINHOLD

**WORTE, KLÄNGE, MEIN KÖRPER UND ICH –  
DIE „UNFASSBARE“ KRAFT INTUITIVER BILDER**

**Der Vortrag stellt das aktuelle Verständnis einer modernen Hypnotherapie** für Aufgaben in psychotherapeutischen, medizinischen und klinisch-psychologischen Kontexten dar. Durch die systematische Nutzung rationaler, intuitiver und körperlicher Prozesse öffnet die Hypnotherapie Zugänge, die vorhandene, aber nicht fokussierte Kompetenzen und Ressourcen von Menschen wieder erlebbar machen. Damit werden, jenseits eines mystischen Verständnisse von Hypnose (als fremdbestimmtes Verfahren), rasch und nachhaltig Wirksamkeiten in Erleben und Verhalten durch „selbstüberzeugend“ Bilder erzielt.

Die Beschreibung von Menschen als Netzwerkpersönlichkeiten, das „unfassbare“ Vertrauen in intuitiv-unwillkürliches Wissen und eine konsequente Nutzung des Körperwissens werden in dem Vortrag praxisnahe so dargestellt, dass die gegenwärtige Hypnotherapie verständlicher Weise als ein bedeutsames Top-Down-Verfahren in klinischen Kontexten bezeichnet wird.

**16:00 – 16:30** PAUSE

**17:15 – 18:00** HARTMANN WOLTEMADE

**DIE KUNST UND WISSENSCHAFT DER  
KOMBINATION VON POLYVAGAL-THEORIE UND  
EGO-STATE-THERAPIE – EIN STARKES BÜNDNIS!**

**Die Ego-State-Therapie wurde von Dr. John und Helen Watkins** aus den Vereinigten Staaten entwickelt. Die Watkins konzeptualisierten das Ich nicht als eine monolithische Einheit, wie es Freud tat, sondern als aus Teilen, sogenannten Ego States, bestehend. Ego - States sind sowohl neurophysiologische als auch psychologische Manifestationen des autonomen Nervensystems, die sich als Reaktion auf bestimmte



Lebenserfahrungen - sowohl positive als auch negative - entwickeln können. Wenn Personen mit einem Trauma konfrontiert werden, reagiert das Nervensystem mancher Menschen so stark, dass sie dissoziieren.

Dies geschieht ohne bewusste Wahrnehmung. Bevor das Individuum realisiert, was passiert ist, hat das Nervensystem bereits reagiert. Ergebnis kann die Entstehung und Weiterentwicklung spezialisierter „Ich - Anteile“ oder dissoziierten Ego - States innerhalb der Persönlichkeitsstruktur sein. Daraus leitet sich ab, dass nur eine spezifische psychotherapeutische Interventionsstrategie nicht ausreicht, um die lang anhaltenden Folgen von Trauma und Dissoziation zu lindern. Stattdessen erfordert es eine facettenreiche Interventionsstrategie mit einem primären Fokus auf die Schaffung von innerer Sicherheit, Stabilisierung, Selbstregulierung, Wiederherstellung sozialer Verbundenheit, Ressourcenaktivierung und Flow. Erst in jüngster Zeit wurde der neurobiologische Ansatz zu Trauma und Dissoziation in der Ego-State-Therapie hervorgehoben.

Mir wurde klar, dass der Ego-State-Ansatz, in seinem Streben nach therapeutischer Exzellenz, jahrzehntelang den Körper und die Rolle des Nervensystems ignoriert hat. Das war ein großer Fehler. Über einen langen Zeitraum begann ich zunehmend, die Polyvagal-Theorie von Stephan Porges, Körperarbeit und somatische Ansätze in meinen Ego-State-Ansatz einzubeziehen. Die zugrunde liegende Theorie liefert sowohl ein physiologisches als auch ein psychologisches Verständnis dafür, warum sich traumatisierte Menschen durch verschiedene Zyklen von Mobilisierung, Dissoziation, Engagement und Wiederverbindung bewegen. In meinem Vortrag werde ich die Kunst und Wissenschaft der Kombination dieser beiden Ansätze beschreiben und erläutern.

**16:00 – 16:30** WEINRAUCH VIKTOR

### **MAGIE DER SPRACHE**

**Kommunikation ist das ureigenste Tool unseres Berufes** -sei es in der Pflege, in Beratungs- und Therapieeinrichtungen oder als Ärztin/Arzt.

Erinnern wir uns wieder, frei nach Robert Dilts , an die Magie der Worte .! Allgemeine Kommunikationsregeln und Tips werden in Erinnerung gerufen ,um unseren täglichen (Berufs)Alltag zu optimieren .

In unserem hektischen und herausfordernden Alltag haben wir uns oftmals angeeignet, ausschließlich in der Sprache zu agieren, die Marshall Rosenberg ‚Wolfssprache‘ nennt. Zudem regieren in uns Bedürfnisse aus dem Unterbewussten, die verhindern, dass wir mit der Sprache aus dem Herzen agieren. Versuchen wir sie zu reaktivieren. Schaffen wir „Magic moments“!

Es ist unbezahlbar zu erfahren, wie der Zauber der Sprache aus dem Herzen Situationen erleichtert, wandelt und oftmals Frieden schafft !

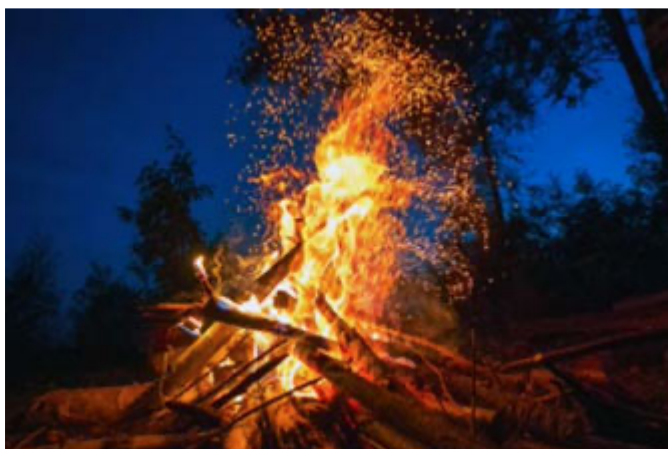
**18:00 – 18:45    PODIUMSDISKUSSION**

**COME TOGETHER**

**22. SEPTEMBER 2023**

**FREITAG ABEND**

**Ab 19:00    FLYING DINNER**



## YOGA

23. SEPTEMBER 2023

SAMSTAG VORMITTAG

08:00 – 08:45

KRUCZEK-SCHUMACHER & AFSHIN AMIRSADRI

YOGA

## WORKSHOPS von 09:30 – 13:00

23. SEPTEMBER 2023

SAMSTAG VORMITTAG

BARTL REINHOLD

WS 01 DER KÖRPER IN DER HYPNOTHERAPIE

**Die moderne Hypnotherapie** nach Milton Erickson gilt aktuell als **das** „Top-Down-Verfahren“, in der Psychotherapie. Durch die systematische Nutzung von rationalen, intuitiven und **vor allem körperlichen Wissensquellen von Menschen** können organismische Dysfunktionalitäten und Symptome zuversichtsförderlich aufgegriffen werden.

Das Seminar bietet anhand ausgewählter Praxisbeispiele einige wirksame hypnotherapeutische Zugänge, dem Körper, seinem Symptomerleben und vor allem auch seinem Wohlbefinden so Aufmerksamkeit zu schenken, dass ein erweitertes Maß an Selbstwirksamkeit im Umgang mit organismischen Prozessen entstehen kann.

GROSS MARTINA

**WS 02 TITEL FOLGT**

**Lorem ipsum dolor sit amet**, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

HARTMANN WOLTEMADE

**WS 03 RESSOURCENAKTIVIERUNG IN SCHWIERIGEN ZEITEN: EINE KOMBINATION AUS POLYVAGAL-THEORIE HYPNOSE YOGA ATEMARBEIT UND SOMATICAL EXPERIENCING TECHNIKEN: EINE LIVE DEMONSTRATION**

**Die Welt wird derzeit von der verheerenden Corona-Virus-Pandemie heimgesucht.** Viele haben verschiedene Formen von Traumata erlitten, darunter auch den schmerzlichen Verlust von geliebten Menschen. In solch schwierigen und herausfordernden Zeiten haben wir oft keinen leichten Zugang zu unseren Stärken und Ressourcen und erleben verschiedene Formen von Angst, Verwirrung, Überlastung, Hilflosigkeit, Verzweiflung und ein allgemeines Gefühl der Hoffnungslosigkeit. Dies erfordert von Psychotherapeuten neue und innovative Strategien, um Klienten und Patienten zu helfen, Zugang zu ihren Ressourcen und Stärken zu finden, um ein inneres Gefühl der Sicherheit wiederzuerlangen und sich selbst optimal zu regulieren.

Das Ziel sollte es daher sein, unsere Klienten und Patienten in die Lage zu versetzen, sich wieder mit dem Leben zu verbinden und den Fluss, die Beherrschung, die Kohärenz und die Verbundenheit mit anderen wiederherzustellen. In diesem Workshop wird Dr. Hartman Sie kurz in die Ideen von Peter Levine sowie in die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges und ihren Nutzen zur Erklärung der Reaktion des menschlichen Nervensystems auf Traumatisierung einführen. Dr. Hartman wird Sie dann mit neuen und innovativen traumatherapeutischen Übungen zur Sicherheit und Stabilisierung sowie mit Techniken zur Selbstregulierung und zur Stärkung von Ressourcen und Stärken vertraut machen. Dazu gehören unter anderem Atemtechniken (auch Pranayama genannt) und Asanas (auch Körperhaltungsübungen genannt) aus einer Reihe von Yoga-Übungen sowie Soma- und Somatic Experiencing-Übungen. Es folgt eine klinische Live-Demonstration.

**WS 04 YOGABASIERTE INTERVENTIONEN IN DER (TRAUMA-)THERAPIE**

**In den letzten 10 Jahren hat das Yoga** einen sehr rasanten und erfolgreichen Einstieg in die (Trauma-) Psychotherapie gefunden, nicht zuletzt durch die Pionierarbeit von Dr. Bessel van der Kolk, der als einer der ersten die Vielfalt und den Nutzen der Yogainterventionen als eines ganzheitlichen Ansatzes für die Traumatherapie entdeckt und ausführlich beforscht hat. Auch andere Forscher (Steven Porges, Daniel Siegel, Jack Kornfield, Peter Levine u.a.) beziehen sich sehr stark in ihrer Arbeit auf das Yoga. Yoga als eine Geist-Körper-Therapie ist schlicht aus der modernen (Trauma-)Therapie nicht mehr wegzudenken.

Mit seiner Vielfalt an Atemtechniken (Pranayama), vielen Posen (Asanas), bis hin zur gezielten Anwendung von Tönen und Meditation bietet es sehr erfolgreiche Interventionsmöglichkeiten für alle Zustände des autonomen Nervensystems: insbesondere der ventralen Einschaltung, der sympathikotonen Erregung als auch der dorsalen Abschaltung. Klinische Studien zeigen, dass Yoga eine sehr starke therapeutische Wirkung bei Krankheiten hat, die mit einem geschwächten Vagusnerv zusammenhängen, darunter Depression, PTBS, Angststörungen u.s.w. Ebenso ist mittlerweile die Wirkung von Yoga auf die Herzratenvariabilität, die Verringerung der allostatischen Last u.v.a.m. bestens untersucht.

Das Ziel des Workshops liegt in der Vermittlung der Schnittstellen zwischen der polyvagalen Theorie und einigen Yogakonzepten (Gunas, Koshas) sowie einfachen Atemtechniken und einigen körperlichen Übungen (Asanas), die für die unterschiedlichen Zustände des ANS bestens geeignet sind. Darüber hinaus werden die TN mit Interventionsmöglichkeiten vertraut gemacht, die sich sehr gut für die Stabilisierungsphase der Therapie eignen.

WEINSPACH CLAUDIA

**WS 05 FÜHLE DEINE INNERE KRAFT UND BEGEGNE  
DEINER LEBENSFREUDE –  
EINE RESSOURCENVOLLE SPIELWIESE MIT  
HYPNOSE ZUR RESILIENZSTÄRKUNG**

**Lebensfreude ist als zentrale Ressource** ein Moment des intensiven Fühlens, wie es die meisten von uns als Kind erlebt haben. Ausgelassen und kraftvoll zu sein – unbesorgt, neugierig, entdeckungsfreudig und verspielt wie ein beschütztes Kind, das die Freiheit hat, sich selbst voller Phantasie auszuprobieren, zu spielen und sich dabei geborgen zu fühlen... In der Therapie und Beratung hat die Lebensfreude viele Facetten und auch verschiedene Funktionen: (Selbst)Liebe und Dankbarkeit gehören ebenso zu ihr wie das Erleben kraftvoller Selbstwirksamkeit, und nicht zuletzt ist sie – wie in der positiven Psychologie erforscht – ein Resilienzfaktor für Krisenzeiten. Die Lebensfreude kann also als geradezu körperlich gefühlte zentrale Ressource für eine breite Palette von Situationen dienen: sie kann Motor für tiefgreifende Veränderungsprozesse z. B. in der Behandlung von Krankheitsbildern wie Ängsten und Depressionen sein und auch präventiv wirken.

In diesem Seminar wird die Fähigkeit für das eigene Potential der Lebensfreude gestärkt sowie die Verbindung zur inneren Kraft und Leichtigkeit in der Trancearbeit mit anstrengenden Situationen vermittelt. Teilnehmende lernen verschiedene Strategien des Aufbaus zentraler Ressourcen und hierfür Techniken wie die Altersregression und -progression sowie deren Verankerung im ideomotorischen Erleben kennen.

WIRL CHARLOTTE

**WS 06 DIE KRAFT IN UNS, BEGEGNUNG MIT STÄRKENDEN UND HEILENDEN TEILEN**

**Stärkende und heilende (An)Teile** (Ressource volle Teile aus der eigenen Biographie und „Kern-Ichs“) sind kraftvolle Ressourcen, insbesondere bei Begegnungen in Trance. Fördernde beliefs und Suggestionen unterstützen die Begegnung mit helfenden und stärkenden Ich-Zuständen – auch in Selbsthypnose.

Diese Techniken werden bei verschiedenen psychologischen, psychotherapeutischen und medizinischen Indikationen (z.B. bei Kinderwunsch, in der Onkologie, in der Rehabilitation wie bei inkomplettem QS, in der Traumatherapie und beim coaching) angewandt und können vermutlich als eine der ältesten Techniken in der Therapie angesehen werden. Die Etablierung kraftvoller stärkender Teile wird an Hand unterschiedlicher prakt. Fallbeispiele, durch Erläuterungen, Demo und Gruppentrance (Heilungstrance) dargestellt, wobei die Ziele der anwesenden Seminarteilnehmer\*Innen integriert werden.

Ziel: kraftvolle stärkende und heilende Teile aufzufinden, zu aktivieren und in Trance zielorientiert zu nutzen.



WITZLEBEN GABRIELA

**WS 07 DAS TRIADISCHE PRINZIP –  
DIE KRAFT VON BAUCH + HERZ + KOPF**

**Das Triadische Prinzip ist eine Methode**, die vielerlei Ansätze und Elemente vereinigt: Ego-State-Therapie, hypnosystemische Kommunikation, PEP, Aufstellungsarbeit, Identifizierung transgenerationaler Kontexte, u.a. Sie ist kompatibel mit den meisten Therapie- und Beratungsverfahren. Sich in den Erlebnisräumen von Bauch, Herz und Kopf zu begegnen schafft die Möglichkeit, Blockaden zu erkennen und minimalinvasiv zu bearbeiten. Dadurch verringern sich innerpsychische Konflikte, und die psychische Immunabwehr wird gestärkt. Somit können die Ressourcen der drei Zentren nachhaltiger genutzt werden. In diesem praxisorientierten Workshop wird das Modell mittels Gruppenübungen vorgestellt, und die Teilnehmenden können erleben, wie sich die drei embodimentalen Kompetenzzentren in ihnen »zu Wort melden« und / oder sich über den Körper ausdrücken. Bauch, Herz und Kopf sind auch natürliche Instanzen, die das ihnen entsprechende Kernbedürfnis generieren: Bauch – Autonomie, Herz – Beziehung, Kopf – Sicherheit. Die drei Kernbedürfnisse bieten den Rahmen und die Orientierung in der Prozessbegleitung.

**Inhalt des Workshops**

- Das triadische Aufstellungsformat
- Die Aktivierung von Bauch, Herz und Kopf
- Drei embodimentale Kernbedürfnisse
- Die hypnosystemische Kommunikation mit den drei Zentren
- Gruppenübungen
- Einzeldemonstrationen

13:00 – 14:30 GEMEINSAMES MITTAGESSEN

WORKSHOPS von 14:30 – 18:00

23. SEPTEMBER 2023

SAMSTAG NACHMITTAG

BIERBAUM-LUTTERMANN HILTRUD

**WS 08 ABENTEUER SINNE**

**Dieser WS ist eine Reise ins Land der Sinne.** Durch viele Experimente und kleine Trancen werden zunächst die eigenen 5 (-6) Sinne erforscht, belebt und "poliert", durch Focussieren, Spiel mit Synästhesien und Entdecken des Hauses der Wahrnehmung –

dann geht es weiter zu den Feldern der alten Sinne : Dem taktilen, vestibulären und kinästhetischen System - Körperbildbiographie, Arbeit mit der Körpermitte und der vertikalen Achse werden spielerisch erlebt-SINN-voll für das eigene Erleben und für die Arbeit mit jungen und erwachsenen KlientInnen. Lassen sich überraschen....

KOSSEL KIRSTEN

**WS 09 BEZIEHUNGEN VERBESSERN –  
WELCHE ROLLE SPIELT DIE KRAFT DES KÖRPERS  
IN BEZIEHUNGEN?**

**Wir führen Beziehungen mit unseren Partnern, mit unseren Kindern, Eltern, Geschwistern, Freunden und Kollegen.**

Mit unserem Körper treten wir in Kontakt, mit unserem Körper drücken wir Gefühle, Widerstände, innere Konflikte aus.

Aber auch der Körper des Gegenübers löst bewusst oder unbewusst Gefühle und Reaktionen in uns aus. Manchmal sehr offensichtlich, häufig subtil und oft unbewusst.

In diesem Workshop möchte ich anhand von Beispielen und Demonstrationen diese Phänomene verdeutlichen und zeigen, wie ich das Wissen darum mit einfachen Körperübungen in die Hypnosetherapie einbaue, wie die Körperreaktionen konstruktiv genutzt werden können und welche Kraft und Stärke dadurch freigesetzt wird.

So kann es gelingen Beziehungen bewusster zu gestalten und zu verbessern.

LANG ANNE

**WS 10 ESSENZEN MEINER BERUFSTÄTIGKEIT ALS  
PSYCHOLOGIN, PSYCHOTHERAPEUTIN,  
LEHRENDE UND SUPERVISORIN**

**Anlässlich der "Kraft-Tagung" werde ich Essenzen zusammenstellen und vortragen.**

Aus 45 Berufsjahren in der Psychotherapie, der Supervision und Lehre ergeben sich Aspekte und Erkenntnisse, die einmal mit den sozialen, beruflichen und fachlichen Entwicklungen in dieser Zeit zu tun haben.

Sie sind aber auch übergreifend zu sehen für eine Veränderungsarbeit in der Psychotherapie, im Coaching und in Beratung.

Demonstrationen, Supervisionen können gemacht werden.

Literatur:

Gewusst wie- Gewusst warum, Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer, Vandenhoeck Verlag

Konstruktivistische Psychotherapie. Prozess-Hypno-Systemisch. Das Boenner Ressourcen Modell, Anne M. Lang, Elsevier, 2022

SCHNELL MARIA

**WS 11 TITEL FOLGT**

**Lorem ipsum dolor sit amet**, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

SCHWEIZER CORNELIE

**WS 12 UND TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN.  
ANKOMMEN UND ÜBERLEBEN IN EUROPA**

**Geflüchtete kämpfen auf vielfältige Art ums Überleben** – und zwar sowohl jenseits, als auch diesseits des Mittelmeers.

- Wie schaffen es diese Menschen, zu überleben?
- Welche innerpsychischen Mechanismen verleihen die Stärke, unfassbar Grausames innerlich zu integrieren?
- Und wie können (hypno)therapeutische Interventionen Geflüchtete bei der schweren Aufgabe, gut hier anzukommen, unterstützen?

Mit diesen Fragen befasst sich der Workshop.

Die Referentin berichtet von ihrer Arbeit mit alleine geflüchteten Frauen und stellt Therapiematerialien für die therapeutische Praxis mit (nicht nur) geflüchteten traumatisierten Menschen vor.

Lernziele

Praktische Informationsvermittlung für Beratung und Psychotherapie mit geflüchteten und / oder traumatisierten Menschen.

Zielgruppe/ Teilnehmer

Alle, die sich mit den Themen Flucht und Trauma näher beschäftigen wollen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Literatur:

Martha Richards. Viktoria. Carl-Auer-Verlag, 2022.

TRENKLE BERNHARD

WS 13

**DER KOPF IST RUND, DAMIT DAS DENKEN SEINE  
RICHTUNG ÄNDERN KANN**

**GESCHICHTEN, METHAPHERN, APHORISMEN UND  
HUMOR FÜR KRAFTVOLLE DENKANSTÖßE**

**In allen Weltkulturen** – und religionen gibt es Gleichnisse, Geschichten, Spruchweisheiten, Witze etc. Seit meiner Jugend sammle ich zu dazu Beispiele und Material. In diesem Workshop werden wir illustrative Fallbeispiele erfahren aber auch auf unterhaltsame Art mit vielen Geschichten oder Sprüchen arbeiten und üben.

Ziel dabei ist es das Repertoire auf diesem Gebiet zu erweitern, neue Ideen zu bekommen wie manchmal Denkblockaden und Widerstände bei unseren PatientInnen und KlientInnen aufgehoben werden können. Dabei kann aus Hilflosigkeit wieder Hoffnung und Kraft entstehen.

WIDAUER-SCHERF MONIKA

**WS 14 DURCH DIE KRAFT DER BILDER ZU EINEM  
AUSDRUCK UND EINER VERBINDUNG ZWISCHEN  
DENKEN, FÜHLEN UND EMPFINDEN KOMMEN.**

**Arbeit mit analogen Methoden**, wie Malen oder Formen (Acyl, Ton . Schafwolle,Holz) bietet die Möglichkeit, Informationen auf "einen Blick" und somit in ihrer Komplexität zu erfassen und gleichzeitig auf unterschiedlichen Bedeutungs- und Inhaltsebenen zu kommunizieren. Wir nutzen die Kraft von Bildern oder Objekten um Ressourcen sichtbar und spürbar zu machen.

Dort, wo die verbale Sprache an ihre Grenzen stößt, ermöglicht der Einsatz dieser Methoden zu einem adäquaten und unmittelbaren Ausdruck und einer Verbindung zwischen Denken, Fühlen und Empfinden zu kommen. In diesem Workshop steht zum einen die praktische Anwendung von Methoden wie Malen und Formen und zum anderen die Übersetzung in die Arbeit mit KlientInnen im Vordergrund.

Es gibt praktische Beispiele zur Anregung und um den Einsatz im psychotherapeutischen Prozess sichtbar zu machen. Zur Verdeutlichung bringen wir unsere "Hoanzlbank" mit, um den Kreislauf von Kraft, Kreativität und Fokussierung auf diesen Prozess deutlich (spürbar) zu machen. Der hypnosystemische Ansatz mit seiner Konzentration auf Stärken, Kompetenzen und Ressourcen bietet die Basis dafür.



WILK DANIEL

**WS 15 AUF DEN WEGEN ZUR INNEREN KRAFT GEHEN**

**Theoretischer Hintergrund: Durch meine Geschichten** werden Trancen induziert, in denen die inneren Ressourcen durch die Verwendung von Metaphern angesprochen werden. Es sind Bilder, die unbewusste Wahrnehmungen, Erfahrungen und die uns allen innewohnende Weisheit nutzen. Indem wir eine Verbindung zu diesen unbewussten Seiten zulassen, fördern wir den bewussten und harmonischen Umgang mit uns und dem was uns umgibt. Dadurch können wir auf uns wirkende Einflüsse bewusster wahrnehmen und sie annehmen oder uns von ihnen abgrenzen. Ein bewusster und liebevoller Umgang mit uns selbst wie auch mit anderen fördert Zufriedenheit und Gesundheit.

Die im Workshop vorgestellten Geschichten fördern die eigene Bewusstheit als fühlendes, denkendes und körperliches Wesen. Der differenzierte Umgang mit Worten und ihren Wirkungen wird erlebt und auf Wunsch erläutert. Lernziele: Selbsterfahrung, Induzieren und Vertiefen von Trancen mit Hilfe der vorgestellten Texte, Erfassen der trancefördernden und therapeutisch wirksamen Verbalisierungen.

Inhaltlicher Ablauf: Es werden verschiedene Geschichten angewandt, durch die Trancen induziert werden. Über eigene Erfahrungen und Rückmeldungen der anderen TeilnehmerInnen werden die Wirkungen transparent. Der Aufbau der Texte und die therapeutisch wirksamen Anregungen werden erläutert. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen von der besseren Wahrnehmung des Körpers, der Akzeptanz der Empfindungen und Gefühle, der Zunahme der Entspannungsfähigkeit, der Schmerz- und der Angstreduktion bis hin zu spezifischen therapeutischen Trancen und der Förderung der Traumaverarbeitung.

**ABENDVERANSTALTUNG**

**23. SEPTEMBER 2023**

**SAMSTANG ABEND**

**18:30**

**GEMEINSAMES ABENDESSEN**

**ABENDVERANSTALTUNG**

WORKSHOPS von 09:30 – 13:00

23. SEPTEMBER 2023

SONNTAG VORMITTAG

GÖBLING HEINZ WILHELM

**WS 16 KRAFT DER BILDER IN DER HYPNOTHERAPIE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN**

**Im Schlaf ist bildhaft-träumerisches Erleben allgegenwärtig**, sei es beim Einschlafen am Abend, beim Wiedereinschlafen in der Nacht, morgens beim Aufwachen oder in den tieferen Schlafstadien. Träume können aus kurzen, schemenhaften Bildsequenzen bestehen, aber auch aus filmreifen Szenerien. Letztere laufen vor allem während des REM-Schlafs ab. Zu diesen vielfältigen Traumsequenzen des Schlafzustands weist das assoziativ gelockerte, bilderreiche Denken und Erleben im Zustand hypnotischer Trance deutliche Parallelen auf.

Bildhafte Vorstellungen wiederum gehören zu den elementaren Werkzeugen moderner Hypnotherapie. Sie kann als die einzige Behandlungsmethode insbesondere auch bei Insomnien angesehen werden, welche das Denken in Bildern explizit und auf verschiedenen Ebenen für die Behandlung von Patienten mit Schlafstörungen nutzt. Unter Hypnose stellen wir eine therapeutisch hochwirksame Verbindung her zu den träumerisch-bildhaften Erlebenswelten des Schlafens.

Mit Hilfe metaphorischer bzw. allegorischer Imaginationen werden spezifische neuronale Netzwerke aktiviert, deren Modus sowohl für erholsamen Schlaf als auch für kreative, die Begrenztheit kognitiv-rationaler Denkmuster überwindender Suchprozesse essenziell ist. Der Patient, die Patientin nimmt die ihn ansprechenden Bilder mit nach Hause. Patient:innen erleben diesen Vorgang als eine Bereicherung ihrer Gedankenwelt und greifen für sie passende bildhafte Vorstellungen auf, z.B. im Rahmen selbsthypnotischer Übungen.

Vielfach beziehen sich schlafspezifische Metaphern auf tief in unserem Körpergedächtnis abgespeicherte, in den ersten Lebensjahren zuteil gewordene Urerfahrungen von Beruhigung und entspanntem Wohlsein. Kinder schlafen ein, wenn sie getragen, hin- und her gewogen,

geschaukelt, berührt oder sanft gestreichelt werden, später dann, wenn sie Geschichten erzählt bekommen. Darüber hinaus lässt sich schlafmedizinisches und chronobiologisches Wissen in bildhafte Metaphern „verpacken“, z.B. die Wirkungsweise des Schlafhormons Melatonins oder das nächtliche Absinken der Körperkerntemperatur.

Im Workshop wird gezeigt, wie schlafspezifische, hypnoimaginative Vorgehensweisen in neuropsychophysiologisches Grundlagenwissen über erholsamen Schlaf eingebettet sind. Anhand konkreter Beispiele werden verschiedene Interventionen erläutert und praktisch demonstriert.

HAUSLEITHNER-JILCH SUSANNE

**WS 17 GOOD VIBRATIONS**

**In Zeiten multipler Krisen** sind Menschen in helfenden Berufen besonders gefordert.

Unterstützung in ausreichendem Maß kann aber nur geben, wer Ausgleich in ausreichendem Maß zur Verfügung hat, was in ebendiesen Krisenzeiten gar nicht so leicht ist.

Da kann es schon sein, dass wir aus dem Tritt geraten, unseren Schwung verlieren.

Sich dann auf alte, vielleicht vergessene, Kraftquellen wieder zu besinnen oder auch neue zu finden, zu erschließen, ist in solchen Zeiten wichtiger denn je.

Dieser Workshop möchte einen kleinen Anstoß geben, äußere und innere Helfer, stärkende Sätze und Rituale (wieder) zu entdecken, um wieder einen guten Rhythmus für uns und unser Leben zu finden.

HÜSKEN-JANßEN HELGA

**WS 18 GEBURTSVORBEREITUNG MIT HYPNOSE ZUR  
AKTIVIERUNG VON INNEREN KRÄFTEN UND  
RESSOURCEN**

**Schwangerschaft und Geburt** sind für die meisten Frauen eine existentiell wichtige Erfahrung. Dennoch ist ein Kind zur Welt zu bringen bei vielen schwangeren Frauen mit den unterschiedlichsten Ängsten und Befürchtungen verbunden.

Hypnose und hypnotherapeutische Techniken sind in ganz besonderer Weise geeignet, die Gefahr des Angst- Anspannung- Schmerzkreislaufes während der Schwangerschaft und Geburt zu unterbrechen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Effizienz hypnotherapeutischer Techniken in der Geburtsvorbereitung belegt. Schwangere, die eine Geburtsvorbereitung mit Hypnose erlebt haben, fühlten sich signifikant sicherer und gut vorbereitet auf die Geburt und hatten weniger Ängste und Schmerzen bei der Geburt. Die Rate der Komplikationen war geringer und die Zeit der Rekonvaleszenz im Vergleich zu einer standardisierten Vergleichsgruppe verkürzt.

Ziel des Workshops ist es, den Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern einen ersten Einblick in die Hypnomentale Geburtsvorbereitung nach Schauble und Hüsken-Janßen in einem standardisierten Programm zu geben und praktische Erfahrungen mit dieser Methode zu vermitteln.

**Neurowissenschaftler erforschen** zunehmend die wahrnehmungspsychologischen Hintergründe der Zauberkunst und nutzen deren Erfahrungsschatz für eigene Experimente. So verstehen wir zunehmend die positive Wirkung dieser „unmöglichen“ Überraschungsmomente um sie, verbunden mit dem „Storytelling“, zur Bahnung von „Aha“-prozessen zu nutzen.

Ich lade ein auf eine magische Wand-erung einladen. So hat die Silbe „Wand“ die Bedeutung von „Veränderung“- wie in: „Wand-lung“ oder im englischen: The Wand, der Zauberstab. Und so wie schon die alten Philosophen in den Wandelhallen wandelten, um neue Erkenntnisse zu erlangen, so kann auch eine Geschichte, verbunden mit einem „magic-moment“, als Geburtshelfer für Lösungen dienen.

Und Magie wird häufig definiert als die Nutzung von Imagination bei veränderten Bewusstseinszuständen!

So soll dieses Seminar der Anregung dienen, eigene „magische“ Fähigkeiten in sich zu entdecken und zur Anwendung zu bringen. Dies fördert die eigene Kreativität, welche wiederum der KlientIn zugutekommt.

Als Werkzeuge zum Entdecken des kreativen Potentials dienen: Geschichten, Märchen, Rituale, Zaubereien und andere Merkwürdigkeiten...

So erlernen sie ganz einfaches, aber nicht Banales aus der geschichtenerzählenden Zauberkunst, um mit offenen Augen den natürlichen Wundern zu begegnen, und sie so kreativ in die eigene therapeutische Arbeit einzuweben.

Ein Schwerpunkt des Workshops ist das Erlernen einfacher, aber effektvoller Kunststücke welche in selbstgestalteten, therapeutischen Geschichten verpackt, ihre besondere Wirkung erfahren.

PRECHT ANKE

## WS 20 TEILE MIT KRAFT VERSORGEN

**Unsere Persönlichkeit** setzt sich aus unterschiedlichen Anteilen zusammen. Manche haben mehr Kraft, andere weniger. Manche dominieren, andere bewegen sich im Hintergrund, manchmal mit wenig Einfluss auf das Verhalten der betreffenden Person. Die Folge: Manche Bedürfnisse haben in der Persönlichkeit eine stärkere Lobby, andere eine schwächere oder sogar überhaupt keine.

Im Workshop werden wir jedoch differenzieren: Welche Teile der Persönlichkeit gilt es zu stärken? Welche nicht? Welche brauchen Kraft, welche fehlen uns müssen deshalb hinzugewonnen werden, auf welche kann man verzichten, weil sie destruktiv sind und das Gesunde sabotieren, durch Suchtverhalten, gemeine Selbstkritik, selbst- oder fremdverletzendes Verhalten oder oder?

Wir verschaffen uns einen Überblick über die innere Kartografie und dem Umgang mit verschiedenartigen Anteilen. Welche stärken wir und wie? Wo laden wir einen neuen Teil ein, und wie? Und wo transformieren wir einen inneren Saboteur, damit er uns oder anderen keinen Schaden mehr zufügt – und wie?

Der Workshop bietet einen methodischen Überblick. Darüber hinaus üben wir Selbsterfahrung, stärken einen eigenen Anteil und lernen eine Technik kennen, wie man schädliche Anteile in hilfreiche verwandeln kann.

Ziele: Einen neuen Blick auf innere Teile entwickeln. Wissen, wie man die Persönlichkeit positiv beeinflusst, hilfreiche Anteile stärkt, neue hinzugewinnt und destruktive entschärft. Dabei nutzen wir verschiedene hypnotherapeutische Techniken.

SZYSZKOWITZ-NGO EVA

**WS 21 AUS DEM BAUCH HERAUS – MIT DER KRAFT DER INTUITION ZUM WOHLFÜHLKÖRPER**

**Lorem ipsum dolor sit amet,** consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

WEINRAUCH VIKTOR

**WS 22    MAGIE DER WORTE**

**Kommunikation ist das ureigenste Tool unseres Berufes** -sei es in der Pflege, in Beratungs- und Therapieeinrichtungen oder als Ärztin/Arzt.

Erinnern wir uns wieder, frei nach Robert Dilts, an die Magie der Worte! Allgemeine Kommunikationsregeln und Tips werden in Erinnerung gerufen, um unseren täglichen (Berufs)Alltag zu optimieren.

In unserem hektischen und herausfordernden Alltag haben wir uns oftmals angeeignet, ausschließlich in der Sprache zu agieren, die Marshall Rosenberg ‚Wolfssprache‘ nennt. Zudem regieren in uns Bedürfnisse aus dem Unterbewussten, die verhindern, dass wir mit der Sprache aus dem Herzen agieren. Versuchen wir sie zu reaktivieren. Schaffen wir „Magic moments“!

Es ist unbezahlbar zu erfahren, wie der Zauber der Sprache aus dem Herzen Situationen erleichtert, wandelt und oftmals Frieden schafft!

13:15 – 14:00

VERANSTALTUNGSENDE / VERABSCHIEDUNG

**SEI DABEI - JETZT ANMELDEN!**



<https://www.mei-graz.at/tagung-kraft/>



## INFORMATION

### FÜR WEN IST DIE TAGUNG?

- DiplompsychologInnen
- Klinische PsychologInnen
- PsychotherapeutInnen
- ÄrztInnen
- SozialarbeiterInnen
- PädagogInnen
- HeilpraktikerInnen
- Lebens- und SozialberaterInnen

Hypnotherapeutische Vorkenntnisse sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme!

## TAGUNGSGEBÜHREN

**Frühbucherbonus bis 01.02.2023: € 480,00 (inkl. UST)**

**Tagungsgebühr ab 02.02.2023: € 530,00 (inkl. UST)**

**Präworkshop inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung: € 120,00 (inkl. UST)**

**ACHTUNG:** Das Abendprogramm am Samstag ist optional anzumelden!

**Abendprogramm: Weinverkostung, sowie Maroni, Sturm und Lagerfeuer um € 35,00 (inkl. UST).**

In den Tagungskosten enthalten sind das Flying Dinner (Buffet) am Freitag Abend, Mittag- und Abendessen am Samstag und die Pausenverpflegung.

