

sysTelios Fortbildung

Hypnosystemisches Selbstmanagement – zieldienlich durch herausfordernde Alltags- prozesse navigieren

**Online-Seminar aus der Fortbildungsreihe
hypnosystemische Praxis**

Dr. med. Gunther Schmidt

Ärztlicher Direktor der **sysTelios Klinik**

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Mittwoch, 8. Mai 2024

14.00 bis 17.15 Uhr

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

vielfach sehen sich Menschen in ihrem Alltag einem ständigen oder sogar wachsenden Erwartungs- und Leistungsdruck ausgesetzt. Ob im beruflichen Kontext oder in der eigenen Familie – um den erlebten Druck abzufangen, bringen Betroffene mitunter enorme Energie auf, um möglichst immer allen und allem gerecht zu werden.

Befeuert wird dies, wenn hohe Ansprüche an die eigene Person hinzukommen. Denn als „postmodernem Menschen“ sollte es einem doch gelingen, den „ganz normalen Wahnsinn“ des Alltags mustergültig zu meistern und dabei auch noch glücklich und zufrieden zu sein. „Alles gut!“ soll es sein – und nicht selten ist es das Gegenteil davon, verbunden mit seelischen und körperlichen Symptomen.

Doch wie kann ein ziieldienlicher und gesundheitsförderlicher Umgang mit herausfordernden Alltagsprozessen gelingen? Wir möchten Ihnen dazu in unserer Online-Fortbildung vorstellen,

- was wir unter hilfreichen hypnosystemischen Kooperationsprozessen mit dem klugen Unbewussten verstehen,
- wie hypnosystemisches Selbstmanagement Betroffene im Alltag wirksam dabei unterstützen kann, sich selbst wieder als handlungsfähig wahrzunehmen,
- wie Autonomie und Selbstwirksamkeit gestärkt werden können, um wieder unabhängiger von herausfordernden Kontextbedingungen zu werden.

Wir Menschen verfügen in unserem vor- und unbewussten Bereich über viel mehr Kompetenzen, als uns häufig bewusst ist. Aber gerade wenn wir uns unter Druck fühlen, Stress erleben oder an Symptomen leiden, ist der Zugang zu solchen Kompetenzen meist noch mehr blockiert. Man erlebt sich dann als eher inkompetent und der Komplexität der Situation oder des Alltags relativ hilflos ausgeliefert. In der post-modernen Beschleunigungsgesellschaft mit vermehrter Unsicherheit und Ungewissheit verstärkt sich das bei vielen Menschen zunehmend, häufig begleitet durch eine vermehrte Symptombildung.

Unsere langjährige therapeutische Erfahrung in der **sysTelios Klinik** zeigt, dass mit hypnosystemischen Interventionen sehr gezielt der Zugang zu diesen „schlummernden“ Kompetenzen nachhaltig wirksam wiederhergestellt und die intuitive Weisheit des Unbewussten mit den kognitiven, bewussten Fähigkeiten in erfolgreiche Kooperation gebracht werden kann.

Darüber hinaus lassen sich für individuelle und lösungsbedürftige Kontexte der Klientinnen und Klienten die benötigten Ressourcen

quasi „maßgeschneidert“ aktivieren. Zugleich lassen sich Problem- und Symptom-Prozesse transformieren, so dass sie als zielführende Hilfen genutzt („utilisiert“) werden können.

Dieses systematische Wissen, das auf den Erkenntnissen der modernen Hirn-, Gedächtnis- und Kommunikationswissenschaften sowie auf den belegten Ergebnissen hypnosystemischer Interventionskonzepte basiert, möchten wir gern mit Ihnen teilen.

Im Rahmen des hypnosystemischen Selbstmanagements können Klientinnen und Klienten ebenso wie gerade auch Menschen in helfenden Berufen in ein deutlich stärkeres Erleben von Selbstwirksamkeit und Autonomie gelangen und so das Vertrauen in ihre gesunden Handlungsfähigkeiten stärken, um mit mehr Gelassenheit und Neugier – und oft sogar mit einer gewissen Leichtigkeit – auf die vielfältigen Herausforderungen des Alltags elastisch reagieren zu können.

Dr. med. Gunther Schmidt wird Ihnen in diesem Online-Seminar theoretische Erkenntnisse und praktische Strategien aus dem hypnosystemischen Interventionsrepertoire der **sysTelios Klinik** in zwei interaktiven Themenblöcken vorstellen und im Online-Dialog mit Ihnen reflektieren. Darüber hinaus werden praktische Übungen angeboten, die Sie unmittelbar in der Praxis anwenden können.

Mittwoch, 8. Mai 2024

14.00 bis 14.15 Uhr

Begrüßung und Einführung

14.15 bis 15.30 Uhr

Interaktiver Themenblock I

- Hypnosystemische Konzepte der Wirklichkeitserzeugung; Stress-, Druck- und Symptomerleben als tranceartiges, hypnotisches Problemerleben
- Grundlagen und Verständnis von hypnosystemischem Selbstmanagement; Transformation der Problemtrance in Lösungstrance
- Wie Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten den schnell auslösbaren inneren Druck in ihrer Rolle wieder in eine gesunde, kraftgebende Balance und in gute Selbstfürsorge bringen können, die eine ziieldienliche Handlungsfähigkeit ermöglicht
- Wie ärztlich und psychotherapeutisch tätige Kolleginnen und Kollegen mit Menschen, die aktuell ein intensives leidvolles Erleben haben, in kooperativen Kontakt kommen können
- Wie Betroffene schnell und wirksam dabei unterstützt werden können, das kräftezehrende, leidvolle Erleben zu unterbrechen und ziieldienlich für sich nutzbar zu machen
- Wie schlummernde, hilfreiche Kompetenzen im unbewussten Erfahrungsrepertoire reaktiviert werden können, um zu selbstwirksam erreichbaren Zielentwürfen und Lösungsschritten zu kommen, die dem jeweiligen persönlichen Kontext angemessen sind

15.30 bis 15.45 Uhr

Pause – Zeit für digitales Innehalten und analoges Durchatmen

15.45 bis 17.00 Uhr

Interaktiver Themenblock II

Praktische Übungen und Angebote aus dem hypnosystemischen Interventionsrepertoire mit Beispielen aus der klinischen Praxis

- Wie leidvolle Prozesse als wertvolle „Botschafter von Bedürfnissen“ genutzt werden können
- Wie Pacing- und Utilisations-Strategien für den Aufbau von Halt, Verbundenheit und das Wiedererleben von Kompetenz genutzt werden können
- Vorstellung von Interventionsstrategien für imaginative Zeitreisen in hilfreiche Kompetenz-Episoden der Betroffenen für die Reaktivierung schlummernder Kompetenzen
- Wie ein ziieldienlicher Umgang mit Ambivalenzen gelingen kann und wie dabei Transfer-Interventionen für Nachhaltigkeit gestaltet werden können

17.00 bis 17.15 Uhr

Reflexion, abschließende Diskussion und Verabschiedung der Teilnehmenden

Anmeldung zum Online-Seminar

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre verbindliche Anmeldung bis **Freitag, 3. Mai 2024** bitte direkt an:

fortbildung@sysTelios.de

Das Online-Seminar richtet sich an **ärztlich oder psychotherapeutisch tätige Kolleginnen und Kollegen** und findet als interaktives Zoom-Meeting mit Raum für Multilog und Ihre Fragen statt. Wir werden Ihnen rechtzeitig im Vorfeld die Zugangsdaten mit nützlichen Informationen zum Ablauf des Online-Seminars zusenden.

Wir haben Fortbildungspunkte bei der Landesärztekammer Hessen beantragt. Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung im Anschluss an das Online-Seminar.

Kurzfristig erforderliche Programmänderungen behalten wir uns vor. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Transparenzinformation

Diese Fortbildung wird durchgeführt von der **sysTelios Klinik**, einem Angebot der sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG, Am Tannenbergr 17, 69483 Wald-Michelbach.

Dr. med. Regina Reeb-Faller ist Ärztliche Direktorin der **sysTelios Klinik** und wissenschaftliche Leiterin der Online-Fortbildungsreihe **hypnosystemische Praxis**.

Der Inhalt der Fortbildung wird produkt- und dienstleistungsneutral gestaltet. Es besteht kein Sponsoring der Fortbildung durch Dritte wie Unternehmen der pharmazeutischen oder medizintechnischen Industrie. Wir legen potenzielle Interessenkonflikte gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Fortbildung offen.

Über uns

Die **sysTelios Klinik** ist eine private Akutklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Unser fachärztlich geleitetes Therapieangebot ist hypnosystemisch konzipiert. Wir verbinden lösungsorientierte systemische Therapiekonzepte und Modelle der kompetenzaktivierenden Hypnotherapie mit tiefenpsychologisch fundierten und verhaltenstherapeutisch ergänzenden Verfahren.

Als wirtschaftlich unabhängiges Unternehmen ist die **sysTelios Klinik** keinen Interessen Dritter wie zum Beispiel Klinikgruppen, Investoren, Aktionären verpflichtet. Wir sind unabhängig in der medizinischen Betreuung und therapeutischen Begleitung der Klientinnen und Klienten.

Private Krankenversicherungen und/oder Beihilfestellen übernehmen die Kosten für einen stationären Aufenthalt. Wir empfehlen die vorherige Einholung einer Kostenzusage. Über die verschiedenen Möglichkeiten der Beantragung beraten wir gern individuell. Eine stationäre Therapie ist auch für selbstzahlende Klientinnen und Klienten möglich. Über die Voraussetzungen für eine Akutaufnahme informieren wir gern im direkten Gespräch.

sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG
Am Tannenberg 17
69483 Wald-Michelbach
Deutschland

Telefon +49 6207 9249-0
Fax +49 6207 9249-295
aufnahme@sysTelios.de
www.sysTelios.de