

sysTelios Fortbildung

Selbstregulation und Selbstmitgefühl

**hypnosystemische Gestaltungsräume zwischen
Reiz und Reaktion (Teil 2)**

Mittwoch, 14. Juni 2023

14.00 bis 17.30 Uhr

Online-Seminar aus der Fortbildungsreihe *hypnosystemische Praxis*
mit Mitgliedern des therapeutischen Teams der **sysTelios Klinik**

Dr. med. Regina Reeb-Faller

Ärztliche Direktorin

Fachärztin für Innere Medizin – Psychotherapie

Dr. Alexander Herr

Mitglied der Geschäftsleitung

Psychologe und Therapeut

Jana Wagner-Krause

Gesprächspsychotherapeutin

Michael Krämer

Körperpsychotherapeut

Florian Pommerien-Becht

Musikpsychotherapeut

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

mit dieser Veranstaltung möchten wir unsere im Januar 2023 begonnene zweiteilige Fortbildung zum Thema „Selbstregulation und Selbstmitgefühl – hypnosystemische Gestaltungsräume zwischen Reiz und Reaktion“ fortsetzen und zugleich abschließen.

Auch im zweiten Teil laden wir Sie herzlich ein, mit uns in den Austausch zu gehen. Dazu werden wir Ihnen wieder verschiedene Ausschnitte unseres therapeutischen Praxisalltags im klinischen Kontext der sysTelios Klinik vorstellen.

Wir möchten Ihnen auf diese Weise einen möglichst transparenten und authentischen Einblick in unsere hypnosystemisch orientierte Arbeitsweise und in die therapeutischen Prozesse während des stationären Aufenthalts der Klientinnen und Klienten geben.

Um am zweiten Teil der Fortbildung teilzunehmen, ist es nicht erforderlich, dass Sie den ersten Teil besucht haben. Für Kolleginnen und Kollegen, die erstmals dabei sein möchten, haben wir im Folgenden einige Hintergrundinformationen zusammengestellt.

Gestaltungsräume zwischen Reiz und Reaktion

Von Viktor Frankl, dem österreichischen Neurologen, Psychiater und Überlebenden der Shoah, stammt sinngemäß die Sentenz: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Aus hypnosystemischer Sicht hat Viktor Frankls erweiterte Betrachtung der Reiz-Reaktions-Beziehung hohe Relevanz für den

psychotherapeutischen, psychosomatischen und somatopsychischen Entwicklungsprozess von Klientinnen und Klienten, die sich in leidvollen und belastenden Lebenssituationen erleben.

Der menschliche Organismus antwortet, recht zuverlässig, auf jeden Reiz mit einer Reaktion. Diese Reaktionen, ob auf körperlicher oder seelischer Ebene, geschehen zunächst ganz unwillkürlich, entziehen sich also der willentlichen Steuerung. Werden unwillkürliche Reaktionen als unerwünscht erlebt, weil sie sich zum Beispiel in Form von psychosomatischen Beschwerden, posttraumatischen Belastungen, Burn-out-Symptomen oder Ängsten äußern, fühlen sich Betroffene ihnen gegenüber häufig wie ausgeliefert.

Dann ist es aus unserer Sicht entscheidend, die Klientinnen und Klienten dabei zu unterstützen, bewusste Einflussmöglichkeiten nutzbar zu machen, die ihnen helfen, den Raum zwischen Reiz und Reaktion gesundheitsförderlich zu gestalten. Ziel der hypnosystemischen Interventionen ist es deshalb, die Wahlmöglichkeiten der Klientinnen und Klienten im Umgang mit unwillkürlichen Reaktionen und Prozessen zu erhöhen und den Umgang mit unerwünschtem Erleben selbstwirksam steuerbar zu gestalten.

Die Begleitung von Klientinnen und Klienten wird aus systemischer Sicht als „Therapie- und Beratungssystem“ aufgefasst, bei dem die professionell Begleitenden stets Teil des Systems sind. Selbstfürsorgliche Aspekte sind in diesem Beziehungssystem daher grundsätzlich auch in der „Systemfunktion“ als therapierende Person relevant. Im Rahmen der Fortbildung stellen wir Ansätze und Verfahren aus dem therapeutischen Repertoire der sysTelios Klinik vor, die Sie sowohl in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten anwenden können, als auch unter selbstfürsorglichen Gesichtspunkten für sich selbst.

Selbstregulation und Selbstmitgefühl

Beides sind Modelle der Beziehungsgestaltung – zum Phänomen an sich und zum Umgang mit sich selbst. Dazu bieten wir den Klientinnen und Klienten Übungen an, die ihre Selbstregulation und ihr Selbstmitgefühl stärken. Wir unterstützen sie dabei, den Reiz-Reaktions-Raum mithilfe bewusster Einflussmöglichkeiten zu einem Gestaltungsraum im Frankl'schen und hypnosystemischen Sinne zu erweitern. Im Rahmen der Fortbildung stellen wir mögliche Wege für die Begegnung mit diesem Gestaltungsraum im therapeutischen Kontext vor.

Ausgangspunkt täglicher Übungen für mehr **Selbstregulation** ist die Wahrnehmung. Sie geschieht meist unwillkürlich und entzieht sich oft der eigenen Steuerung. Die Etablierung einer inneren, beobachtend-wahrnehmenden Instanz unterstützt dagegen eine bewusste Aufmerksamkeitsfokussierung auf eigene Empfindungen, Gedanken und Bewertungen. Mehr Selbststeuerungsfähigkeit eröffnet die Möglichkeit, den Fokus stärker auf das eigene gewünschte Erleben zu richten und mehr Selbstwirksamkeit zu empfinden.

Die bewusste Wahrnehmung der eigenen körperlichen, gedanklichen und seelischen Empfindungen und Bewertungen ist auch Bestandteil der täglichen Übungen für mehr **Selbstmitgefühl**. Die Klientinnen und Klienten üben, ihre Ausrichtung zu stärken und sich wacher und klarer wahrzunehmen. Auf diese Weise können sie bewusster eine mitfühlende Haltung mit den als leidvoll erlebten, unwillkürlich ablaufenden Verhaltens- und Denkmustern einnehmen, automatisch ablaufende Reaktionen unterbrechen und proaktiv neue Umgangsweisen mit unerwünschten und belastenden Reaktionen entwickeln. Nach unserer Beobachtung führt mehr Selbstmitgefühl auch zu einer erfüllenderen Beziehungsgestaltung zum Selbst und zu den Mitmenschen.

Neben der obligatorischen Gesprächspsychotherapie bietet das hypnosystemische Integrationsmodell, wie wir es im stationären Kontext anwenden und stetig weiterentwickeln, eine breite Palette nonverbaler Angebote der Körper-, Kunst- und Musikpsychotherapie.

Beispiele dafür, die es den Klientinnen und Klienten ermöglichen, zusätzliche Zugänge zum körperlichen Erleben und zu bereits vorhandenen hilfreichen Ressourcen und schlummernden Kompetenzen zu finden, möchten wir Ihnen in diesem Seminar vorstellen.

Dr. med. Regina Reeb-Faller und **Dr. Alexander Herr** werden das Online-Seminar „Selbstregulation und Selbstmitgefühl – hypnosystemische Gestaltungsräume zwischen Reiz und Reaktion (Teil 2)“ inhaltlich rahmen und im Online-Dialog mit Ihnen reflektieren.

Jana Wagner-Krause, Michael Krämer und Florian Pommerien-Becht stellen exemplarisch und sehr praxisorientiert therapeutische Interventionen vor, die sich auch zur Selbstfürsorge für therapeutisch Begleitende eignen. Dieses Erfahrungswissen möchten wir gern mit Ihnen teilen.

Mittwoch, 14. Juni 2023

14.00 bis 14.05 Uhr

Begrüßung der Teilnehmenden

14.05 bis 14.45 Uhr

Interaktiver Themenblock I

**Grundlagen und Annahmen zur Bedeutung von Selbstregulation
und Selbstmitgefühl aus hypnosystemischer Sicht**

mit Dr. med. Regina Reeb-Faller und Dr. Alexander Herr

- Aufmerksamkeitsfokussierung und Erzeugen von Erleben
- Wahlmöglichkeiten im Umgang mit unwillkürlichen Prozessen
- Aufbau einer inneren Beobachterinstanz zur Stärkung von Selbstregulation und Selbststeuerungsfähigkeit
- Hilfreiche Kompetenzen im unbewussten Erlebnisrepertoire
- Selbstmitgefühl und erfüllende Beziehungsgestaltung
- Umsetzung im therapeutischen Kontext

14.45 bis 15.30 Uhr

Interaktiver Themenblock II

**Wie die therapeutische Arbeit mit „inneren Kritikern“ das
Selbstmitgefühl stärken kann**

mit Jana Wagner-Krause

Ein zentraler Aspekt unserer hypnosystemisch orientierten therapeutischen Arbeit mit Klientinnen und Klienten in der sysTelios Klinik ist es, sie dabei zu unterstützen, eine wohlwollende innere Steuerungsinstanz zu stärken, die selbstwirksam und handlungsfähig mit äußeren Begebenheiten und inneren Erlebensweisen umgehen kann.

Doch was ist, wenn „innere Kritiker“ das Zepter übernehmen und die Stärkung des Selbstmitgefühls unterlaufen?

Jana Wagner-Krause stellt dazu im Online-Seminar das Anteilemodell vor. Sie richtet dabei den Fokus auf die Wechselwirkungen zwischen unwillkürlichem Erleben und der Art und Weise, wie wir dazu in Beziehung gehen können.

Eine praktische Bodenanker-Übung lädt dazu ein, mögliche „Gegenspieler des Selbstmitgefühls“ zu erkennen und eine neue, wohlwollende Beziehungsgestaltung mit den Antagonisten einzugehen.

15.30 bis 15.45 Uhr

Pause – Zeit für digitales Innehalten

15.45 bis 17.00 Uhr

Interaktiver Themenblock III

Von Selbstregulation zur Selbstfürsorge in bezogener Individuation

mit Michael Krämer und Florian Pommerien-Becht

Die Beziehung zu anderen beginnt mit der Beziehung zu sich selbst. Die Art und Weise, wie wir unsere „inneren Dialoge“ gestalten, hat wiederum Auswirkungen auf unsere Außenbeziehungen.

Unsere Selbstbeziehung wird häufig von biografischen Erfahrungen, von früheren Anpassungsnotwendigkeiten und Lösungsversuchen geprägt, die Einfluss auf unsere Beziehungsgestaltung im Hier und Jetzt haben.

Sind beispielsweise Lösungsversuche, die sich in der Vergangenheit als hilfreich erwiesen haben, heute eher hinderlich, kann Selbstregulation einen unterschiedsbildenden Beitrag leisten. Dabei geht es im Wesentlichen darum, alte Muster zu erkennen, mentale Atempausen

einzuführen und eine innere Beobachterebene zu etablieren, um die bisherigen Auslösereize mit den eigenen schlummernden Ressourcen und resilienten Kompetenzen zu verknüpfen.

So kann ein selbstfürsorglicher und ziieldienlicher Umgang mit den eigenen Bedürfnissen ermöglicht werden.

Michael Krämer und Florian Pommerien-Becht stellen dazu Wirkweisen und praktische Übungen aus der körper- und musikpsychotherapeutischen Praxis der sysTelios Klinik vor. Sie erläutern anschaulich, wie auch unter herausfordernden Bedingungen ein wertschätzender und stimmiger Umgang mit sich selbst mehr und mehr gelingen kann.

Dieser Beitrag bietet Therapeutinnen und Therapeuten Orientierung im Rahmen der Selbstfürsorge und der Beziehungsgestaltung im therapeutischen Prozess.

17.00 bis 17.30 Uhr

Reflexion und abschließende Diskussion
mit Dr. med. Regina Reeb-Faller und Dr. Alexander Herr

17.30 Uhr

Verabschiedung der Teilnehmenden

Anmeldung zum Online-Seminar

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre verbindliche Anmeldung bitte bis **Freitag, 9. Juni 2023** 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 die Zugangsdaten mit nützlichen Informationen zum Ablauf des Online-Seminars rechtzeitig im Vorfeld 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