



Hypnotische Konzentration und emotionale Kompetenz, Seminar-Nr. 480

**Einführung in die Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM)
für ÄrztInnen, PsychologInnen und Pflegefachkräfte. Allgemeine Einführung und
spezieller Schwerpunkt auf Psychosomatische Erkrankungen und Essstörungen.
Die HGM ist sowohl Selbsthypnose wie auch Therapietechnik, die bei schwierigsten
PatientInnen, aber auch zur eigenen Wellness und Persönlichkeitsentwicklung
einsetzbar ist.**

Datum: 28. /29. Juni 2019 (Fr/Sa), 9h-17h

Ort: Hotel Deltapark, Gwatt bei Thun

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

Kursgebühren inkl. Pausenverpflegungen, ohne Mittagsverpflegung.

Fr. 500.00 für Nichtmitglieder und dipl. Pflegefachkräfte

Fr. 450.00 für Mitglieder

Fr. 400.00 für Studenten und Assistenzärzte

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

Die HGM ist eine einfache Methode zur Verbesserung der emotionalen Kompetenz und der unbewussten Konfliktverarbeitung. Während der HGM konzentriert man sich meditativ und wiederholend einzig auf eine zuvor festgelegte Emotion und ein dazu passendes Bild. Ist das schon die ganze HGM? Ja, doch sind Vor- und Nachbesprechung zusätzlich sehr wichtig.

Die Vorbesprechung vermittelt emotionale Logik und Zusammenhänge des gewählten Gefühls und dient der kreativen Suche nach dem stimmigen, symbolischen Bild. In der Nachbesprechung und im Alltag entstehen intuitive und praktische Assoziationen zu einer Emotion. Die eigene Lebensgeschichte wird zugänglicher.

Wirkmechanismen: Die HGM kombiniert heilsame Aspekte aus Hypnose, Meditation und Emotionsregulation. In der HGM lernen wir Emotionen besser aushalten, abschwächen und bändigen. Alle Emotionen dürfen da sein, einfach in angenehmer oder angemessener Stärke.

Nutzen: Emotionale Kompetenz beugt psychosomatischen Erkrankungen vor und hilft bei der Gesundung. Kenntnisse im Umgang mit den Emotionen entschärfen Stresssituationen.

Dank der HGM entstehen sichere Ruhe und Empathie (zu sich und den anderen), weil man die beteiligten Emotionen besser einordnet und versteht.

Wir beginnen im Kurs mit einfachen Emotionen wie Trauer, Scham oder Eifersucht.

Für diplomierte Pflegefachleute und Ärzte. Keine Vorkenntnisse notwendig.