



Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM) – Sanfter Einstieg in die Hypnose Seminar-Nr. 480

Einführung in die Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM)

für ÄrztInnen, PsychologInnen und Pflegefachkräfte.

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

Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM) – Sanfter Einstieg in die Hypnose

Während einer HGM eröffnet sich ein vereinfachtes hypnotisches Erleben, welches den Zugang zum Unbewussten erleichtert. Die mühelose Technik der HGM umfasst einzig wiederholtes Fokussieren auf eine Emotion und ein dazu passendes Bild. Die HGM vereinigt die Vorteile der Hypnose, der Emotionsregulation und der Meditation. In der Beruhigung negativer Emotionen finden wir ein zusätzliches Entspannungspotential, das von andern Methoden nicht so direkt wie von der HGM genutzt wird. Damit stärken wir unsere Stressbewältigung und können psychosomatische Funktionsstörungen positiv beeinflussen. Während die eigentliche Hypnose eher auf die Ich-Stärkung zielt, liegt die Betonung während der HGM mehr auf der Desensibilisierung und Überwindung emotionaler Hürden.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten der HGM:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Verarbeitung von Traumata oder schwierigen Ereignissen in der Biographie
- In der HGM werden negative Emotionen zu Ressourcen, welche uns den Weg zum eigenen Selbst ebnet.

Lernziele des Kurses:

- Kenntnis der Grundlagen der Emotionsregulation und Entspannung
- Die Anleitung zur HGM erleben, erlernen und üben

Sich mit folgenden Emotionen vertraut machen, diese meditieren und besser steuern:

- Trauer
- Misstrauen
- Scham
- Schuld
- Ekel
- Neid/Eifersucht
- Zerstörungssphobie
- Enttäuschung

Teilnahmevoraussetzung: Ärztliche, psychologische oder Pflegeberufe. Keine Vorkenntnisse notwendig.