



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

SYNERGIE & POTENZIALE

27. ENTSPANNUNGSTHERAPIETAGE „SYNERGIE & POTENZIALE“

16.- 20. Mai 2012 im Tagungshaus Humboldtstein, Rolandseck / Remagen

Hallo & herzlich willkommen!

Wir freuen uns über Ihr Interesse an den 27. Entspannungstherapietagen (ETT) der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.). Unser **Programm** wendet sich an **PsychologInnen**, (Zahn-) **MedizinerInnen**, **Kinder-/Jugendlichen-psychotherapeutInnen** sowie **Studierende** z.B. der Psychologie oder Medizin aber auch an Angehörige anderer psychosozialer (Gesundheits-)Berufe.

Wir haben für 2012 das **Motto „Synergie & Potenziale“** in den Mittelpunkt gerückt, weil wir einerseits verdeutlichen wollen, wie sich verschiedene Entspannungs- und achtsamkeitsbasierte Verfahren gegenseitig befruchten können. Entsprechend breit gestreut ist unser Workshop-Angebot. Andererseits werden die vielfältigen Möglichkeiten, die diesen Verfahren innewohnen, aus unserer Sicht oft nicht ausgeschöpft.

Das steht im erheblichen Gegensatz dazu, dass verschiedenste Untersuchungen der letzten Zeit eine deutliche Zunahme der (Stress-)Belastung in der Bevölkerung signalisieren. Hierin liegt vermutlich ein wesentlicher Grund dafür, dass psychische Erkrankungen eine derart erschreckende „Zuwachsrate“ haben und weswegen einige Medien nach der „Generation Golf“ oder der „Generation Praktikum“ nun von der „Generation Burnout“ sprechen. In dieser Hinsicht sind Entspannungsverfahren sicherlich ein wertvolles Gegengewicht und ein großes Plus bei der persönlichen Salutogenese (Gesundwerdung, Gesunderhaltung), wenn ihre Potenziale fachgerecht genutzt werden. Auch zu diesem Aspekt bietet unser Workshop- und Vortragsangebot reichhaltige Anregungen.

Allerdings gibt es „nichts Gutes, außer man tut es!“ (Erich Kästner). Insofern geht es bei unseren ETT neben den fachlichen Fragen auch immer darum, dass die TagungsteilnehmerInnen selbst ausreichend Entspannung und Achtsamkeit erfahren. Aber auch dafür ist gesorgt, wie Sie bei einem Blick in unser Programm sehen werden.

In der Hoffnung, Sie neugierig gemacht zu haben und Sie vielleicht bei den 27. ETT begrüßen zu dürfen, verbleibe ich...

mit besten Grüßen

Björn Husmann
Diplompsychologe / Psychotherapeut
Erster Vorsitzender der DG-E e.V.

Tagungsorganisation:

DP Elisabeth Westhoff
Semmelweisstraße 10
50767 Köln
Tel.: 0221/5905678 (9:30-11:00)
ett2012@dg-e.de

Akkreditierung bei der PTK:
DP Isolde Raudszus-Nothdurfter

Geschäftsstelle:

DP Dr. Claudia China
Blanckstraße 3
23564 Lübeck
Tel./Fax: 03212/70 70 533
geschaeftsstelle@dg-e.de

Kontoverbindung:

Konto 33 24 88
BLZ 530 601 80
Genossenschaftsbank Fulda

Vorstand:

DP Björn Husmann
b.husmann@dg-e.de

DP Dr. Claudia China
geschaeftsstelle@dg-e.de

DP Oliver Nass
o.nass@dg-e.de

DP M. Romes
m.romes@dg-e.de

DP Dr. Dietmar Ohm
d.ohm@dg-e.de





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

TAGUNGSPROGRAMM

Mittwoch, 16.05.2012 (Anreise)

18:15 Abendessen
19:00 Treffen der WorkshopleiterInnen
19:30 Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff: Tagungseröffnung
und Programmeinführung, im Anschluss geselliges
Beisammensein



Donnerstag, 17.05.2012

Tagesvorsitz: Dipl.-Psych. Björn Husmann
07:30 Morgeneinstimmung
08:15 Frühstück
09:00 WS A: 1.Sitzung = 2 UE (bis 10:30)
10:45 Vortrag ▶ Dipl.-Psych. Regina Weiser: Körperliche,
seelische und geistige Voraussetzungen für
Entspannung – ein Beitrag aus dem Yoga.
11:45 SV: 1.Sitzung = 1 UE (bis 12:30)
12:30 Mittagessen
14:00 WS B: 1.Sitzung = 2 UE (bis 15:30)
16:00 Werkstattgespräch Entspannungsverfahren
18:00 Abendessen
18:30 SV: 2./3. Sitzung = 2 UE (bis 20:00)
20:00 Kreativer Tanz: Bewegung und Gleichgewicht



Freitag, 18.05.2012

Tagesvorsitz: Dipl.-Psych. Oliver Nass
07:30 Morgeneinstimmung
08:15 Frühstück
09:00 WS B: 2.Sitzung = 2 UE (bis 10:30)
10:45 Vortrag ▶ Dipl.-Psych. Dr. Cynthia Quiroga-Muscia
/ Dipl.-Psych. Dr. Hermann J. Schneider: „Morgens
Tango, abends Tango“: Therapeutischer Tango
Argentino aus wissenschaftlicher und therapeuti-
scher Sicht
11:45 SV: 4.Sitzung = 1 UE (bis 12:30)
12:30 Mittagessen
14:00 WS A: 2.Sitzung = 2 UE (bis 15:30)

15:45 WS B: 3.Sitzung = 2 UE (bis 17:15)
18:00 Abendessen
18:30 WS A: 3.Sitzung = 2 UE (bis 20:00)
20:00 Abendveranstaltung (Überraschung...)



Samstag, 19.05.2012

Tagesvorsitz: Dipl.-Psych. Marion Romes
07:30 Morgeneinstimmung
08:15 Frühstück
09:00 WS A: 4.Sitzung = 2 UE (bis 10:30)
10:45 WS B: 4.Sitzung = 2 UE (bis 12:30)
12:30 Mittagessen
13:15 Vortrag ▶ Dipl.-Psych. Björn Husmann: In guten
Händen: Leitlinien zur Behandlung von Burnout –
eine Diskussionseröffnung
14:15 Wissenschaftliche Exkursion
18:00 Abendessen
18:30 SV: 5./6. Sitzung = 2 UE (bis 20:00)
19:30 Treffen der WorkshopleiterInnen
20:00 Mitgliederversammlung der DG-E e.V., im An-
schluss geselliges Beisammensein



Sonntag, 20.05.2012

Tagesvorsitz: Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm
07:30 Morgeneinstimmung
08:15 Frühstück
09:00 WS B: 5.Sitzung = 2 UE (bis 10:30)
10:45 WS A: 5.Sitzung = 2 UE (bis 12:15)
12:30 Mittagessen
13:15 Vortrag ▶ Dipl.-Psych. Björn Riegel: Raucherent-
wöhnung mit Hypnose – Effektivität einer beliebten
Methode
13:45 Aussprache und gemeinsamer Tagungsabschluss
14:15 Ende der 27. Entspannungstherapie-tage



▶ Die Tagung soll bei der PTK Rheinland-Pfalz akkreditiert werden. Für das wissenschaftliche Grundprogramm wird es voraussichtlich 13 Fortbildungspunkte (FP) geben. Hinzu kommen FP für die besuchten Workshops (je 12 FP für einen Workshop von 10 UE usw.)





VORTRÄGE

Körperliche, seelische und geistige Voraussetzungen für Entspannung – ein Beitrag aus dem Yoga

Dipl.-Psych. Regina Weiser, Freiburg

Lebenserfahrungen hinterlassen Spuren im Körper. Der Neurowissenschaftler Prof. Bauer spricht von einem Gedächtnis des Körpers. Körperliche oder seelische Verletzungen führen zu eingefrorener Mimik und Gestik, muskulären Verspannungen und einem flachen Atem. Diese Körperreaktionen waren eine sinnvolle Reaktion auf ein überwältigendes Ereignis, werden jedoch oft auch nach der beängstigenden Situation noch aufrecht erhalten, ohne dass der Zusammenhang zur Entstehungssituation bewusst ist. Yoga holt den Menschen im Körper ab. Die drei Energiequellen, die Yoga gezielt nutzt, sind Bewegung, Atem und Bewusstsein. Achtsam wird die Bewegung mit dem Atem und der Aufmerksamkeit verbunden, so dass durch übendes Wiederholen im Sinne einer Rückkopplungsschleife diese sich gegenseitig positiv verstärken: Durch eine langsame bewusste Bewegung wird die Atmung vertieft, dies führt zu freierem Denken und löst lebendigere Bewegungsmuster aus. In dem Vortrag werden wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema referiert und die therapeutischen Möglichkeiten von Yoga aufgezeigt, die sich bei der Behandlung von Traumata und psychosomatischen Erkrankungen bewährt haben.

„Morgens Tango, abends Tango“: Therapeutischer Tango Argentino aus wissenschaftlicher und therapeutischer Sicht

Dipl.-Psych. Dr. Cynthia Quiroga-Muscia, Psychologisches Institut/ Universität Frankfurt a. Main; Dipl.-Psych. Dr. Hermann J. Schneider, Schwalbach a. Ts.

Ausgehend von der Bedeutung der Tanztherapie wird ein Überblick gegeben über die diversen wissenschaftlichen Ergebnisse und Erkenntnisse auf diesem Gebiet und dann der Bogen gespannt zum Tango Argentino. Dieser Paartanz in der therapeutischen Version bietet besondere Möglichkeiten, weil er aus vielfältigen Gründen besonders gut geeignet ist, nicht nur allgemeine Trainingsziele bei verschiedenen Patientengruppen/ Störungsbildern zu erreichen, sondern viele Selbsterfahrungs- und Kommunikations- Ziele und insbesondere auch Achtsamkeit zu üben

und tiefe emotionale Erfahrungen im Ich und im Gegenüber zu ermöglichen. Diskutiert wird auch die Frage, wie über eine Tanz- Methodik „Entspannung in der dyadischen Bewegung“ erreicht werden kann und was der Begriff „parasitäre Bewegungen“ beinhaltet. Bereits bestehende und erprobte Konzepte werden kurz vorgestellt.

In guten Händen: Leitlinien zur Behandlung von Burnout – eine Diskussionseröffnung

Dipl.-Psych. PP Björn Husmann, Bremen

Burnout ist in den Medien und mittlerweile auch im Sprachgebrauch vieler Menschen ein „Dauerbrenner“. Auch die Reporte vieler Krankenkassen scheinen starke Hinweise auf eine mögliche Zunahme des Erschöpfungssyndroms zu geben. Deshalb gibt es ebenso eine Vielzahl von Behandlungsangeboten mit dem Aufhänger „Fühlen Sie sich ausgebrannt?“, deren Konzeption allerdings oft unklar, manchmal aber auch fraglich, „selbstgestrickt“ oder dubios erscheint. Hier setzt der Vortrag an, in dem Grundzüge für Behandlungsleitlinien bei Burnout zur Diskussion gestellt werden. Die Idee dahinter ist, durch solche Empfehlungen die Qualität der Burnout-Prävention und -Therapie zu verbessern, um später evtl. Kooperationen mit Krankenkassen usw. einzugehen.

Raucherentwöhnung mit Hypnose – Effektivität einer beliebten Methode

Dipl.-Psych. Björn Riegel, Universität Hamburg

Hypnose ist eine der am meisten genannten Methoden zur Erreichung der Abstinenz, wenn man Raucher nach ihren bevorzugten Entwöhnungsmethoden fragt. Dem gegenüber steht die wissenschaftliche Bewertung des Verfahrens. Hier wird auf die heterogene Studienlage verwiesen oder gar keine Empfehlung ausgesprochen. Aktuell ist hypnotherapeutische Raucherentwöhnung nicht in den offiziellen Leitlinien zur Tabakentwöhnung vorhanden. Doch wie ist es um die Effektivität bestellt? Welche Hinweise gibt es auf die Wirksamkeit des Ansatzes? Und wo sind Grenzen? Diesen Fragen soll in dem Vortrag nachgegangen werden, um ein realistisches Bild der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung zu zeichnen und den bestehenden Forschungsbedarf zu verdeutlichen.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

ÜBERSICHT

| | | |
|------------|--|---|
| W1 | AT-Grundstufe, Didaktik <i>Dipl.-Psych. Helmut Brenner</i> | A |
| W2 | Achtsamkeit mit AT-Fortgeschrittenenstufe <i>Dipl.-Psych. Björn Husmann</i> | A |
| W3 | AT-Oberstufe SE / Didaktik <i>Dipl.-Psych. Helmut Brenner</i> | B |
| W4 | PR-Grundstufe Didaktik <i>Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff</i> | B |
| W5 | PR- Fortgeschrittenenstufe in Kombination mit Achtsamkeitsübungen und Yoga <i>Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm</i> | A |
| W6 | Entspannungsverfahren und Hypnotherapie <i>Dipl.-Psych. Daniel Wilk</i> | B |
| W7 | Mit Geschichten entspannen und hypnotisie- ren lernen <i>Dipl.-Psych. Daniel Wilk</i> | A |
| W8 | Schmerz und Hypnose <i>Dipl.-Psych. Juliana Matt</i> | B |
| W9 | Imagination in der Psychotherapie <i>Dipl.-Psych. Juliane Matt</i> | A |
| W10 | Focusing, ein Weg zum Selbst <i>Dipl.-Psych. Eckard Nass & Päd. Elvira Nass</i> | B |
| W11 | Mentales Training <i>Dipl.-Psych. Renate Mathesius</i> | A |
| W12 | Wege zum Wohlbefinden <i>Dipl.-Psych. Renate Frank</i> | B |
| W13 | Tod und Sterben in der Psychotherapie <i>Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm</i> | A |
| W14 | Strategien z. Prävention v. Burnout u. beruf- licher Deformation <i>Dipl.-Psych. Claus Derra</i> | B |
| W15 | Tango therapeutisch / Basis-Workshop <i>Dipl.-Psych. H. Schneider & Doris Dohse</i> | B |
| W16 | Tango therapeutisch / Aufbau-Workshop <i>Dipl.-Psych. H. Schneider & Doris Dohse</i> | A |
| W17 | Anspannen u. Entspannen im Yoga <i>Dipl.-Psych. Regina Weise</i> | A |
| W18 | Smokex: Raucherentwöhnung Einzel und Gruppe <i>Dipl.-Psych. Björn Riegel</i> | B |
| S19 | Autogenes Training - Supervision <i>N.N.</i> | |
| S20 | Progressive Relaxation - Supervision <i>N.N.</i> | |
| S21 | Hypnose – Supervision <i>N.N.</i> | |
| 22 | Morgeneinstimmung (offene Gruppe) <i>N.N.</i> | |

WORKSHOPS

- ▶ Alle Workshops dauern 10 UE, die Supervisionen sowie die offene Gruppe jeweils 6 UE.
- ▶ Die Belegung von zwei Workshops mit zusammen 20 UE ist möglich, aber recht anstrengend.
- ▶ **Bitte unbedingt darauf achten, dass bei der Belegung keine Überschneidungen bezüglich A- und B-Zeit auftreten!**

W01 / A-Zeit: AT-Grundstufe - Didaktik

Dipl.-Psych. PP Helmut. Brenner, Bad Salzuflen

Schwerpunkt dieses Workshops sind die Vermittlung der sechs Übungen des AT-Grundstufenkurses, dazugehörige Hilfestellungen sowie andere nützliche Interventionen, die Gestaltung einer lernförderlichen und zum eigenen Üben motivierenden Gruppenatmosphäre sowie kritische Reflexionen über des Kursleiter/der Kursleiterin. Weitere Themen sind (Kontra-)Indikation, Grenzen sowie theoretische Hintergründe des AT. Neben der Diskussion von Kursen im klinisch-psychologischen oder VHS-Bereich wird es auch Selbsterfahrungsanteile geben. AT-Selbsterfahrung wird vorausgesetzt.

W02 / A-Zeit: Gelassenheit immer möglich. Achtsamkeitsarbeit mithilfe der AT-Fortgeschrittenenstufe

Dipl.-Psych. PP Björn Husmann, Bremen

Aufbauend auf der AT-Grundstufe, die in diesem WS analog zu einer „Basis-Meditation“ verstanden wird, sollen Möglichkeiten der AT-Fortgeschrittenenstufe erprobt werden, um die persönliche Achtsamkeit zu fördern. Dabei werden Aspekte der Achtsamkeitsarbeit integriert und gleichzeitig wesentliche methodische und didaktische Elemente der AT-Fortgeschrittenenstufe vermittelt (Folgen-/Reihenübungen, formelhafte Vorsatzbildung usw.). Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung in der Gruppe und die praktische Beherrschung der AT-Grundstufe werden vorausgesetzt.

W03 / B-Zeit: AT-Oberstufe – Selbsterfahrung/Didaktik

Dipl.-Psych. PP Helmut Brenner, Bad Salzuflen

Die TeilnehmerInnen lernen die meditative Stufe des AT kennen, nämlich die Oberstufe des AT bzw. die autogene Meditation. Im Blickpunkt steht das Erkunden und Erleben existenzieller sowie essentieller Möglichkeiten des Menschen. Dazu gehören Farb-, Form-, Person- und Musikmeditationen. Die Oberstufenschritte zu existenziellen Fragen können erprobt werden. Kenntnisse der Grundstufe sind Voraussetzung.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

W04 / B-Zeit: PR- Grundstufe - Didaktik

Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff, Köln

Neben der planvollen Einweisung in die Eigenübungen mit der PR erfolgt, aus den Erfahrungen mit der Methode und den damit verbundenen Fragestellungen, die Vermittlung der theoretischen Hintergründe. Hierbei wird sowohl die Physiologie der PR dargestellt wie auch die Vorgehensweise betrachtet. Es werden Eigenübungen und die Anleitung zu den Übungen im Ansatz praktisch erprobt. Über den Umgang mit den eigenen Übungen und die Anleitung von Übungen in der Gruppe, werden Modelle aufgrund gemachter Selbsterfahrung mit dem Ziel des Erwerbs erster Ansätze zur Kursleitungskompetenz diskutiert.

W05 / A-Zeit: PR- Fortgeschrittenstufe in Kombination mit Achtsamkeitsübungen und Yoga

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

Klärung von Fragen der Indikation und Kontraindikation in Hinblick auf die Fortgeschrittenstufe der PR. Überführung der PR in ein mentales Training. Differentielles Vorgehen bei spezifischen Beschwerdebildern und Erkrankungen (u. a. somatoforme Störungen, chronischer Schmerz, Angststörungen). Darstellung der Methode der differentiellen Entspannung. Vergleich mit anderen Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Meditation, Imagination) und Möglichkeiten kombinierter Anwendungen. Hierbei werden insbesondere die Möglichkeiten sinnvoller Kombinationen mit Achtsamkeitsübungen und Yoga beleuchtet und geübt.

W06 / B-Zeit: Entspannungsverfahren + Hypnotherapie

Dipl.-Psych. PP Daniel Wilk, Krozingen

Die Wirkungen von Entspannungsverfahren werden leichter erfahrbar, wenn bei ihrer Vermittlung Prinzipien aus der Hypnotherapie angewandt werden. Die Wahrnehmung des Körpers und seine Entspannung werden erleichtert. Störungen werden als Teil der gegenwärtigen Wahrnehmung genutzt, wodurch sie ihren störenden Charakter verlieren. Am Beispiel des Autogenen Trainings ermöglicht der WS entsprechende Selbsterfahrungen.

W07 / A-Zeit: Mit Geschichten entspannen und hypnotisieren lernen

Dipl.-Psych. PP Daniel Wilk, Krozingen

Mit hypnotherapeutischen Texten werden tiefe Entspannungen induziert, indem Widerstände angenommen und genutzt werden. Dem Unbewussten werden Anregungen für systematische und symptomatische Veränderungen angeboten, die eigene kreative Ressourcen aktivieren. Anwendungsmöglichkeiten finden sich in der Psychotherapie und in Entspannungsverfahren, was besonders in der Anfangsphase für viele TeilnehmerInnen (und Kurslei-

terInnen) hilfreich ist. Dieser WS bietet die Möglichkeit, auf angenehme Weise durch Selbsterfahrung zu lernen.

W08 / B-Zeit: Schmerz und Hypnose

Dipl.-Psych. PP Dr. Juliana Matt, Berlin

Die Wirksamkeit von Hypnose bei Schmerzen ist bekannt und gut dokumentiert. Die Hypnotherapie hat verschiedene Zugänge zu Schmerzen, auch zu chronischen Schmerzen, die in der Regel nicht nur ein rein medizinisches Problem sind, sondern auch seelische Grundlagen haben. Es werden verschiedene Zugänge zum Schmerz und dessen Veränderung gezeigt, unter anderem die Symptomgestalt und die Symptomträgerin, die innere Heilerin und die Externalisierung des Schmerzes. Die verschiedenen Zugänge werden im Zusammenhang mit der Indikation dargestellt. Die Anwendung demonstriert und in Kleingruppen eingeübt. Hypnotherapeutische Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt notwendig.

W09 / A-Zeit: Imagination in der Psychotherapie

Dipl.-Psych. PP Dr. Juliana Matt, Berlin

Alle großen Psychotherapieverfahren arbeiten mit Imaginationen. Die Arbeit mit Imaginationen erleichtert die Therapie. In dem Seminar werden die Grundlagen der Imaginationsarbeit, deren sprachliche Gestaltung sowie verschiedene Ansätze wie die räumliche und zeitliche Dissoziation, Kameratechniken, Veränderung der Größe oder Intensität von Problemen, Wegpacktechniken, Modellbildung (Modellsituationen und Modellverhalten), Ressourcenaktivierung und die Vorstellung von Lösungen dargestellt und eingeübt. An Beispielen wird die Konstruktion von Imaginationen erklärt und deren Anwendung bei Ängsten, Depressionen, Burn-out, Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden dargestellt und eingeübt. Die vorgestellten Imaginationen sollen von den Kursteilnehmern in Kleingruppen eingeübt und auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden. Zuletzt wird noch die Arbeit mit Metaphern und Geschichten gezeigt.

W10 / B-Zeit: Focusing, ein Weg zum Selbst

Dipl.-Psych. E. Nass; Päd. E. Nass, Brunsbüttel

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Kurzeinführung in die Schritte des Focusingprozesses und den Weg vom impliziten zum expliziten Erleben. Anschließend nähern wir uns einem tieferen Verständnis unseres Selbst durch geleitete Fantasiereisen und praktische Übungen. Wir experimentieren mit Ich-Selbst-Aufstellungen, erweiterten Chakren, Dyadenarbeit und verschiedenen Modellen. Das Erleben aus den Übungen tiefen wir anschließend im Focusing, um so ein umfassenderes Verständnis der Essenz unserer Person zu bekommen.





W11 / A-Zeit: Mentales Training

Dipl.-Psych. Dr. Renate Mathesius, Markkleeberg

Mentales Training (MT) dient der Handlungsvorbereitung und Zustandsregulation zur besseren Bewältigung von Anforderungs- und Leistungssituationen. MT kann in Beratungsprozesse bzw. Coaching im Sport- und Firmenbereich, verhaltenstherapeutische Interventionen (z. B. Prüfungsangst) sowie gesundheitsorientierte Programme (z. B. Stresskompetenz) eingebunden werden. Im Workshop werden Aufbau, Erarbeitung und Anwendung mentaler Trainingsprogramme praktisch erprobt und diskutiert. Je nach individueller Aufgabenstellung stehen die Spannungsregulation, die mentale Stärkung der anforderungsbezogenen Handlungskompetenz, die Festigung von Handlungskonzepten und Selbstmotivierung im Mittelpunkt des Vorstellungstrainings.

W12 / B-Zeit: Wege zum Wohlbefinden

Dipl.-Psych. PP Dr. Renate Frank, Gießen

Symptomreduktion führt nicht automatisch zu Wohlbefinden. Vielmehr wird dies erst durch gezielte psychotherapeutische Unterstützung erreicht, die auf salutogenetischer Basis gutes seelisches Gedeihen (Flourishing) fördert. Wodurch Flourishing gekennzeichnet ist und wie es gezielt unterstützt werden kann, wird erörtert. Neben einer positiven Beeinflussung der Stimmung („broaden and build“-Theorie, Barbara Fredrickson) geht es um die Verbesserung jener sechs Fähigkeiten, die eine gesunde Lebensführung garantieren. Drei Zugänge zum Wohlbefinden werden gebahnt: 1. über Genuss und Genießen, 2. über Flow-Erfahrungen und 3. über die Verwirklichung eigener Stärken. Ziel des WS ist es, die Kenntnisse über die positiven Seiten des Befindens, Denkens und Verhaltens zu vertiefen und zu vermitteln, wie Wohlbefinden gezielt gefördert werden kann. Praktische Übungen sind vorgesehen.

W13 / A-Zeit: „In die Sonne schauen“ Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben in der Psychotherapie

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, Lübeck

In der Psychotherapie spielen häufig Probleme und Symptome eine Rolle, bei denen es um verdrängte Todesängste geht. Aufgrund von Erkrankungen oder anderer Ereignisse kann es allerdings sein, dass die Verdrängungsversuche nicht mehr aufrechterhalten werden können oder auch, dass Menschen sich direkt mit dem Unvermeidlichen auseinandersetzen wollen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit muss nicht nur zu Angst, Ohnmachtsgefühlen und Schrecken führen. Vielmehr liegt hierin die Chance eines „Weckrufes“, das Leben bewuss-

ter und reicher zu leben und zu gestalten. Im Workshop wird neben anderen psychologischen und philosophischen Ansätzen u. a. der Ansatz der existentiellen Psychotherapie nach Irvin Yalom dargestellt, beleuchtet und (selbst-) erfahren.

W14 / B-Zeit: Strategien zur Prävention von Burnout und beruflicher Deformation – die Rosinenmethode

Dipl.-Psych. Dr. C. Derra, Bad Mergentheim

„Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung, warum nicht auch seine Seele?“ Obwohl das Wissen um die Möglichkeiten von Stressabwehr, Abbau von Risikofaktoren und Veränderung von Lebensstil als präventive Maßnahmen für Burnout inzwischen sehr umfangreich ist, verbessert sich unsere Gesundheitssituation nicht im gleichen Maße. Der Workshop wird zunächst ein Update des heutigen Wissens über Burnout-Ursachen und –Abläufe geben. Die Teilnehmer haben dann die Möglichkeit, eine persönliche Burnout-Bilanz für sich zu erstellen und Ideen für die alltägliche Burnout-Prävention kennenzulernen. Es geht dabei insbesondere darum, die kleinen Momente im Alltag zur Prävention zu nutzen. Ein einfaches Bild für diese Vorgehensweise ist die Rosinenmethode. Wir werden im Workshop gemeinsam auf die Suche gehen und das kreative Potential der Gruppe dazu nutzen.

W15 / A-Zeit: Tango therapeutisch / Aufbau-Workshop

Dipl.-Psych. Dr. Hermann Schneider, Schwalbach a. Ts & Doris Dohse, Feldenkrais-/Aikidolehrerin, Wiesbaden

Dieser WS richtet sich an Teilnehmer/innen, die 2011 bei der 25. Sylt ETW den Basis-WS besucht haben bzw. schon Tango-Grund-Vorkenntnisse mitbringen. Themen sind insbesondere: „Vom Stehen zum achtsamen harmonischen gemeinsamen entspannten Gehen“, „Nähe und Distanz, Abgrenzung, Präsenz, Klarheit“, „achtsamkeitsbasiertes Vertrauen und Hingabe in der Bewegung“, „selektive Aufmerksamkeit“, „Vom Ich zum Du und Wir“, „Bewegungsökonomie“ etc. Von den TeilnehmerInnen wird erwartet, dass sie sich auf die vielfältigen Selbsterfahrungsübungen einlassen. Am Rande werden die therapeutischen Einsatzgebiete und wissenschaftliche Aspekte diskutiert. Der WS ist gedacht für Einzelpersonen und Paare *mit* (!) Vorkenntnissen (s.W16). Tanzschuhe sind sinnvoll.

W16 / B-Zeit: Tango therapeutisch / Basis-Workshop

Dipl.-Psych. Dr. Hermann Schneider, Schwalbach a. Ts & Doris Dohse, Feldenkrais-/Aikidolehrerin, Wiesbaden

Tango Argentino ist besonders gut für therapeutische und Selbsterfahrungs- Zwecke geeignet, ein sehr spielerischer Paartanz, der viel Achtsamkeit, Entspannung, Bewegungsoptimierung und Konzentration benötigt. So können Harmonie und Hingabe in der Bewegung sowie tiefe emo-





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

tionale Erfahrungen entstehen. Der WS bietet Gelegenheit, sich frei von Leistungsdruck auszuprobieren, Gefühle ins Fließen zu bringen, den Geist zu beruhigen etc. Spezielle Tanztechnik steht *nicht* (!) im Vordergrund, sondern viele Selbsterfahrungsmomente. Die Teilnehmer/innen sollten bereit sein, sich auf diese einzulassen. Der WS ist gedacht für Einzelpersonen und Paare *ohne* (!) Vorkenntnisse. Tanzschuhe sind sinnvoll.

W17 / A-Zeit: Anspannung und Entspannung im Yoga

Dipl.-Psych. Regina Weiser, Freiburg

Anknüpfend an den Vortrag werden Übungen in Selbsterfahrung erprobt, die sich für unterschiedliche Problemfelder eignen. Allgemein fördert Yoga die Selbstbegegnung, Selbstakzeptanz und somit auch die Selbstwirksamkeit. Übungen zur Beruhigung wie auch Übungen zur Energetisierung werden vorgestellt. So können mit neuer Energie „dunkle“ Themen kraftvoller angegangen werden. Dabei darf deutlich werden, dass der Einsatz einer fünf bis zehnminütigen Yoga-Sequenz in die therapeutische Sitzung auch der Selbst-Fürsorge des Therapeuten dient.

W18 / B-Zeit: Smokex: Ein halbstandardisiertes Vorgehen zur Raucherentwöhnung mit Einzelnen und Gruppen

Dipl.-Psych. B. Riegel, Universität Hamburg

In der Hypnotherapie existieren nur wenige Manualgestützte Vorgehensweisen. Besonders in der Raucherentwöhnung empfiehlt sich aber die Orientierung an verschiedenen Aspekten erfolgreicher Tabakentwöhnung. Aufbauend auf diesen Erkenntnissen wurde das Smokex-Vorgehen vor ca. 20 Jahren entwickelt und ist mittlerweile in seiner Wirksamkeit auch wissenschaftlich belegt. Der Workshop soll das Vorgehen demonstrieren und einen Eindruck über den Ablauf vermitteln. Zudem werden die Daten der Praxisevaluation vorgestellt.

S19 Autogenes Training – Supervision, N.N.

S20 Progressive Relaxation – Supervision, N.N.

S21 Hypnose – Supervision, N.N.

22 Morgeneinstimmung (offene Gruppe), N.N.

PREISE USW.

- ▶ Tagungsgrundgebühr 80,- € / 100,- €
- ▶ Teilnahme an einem Workshop (10 UE) 98,- € / 148,- €
- ▶ Teilnahme an einer Supervision (6 UE) 58,- € / 89,- €
- ▶ Der ermäßigte Betrag gilt für Mitglieder der DG-E e.V. sowie für Studierende. Die Mitgliedschaft in der DG-E e.V. kann bei der Geschäftsstelle (Adresse siehe S. 1) oder im Internet beantragt werden (www.dg-e.de > Mitglied werden) und kostet aktuell 48,- €/Jahr bzw. ermäßigt 24,- €/Jahr.
- ▶ Wegen der begrenzten Teilnahme- und Unterbringungsmöglichkeiten empfehlen wir dringend eine **Anmeldung bis 31.03.2012**.
- ▶ Der Rücktritt von einer verbindlichen Anmeldung ist nur schriftlich möglich und wird nur bei schriftlicher Rücktrittsbestätigung durch die DG-E e.V. wirksam. Bei Rücktritt ≥ 4 Wochen vor Tagungsbeginn fällt eine Bearbeitungsgebühr von 25,- € an. Bei Rücktritt 4-1 Woche vor Tagungsbeginn müssen leider 50% des Gesamtbetrages entrichtet werden. Bei Absagen < 1 Woche ist der Gesamtbeitrag fällig. Sollte eine von Ihnen benannte Ersatzperson statt Ihnen teilnehmen, so erhalten Sie nach Eingang der Teilnahmegebühren dieser Person Ihren Gesamtbetrag abzüglich der Bearbeitungsgebühr von 25,- € zurück überwiesen. Für Absagen gilt der Posteingang bei der Organisatorin (s. S. 1). Diese Rücktrittsbedingungen gelten unabhängig vom Grund für den Rücktritt.
- ▶ Unterkunft mit Vollpension kosten im Haus Humboldtstein inkl. MwSt.:
 - ▶▶ im Einzelzimmer 76,- € / Tag
 - ▶▶ im Doppelzimmer 66,50 € / Tag und Pers.
- ▶ Externe Übernachtung ist möglich, wobei dann eine Tagungsraum-Nutzungsgebühr von 11,- € / Tag anfällt.
- ▶ Für extern untergebrachte TagungsteilnehmerInnen ist die Teilnahme an den Mahlzeiten für 34,70 € / Tag nach vorheriger Absprache möglich.
- ▶ Unterkunfts- und Verpflegungskosten usw. sind bei der Verwaltung des Hauses Humboldtstein bar oder per EC-Karte zu begleichen.
- ▶ **Bitte vormerken:** Die 28. Entspannungstherapiewoche der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) findet vom **27. April bis 04. Mai 2013 in Klappholttal/Sylt** statt.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

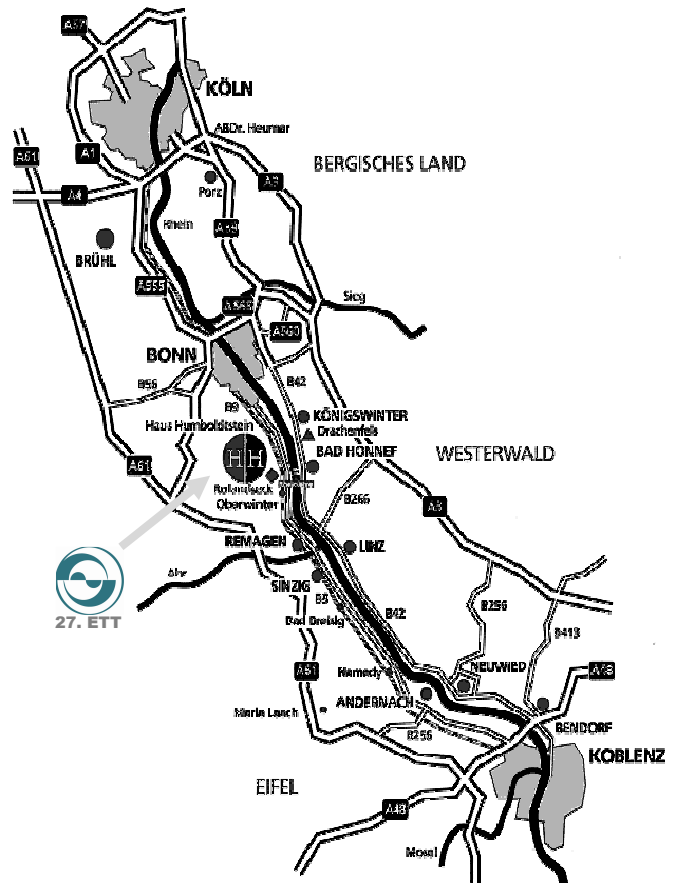
Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

HAUS HUMBOLDTSTEIN IN ROLANDSECK / REMAGEN

1996 wurde das Haus Humboldtstein ein ansprechendes Tagungszentrum mit Hotelcharakter umgebaut. Herzstück der Sanierung war die Renovierung des Altbaus aus dem 19. Jahrhundert. Heute verfügt diese Tagungsstätte des AWO-Bundesverbandes über sieben modern ausgestattete Arbeitsräume und vier Aufenthaltsräume. Im Altbau laden außerdem das Kamin- und Terrassenzimmer mit Blick auf den Rhein und das Siebengebirge zum Entspannen ein. Untergebracht werden können bis zu 87 Personen in Ein- und Zweibettzimmern, denn das Haus Humboldtstein verfügt über 50 Zimmer mit Dusche, WC, Telefon (davon 19, die auch als Zweibettzimmer belegt werden können, sowie zwei behinderten gerechte Zimmer). Die Küche bietet gutbürgerliches und vegetarisches Essen, Diät gerechte Küche ist nach Absprache möglich. Ein kleines, erfahrenes Team, das sich mit dem Haus und der Aufgabenstellung gut identifiziert, steht für Fragen und Wünsche gerne zur Verfügung.

Die wunderbare Lage von Haus Humboldtstein direkt am Rhein mit vielen Freizeit- und Wandermöglichkeiten tut ihr übriges, um das Motto „Tagen und entspannen in Rolandseck“ zu unterstreichen. Unmittelbar vom Haus gehen Wanderwege ab, die durch eine walddreiche Gegend führen, z.B. zum Rolandsbogen, in den Tierpark oder zum Künstlerbahnhof Rolandseck (Arp-Museum mit Werken des Dadaisten und mit wechselnden Ausstellungen). Außerdem können von zwei Anlegestellen aus Schiffstouren auf dem Rhein unternommen werden z.B. zum Drachenfels oder nach Königswinter. Die Städte Bonn, Koblenz und Köln mit ihren zahlreichen kulturellen und Freizeitangeboten liegen 12, 46 bzw. 45 km entfernt. Bis zum Flughafen sind es 40 km (ca. 45 Minuten Fahrtzeit).

Die Hin- und Rückfahrt mit dem PKW von Nord nach Süd über Bonn, von Süd nach Nord über Koblenz. Für die Anreise mit der Bahn gilt das gleiche, wobei Remagen bzw.



Günstige Zugverbindungen nach Rolandseck am 16.05.12:

- ▶ Hannover ab 13:40 IC/MRB an 17:38
- ▶ Frankfurt ab 15:17 ICE/MRB an 17:38
- ▶ Mainz ab 16:48 IC/MRB an 18:17
- ▶ Köln ab 16:56 MRB an 17:38

und Zugverbindungen ab Rolandseck am 20.05.12:

- ▶ ab 14:54 MRB/IC Hannover an 18:28
- ▶ ab 14:54 MRB/IC Mainz an 16:37
- ▶ ab 14:54 MRB/IC Frankfurt an 17:15
- ▶ ab 15:18 MRB Köln an 16:01

Koblenz gegebenenfalls den Umstieg in Regionalzüge zum Zielbahnhof Rolandseck erfordert. Vom Bahnhof Rolandseck sind es ca. 10-15 Min. Fußweg (ca. 500 m rheinabwärts, dann bei einem großen alten Gebäude im Bäderstil dem Wegweiser „Humboldtstein“ - steht auf der Rheinseite - ca. 200 m bergauf folgen).





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Frau Dipl.-Psych.
Elisabeth Westhoff
Sammelweisstr. 10

50767 Köln

VERBINDLICHE ANMELDUNG
zu den 27. Entspannungstherapietagen der Deutschen
Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) vom
16. bis 20. Mai 2012 in Rolandseck / Remagen

Vor- und Nachname: _____

Berufsbezeichnung: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Email: _____

Telefon: _____

| Mitglied der DG-E e.V. oder StudentIn? | <input type="checkbox"/> JA ↓ | <input type="checkbox"/> NEIN ↓ |
|--|---------------------------------|----------------------------------|
| Tagungsgrundgebühr | <input type="checkbox"/> 80,- € | <input type="checkbox"/> 100,- € |
| Workshop Nr.: Alternative: | <input type="checkbox"/> 98,- € | <input type="checkbox"/> 148,- € |
| Workshop Nr.: Alternative: | <input type="checkbox"/> 98,- € | <input type="checkbox"/> 148,- € |
| Supervision: Alternative: | <input type="checkbox"/> 58,- € | <input type="checkbox"/> 89,- € |
| Gesamtbetrag | = | € |

Den Gesamtbetrag habe ich mit dem Stichwort „27.ETT 2012“ auf das Konto der DG-E e.V. bei der Genossenschaftsbank Fulda (BLZ 530 601 80), Konto 33 24 88 überwiesen. Eine Kopie des Überweisungsbelegs sowie ggf. eine aktuelle Studienbescheinigung lege ich dieser Anmeldung bei. Ohne Beleg(e) ist die Bearbeitung leider nicht möglich.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl erfolgen die Zuteilung zu den Workshops und die Bestätigung der Teilnahme frühestens nach Eingang des Gesamtbetrages. Deshalb **bitte immer eine Alternative angeben** und darauf achten, dass sich Belegungen **zeitlich nicht überschneiden** (A-/B-Zeit)! Es gilt die Rücktrittsregelung, wie sie im diesem Programm weiter oben abgedruckt ist.

Ich benötige für vier Übernachtungen mit Vollpension vom 16.-20.05.12 im Haus Humboldtstein ein Einzelzimmer (76,- € pro Tag) oder ein Doppelzimmer zusammen mit

die Halbbelegung eines DZ mit einer passenden Person (je 66,50 € pro Tag und Pers.). Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie die Reservierungsbestätigung für ihre Unterkunft.

Ich bin extern untergebracht und zahle eine Tagungsraum-Nutzungsgebühr von 11,- € pro Tag.

(Ort / Datum)

(Unterschrift)

