

# Hypnose als Entspannungsverfahren

## (Fort- u. Weiterbildung)

- Inhalt:** Hypnotische Verfahren gehören zweifellos zu den ältesten psychischen Heilmethoden der Menschheit, welche über den Asklepioskult (Tempelschlaf) bei den Griechen bis ins alte Ägypten zurückreichen. Heute erfährt die Hypnose, eingebunden in moderne, etablierte medizinische und psychotherapeutische Behandlungskontexte eine Renaissance — was in der alten (1993) sowie neuen (2005) Weiterbildungsordnung auch zum Ausdruck kommt. Hypnose ist ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung und Konzentration mit erhöhter Aufmerksamkeit, welcher durch Induktion erreicht wird. Es ist ein freiwillig zugelassener Einfluss zur Bewirkung positiver Veränderungen und es ist eine natürliche Erscheinungsform geistiger Arbeit. Verschiedene Hypnosetechniken können dabei helfen, die Ursachen für Ungleichgewicht mit Symptomwertigkeit zu finden, bzw. zu lindern und zu lösen - wenn Körper und Seele nicht mehr in „homöostatischer Balance“ sind. Hypnose als Entspannung ist das dritte Entspannungsverfahren, neben Autogenem Training und der Progressiven Muskelrelaxation. Die Einleitung der Entspannungsreaktion erfolgt, im Unterschied zu den beiden anderen Verfahren, nicht in Wachheit, sondern im kontrollierten dissoziativen Zustand der Trance. Der Trancezustand, deren zentraler kognitive Prozess die Aufmerksamkeitssteuerung ist, kann fremd- oder selbst induziert (hervorgerufen) werden. Das Verfahren hat dieselben Indikationsbereiche wie die anderen Entspannungsverfahren. Zusätzlich findet sie zur Kognitions- und Emotionsregulation Anwendung. Diese Inhalte werden in Theorie-Praxisverschränkung vermittelt.
- Lernziele:** Erlernung der Anwendung der Hypnose als Entspannungsverfahren
- Methoden:** Interaktiver Theorieteil unter Nutzung praktischer Übungen
- Zielgruppe:** Arzt\*innen, Psychologen\*innen und andere Berufsgruppen mit psychosozialen Schwerpunkt
- Sonstiges:** **Fortbildungspunkte beantragt** bei der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Registrierung beruflich Pflegender  
**Bitte bringen Sie bitte Stifte und Papier mit!**
- Plätze:** 16 Personen, beide Blöcke können nur gemeinsam gebucht werden
- Referent/in:** **Dr. med. Ralf Hömberg**  
Facharzt für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie, Naturheilverfahren
- Termin:** 13.09. – 14.09.2019 und 14.02. – 15.02.2020    Freitags    14:00 – 21:00 Uhr  
(4-tägig) Es kann nur der gesamte Block gebucht werden.    Samstags    09:00 – 17:30 Uhr
- Ort:** LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund  
Forum 1 (+2)
- Anmeldung:** [Seminarkontakt@lwl.org](mailto:Seminarkontakt@lwl.org)                      Telefon: 0231/4503-3350
- Gebühr:** 500,- € Pro TeilnehmerIn für beide Seminarwochenenden (ohne Unterkunft)  
(Die Teilnahmegebühr wird für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung der/des Vorgesetzten in voller Höhe vom Arbeitgeber übernommen.)