

Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

(www.Entspannungsverfahren.com)

in Kooperation mit der DG-E (www.DG-E.de)
und dem Förderverein- E (www.Entspannungsverfahren.eu)

25. Entspannungstherapie-tage

- Erschöpfung und Entspannung -
Zukunftswerkstatt

Mi. 12. bis So. 16. Mai 2010

im Tagungszentrum Haus Humboldtstein, Rolandseck/Remagen



HAUS HUMBOLDTSTEIN



Leitung und Organisation : DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstr. 10,
50767 Köln, Tel. 0221-5905678 (Tel. von 9.30 bis 11 h),

eMail-Adresse: info@entspannungsverfahren.com

Co.-Leitung: Dipl.-Psych. Isolde Raudszus-Nothdurfter bezgl. PTK .
Anmeldung bitte zus. mit Scheck an die Organisatorin (s. o.) schicken
(evtl. Überweisung mit dem Stichwort Humboldtstein 2010 an
Förderverein Entspannungsverfahren, Kto.Nr. 93355725, BLZ
30550000, Sparkasse Neuss).

Wegen den begrenzten Teilnahme- und Unterbringungsmöglichkeiten in Einzel- und Doppelunterkünften empfehlen wir eine Anmeldung bis 19.03.2010. Die Teilnahmebestätigungen erfolgen in der Reihenfolge der Anmeldungen und der Gebühreneingänge. Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie die Reservierungsbestätigung für Ihre Unterkunft in Haus Humboldtstein. Die frühe Buchung wird unbedingt empfohlen. Für Teilnehmer, die im Tagungszentrum wohnen, entfallen die Tagungsraum-Nutzungsgebühren von 11,- € /Tag, die bei externer Unterbringung zu Tagungsbeginn bei der Verwaltung des Hauses (Frau Mertens) zu entrichten sind.

Zielgruppe: Diplom-Psycholog(inn)en und Student(inn)en der Psychologie

Gebühren für Mitglieder der Psych.- FG / DG-E :

Tagungsgrundgebühr	70,00 €
Workshopgebühr für einen 10 Std.-Workshop	90,00 €
Gebühr für 6 Std.- Supervision	55,00 €

Für Studenten ist eine Preisreduktion von 25% vorgesehen.
Nichtmitglieder der Psych.- FG / DG-E bzw. nur BDP-Mitglieder zahlen dafür 25% mehr.

Der Preis für Unterkunft mit Vollpenson beträgt bei Unterbringung im Doppelzimmer 66,50 €/Tag/Pers., im Einzelzimmer 76,00 €/Tag (incl. 19% MeSt.). Externe Übernachtung ist möglich. Teilnahme an den für Interne obligatorischen Mahlzeiten zum Tagessatz 34,70 € (incl. 19% MeSt) ist für Externe nach vorheriger Absprache zu Beginn der Tagung für einige Teilnehmer möglich.

Bei Rücktritt gelten die Regelungen der Deutschen Psychologienakademie bzw. des Tagungszentrums Humboldtstein.

Die Veranstaltung wird als Fortbildungsveranstaltung anerkannt. Wissenschaftliches Programm: 13 Std., zuzüglich der gebuchten Workshop- und Supervisionsstunden.

Die Tagung wird von der PTK Rheinland-Pfalz wahrscheinlich mit 13 Fortbildungspunkten (FP) für das Grundprogramm und mit 12 bis 24 FP für die Absolvierung von 1 bis 2 Workshops akkreditiert. Sie erhalten eine individuelle Teilnahmebestätigung und zu Beginn der Tagung eine Teilnehmerliste. Die Belegung von insgesamt 20 Unterrichtseinheiten (2 Workshops) ist möglich, aber recht anstrengend. Workshops, die der Qualifizierung der Fortbildung in psychotherapeutischen Methoden dienen, sind Diplom-Psycholog(inn)en und ggf. Ärzten vorbehalten, da diese Workshops auf der Ausbildung dieser Berufsgruppen aufbauen. (Siehe die Richtlinien der Psych. Fachgruppe unter: www.Entspannungsverfahren.com.)



Die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦ Yoga
und andere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren
(DG-E) informiert:

Die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) ist gegründet!

Liebe Mitglieder und Freunde der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren!

Anders als früher wird die diesjährige Tagung durch die Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren in Kooperation mit dem Förderverein Entspannungsverfahren und der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren ausgerichtet.

Im Oktober 2009 hat der Vorstand der Sektion Klinische Psychologie im BDP der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren (FG-E) nach 18-jähriger Zusammenarbeit trotz anders lautender Absprachen die Kooperation aufgekündigt. Vorausgegangen waren vielfältige vergebliche Versuche der FG-E, diese bewährte Kooperation mit dem BDP aufrechtzuerhalten. Vor diesem Hintergrund beschloss der Vorstand der FG-E, die Fortsetzung unserer bisherigen erfolgreichen Tätigkeit durch eine eigene Vereinsgründung abzusichern. Daher erfolgte am 5.12.09 mit Unterstützung durch den auf Sylt gegründeten Förderverein Entspannungsverfahren in Lübeck die Gründungsversammlung der **Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren** „Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦ Yoga“ und andere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E).

Weitere Informationen finden sich auf den Webseiten:

www.DG-E.de und www.FG-E.de.

Natürlich bleibt viel Tradition gewahrt, da viele Aktive weiter mitarbeiten. Es gibt aber auch zukunftsorientierte Veränderungen, die früher nicht möglich gewesen wären. Eine Mitgliedschaft in der DG-E ist neben PsychologInnen (Diplom, Master, Bachelor, PsychologiestudentInnen) und Psychologischen PsychotherapeutInnen, Kinder /JugendlichenpsychotherapeutInnen auch für ÄrztInnen und ZahnärztInnen möglich (sowie Gaststatus für andere Berufsgruppen).

Es ist geplant, dass die DG-E u. a. die von der FG-E entwickelte Vergabepaxis von Qualifikationsnachweisen für die verschiedenen Entspannungsverfahren (AT, PR, Hypnose, Yoga, MMSK) fortführen wird. Diese von Krankenkassen und Kassenärztlichen Vereinigungen anerkannten Qualifikationsnachweise gelten heute als eine Art "Goldstandart" in der Zertifizierung von Entspannungsverfahren. Ebenfalls werden die Bemühungen weiter dahingehend fortgesetzt, Entspannungsverfahren als psychotherapeutische Kernkompetenz zu etablieren. Förderung und Ausbau von Prävention, von Rehabilitation, von Aus-,Fort-, und Weiterbildung und von Forschungsvorhaben (insbesondere zu wissenschaftlich fundierten Wirksamkeitsnachweisen noch alternativer Verfahren) und die weitergehende Publikation unserer angesehenen Zeitschrift "Entspannungsverfahren" bilden u. a. wesentliche Ziele der ambitionierten DG-E.

Als erste Vorstandsmitglieder wurden gewählt: Dr. phil. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm (erster Vorsitzender), Dipl.-Psych. Björn Husmann (stellvertretender Vorsitzender), Dipl.-Psych. Izabela Suberlak-Fey (Schriftführerin), Dipl.-Psych. Oliver Nass (Schatzmeister). Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich in der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) engagieren und aktives Mitglied werden! Weitere Informationen finden sich unter www.entspannungsverfahren.com und www.DG-E.de.

Um den Übergang von 18 Jahren als eine Fachgruppe im BDP hin zu einer Zukunft in eigener Regie mit Ihnen zusammen zu gestalten, wird die diesjährige Entspannungstherapie-tage unter die Überschrift „Zukunftswerkstatt“ gestellt. Zu dieser sicherlich sehr spannenden Tagung möchten wir Sie herzlich einladen und würden uns sehr freuen, Sie begrüßen zu können!

Im Namen des Vorstandes der DG-E danke ich allen, die mit Rat und Tat an der Gründung der DG-E mitgewirkt haben. Besonderer Dank gilt dem Vorstand und den Mitgliedern des Fördervereins Entspannungsverfahren sowie den Sponsoren, die die Gründung finanziell ermöglicht haben.

Dr. phil. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, erster Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E)

**Programm
der 25. Entspannungstherapie-tage**

**- Erschöpfung und Entspannung -
Zukunftswerkstatt**

Mittwoch, 12.05.2010

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

Donnerstag, 13.05.2010

Tagesvorsitz:
Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm

07:30 Morgeneinstimmung
08:15 Frühstück
09:00 **WS A:** 1.Sitzung = 2UE (bis 10:30)
10:45 **Vortrag:** Dipl.-Psych. Prof. Dr. Knud Eike Buchmann
Erschöpfung und Entspannung
11:45 **SV / KW:** 1.Sitzung = 1UE (bis 12:30)
12:30 Mittagessen
14:00 **WS B:** 1.Sitzung = 2UE (bis 15:30)
15:30 **Mitgliederversammlung der Psych. FG-E**
17:00 **Mitgliederversammlung der Dt. Ges. f. E.**
18:00 Abendessen
18:30 **SV / KW:** 2./3. Sitzung = 2UE (bis 20:00)
20:00 **Mitgliederversammlung der Dt. Ges. f. E.** (evtl. Forts.)

Freitag, 14.05.2010

Tagesvorsitz:
Dipl.-Psych. Björn Husmann

07:30 Morgeneinstimmung
08:15 Frühstück
09:00 **WS B:** 2.Sitzung = 2UE (bis 10:30)
10:45 **Vortrag:** Dipl.-Psych. Dietmar Mitzinger
Was haben die Psychos bei den Yogis verloren? Oder -
warum die Yogis ohne die Psychos nicht auskommen!
11:45 **SV / KW:** 4.Sitzung = 1UE (bis 12:30)
12:30 Mittagessen
14:00 **WS A:** 2.Sitzung = 2UE (bis 15:30)
15:45 **WS B:** 3.Sitzung = 2UE (bis 17:15)
18:00 Abendessen
18:30 **WS A:** 3.Sitzung = 2UE (bis 20.00)
20:15 **SV / KW:** 5.Sitzung = 1UE (21.00)
21:00 Geselliges Beisammensein

Samstag, 15.05.2010

Tagesvorsitz:
Dipl.-Psych. Izabela Suberlak-Fey

07:30 Morgeneinstimmung
08:15 Frühstück
09:00 **WS A:** 4.Sitzung = 2UE (bis 10:30)
10:45 **WS B:** 4.Sitzung = 2UE (bis 12:30)
12:30 Mittagessen
13:15 **Vortrag:** Dipl.-Psych. Björn Husmann
Entspannung ist eigentlich doch einfach, man
muss sich eben nur richtig anstrengen – oder?
14:15 **Wissenschaftliche Exkursion**
18:00 Abendessen
18:30 **SV / KW:** 6. Sitzung = 1UE (bis 19:15)
19:30 Treffen der WorkshopleiterInnen
20:00 Abendveranstaltung

Sonntag, 16.05.2010

Tagesvorsitz:
Dipl.-Psych. Oliver Nass

07:30 Morgeneinstimmung
08:15 Frühstück
09:00 **WS B:** 5.Sitzung = 2UE (bis 10:30)
10:45 **WS A:** 5.Sitzung = 2UE (bis 12:15)
12:30 Mittagessen
13:15 **Vortrag:** Dipl.-Psych. Dr. Rainer Doubrawa
Zur Frage nach dem Sinn des Lebens - aus
philosophischer und psychologischer Sicht.
14:00 Worte zum Tage / zur Tagung
14:30 Tagungsabschluss

Vor der Abreise bitte bis 10:00h das Zimmer räumen.

Die nächste Entspannungstherapiewoche findet
vom 30. April bis 07. Mai 2011 in Klappholttal/Sylt statt.

**Workshopüberblick:
21. Entspannungstherapie-tage**

01 AT-Didaktik Grundstufe	Dipl.-Psych. Claus Derra	10 UE A-WS
02 AT-Fortgeschrittenenstufe SE / Didaktik	Dipl.-Psych. Björn Husmann	10 UE A-WS
03 AT-Oberstufe SE / Didaktik	Dipl.-Psych. Helmut Brenner	10 UE B-WS
04 PR-Didaktik Grundstufe	Dipl.-Psych. Dietmar Ohm	10 UE A-WS
05 PR-Fortgeschritt. Methodik und Didaktik	Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff	10 UE B-WS
06 Progress. Angstbewältigung	Dipl.-Psych. Dietmar Ohm	10 UE A-WS
07 Autogenes Training und Hypnotherapie	Dipl.-Psych. Daniel Wilk	10 UE A-WS
08 Entspannung u. Imagination bei chron. Kopfschmerz	Dipl.-Psych. Claus Derra	10 UE B-WS
09 Mit Geschichten entspannen u. hypnotisieren lernen	Dipl.-Psych. Daniel Wilk	10 UE B-WS
10 Schmerz und Hypnose	Dipl.-Psych. Juliane Matt	10 UE A-WS
11 Ressourcenorientierte Systeme mische Aufstellung	Dipl.-Psych. Eckard Nass Päd. Elvira Nass	10 UE B-WS
12 Mentales Training	Dipl.-Psych. Renate Mathesius	10 UE A-WS
13 Yoga	Dipl.-Psych. Dietmar Mitzinger	10 UE B-WS
14 Das dritte Lebensalter	Dipl.-Psych. Rainer Doubrawa	10 UE B-WS
15 Taiji u. Qigong als Verfahren f. Entspannung u. Embodiment	Dipl.-Psych. Wolf Ulrich Scholz	10 UE A-WS
16 Alternative Entspannungs- verfahren	Dipl.-Psych. Wolf Ulrich Scholz	6 UE KW
17 Emotions-Coaching oder: „Wie kann man mit Vernunft Gefühle beeinflussen“?	Dipl.-Psych. Knud E. Buchmann	6 UE KW
18 Autogenes Training -ReFresh plus Supervision	Dipl.-Psych. Björn Husmann	6 UE SV
19 Progressive Relaxation - Supervision	Dipl.-Psych. Isolde Raudszus N.	6 UE SV
20 Morgeneinstimmung Offene Gruppe	Dipl.-Psych. Oliver Nass	6 UE

Bitte darauf achten, dass keine Überschneidungen auftreten !

Buchveröffentlichungen der Referenten

- 📖 Helmut Brenner: Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe, Pabst-Publishers, Lengerich, 2004, 164 S., 15,00 €
- 📖 Helmut Brenner: Progressives Entspannungstraining, Praxis der Tiefmuskulentspannung, Pabst, Lengerich, 2004, 164 S., 15,00 €
- 📖 Helmut Brenner: Autogenes Training Oberstufe – Wege in die Meditation, TRIAS, Stuttgart, 1999, 168 S., 17,90 €
- 📖 Helmut Brenner: Meditation, Die wichtigsten Methoden, Ziele und Übungen 2004, 160 S., Eigenversand, 8,50 €
- 📖 Knud Eike Buchmann: Flügelschlag der Seele, Herder, Freiburg, 2007, 64 S., 18,00 €
- 📖 Knud Eike Buchmann: Sylt-Stille, Eigenverl., 2008, 48 S., 6,00 €
- 📖 Knud Eike Buchmann: Lass doch deine Seele baumeln, Skv-Edition, Lahr, 2000, 48 S., 8,00 €
- 📖 M. Buntrock/ I. Raudszus-N.: Der kleine Brummbar und die Baumfee, Entspannungsgeschichten f. Kinder, MBM, Dorsten, 2002, 12€
- 📖 M. Buntrock/ I. Raudszus-N.: Relax mal! Hörgeschichten mit integrierten Entspannungsübungen für Kinder von 8-10 Jahren. MBM, Dorsten, 2003, 12 €
- 📖 C. Derra: Progressive Relaxation 2007, Ärzte Verlag, 29,95 €
- 📖 C. Derra: Autogenes Training für zwischendurch, TRIAS, Stuttgart, 1998, 12,95 €
- 📖 Dietmar Ohm: Lachen, lieben- länger leben, TRIAS, Stuttgart, 1997, 220 S., 17,95 €
- 📖 Dietmar Ohm: Stressfrei durch Progressive Relaxation, TRIAS, Stuttgart, 2007, 96 S., 12,95 €
- 📖 Dietmar Ohm: Progressive Relaxation für Kids, TRIAS, Stuttgart, 2000, 132 S., 12,95 €
- 📖 Dietmar Ohm: Endlich frei von Angst und Panik mit Progressiver Relaxation, TRIAS, Stuttgart, 2003, 136 S., 19,95 €
- 📖 Dietmar Ohm: Hörbuch Gesundheit, Progressive Relaxation, TRIAS, Stuttgart, 2007, 14,95 €
- 📖 Marianne Trappe, Helmut Brenner: Herzgesundes Leben - Herzintakt statt Herzinfarkt, Pabst, Lengerich 2003, 170 S., 15,00 €
- 📖 Daniel Wilk: Innehalten und Verweilen, Geschichten, die Veränderungen ermöglichen, Juni-Verlag, 1999, 235 S., 15,90 €
- 📖 Daniel Wilk: Autogenes Training, Ruhe und Gelassenheit lernen, Huber-Verlag, Bern, 2004, 15,95 €
- 📖 Daniel Wilk: So einfach ist Autogenes Training, TRIAS, Stuttgart, 2007, 12,45 €
- 📖 Daniel Wilk: Auf den Schultern des Windes schaukeln, Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2008, 17,95 €
- 📖 Daniel Wilk: Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt, Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2007, 16,00 €
- 📖 Wolf Ulrich Scholz: Neuere Strömungen und Ansätze in der Kognitiven Verhaltenstherapie., Klett-Cotta, Stuttgart, 2002, 25,00 €
- 📖 Wolf Ulrich Scholz: Weiterentwicklung d. Kognitiven Verhaltenstherapie, Klett-Cotta, Stuttgart, 2001, 27,50 €

Workshops während der 25. Entspannungstherapie-tage 2010 im Tagungszentrum Haus Humboldtstein in Rolandseck/Remagen. Workshops: Do. / Fr. / Sa. / So.

WS 01: Autogenes Training - Didaktik Grundstufe (10 h; A-Zeit)

DP Dr.med. Claus Derra, Josef-Weiß-Str.6, 97980 Bad Mergentheim

Schwerpunkte dieses Workshops sind die Vermittlung der sechs Übungen des AT-Grundstufenkurses, die Gestaltung einer lernförderlichen und zu eigenen Üben motivierenden Gruppenatmosphäre sowie kritische Reflexionen über die Rolle des Kursleiters / der Kursleiterin. Weitere Themen sind (Kontra-)Indikation, Grenzen sowie theoretische Hintergründe des Autogenen Trainings. Neben der Diskussion von Kursen in klinisch-psychologischen oder VHS-Bereich wird es auch Selbsterfahrungsanteile geben. Selbsterfahrung im Autogenen Training wird vorausgesetzt.

WS 02: Autogenes Training Fortgeschrittenstufe SE/ Didaktik. (10 h; A-Zeit)

DP PP Björn Husmann, Ps.th. Praxis Möckernstr. 48, 28201 Bremen

Inhalte sind vertiefende Übungen, um die Wirkung der AT-Grundstufe im Alltag von Kursteilnehmern weiter zu verankern, sowie erweiterte, organspezifische Übungen und deren Vermittlung in einem AT-Fortgeschrittenenkurs. Den Schwerpunkt bildet die fachgerechte Arbeit mit der „formelhaften Vorsatzbildung“ (= individuell zugeschnittene Autosuggestionen). Weitere Themen können die Schaffung einer lernförderlichen und motivierenden Gruppenatmosphäre sowie die kritische Reflexionen der Rolle des Anleiters in AT-Fortgeschrittenenkursen sein. Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist notwendig, ausreichend Selbsterfahrung mit der AT-Grundstufe sind ebenso günstig, wie Erfahrungen als AT-ÜbungsleiterIn.

WS 03: Autogenes Training - Oberstufe – SE / Didaktik (10 h; B-Zeit)

DP PP Helmut Brenner, Paulinenstraße 20, 32108 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 existentieller sowie essentieller Möglichkeiten des Menschen. Dazu gehören Farb-, Form-, Person- und Musikmeditationen. Die Oberstufenschritte zu existentiellen Fragen können erprobt werden. Kenntnisse der Grundstufe des AT sind Voraussetzung.

WS 04: Progressive Relaxation-Didaktik Grundstufe (10 h; A-Zeit)

DP Dr. Dietmar Ohm, Ps.th. Praxis, Ratzeburger Allee 12, 23564 Lübeck

Den Ausgangspunkt des WS bilden ein Überblick über die Methode der Progressiven Relaxation, Fragen der Indikation und Kontraindikation, Bezüge zu anderen Entspannungsverfahren, Einsatzmöglichkeiten von didaktischen Hilfen und gruppen-dynamische Aspekte. Weitere wichtige Aspekte sind die Selbsterfahrung und die Darstellung von Möglichkeiten der Verbindung der PR mit anderen psychotherapeutischen Methoden, insbesondere der Verhaltenstherapie.

WS 05: Progressive Relax. – Fortgeschrittene – Didaktik (10 h; B-Zeit)

DP Elis. Westhoff, Ps. Praxis, Rektor-Schmitz-Straße 45, 50825 Köln

In der Fortführung und Erweiterung vorhandener Basiskenntnisse der Progressiven Relaxation werden Struktur und Aufbau der einzelnen Übungsabschnitte mit den jeweiligen Muskelgruppen und das zugehörige Kurskonzept, unter Einbezug praktischer Übungen zur Kursleitung, erarbeitet. Wünschenswert und hilfreich: Eigene Erfahrungen mit PR.

WS 06: Progressive Angstbewältigung. (10 h; A-Zeit)

DP Dr. Dietmar Ohm, Ps. Praxis, Ratzeburger Allee 12, 23564 Lübeck

Es geht um eine Einführung in die neu entwickelte Methode der „progressiven Angstbewältigung“ (Ohm, D.; 2003: Endlich frei von Angst und Panik, TRIAS Verlag). Diese Methode basiert auf Modifikation der Progressiven Relaxation (u.a. Kurzentspannungsmethoden, „body scan“, differentielle Entspannung), die zur frühzeitigen Bewältigung entstehender unangemessener Ängste eingesetzt werden. Weitere Bestandteile des Therapieprogramms sind die Identifikation und die Veränderung angstauslösender bzw. -verstärkender Kognitionsmuster. Zentrale Behandlungselemente stellen Reizkonfrontationstrainings in sensu (basierend auf der PR) und in vivo dar.

WS 07: Autogenes Training und Hypnotherapie (10 h; A-Zeit)

DP Daniel Wilk, Im Singofen 4, 79189 Bad Krozingen

Das Autogene Training – wie auch jedes andere Entspannungsverfahren - wird leichter erfahren und angenommen, indem Elemente aus der Hypnotherapie angewandt werden: Beispielsweise wird die Aufmerksamkeit zum gegenwärtigen Erleben gelenkt, potentielle Störungen werden inkorporiert und können somit zur Vertiefung genutzt werden oder werden auf eine Weise umgedeutet, dass sie ihr störendes Potential verlieren. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Selbsterfahrung.

WS 8: Entspannung u. Imagination b. chronischem Kopfschmerz (10 h; B-Zeit)

DP Dr.med. Claus Derra, Josef-Weiß-Str.6, 97980 Bad Mergentheim

Entspannungsverfahren sind bei der Behandlung von Spannungskopfschmerz die Methode der Wahl und bei der Migräneprophylaxe eine den Medikamenten gleichwertige aber deutlich nebenwirkungsärmere Alternative. Der Workshop wird zunächst sehr praxisbezogen auf das Vorgehen bei der Differentialindikation und Motivation zur Behandlung bei Kopfschmerzpatienten eingehen. Materialien zur Patienteninformation werden den Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Die Kombination von Entspannung und Imagination ermöglicht eine Verstärkung der Wirksamkeit und individuelle Varianten, die insbesondere alltagsgerechte Vorgehensweisen erweitert.

WS 09: Mit Geschichten entspannen und hypnotisieren lernen (10 h; B-Zeit)

DP PP Daniel Wilk, Herb.-Hellmann-Allee 46, 79189 Bad 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. Die Wahrnehmung und das Selbst-Bewusstsein werden erweitert. Anwendungsmöglichkeiten finden sich in der Psychotherapie (u.a. bei Schmerzen, Ängsten oder Stress) und in Entspannungsverfahren, was besonders in der Anfangsphase für viele Teilnehmer (und Kursleiter) hilfreich ist. Dieser WS bietet die Möglichkeit, auf angenehme Weise durch Selbsterfahrung zu lernen.

WS 10: Schmerz und Hypnose

(10 h; A-Zeit)

DP PP Dr. Juliane Matt, Grüne Trift 13, 15732 Schulendorf

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 dadurch die Veränderungen des Schmerzes gezeigt, unter anderem die Symptomgestalt und die Symptomträgerin. Die Indikation wird dargestellt und die Anwendung demonstriert und in Kleingruppen eingeübt. Hypnotherapeutische Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt notwendig.

WS 11: Ressourcenorientierte Systemische Aufstellung

(10 h; B-Zeit)

DP PP Eckard Nass, Organisationsberater u. Leiter f. Systemaufstellungen; Päd. Elvira Nass, Systemische Supervisorin (SG), Tanztherapeutin, Trainerin u. Leiterin f. Systemaufstellungen

In den Systemischen Aufstellungen mit Blick auf ungenutzte Ressourcen arbeiten wir an Themen der Teilnehmer ohne Nennung des Inhalts. Mögliche Formen sind die Aufstellung eines Unterstützersystems, die Glaubenspolaritätenaufstellung, die Ziel-Annäherungsaufstellung, die Aufstellung der Chakren oder die Aufstellung des eigentlichen Themas. Auf dieser Grundlage erkunden wir gemeinsam die Potenziale und den Lösungsraum der Themen.

WS 12: Mentales Training

(10 h; A-Zeit)

DP Dr. Renate Mathesius, Rosa-Luxemburg Str. 18, 04416 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. Im Mittelpunkt stehen die mentale Vorwegnahme von Situationen durch Vorstellungstraining, die Erarbeitung von Handlungskonzepten sowie Selbstmotivierung.

WS 13: Yoga

(10 h; B-Zeit)

DP PP Dietmar Mitzinger, Salzstraße 36, 41460 Neuss

Dieser Yogakurs bietet Einblick in die Methodenvielfalt des Yoga. Neben Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) werden auch Meditation und Kommunikation erlebter Wirkungen des Yoga gemeinsam reflektiert und persönlich ausgetauscht. Eingeladen zu diesem Kurs sind Teilnehmer mit und ohne Vorerfahrung im Yoga.

WS 14: Das dritte Lebensalter

(10 h; B-Zeit)

DP PP Dr. Rainer Doubrawa, Pappelweg 72, 36251 Bad Hersfeld

Das "dritte Lebensalter", die Zeit nach dem offiziellen Ende der Erwerbstätigkeit, gewinnt in unserer Gesellschaft des langen Lebens immer größere Bedeutung. In dem Workshop soll es einmal um eigene Zukunftsvorstellungen und -erwartungen im Hinblick auf das dritte Lebensalter gehen, zum anderen um entsprechende Erfahrungen mit unseren Klienten oder Patienten. Dieser Lebensphase sollte in der Psychologie und Psychotherapie viel mehr Beachtung gewidmet werden als das bisher der Fall ist. Der Workshop wird dazu und zu neuen persönlichen und berufsbezogenen Akzentsetzungen anregen.

WS 15: Taiji und Qigong als Verfahren für Entspannung und Embodiment

(10 h; A-Zeit)

DP Wolf-Ulrich Scholz, Ps. Praxis, Idsteiner Str. 116, 60326 Frankfurt

Taiji und Qigong können in der Klinischen Psychologie sowohl als bewegungsmeditative Entspannungsverfahren als auch als Methoden für achtsames Embodiment therapeutischer Veränderungen genutzt werden. Der Workshop vermittelt sowohl praktisch für diese Zwecke erprobte einfache Taiji- und Qigong-Übungen als auch die für einen solchen Einsatz in der Klinischen Psychologie zu berücksichtigenden Hintergründe und gibt reichlich Gelegenheit zu entsprechender Selbsterfahrung. Vorerfahrungen mit Taiji oder Qigong sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

WS 16: Alternative Entspannungsverfahren

(6h; KW-Zeit)

DP Wolf-Ulrich Scholz, Ps. Praxis, Idsteiner Str. 116, 60326 Frankfurt

Neben den weithin bekannten, auf den Prinzipien der Autosuggestion und/oder des Kontrasterlebens beruhenden Entspannungsverfahren sind zahlreiche alternative Entspannungsverfahren entwickelt worden, die auf anderen Prinzipien (wie z. B. der Ausdrucksreaffirmation, der Muskelantagonistenaktivierung oder der Aufmerksamkeitsreallokation) beruhen. Während solche alternativen Entspannungsverfahren zum Teil im Ausland schon recht bekannt sind - wie z.B. das Behavioral Relaxation Training in den USA, die Mitchell-Methode in Großbritannien oder die Dynamische Relaxation aus der Sophrologie in Frankreich - ist dieser Workshop eine der seltenen Gelegenheiten, solche alternative Entspannungsverfahren auf deutsch praktisch kennen zu lernen.

KW 17: Emotions-Coaching oder: Wie kann man mit „Vernunft Gefühle beeinflussen“?

(6h; KW)

DP PP Prof. Dr. Knud Eike Buchmann, Seible 27/3, 78073 Bad Dürheim

Ziel ist, in der psychologischen Beratung und Therapie „Instrumente“ einzusetzen, die es dem Patienten/Klienten ermöglichen, sich selbst gefühlsmäßig besser zu steuern. Sofern „Verstimmungen“ nicht auf Krankheiten zurück zu führen sind, können sie kognitiv und mental durch geeignete, dem Patienten zu vermittelnde Verfahren korrigiert und die wünschenswerten „Stimmungen“ stabilisiert werden. (Aber auch krankheitsbedingte Empfindungsstörungen können erträglicher werden, wenn sie durch selbststeuernde Methoden ausbalanciert werden).

Methodisch sollen sechs verschiedene, psychologische Verfahren kurz vorgestellt, erprobt und für die eigene Praxis bzw. zur Arbeit mit Patienten nutzbar gemacht werden.

Es handelt sich um folgende Verfahren: - Selbst-Coaching nach Leslie Greenberg - Wertschätzendes Interview Reframing - Tagesplanung/ Stressimpfung - Interventionen zum Beispiel bei „Stammtischparolen“ und anderen unliebsamen Gesprächen (im Familienkreis, zwischen Freunden..) - Planung von Erholung und (Kurz-) Urlaub - (noch zu definieren; gfs. Vorbereitung auf schwierige Situationen wie Operationen u.a.).

SV 18: Autogenes Training: ReFresh plus Supervision

(6h; SV)

DP PP Björn Husmann, Ps.th. Praxis Möckernstr. 48, 28201 Bremen

Ausgehend von den Fragestellungen der TeilnehmerInnen, geht es vermutlich oft um die Klärung von „kniffligen“ Lehrsituationen, wobei die eigene (Arbeits-)Haltung und die Rolle als AT-KursleiterIn im Mittelpunkt stehen werden. Andere Möglichkeiten wären Konzeptionierung von Kursen, Umgang mit Anbietern, moderiertes Fachgespräch etc. Die Supervisionsmethoden sind selbsterfahrungsorientiert (Einzelarbeit vor der Gruppe) und richten sich flexibel nach dem individuellen Bedarf der TeilnehmerInnen. Eigene Unterrichtserfahrung und Supervisionsanliegen sind günstig, Aufzeichnungen aus der eigenen Unterrichtspraxis etc. sind sehr willkommen(!) PS: Der Workshop eignet sich genauso als ReFresh für „altgediente AT-Hasen und Häsinnen“ - garantiert!

SV 19: Progressive Relaxation – Supervision

(6h; SV)

DP PP Isolde Raudszus-Nothdurfter, Heinrich-Brauch-Str.18, 67454 Haßloch

Supervision für PR-Kursleiter, Austausch und Erprobung von Grundregeln und Kursleiterverhalten in der PR. Aufzeichnungen oder Falldarstellungen aus den eigenen Sitzungen sind willkommen. Die Supervision soll zur Klärung von schwierigen Lehrsituationen und der Praxisberatung von Fällen aus unterschiedlichen Arbeitskontexten dienen (Klinischer Bereich, PR in der Einzelbehandlung, Prävention, u.a.). Voraussetzung ist die eigene Lehrererfahrung mit PR

Morgeneinstimmung / Offene Gruppe (4x30 Min)

DP Oliver Nass, Brauhausstr. 18, 36043 Fulda

Mitgliederversammlungen

Einladung zur Mitgliederversammlung der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren (FG-E)

im Haus Humboldtstein / Rolandseck bei Remagen am Rhein am
Do. 13.05. 2010 von 15:30 bis 17:00 Uhr

Tagesordnung

1. Die Aktivitäten der FG-E
2. Strukturelle Veränderungen und Weiterentwicklung der FG-E
3. Übergangs- und Integrationsansätze
4. Formalien
5. Verschiedenes

gez. Dr. phil. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Vorsitzender
Weitere Infos auf der Webseite der Psych. FG
www.Entspannungsverfahren.com

Einladung zur Mitgliederversammlung der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦ Yoga
und andere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren
(DG-E)

im Haus Humboldtstein / Rolandseck bei Remagen am Rhein am
Do. 13.05. 2010 von 17.00 bis 18.00 Uhr (evtl. Verlängerung)

Tagesordnung

1. Bericht zur Gründung der DG-E
2. Satzung und Ordnungen der DG-E
3. Perspektiven der DG-E
4. Eintrittsmodalitäten
5. Formalien
6. Verschiedenes

gez. Dr. phil. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, 1. Vorsitzender
Weitere Infos auf der Webseite der DG-E www.DG-E.de



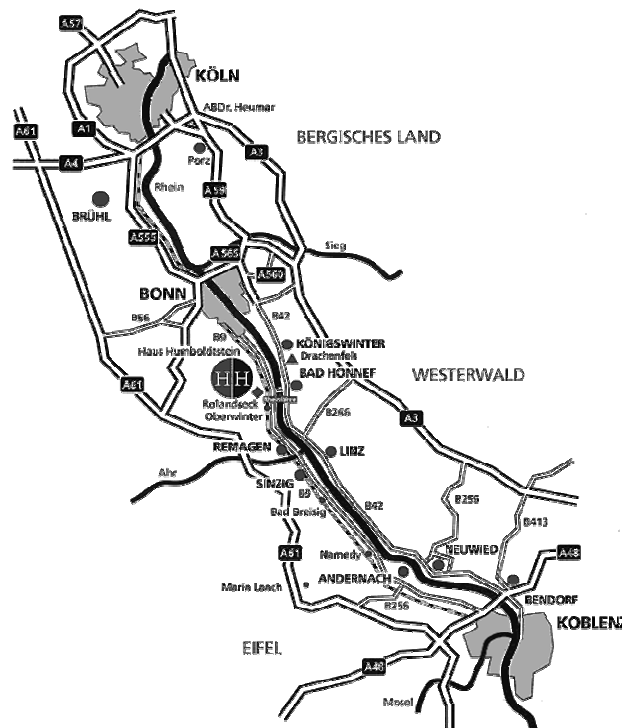
Die Hin- und Rückfahrt mit dem PKW von Nord nach Süd über Bonn, von Süd nach Nord über Koblenz. Für die Anreise mit der Bahn gilt das gleiche, wobei Remagen bzw. Koblenz gegebenenfalls den Umstieg in Regionalzüge zum Zielbahnhof Rolandseck erfordert. Vom Bahnhof Rolandseck sind es insgesamt 10 bis 15 Min. Fußweg (ca. 500 m rheinabwärts und bei einem großen alten Gebäude im Bäderstil frühes 20.Jht., der Wegweiser steht auf der Rheinseite, ca. 200 m bergauf).

Günstige Zugverbindungen am 12.05. 2010

Hannover	ab 13.40 h	IC/MRB	Rolandseck	an 17.38 h
Frankfurt	ab 15:17 h	ICE/MRB		an 17.38 h
Mainz	ab 16:48 h	IC/MRB		an 18:17 h
Köln	ab 16:56 h	MRB		an 17.38 h

und Zugverbindungen ab Rolandseck am 16. 05. 2010

Rolandseck	ab 14:54 h	MRB/IC	Hannover	an 18.28 h
	ab 14.54 h	MRB/IC	Mainz	an 16.37 h
	ab 14:54 h	MRB/IC	Frankfurt	an 17.15 h
	ab 15.18 h	MRB	Köln	an 16.01 h



Anmeldung

zur 25. Workshoptagung 2010 der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren, durchgeführt in Kooperation mit der DG-E und dem Förderverein-E vom 12. bis 16. Mai 2010 in Rolandseck / Remagen

Name:.....Vorname:
Beruf:.....Arbeitsbereich:
PLZ/Ort:
Straße:
Email-Adresse:
Tel.:Fax:.....
Diplom-Psychologe: Ja/ Nein FG-Mitglied: Ja/ Nein
Anderes:

Ich melde mich an für :

Workshop Nr.:/ Alternative: = €
Workshop Nr.:/ Alternative: = €
Supervision:/ Alternative: = €
Alternative für den Fall der Ausbuchung od. Unterbelegung angeben.

Tagungsgrundgebühr: 70 € (Nichtmitgl. 87 €) = €
Workshopgebühren: je 10h: 90 € (Nichtmitgl. 112 €) = €
Supervision: 6 h: 55 € (Nichtmitgl. 69 €) = €
Gesamtbetrag: = €

() Scheck über den Gesamtbetrag liegt bei. (Schecks werden erst vier Wochen vor Tagungsbeginn eingezogen.)

() Den Gesamtbetrag habe ich mit dem Stichwort Humboldtstein 2010 an Förderverein Entspannungsverfahren, KtoNr. 93355725 bei der Sparkasse Neuss (BLZ 30550000) überwiesen; den Überweisungsbeleg lege ich bei.

Ich benötige () EZ vom 12. bis 16.05.2010 (4 Ü / Vp)
() DZ zusammen mit..... bzw. () Halbbelegung eines DZ mit einer passenden Person (Pensionskosten bitte bei Ankunft in bar oder per EC-Karte begleichen.)

Ort/Datum:.....Unterschrift:.....

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl erfolgt die Zuteilung zu den Workshops und die Bestätigung der Teilnahme erst nach Eingang des Schecks bzw. der Gebühren. Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie die Reservierungsbestätigung für ihre Unterkunft.

Rücksendung bitte an:

DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße. 10, 50767 Köln
oder per Email: info@entspannungsverfahren.com.