

sysTelios Fortbildung

Selbstregulation und Selbstmitgefühl

**hypnosystemische Gestaltungsräume zwischen
Reiz und Reaktion (Teil 1)**

Mittwoch, 25. Januar 2023

14.00 bis 17.30 Uhr

Online-Seminar aus der Fortbildungsreihe *hypnosystemische Praxis*
mit Mitgliedern des therapeutischen Teams der **sysTelios Klinik**

Dr. med. Regina Reeb-Faller

Ärztliche Direktorin

Fachärztin für Innere Medizin – Psychotherapie

Dr. Alexander Herr

Mitglied der Geschäftsleitung

Psychologe und Therapeut

Michael Krämer

Körperpsychotherapeut

Carsten Wittenberg

Gesprächspsychotherapeut

Regina Eva Hofbaur

Körperpsychotherapeutin

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

von Viktor Frankl, dem österreichischen Neurologen, Psychiater und Überlebenden der Shoah, stammt sinngemäß die Sentenz: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Aus hypnosystemischer Sicht hat Viktor Frankls erweiterte Betrachtung der Reiz-Reaktions-Beziehung hohe Relevanz für den psychotherapeutischen, psychosomatischen und somatopsychischen Entwicklungsprozess von Klientinnen und Klienten, die sich in leidvollen und belastenden Lebenssituationen erleben.

Der menschliche Organismus antwortet, recht zuverlässig, auf jeden Reiz mit einer Reaktion. Diese Reaktionen, ob auf körperlicher oder seelischer Ebene, geschehen zunächst ganz unwillkürlich, entziehen sich also der willentlichen Steuerung. Werden unwillkürliche Reaktionen als unerwünscht erlebt, weil sie sich zum Beispiel in Form von psychosomatischen Beschwerden, posttraumatischen Belastungen, Burn-out-Symptomen oder Ängsten äußern, fühlen sich Betroffene ihnen gegenüber häufig wie ausgeliefert.

Dann ist es aus unserer Sicht entscheidend, die Klientinnen und Klienten dabei zu unterstützen, bewusste Einflussmöglichkeiten nutzbar zu machen, die ihnen helfen, den Raum zwischen Reiz und Reaktion gesundheitsförderlich zu gestalten. Ziel der hypnosystemischen Interventionen ist es deshalb, die Wahlmöglichkeiten der Klientinnen und Klienten im Umgang mit unwillkürlichen Reaktionen und Prozessen zu erhöhen und den Umgang mit unerwünschtem Erleben selbstwirksam steuerbar zu gestalten.

Die Begleitung von Klientinnen und Klienten wird aus systemischer Sicht als „Therapie- und Beratungssystem“ aufgefasst, bei dem die professionell Begleitenden stets Teil des Systems sind. Selbstfürsorgliche Aspekte sind in diesem Beziehungssystem daher grundsätzlich auch in der „Systemfunktion“ als therapeutische Person relevant.

Im Rahmen der Fortbildung stellen wir Ansätze und Verfahren aus dem therapeutischen Repertoire der sysTelios Klinik vor, die Sie sowohl in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten anwenden können, als auch unter selbstfürsorglichen Gesichtspunkten für sich selbst.

Selbstregulation und Selbstmitgefühl

Beides sind Modelle der Beziehungsgestaltung – zum Phänomen an sich und zum Umgang mit sich selbst. Dazu bieten wir den Klientinnen und Klienten Übungen an, die ihre Selbstregulation und ihr Selbstmitgefühl stärken. Wir unterstützen sie dabei, den Reiz-Reaktions-Raum mithilfe bewusster Einflussmöglichkeiten zu einem Gestaltungsraum im Frankl'schen und hypnosystemischen Sinne zu erweitern. Im Rahmen der Fortbildung stellen wir mögliche Wege für die Begegnung mit diesem Gestaltungsraum im therapeutischen Kontext vor.

Ausgangspunkt täglicher Übungen für mehr **Selbstregulation** ist die Wahrnehmung. Sie geschieht meist unwillkürlich und entzieht sich oft der eigenen Steuerung. Die Etablierung einer inneren, beobachtend-wahrnehmenden Instanz unterstützt dagegen eine bewusste Aufmerksamkeitsfokussierung auf eigene Empfindungen, Gedanken und Bewertungen. Mehr Selbststeuerungsfähigkeit eröffnet die Möglichkeit, den Fokus stärker auf das eigene gewünschte Erleben zu richten und mehr Selbstwirksamkeit zu empfinden.

Die bewusste Wahrnehmung der eigenen körperlichen, gedanklichen und seelischen Empfindungen und Bewertungen ist auch Bestandteil der täglichen Übungen für mehr **Selbstmitgefühl**. Die Klientinnen und Klienten üben, ihre Ausrichtung zu stärken und sich wacher und klarer wahrzunehmen. Auf diese Weise können sie bewusster eine mitfühlende Haltung mit den als leidvoll erlebten, unwillkürlich ablaufenden Verhaltens- und Denkmustern einnehmen, automatisch ablaufende Reaktionen unterbrechen und proaktiv neue Umgangsweisen mit unerwünschten und belastenden Reaktionen entwickeln. Nach unserer Beobachtung führt mehr Selbstmitgefühl auch zu einer erfüllenderen Beziehungsgestaltung zum Selbst und zu den Mitmenschen.

Neben der obligatorischen Gesprächspsychotherapie bietet das hypnosystemische Integrationsmodell, wie wir es im stationären Kontext anwenden und stetig weiterentwickeln, eine breite Palette nonverbaler Angebote der Körper-, Kunst- und Musikpsychotherapie.

Beispiele dafür, die es den Klientinnen und Klienten ermöglichen, zusätzliche Zugänge zum körperlichen Erleben und zu bereits vorhandenen hilfreichen Ressourcen und schlummernden Kompetenzen zu finden, möchten wir Ihnen in diesem Seminar vorstellen.

Dr. med. Regina Reeb-Faller und **Dr. Alexander Herr** werden das Online-Seminar „Selbstregulation und Selbstmitgefühl – hypnosystemische Gestaltungsräume zwischen Reiz und Reaktion (Teil 1)“ inhaltlich rahmen und im Online-Dialog mit Ihnen reflektieren.

Michael Krämer, Carsten Wittenberg, Regina Eva Hofbaur stellen exemplarisch und sehr praxisorientiert therapeutische Interventionen vor, die sich auch zur Selbstfürsorge für therapeutisch Begleitende eignen. Dieses Erfahrungswissen möchten wir gern mit Ihnen teilen.

Mittwoch, 25. Januar 2023

14.00 bis 14.05 Uhr

Begrüßung der Teilnehmenden

14.05 bis 14.45 Uhr

Interaktiver Themenblock I

**Grundlagen und Annahmen zur Bedeutung von Selbstregulation
und Selbstmitgefühl aus hypnosystemischer Sicht**

mit Dr. med. Regina Reeb-Faller und Dr. Alexander Herr

- Aufmerksamkeitsfokussierung und Erzeugen von Erleben
- Wahlmöglichkeiten im Umgang mit unwillkürlichen Prozessen
- Aufbau einer inneren Beobachterinstanz zur Stärkung von Selbstregulation und Selbststeuerungsfähigkeit
- Hilfreiche Kompetenzen im unbewussten Erlebnisrepertoire
- Selbstmitgefühl und erfüllende Beziehungsgestaltung
- Umsetzung im therapeutischen Kontext

14.45 bis 15.25 Uhr

Interaktiver Themenblock II

**Wechselwirkungszwischenräume als Basis gelebter Fürsorge für
sich selbst – Zugänge und Gestaltungsmöglichkeiten**

mit Michael Krämer

Um in herausfordernden Lebenssituationen die Balance zwischen Impuls und Handlung zu halten, können die Klientinnen und Klienten auf somatopsychischer Ebene therapeutisch unterstützt werden, individuell hilfreiche Möglichkeiten der Selbstregulation für sich zu entwickeln, zu vertiefen und zu verfeinern.

Michael Krämer stellt dazu Wirkweisen und praktische Übungen aus der körperpsychotherapeutischen Praxis der sysTelios Klinik vor. Er

erläutert anschaulich, wie auch unter herausfordernden Bedingungen ein wertschätzender und stimmiger Umgang mit sich selbst mehr und mehr gelingen kann. Die Inhalte des Beitrags bieten Therapeutinnen und Therapeuten zudem Orientierung im Rahmen der Selbstfürsorge und Beziehungsgestaltung im therapeutischen Prozess.

15.25 bis 15.40 Uhr

Pause – Zeit für digitales Innehalten

15.40 bis 16.20 Uhr

Interaktiver Themenblock III

Jetzt erst mal ein schönes Schaumbad? Therapeutische Modelle jenseits klassischer Vorstellungen von Selbstfürsorge

mit Carsten Wittenberg

Wenn wir Klientinnen und Klienten dazu einladen, einen selbstfürsorglichen Umgang mit sich selbst zu entwickeln und zu erproben, kommt uns Begleitenden in unserer Funktion als Therapeutin oder Therapeut durchaus eine Vorbildfunktion zu.

Ausgehend von dieser Prämisse stellt Carsten Wittenberg in seinem Beitrag therapeutische Ebenen der Selbstwahrnehmung vor: von den basalen Ebenen der Neurozeption zur polyvagalen Selbstregulation über emotional-imaginative Ebenen der Hypnotherapie bis hin zu komplexen Anteile-Modellen auf der kognitiven Ebene.

Durch die Kombination verschiedener hypnosystemischer Modelle werden unterschiedliche neuronale Strukturen angesprochen. Das ermöglicht eine Erweiterung des Wissens über die eigenen Regulationsfähigkeiten. So entstehen vielfältige Möglichkeiten, die eigene Selbstfürsorge im Hier und Jetzt ganzheitlich zu realisieren – Möglichkeiten, die über klassische Vorstellungen von Selbstfürsorge hinausgehen.

16.20 bis 17.00 Uhr

Interaktiver Themenblock IV

Selbstfürsorge, Bodywork Relaxation und die therapeutische Arbeit mit Metaphern

mit Regina Eva Hofbaur

Hand aufs Herz: Sind wir als Therapeutin oder Therapeut immer vorbildlich in puncto Selbstfürsorge? Wie gehen wir Profis eigentlich mit unserem Körper und mit unserer Energie im Therapiezimmer um?

Regina Eva Hofbaur stellt Übungen aus der körperpsychotherapeutischen Praxis vor, die den therapeutischen Rahmen mit Elementen der Selbstfürsorge für Therapierende kombinieren und beleben.

Sie lädt dazu ein, dem eigenen Körper zu vertrauen und ihn bei der Suche nach Gestaltungsräumen für mehr Selbstfürsorge einzubinden, um auf dieser Basis auch die Klientinnen und Klienten zu unterstützen, Selbstfürsorge kontinuierlich im Hier und Jetzt zu praktizieren.

17.00 bis 17.30 Uhr

Reflexion und abschließende Diskussion

mit Dr. med. Regina Reeb-Faller und Dr. Alexander Herr

17.30 Uhr

Verabschiedung der Teilnehmenden

Anmeldung zum Online-Seminar

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre verbindliche Anmeldung bis **Freitag, 20. Januar 2023** bitte direkt an:

fortbildung@sysTelios.de

Das Online-Seminar richtet sich an **ärztlich oder psychotherapeutisch tätige Kolleginnen und Kollegen** und findet als interaktives Zoom-Meeting mit Raum für Multilog und Ihre Fragen statt. Wir werden Ihnen die Zugangsdaten mit nützlichen Informationen zum Ablauf des Online-Seminars rechtzeitig im Vorfeld zusenden.

Wir haben Fortbildungspunkte bei der Landesärztekammer Hessen beantragt. Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung im Anschluss an das Online-Seminar.

Kurzfristig erforderliche Programmänderungen behalten wir uns vor.
Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Transparenzinformation

Diese Fortbildung wird durchgeführt von der **sysTelios Klinik**, einem Angebot der sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG, Am Tannenbergr 17, 69483 Wald-Michelbach.

Dr. med. Regina Reeb-Faller ist Ärztliche Direktorin der **sysTelios Klinik** und wissenschaftliche Leiterin der Online-Fortbildungsreihe **hypnosystemische Praxis**.

Der Inhalt der Fortbildung wird produkt- und dienstleistungsneutral gestaltet. Es besteht kein Sponsoring der Fortbildung durch Dritte wie Unternehmen der pharmazeutischen oder medizintechnischen Industrie. Wir legen potenzielle Interessenkonflikte gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Fortbildung offen.

Über uns

Die **sysTelios Klinik** ist eine private Akutklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Unser fachärztlich geleitetes Therapieangebot ist hypnosystemisch konzipiert. Wir verbinden lösungsorientierte systemische Therapiekonzepte und Modelle der kompetenzaktivierenden Hypnotherapie mit tiefenpsychologisch fundierten und verhaltenstherapeutisch ergänzenden Verfahren.

Als wirtschaftlich unabhängiges Unternehmen ist die **sysTelios Klinik** keinen Interessen Dritter wie zum Beispiel Klinikgruppen, Investoren, Aktionären verpflichtet. Wir sind unabhängig in der medizinischen Betreuung und therapeutischen Begleitung der Klientinnen und Klienten.

Private Krankenversicherungen und/oder Beihilfestellen übernehmen die Kosten für einen stationären Aufenthalt. Wir empfehlen die vorherige Einholung einer Kostenzusage. Über die verschiedenen Möglichkeiten der Beantragung beraten wir gern individuell. Eine stationäre Therapie ist auch für selbstzahlende Klientinnen und Klienten möglich. Über die Voraussetzungen für eine Akutaufnahme informieren wir gern im direkten Gespräch.

sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG
Am Tannenberg 17
69483 Wald-Michelbach
Deutschland

Telefon +49 6207 9249-0
Fax +49 6207 9249-295
aufnahme@sysTelios.de
www.sysTelios.de