

Schuld, Scham und schlechtes Gewissen

Durch übersteigerte Schuld- und Schamgefühle können u. a. permanenter Stress, Überforderung, Schlaflosigkeit, Zwänge und soziale Ängste ausgelöst werden. Es können sich auch sexuelle Störungen und Genussunfähigkeit, hin bis zum Selbstbankrott und Erfolglosigkeit einstellen. Die Symptome können sich demnach in vielfältiger Art zeigen.

Die Crux bei der Behandlung der oben angeführten Störungen liegt in ihrer Hartnäckigkeit gegenüber therapeutischen Veränderungsversuchen begründet. Die betreffenden Klienten können zwar einsehen, dass sie sich weder schuldig fühlen bräuchten noch sich schämen müssten und daher in der Folge auch kein schlechtes Gewissen zu bekommen zu bräuchten. Dieses rationale Wissen, diese Einsicht ändert jedoch zumeist kaum etwas an den Gefühlen der Patienten.

In diesem Workshop werden hypnotherapeutische Strategien und Methoden vorgestellt, die es dem Therapeuten ermöglichen in den Klienten tiefgreifende Veränderungen und neue Sichtweisen im Hinblick auf ihre Störungen auszulösen. Darüber hinaus wird ein genaues Verständnis der Entstehungsmechanismen von Schuld- und Schamgefühlen und schlechtem Gewissen angestrebt, wobei einer der Schwerpunkte sein wird entwicklungspsychologisches und familientherapeutisches Wissen zu vermitteln. Weiters sollen verschiedene Formen der Schuld und der Versuche, mit ihnen umzugehen und sie zu kompensieren beschrieben werden. Inhalte werden u. a. sein.

- Was ist Schuld
- Wie entsteht Schuld
- Schuldformen
- Schuld und Attribution
- das Prinzip des Ausgleichs - die Bringschuld
- Rache und Schuld
- Gerechte, moralische Schuld und Schuldausgleich
- Bindung durch Schuld und vergebliche Ausgleichsbemühungen
- Übernommene oder stellvertretene Schuld
- Schuld durch Verletzung der familiären Ordnung durch aufgezwungene Koalitionen
- Arbeit mit Personen, die unter einer "Existenziellen Schuld" leiden (z. b. "Wegen Dir habe ich den Job nehmen müssen!")
- Was ist Scham
- Wie entsteht Scham
- Schamabwehr
- Arbeit mit inneren Dialogen und der Gewissenstimme (Introjekte)
- Entwicklung des Gewissens - Gewissen und Gruppenzugehörigkeit
- schlechtes Gewissen und Selbstbestrafungstendenzen
- Scham und der Blick durch die Augen der anderen
- Soziale Ängste und der innere Beobachter
- Probleme mit Erfolg und Genuss durch Scham und Schuldgefühle
- Schwellenängste und Bindung an die soziale Gruppe.

Hypnotherapie bei Depressionen

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Leiden in unserer modernen Gesellschaft. Daher sind diese auch die am öftesten zu behandelnden Symptome in der Psychotherapie. Depressive Patienten sind schwierig zu therapieren, weil sie einerseits viel klagen, andererseits wenig Ansatzpunkte für therapeutische Interventionen liefern. Die Angebote des Therapeuten bleiben oft ohne Wirkung oder werden entwertet („Es bringt alles nichts, es hat leider nichts genützt, Sie können mir auch nicht helfen...“). Viele Kollegen finden es ermüdend, mit Depressiven zu arbeiten und fühlen sich nach der Sitzung erschöpft und ausgebrannt.

MMag. Danja Zerz beschreibt in dem Seminar hypnotherapeutische Techniken, die neben anderen wirkungsvollen Verfahren zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden können. Es werden hypnotherapeutische Methoden zur Veränderung von depressiven Einstellungen und Barrieren gelehrt. Aufgezeigt werden auch wie man Wege aus der Problemtrance fördern, und vermittelt soll wird, wie Klienten zum kreativen Umgang mit Niederlagen, Misserfolgen und Rückschlägen angeregt werden können.

Inhalte werden unter anderem sein:

- Was ist die Depression
- Entstehungsbild der Depression
- Ursachen der Depression
- Was tun, wenn
- der Klient keine Begründung für die depressiven Gefühle angeben kann („...eigentlich habe ich ja alles...“) oder lähmende Generalisierungen vorbringt („...das hat ja doch alles keinen Sinn...“);
- der Klient keine Verantwortung für seine Situation übernimmt und sich beständig als Opfer darstellt;
- der Klient viel klagt, ambivalent gegenüber Veränderungen ist und Vorschläge des Therapeuten ablehnt oder boykottiert;
- ohne Hoffnung auf Veränderung ist und keine Perspektiven entwickeln kann/will;
- mit Suizid droht.

Wie schon eingangs erwähnt, bleiben Depressionen von Klienten nicht ohne Auswirkungen auf den Therapeuten. Schließlich möchte dieser helfen und fühlt sich teilweise sogar verantwortlich. Außerdem stellt sich ein Erfolg oft nur sehr zögerlich ein. So besteht die Gefahr, dass der Therapeut selbst von der Hoffnungs- und Hilflosigkeit des Patienten angesteckt wird. Deshalb werden in dem Workshop verschiedene Strategien vorgestellt, die dem Therapeuten helfen, sich davor zu schützen.

Gewichtsabnahme durch Hypnose

Neben dem ästhetischen Aspekt mindert Übergewicht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und kann zu Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall,... führen.

Viele Menschen haben schon so häufig auf individuelle Weise versucht abzunehmen und ihr Gewicht dann auch zu halten, jedoch in der Regel ohne Erfolg.

MMag. Danja Zerz zeigt in diesem Workshop die Essenz der Gewichtsreduktion mit Hypnose. Dabei arbeitet sie zunächst exakt die Verhaltensmuster, Kognitionen und Gefühle heraus, die das Essverhalten des Klienten steuern und begleiten: Stresssituationen, Belastungen und häufige Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Frustration,... führen oft zu einem Gefühl der inneren Leere und dem Bedürfnis, die Leere bewusst oder unbewusst auszufüllen, „sich zu füllen“.

Anschließend sucht MMag. Zerz nach hilfreichen Ressourcen und Stärken der Klientin sowie nach stärkenden und selbstmotivierenden Kognitionen.

Anschließend erläutert MMag. Zerz die einzelnen Schritte der Demonstration und beantwortet weitere inhaltliche Fragen und erteilt wertvolle Tipps. Theorie und Praxis werden auf einen genialen Nenner gebracht!

Raucherentwöhnung mit Hypnose

Lernziel in diesem Workshop ist die Erweiterung erprobter Konzepte zur Raucherentwöhnung mittels Hypnose. Die studierte Psychologin strukturiert den Workshop nach der chronologischen Abfolge eines adäquaten Therapieprozesses.

Sie beginnt mit der Aufklärung der relevanten Aspekte des Erstkontaktes. Die nachfolgende differenzierte Befragung des Klienten dient der individuellen Utilisation in der Trance-Arbeit. Zerz Danja veranschaulicht ihre individuelle Vorgehensweise in einer Demonstration mit einem Seminarteilnehmer. Anschließend erläutert MMag. Zerz die einzelnen Schritte der Demonstration und beantwortet weitere inhaltliche und organisatorische Fragen.

Aus den Übungsphasen des Workshops resultieren viele weitere praktische Hinweise, wie mit den von MMag. Danja Zerz demonstrierten Trance-Schritten und der Verankerung von Ressourcen und der inkludierten Zeitprogression, erfolgreich gearbeitet werden kann. Anschließend demonstriert MMag. Zerz mehrere Methoden zur Raucherentwöhnung.

Die erfahrene österreichische Hypnosedozentin gibt viele konstruktive Anregungen und Tipps für die klare, gut strukturierte Darbietung des Themas den Teilnehmern mit auf den Weg.

Stress und Gesundheitsmanagement managen mit Hypnose und Selbsthypnose

Stress ist ein Thema, das alle Menschen auf individuelle Weise betrifft. Denn ohne Stress gibt es kein Leben, es ist nur die Frage „Um welche Art des Stress handelt es sich?“.

Stressmanagement ist gefragter denn je!

Menschen sind konfrontiert mit beruflichen und privaten Anforderungen und Verpflichtungen und übersteigen ihre persönliche Leistungsgrenze. Dazu kommen oftmals Konflikte, Ängste und Probleme, die nicht bewältigt werden und eigene Bedürfnisse die zu kurz kommen!

Viele Menschen leben schon lange im chronischen Stress und erkennen es oft selbst nicht, bis der Körper Stressreaktionen massiv anzeigt.

Zu den häufigsten aus Stress resultierenden „Krankheiten und Störungen“ zählen:

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Verdauungsstörungen
- Magenschmerzen
- Verspannungen
- Übergewicht
- erhöhter Blutdruck bis hin zum Herzinfarkt
- vermehrte Infektionen (z.B. Erkältungsanfälligkeit, Grippaler Infekt)
- verzögerte Wundheilung
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- Depressionen, etc.

Aber auch erhöhter Alkoholkonsum und Medikamentenmissbrauch sind oft bei stressbelasteten Personen gegeben!

In diesem Spezialseminar lernen Seminarteilnehmer/innen sich selbst und andere besser zu erkennen und sehen Gesundheit und Krankheit mit anderen Augen! Sie erhalten gesundheitsfördernde Methoden, die Körper-Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Lebensqualität, Motivation, Kraft und gesundheitsfördernde Energie werden forciert.

Die Seminarinhalte gliedern sich in 3 Bereiche:

1. Theorie über das klinische Stressbild (von der Entstehung bis zur Auswirkung)
2. Gesundheitsfördernde Tipps und praktische Demo mit Hypnose
3. Autogenes Training und Selbsthypnose