

Motion + Emotion

Körper und Gefühle in Bewegung

Tagungsstart

36. Entspannungstherapiewoche

Workshop- und Vortragstagung
vom 26. April bis 03. Mai 2025

Akademie am Meer (Klappholttal/Sylt)



www.dg-e.de

Inhalt

Inhalt	2	Übersicht Workshops	18	Rahmenangebote	33
Einladung zur Mitgliederversammlung	2	K Kurz-Workshops/Supervision	18	Abendprogramm	34
Begrüßung	3	W1 Vormittagsworkshops	18	Awareness-Team	36
Rund um die Anmeldung	4	W2 Nachmittagsworkshops	19	Impressum	37
Was gibt's Neues?	7	W3 Nachmittagsworkshops	20	Impression 2023	38
Was ist für wen dabei?	8	K Kurz-Workshops/Supervision Inhalte	21		
Fragen?	10	von 8.15 bis 9.00 Uhr			
Tagungsübersicht	11	W1 Vormittagsworkshops Inhalte	22		
ReferentInnen	12	von 9.45 bis 11.15 Uhr			
Übersicht Vorträge	13	W2 Nachmittagsworkshops Inhalte	26		
Vorträge Inhalte	14	von 14.45 bis 16.15 Uhr			
		W3 Abendworkshops Inhalte	30		
		von 16.45 bis 18.15 Uhr			



Einladung zur Mitgliederversammlung der

Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren DG-E e.V.

Am Mittwoch, 30. April 2025 ab 10.00 Uhr
in der Akademie am Meer, Klappholtal/Sylt

Tagesordnung

- Berichte über Aktivitäten
- Entlastung des Vorstandes
- Wahlen des neuen Vorstands
- Anträge (Diskussion und Beschlussfassung)
- Verschiedenes

Die ausführliche Tagesordnung inklusive Anträgen wird im
Mitgliederbereich der Homepage veröffentlicht: www.dg-e.de

Der Vorstand



Moin

Liebe Mitglieder der deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren,

Liebe Fans der Tagungswoche,

Liebe Neu-Teilnehmende,

die 36. Entspannungstherapiewoche

kündigt sich an

Motion&Emotion – Körper und Gefühle in Bewegung ist nicht nur das Motto der Tagung, sondern auch Methode und Ziel der vielen Workshops und Vorträge, die für 2025 ausgewählt wurden.

Bewegung, Veränderungen und Gefühle spielten bereits in der Planungsphase eine entscheidende Rolle. Erneut werden merkliche Veränderungen der Tagungswoche umgesetzt.

Die wichtigsten Änderungen in Kürze:

- Die **Kostenstruktur wurde verändert**, es gibt einen **Frühbucherpreis der bis zum 15.03.2025** verlängert wurde und eine **Tagungspauschale**, die es attraktiver und kostengünstiger macht an verschiedenen Workshops teilzunehmen. Weiterhin wurden mehr Möglichkeiten geschaffen, dass auch junge bzw. angehende Kolleginnen und Kollegen teilnehmen können durch eine **deutliche Reduzierung der Kosten für Studierende und PIAs**.
- Und wir haben eine Anregung aus der letzten Tagung aufgenommen und sind **familien- und kinderfreundlicher** geworden, indem wir Möglichkeiten für die Teilnahme von Familien geschaffen haben: erstens sind begleitende Nicht-Teilnehmer gerne gesehen und können gegen eine Minimalgebühr auch an allen nicht anmeldepflichtigen Angeboten und Veranstaltungen teilnehmen. Zweitens ist es erneut wieder möglich eine Unterkunft auch unabhängig zu suchen und extern zu übernachten, womit Familien mehr Unterkunftsop-

tionen nutzen können. Bei ausreichendem Interesse werden wir eine Kinderbetreuung für Vorschulkinder während der Workshop- und Vortragszeiten organisieren.

- Dank der Zusammenarbeit mit IndiTO kann die Veranstaltung in verschiedenen Bundesländern als **Bildungsurlaub** anerkannt werden kann.
- Und nicht zuletzt haben wir in Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn die Möglichkeit geschaffen, günstige **Veranstaltungstickets** zu buchen.

Es wurde also viel in Bewegung gebracht und wir hoffen, dass wir damit einem weiten Kreis an Kolleginnen und Kollegen und Sylt-Tagungs-Begeisterten ein bereicherndes Angebot machen.

Doch nun genug der Vorworte. Die wundervolle Sylter Dünenlandschaft wartet. Damit wir dann alle dort begrüßen können, finden sich **in diesem Programm Informationen zur Anmeldung und zum Ablauf, zu Veränderungen und zu allen Angeboten**. Aufgrund der bereits erwähnten Neuerungen bitten wir erneut auch die Sylt-Erfahrenen, diese aufmerksam zu lesen.

Wer selbst noch **für die Tagung werben** möchte— **gerne! Wir freuen uns über tatkräftige Unterstützung!** Flyer zum Austeilen liegen bereit und können angefordert werden, Banner für E-Mails und Homepage zur Verfügung ... und **der Link zu diesem Programm darf gerne weitergeleitet werden**.

Wir wünschen allen eine gute Zeit bis zum Start der Entspannungstherapiewoche am 26. April 2025 in der Akademie am Meer.



Das Vorbereitungskomitee

Wolfgang Beth (Erlangen), Esther Kinttof (Otzberg),
Juliana Matt (Berlin), Lena Rockelmann (Coburg) und
Peter Wattler-Kugler (Köln)

Rund um die Anmeldung

Anmeldeprocedere

Die Tagung richtet sich vor allem an PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen, ZahnärztInnen, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen sowie Studierende der Psychologie bzw. Medizin und PsychologInnen in Ausbildung. Weitere Fachkräfte aus dem Bereich der psychosozialen und physiotherapeutischen Arbeit sind herzlich willkommen.

Information und Anmeldung unter:

www.dg-e.de

Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre persönlichen Daten (Name, Anschrift, Beruf) unter den Kooperationspartnern ausgetauscht werden dürfen.

Nach Eingang der Buchung erhalten Sie von IndiTO eine Anmeldebestätigung per E-Mail und nach ca. 2 Wochen eine Buchungsbestätigung mit Rechnung und Zahlungsangaben. Zeitgleich erhalten Sie auch eine Anmeldekarte für die Unterkunft vor Ort (siehe auf folgender Seite „Übernachtung“), die Sie benutzen können. Eine Unterbringung in einem selbst gebuchten Quartier auf Sylt ist ebenso möglich.



Neue Gebührenstruktur

Im Unterschied zu den Vorjahren gelten in diesem Jahr erstmals **Inklusivpreise für die gesamte Tagung**. Die Teilnahmegebühr ermöglicht dafür den Besuch sämtlicher Vorträge und Workshops sowie die Teilnahme am Rahmenprogramm ohne zusätzliche Kosten. Diese Regelung entlastet uns in erheblichem Umfang und in vielfältiger Weise bei der Administration. Der **Rabatt für Frühbuchende** erleichtert uns die Planung.

Es gelten folgende Gebühren:

Verlängert!!!	Frühbucher (durchgehend)	Normalpreis (ab 16.03.2025)
DG-E-Mitglieder	490 €	560€
Nicht-Mitglieder	600€	680€
Studierende/PIAs <small>(Vorlage einer entsprechenden Bestätigung notwendig)</small>	140 €	180€
Begleitpersonen	75 €	100€

Wenn Sie zu einer der Gruppen mit vergünstigten Teilnahmegebühren gehören (Studierende, PIA) kann dies nur bei entsprechendem Nachweis berücksichtigt werden. Bitte setzen Sie deshalb unbedingt einen entsprechenden Hinweis in das Bemerkungsfeld der Anmeldemaske und senden den Nachweis zeitgleich als Scan an info@indito.de. Wenn Sie sich als Begleitperson anmelden, geben Sie bitte den Namen teilnehmenden Person an. Ein Nachweis über die DG-E Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, wir gleichen diese Angabe mit dem Mitgliederverzeichnis ab.

Eine **Aufnahme in die DG-E** können Interessierte, die die Aufnahmekriterien erfüllen, zusammen mit ihrer Anmeldung beantragen. Die Mitgliedschaft gilt für einen Mindestzeitraum von zwei Jahren. Sollten Sie bisher kein Mitglied sein, aber die Aufnahme beantragen, vermerken Sie dies bei der Anmeldung bitte unter „Bemerkungen“, damit Sie in den Genuss der reduzierten Gebühren für die Mitglieder kommen. Satzung, Kostenordnung und Datenschutzerklärung zur Mitgliedschaft finden Sie auf der Homepage der DG-E (www.dg-e.de).

Stark subventionierte Tagungsgebühr für Studierende und Psychotherapeut:innen in Ausbildung

Um auch interessierten Studierenden und Psychotherapeut:innen in Ausbildung eine Teilnahme zu ermöglichen, haben wir die **Gebühren für diesen Teilnehmendenkreis erheblich** gesenkt. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung fallen allerdings in gleicher Höhe wie für alle Teilnehmenden an.

Für einen begrenzten Teil von Personen aus diesem Teilnehmendenkreis besteht darüber hinaus die Möglichkeit bei **Mitwirkung an organisatorischen Aufgaben** vor und während der Tagung einen **Zuschuss zu den Unterbringungskosten** zu erhalten.

Bitte schicken Sie bei Interesse vor Ihrer Anmeldung eine E-Mail an tagung@dg-e.de.

Rund um die Anmeldung

Fortbildungspunkte

Die Workshops und Vorträge dieser Veranstaltung sind **bei der Ärztekammer Schleswig-Holstein als Fortbildung anerkannt**. Die Fortbildungspunkte werden damit in der Regel von den anderen Landesärztekammern und von den Psychotherapeutenkammern aller Bundesländer anerkannt. Bescheinigungen für Fortbildungspunkte werden ausschließlich für tatsächlich besuchte Veranstaltungen durch die DG-E ausgestellt.

Online-Buchung der Workshops im Rahmen der Anmeldung

Bitte beachten Sie, dass die **Workshops parallel** und durchlaufend mit je 2 Unterrichtsstunden pro Tag von Sonntag bis Freitag in drei Zeitabschnitten am Vormittag, am frühen und am späten Nachmittag stattfinden. Eine vierte Zeiteinheit mit parallel einstündigen Workshops/Supervisionen findet am frühen Vormittag statt. Pro Zeiteinheit kann daher nur ein Workshop besucht werden**. Eine gesonderte Anmeldung für die Vorträge, die Morgen- und Mittagsmeditationen sowie das Abendprogramm ist nicht erforderlich.

** Eine Ausnahme bilden die beiden verkürzten Workshops W3.8-1 (Sonntag bis Dienstag mit 6 UStd.) und W3.8-2 (Donnerstag und Freitag mit insgesamt 4 UStd.) am späten Vormittag. Sie überschneiden sich nicht und können daher parallel besucht werden.

Verbindliche Buchung von Workshops

Die Workshops haben jeweils eine Mindest- und eine Höchstteilnehmendenzahl. Ausgebuchte Workshops können nicht mehr belegt werden. Zudem müssen wir uns vorbehalten, Workshops, die nicht ausreichend belegt wurden, abzusagen. In diesem Fall werden Sie entsprechend benachrichtigt und können eine Alternativwahl treffen. Um niemanden von der Teilnahme an einem für sie oder ihn interessanten Workshop ausschließen zu müssen, bitten wir herzlich darum, **nur Workshops zu buchen, an denen Sie auch tatsächlich teilnehmen wollen**. Und umgekehrt bitten wir auch **alle Workshops zu buchen, an denen Sie teilnehmen wollen**, damit die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass diese wegen zu geringer Buchung abgesagt werden müssen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass neben den Vorträgen und dem Rahmenprogramm zwei lange Workshops schon recht tagesausfüllend sind.

Rücktrittsbedingungen

Diese Rücktrittsbedingungen gelten unabhängig von den Gründen der Nicht-Teilnahme (Krankheit, Unfall, „höhere Gewalt“ etc.).

... für die Tagungsanmeldung

Ein Rücktritt von einer verbindlichen Anmeldung muss schriftlich per E-Mail erfolgen und ist erst wirksam bei schriftlicher Rückbestätigung durch IndiTO.

- * Bei Rücktritt bis sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn fällt eine Bearbeitungsgebühr von 50 € an.

- * Erfolgt die Abmeldung fünf bis eine Woche vor Tagungsbeginn, so müssen 50 % der Teilnahmegebühr entrichtet werden.
- * Bei Absage später als eine Woche vor Tagungsbeginn wird die Gesamtkursgebühr fällig.

... für die Übernachtung in der Akademie am Meer

Es gelten die folgenden Rücktritts- und Bearbeitungsbedingungen der Tagungsstätte:

Stornierungskosten bei Absage ... jeweils vor dem angegebenen Anreisedatum ... Anteil am Preis für die gebuchten Leistungen

ab 01.12.2024 bis 6 Wochen vorher	Pauschal 200,- €
weniger als 6 Wochen bis 2 Wochen vorher	50%
bei weniger als 2 Wochen vorher	75 %
Stornierung bei verspäteter Anreise oder früherer Abreise	100%

Das Stellen eines Ersatzteilnehmers ist gegen Zahlung einer Bearbeitungsgebühr von 25,- € möglich.

Reiserücktrittsversicherung

Es kann immer mal was dazwischenkommen: Deshalb empfehlen wir die Überlegung eine Reise- bzw. Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen. Soweit uns bekannt ist, haben die HanseMercur und die ERGO Versicherung entsprechende Angebote.

Rund um die Anmeldung

Übernachtung

Vor Ort in der Akademie am Meer und extern auf Sylt möglich.

... vor Ort

Angemeldete Teilnehmende erhalten zusammen mit der Anmeldebestätigung und der Rechnung von INDITO eine **Anmeldekarte für die Akademie am Meer zugesandt**. Allein mit dieser Anmeldekarte kann eine Buchung von Unterkunft und Verpflegung in der Akademie erfolgen, deshalb bitten wir herzlich, von anderweitigen Anmeldungen in Klappholttal abzusehen. Diese werden von der Akademie nicht berücksichtigt. Die Anmeldekarte schicken Sie bitte ausgefüllt direkt an die Akademie am Meer, um ihre Unterkunft verbindlich zu reservieren. *

Der Preis für **Unterkunft mit Vollpension im Doppel- oder Mehrbettzimmer beträgt 75,-€ pro Übernachtung und Person**. Im **Einzelzimmer bzw. bei Einzelbelegung 95,-€ pro Übernachtung**, unabhängig von der Zimmerausstattung.

Kosten für Kinder:

Kinder bis 3 Jahren sind kostenfrei.

von 3 bis 6 Jahre	34,-€ pro Tag
von 7-10 Jahre	49,-€ pro Tag
von 11-14 Jahre	58,-€ pro Tag
von 15-18 Jahre	70,-€ pro Tag

Hinzu kommen noch Kurtaxe und ggf. Gebühren für den PKW-Stellplatz (2,-€ pro Tag). Die Kosten werden Ihnen gesamt von der Akademie am Meer in Rechnung gestellt.

Bitte nutzen Sie gerne auch den Kontakt zu KollegInnen, wenn Sie bereit sind, sich ein Zimmer zu teilen.

... Extern

Wer nicht auf dem Gelände übernachten möchte, kann sich alternativ selbst eine Unterkunft auf Sylt suchen oder hat diese schon. **Bitte füllen Sie in diesem Fall dennoch die Anmeldekarte aus und leiten diese an die Akademie weiter.**

Denn: Obligatorisch für alle Tagungsteilnehmenden ist die Teilnahme am Mittagessen. Dieses wird mit 13,- € pro Essen von der Akademie in Rechnung gestellt. Die anderen Mahlzeiten (Frühstück, Abendessen) können wahlweise für 10,- € pro Essen hinzugebucht werden.

Extern untergebrachte Teilnehmende zahlen außerdem eine Höregebühr von 10€ pro Tag für die Mitnutzung der Räume und Einrichtungen auf dem Gelände.

Die Akademie stellt Ihnen diese Gebühren in Rechnung. Dies ist vertraglich vereinbart und verpflichtend. Wir bitten Sie, diese Regelung im Sinne der langjährigen guten Zusammenarbeit mit der Akademie am Meer zu beachten und zu respektieren. *

*Es gelten die AGBs der Akademie am Meer für die Unterkunft und Verpflegung im, für die Anmeldung und Teilnahme an der Tagung hier in dieser Ausschreibung veröffentlichten Rücktritts- und Stornierungsbedingungen. Wir bitten um entsprechende Beachtung.

Anreise

Mit dem Auto

Bei einer Anreise per PKW ist zu beachten, dass der Transport entweder per Zug über den Hindenburgdamm erfolgt oder per Fähre.

Die Züge fahren ab Niebüll, hier gibt es zwei Anbieter: den roten DB Sylt Shuttle und den blauen AUTOZUG Sylt. Die Überfahrt per Fähre startet von der dänischen Insel Rømø.

Es wird bei beiden Varianten empfohlen vorab online zu buchen und die Verladezeit großzügig bei der Reisanplanung mit einzurechnen.

Mit dem Zug

Die Anreise per Zug erfolgt bis Bahnhof Westerland. Von dort sind es ca. 9 km bis Klappholttal. Taxis stehen in der Regel bei Zugankunft bereit. Es besteht auch die Möglichkeit per Bus Richtung List zu fahren und an der Vogelkoje/Abzweig Klappholttal auszusteigen. Von dort ist es ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zur Akademie.

Die Tagung ist als **Veranstaltung bei der Deutschen Bahn** gemeldet. Zusammen mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns einen Buchungslink für die Deutsche Bahn, mit der Sie vergünstigte Fahrkarten buchen können.

Per Flugzeug

Direkt nach Sylt fliegen können Sie von München, Düsseldorf, Frankfurt/Main, Stuttgart, Mannheim, Kassel, Hamburg, Luxemburg und Zürich.

Was gibt's Neues??



Familien- und kinderfreundliche Tagung

Eine ganze Woche weg von der Familie: Nicht möglich oder nicht vorstellbar? Kein Problem: **Begleitpersonen und Kinder sind willkommen.**

Bitte melden Sie Begleitpersonen ebenfalls online für die Tagung an. Für mitanreisende Partnerinnen und Partner sowie Kinder können Sie **in der Akademie ebenfalls Unterkunft und Verpflegung buchen.** Sie zahlen an die Akademie am Meer die auch für Teilnehmende üblichen Kosten für Unterkunft und Verpflegung, Kinder unter 3 Jahren sind kostenfrei dabei, die Preisstaffelung für ältere Kinder finden Sie unter Übernachtung vor Ort oder können direkt in der Akademie nachfragen.

Die seitens IndiTO berechnete Gebühr fällt nur für erwachsene Begleitpersonen an, Minderjährige zahlen keine Teilnahmegebühren. Erwachsene Teilnehmende können an allen Veranstaltungsteilen außer den Workshops und den Supervisionsangeboten teilnehmen. Es liegt im Ermessen der Eltern, ob Jugendliche an den Angeboten des Rahmenprogramms (z.B. Morgenyoga oder Tagungsfest) teilnehmen dürfen, wir können hierfür keine Haftung übernehmen. Bei der Teilnahme mit Kleinkindern schließen wir die Haftung ebenfalls aus.

Bei **ausreichendem Interesse organisieren wir für Kinder im Vorschulalter eine Kinderbetreuung während der Vortrags- und Workshopzeiten.** Bitte geben Sie unbedingt einen entsprechenden Wunsch bei der Anmeldung unter "Bemerkungen" an, wir melden uns rechtzeitig vor der Tagung, ob ein ausreichendes Interesse angemeldet wurde.

Weiterer Kooperationspartner, Bildungsurlaub, Bildungsschecks

Erstmals in diesem Jahr ist ein weiterer Kooperationspartner mit im Boot: „**IndiTO – Bildung und Beratung für Einzelne, Teams und Organisationen**“ ist Veranstalter der Tagung und unterstützt die Gesamtabwicklung der Tagung als staatlich anerkanntes Bildungswerk. IndiTO ist für die finanzielle Abwicklung der Tagung zuständig und zieht entsprechend auch die Tagungsgebühren ein.

- Ein bedeutender Vorteil dieser Kooperation ist, dass die Entspannungstherapiewoche nunmehr in NRW und Baden Württemberg als Bildungsurlaub anerkannt ist. Da Bildung Ländersache ist, werden wir in den anderen Bundesländern, in denen es gesetzlich die Möglichkeit von **Bildungsurlaub / Bildungszeit gibt, bei rechtzeitiger Anmeldung bei der zuständigen Landesstelle einen Antrag stellen** (2-3 Monate vor Veranstaltungsbeginn), um auch dort die Anerkennung zu erhalten. Dieser Antrag muss durch die zuständige Behörde bewilligt werden.

Bitte daher daran denken, bereits bei der Anmeldung das entsprechende „Kreuzchen“ zu setzen, dann erhalten Sie die Unterlagen der Anerkennung als Bildungsurlaub in NRW und Baden Württemberg. Diese Anerkennung ist nur für Kolleginnen und Kollegen in Festanstellung relevant; niedergelassene oder in anderer Weise selbständig Tätige benötigen diese Anerkennung nicht. Sie müssen die erforderlichen Unterlagen Ihrem Arbeitgeber oder Arbeitgeberin vorlegen; dieser entscheidet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen darüber, ob Sonderurlaub für die Bildungsmaßnahme bewilligt wird. Möglicherweise beteiligt sich ihr Arbeitgeber auch teilweise oder ganz an den Kosten des Bildungsurlaubs, wir empfehlen, einfach mal nachfragen.

- Ankündigt ist weiterhin, dass Teilnehmende mit geringem Einkommen ab 2025 über die Bildungsberatungsstellen der Länder wieder einen **"Bildungsscheck"** (abweichende Bezeichnungen in den Bundesländern) beantragen können. Mit dieser Bescheinigung erhalten Sie einen Zuschuss zu den Kosten in landesspezifisch unterschiedlicher Höhe.

Was ist für wen dabei?

Für Psychologische Psychotherapeut:innen, Kinder- und Jugendpsychotherapeut:innen, Ärztinnen und Ärzte sowie Menschen in beratenden Berufen

Neben zahlreichen Dozentinnen und Dozenten, die schon bei den letzten Entspannungstherapiewochen dabei waren, konnten wir auch wieder eine Reihe von „Neuen“ Personen für Entspannungstherapiewoche gewinnen.

- * PD Dr. Eva Faßbender stellt am Montagvormittag mit Imagery Rescripting eine transdiagnostische Intervention zur Überwindung belastender/traumatischer Erinnerungen und zur Stärkung eines gesunden und positiven Selbstkonzeptes vor.
- * Getreu dem diesjährigen Tagungsmotto liegt ein Schwerpunkt auf den körperorientierten Methoden: Susanne Winkler stellt im Vortrag das Neurogene Zittern und Trauma- and Tension Releasing Exercises (TRE) als einen noch recht neuen Therapieansatz vor. Auch ZAPCHEN SOMATICS gehört zu den explizit körperorientierten Verfahren. Schon in früheren ETWs wurde der Ansatz in Workshops vorgestellt, diesmal startet Dr. Bernd Hammer das Vortragsprogramm am Sonntagvormittag mit einer Vorstellung dieses Verfahrens. In seinen Vortrag lässt er viele praktische Übungselemente mit einfließen.
- * Über den Tellerrand reiner Entspannungsverfahren blickt Prof. Dr. Sonja Bröning mit ihrem Vortrag über das „Digitale, die Liebe und die Lust“ und richtet ihren Blick damit auf die Erforschung und die Praxis gelebter Intimität. Man ahnt schnell, was das mit Spannung und Entspannung zu tun haben könnte, und wer es noch genauer wissen will, besucht nicht nur den Vortrag, sondern auch den 2-tägigen Workshop am Donnerstag und Freitag in der Abendeinheit (W3).
- * Neue Workshopangebote im Programm gibt es von Alexandra Puhl mit einem Workshop zur Tanztherapie, von Gabrielle Steiner mit ihrem Workshop „Sinn gesucht – Psychosynthese gefunden“, von Thomas Fritzsche zur Timeline Strategie, von Sabine Eckert mit ihrem Workshop „Trau Dich ran!“ zur Einbeziehung des Körpers in Beratung und Psychotherapie Nicht zuletzt der methodenintegrative Ansatz von Svenja Haubold (W2.6) will uns Formen der Verbundenheit mit dem eigenen Körper als Grundlage für eine gute Selbstfürsorge nahelegen. Und Volker Friebe mit dem Workshop zu „Natur und Haiku“ und einem Angebot für die Arbeit mit Kindern: „Imagination und Achtsamkeit“ baut fest auf die Kraft erfahrungsorientierten Lernens. Silke Eggerichs zeigt Möglichkeiten des Umgangs mit starken Gefühlen und ihrer Regulation in Therapie und Beratung auf. -

Und das sind nur die neueren Angebote; es lohnt unbedingt, das komplette Programm zu studieren.

- * Und auch der Blick auf gesellschaftliche Entwicklungen darf nicht fehlen: Um die psychologischen Aspekte der Klimakrise und ihre Implikationen für beratende und therapeutische Berufsgruppen kümmern sich Sebastian Funke und Stefan Kurth aus Leipzig in ihrem Vortrag und dem dreitägigen Workshop von Sonntag bis Dienstag in der Abendeinheit (W3).

Leider hat uns Prof. Dr. Karl Baier mitgeteilt, dass er aus persönlichen Gründen nicht mehr an der Sylter Entspannungswoche teilnehmen kann. Sein Workshop zu Iyengar Yoga hat sich immer größter Beliebtheit erfreut. Wir haben uns bemüht, würdigen Ersatz zu finden und freuen uns, wenn seine Nachfolgerin ebenso zahlreich gebucht wird!

All → das kann sich zu gaaaaanz vielen **Fortbildungspunkten addieren** für den von den Ärzte- und Psychotherapeutenkammern obligatorisch verlangten Fort- und Weiterbildungsnachweis.

→ Weiterhin ist das Sammeln von Stunden für den Erwerb eines **Qualifikationsnachweises** möglich:

Grundsätzlich ist es zentrales Anliegen des DG-E den Erwerb von **Qualifikationsnachweisen (QN) in den Bereichen Autogenes Training, Progressive Entspannung, Klinische Hypnose, Yoga (seit 2023) und Multimodale Stresskompetenz** zu ermöglichen. Die Qualifikationsnachweise werden z.B. von Krankenkassen als Grundlage zur Durchführung von Präventionskursen akzeptiert.

Hierfür geeignete Kurse sind folgendermaßen gekennzeichnet:



Au- → ßerdem gibt es die Möglichkeit, für die **Abrechnungsgenehmigungen der Kassenärztlichen Vereinigungen „übende Verfahren“** oder **„suggestive Verfahren“** die dafür erforderlichen Stunden zu absolvieren:

Voraussetzung ist die kombinierte Belegung eines Workshops in Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation oder Hypnose und des dazugehörigen Kurzworkshops in den Morgenstunden. Dies entspricht in der Summe den geforderten 16 Std. und damit dem ersten Teil, weitere 16 Std. können erst nach Ablauf eines halben Jahres besucht werden.

Was ist für wen dabei?

Für Studierende der Psychologie, der Psychotherapie und der Medizin sowie Psychotherapeutinnen und –therapeuten in Ausbildung

- * Kontakt und Austausch mit (erfahrenen) Kolleginnen und Kollegen auch über die Grenzen Deutschlands hinaus.
- * Hineinschnuppern in beratende und therapeutische Verfahren jenseits des Mainstreams.
- * Der Erwerb von Qualifikationsnachweisen für übende und suggestive Verfahren ist bereits während des Studiums möglich!

Die notwendigen Kurse können bereits während des Studiums besucht werden. Die Qualifikationsnachweise können dann mit Nachweis des Abschlusses beantragt werden. So habt ihr direkt nach dem Studium die Möglichkeit, selbst Kurse anzubieten oder seid in Kliniken gern gesehen, da die Qualifikationsnachweise auch hier für die Abrechnung mit Krankenkassen relevant sind.



Für alle helfenden Berufe—Selbstfürsorge!

Gerade in einem helfenden Beruf ist es geradezu überlebenswichtig, die Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen. Jede und jeder weiß nur zu gut, wie schnell das passieren kann. Noch eine „Binsenweisheit“: Nur wem es gut geht, der kann auch anderen gut helfen.

Besonders der Kurs W1.6 „Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für helfende Berufe“ von *Silka Ringer* ist hier sehr zu empfehlen.

Tanztherapie als ein Ansatz, sich selbst zu spüren ist zugleich auch Selbstfürsorge für Therapeut:innen, die dieses Angebot aber auch nutzen können um herauszufinden, bei welchen Klient:innen/Patient:innen dieser Zugang zur Selbsterfahrung ein hilfreicher Anstoß sein könnte. Das gilt natürlich ebenso für das Angebot „Kreativer Tanz“ und die Bewegungsmeditationen im Tagesverlauf.

Qigong kann durchaus als eine hocheffektive Möglichkeit zur Förderung geistiger Vitalität genutzt werden. Zugleich gilt der entsprechende Workshop aber auch Baustein zum Erwerb des Qualifikationsbausteins MMSK.

MBSR (engl. für Mindfulness Based Stress Reduction), ist als ein ganzheitliches, gesundheitsförderndes Programm zum Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit Stress, unangenehmen Emotionen, körperlichen Schmerzen oder ganz allgemein als schwierig erlebten Situationen ausgelegt. Susanne Lehmann ermöglicht in ihrem Workshop praktische Erfahrungen mit diesem Ansatz, der ebenfalls der Selbstfürsorge dient und auf dem Prinzip der Achtsamkeit beruht.

Auch das Obertonsingen mit Christian Bollmann ermöglicht eine tiefe Selbsterfahrung mit dem eigenen Körper und seiner Resonanz auf eigene Töne und solche aus Klanginstrumenten, die Herz und Seele in einer Haltung der Achtsamkeit erreicht.

Allgemeiner Hinweis: Leider kann derzeit eine Anerkennung der Fortbildung nur für PsychologInnen und ÄrztInnen garantiert werden. Geplant ist jedoch, einen Qualifikationsnachweise Prävention zu etablieren, der auch für andere Berufsgruppen offen ist und von der ZPP anerkannt wird.

Was ist für wen dabei? + Fragen?

Für die sportlichen Genussmenschen

...geht es morgens wie üblich mit **Yoga** los, angeleitet von *Angela Cuno* und *Thomas Richter*, mittags folgt die **Bewegungsmeditation** von *Bernd Kuchenbecker*. Beim **Kreativem Tanz** mit *Eckhard* und *Elvira Nass* oder dem *Workshop* von *Alexandra Puhl* zur *Tanztherapie*... und nicht zuletzt beim **Tanz in den Mai** soll Schwung in die Hüfte kommen. **Lange Strandspaziergänge** dürfen dann natürlich auch nicht fehlen! Die darf jeder selbst einplanen.

Für alle

Begegnung und Austausch sowie ganz viel **Entspannung in den Dünen und am Nordseestrand**. Allein und mit Fachkolleginnen und –Kollegen, mit Gleichgesinnten und Freunden.



... und hier möchten wir Ihnen noch unser Tagungsmaskottchen vorstellen.

Fragen?

Bei Fragen rund um

- * Buchung
- * Buchungsbestätigung
- * Zahlungen
- * Bildungsurlaube und Bildungschecks

→ wenden Sie sich bitte an IndiTO unter

info@indito.de

Sollten Sie Fragen zur

- * DG-E Mitgliedschaft haben
- * zu den (begrenzten) kostenfreien Plätzen für helfende Hände
- * zum Programm vor Ort
- * oder Sie möchten, dass wir Ihnen weiteres Werbematerial zukommen lassen, damit Sie Kolleginnen und Kollegen von der Mitreise überzeugen können

→ dann schreiben Sie am besten eine E-Mail an

tagung@dg-e.de

Bitte beachten!

Die Geschäftsstelle der DG-E ist aktuell vakant. Ein Kontakt hierüber ist daher leider nicht möglich.

Tagungsübersicht

	Samstag 26. April	Sonntag 27. April	Montag 28. April	Dienstag 29. April	Mittwoch 30. April	Donnerstag 01. Mai	Freitag 02. Mai	Samstag 03. Mai
7.30 - 8.15		Offene Morgenangebote: Morgen-Yoga (Angela Cuno und Thomas Richter) & Morgenmeditation(en) (wechselnde Übungsleiter)						
8.15 - 9.00		K 1-3 Kurzworkshops/Supervision						
		Frühstück 7.30 - 10.00						
9.45 - 11.15		W1 Vormittagsworkshops			10.00—12.30 Mitglieder- versammlung	W1 Vormittagsworkshops		Abreise
11.30 - 12.30		Vortrag V1	V3	V5		V7	V9	
		Mittagessen 12.00 - 14.00						
14.00 - 14.45		Offenes Mittagsangebot: Bewegungs-Meditation (Bernd Kuchenbecker)						
14.45—16.15		W2 Nachmittagsworkshops			Angebot: 14.30 - ca. 17 Uhr Führung in der Vogelkoje Kampen	W2 Nachmittags- workshops		
16.45—18.15	Anreise	W3 Abendworkshops				W3 Abendworkshops		
		Abend-essen 18.00 - 19.30						
19.30 - 20.30	Treffen der WS-LeiterInnen	Vortrag V2	V4	V6	Aufbau	V8	V10	
20.30 - 21.30	20 Uhr Tagungseröffnung Appreciative Inquiry Begegnung in der Großgruppe Peter Wattler-Kugler	Kreativer Tanz	Filmabend	Zukunfts-World- Café	21 Uhr Tagungsfest	Improtheater Martin Esters	Tagungs- abschluss	
								Treffen der WS-LeiterInnen



ReferentInnen

Dipl.-Psych. Wolfgang Beth, Nürnberg

Christian Bollmann, Obertonmusiker und Multiinstrumentalist, Nümbrecht

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzungen

Prof. Dr. Sonja Bröning, Hamburg

Dipl.-Psych. Angela Cuno, Bielefeld

Dipl.-Psych. Sabine Ecker, Umkirch

Dipl.-Psych. Silke Eggerichs, Hamburg

M.A. Martin Esters, Marburg

PD Dr. Eva Faßbinder, Lübeck

Dr. Dipl.-Psych. Volker Friebel, Tübingen

Dipl.-Psych. Thomas Fritzsche, Ranstadt

Dipl. Heilpädagoge Sebastian Funke, Leipzig

Dagmar Gouverneur, Wendelstein

Dipl.-Psych. Cornelia Hammer, Kassel

Dr. Bernd Hammer, Kassel

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

Dipl.-Psych. Esther Kinttof, Oetzberg

Dipl.-Psych. Thomas Klos, Erlangen

Dipl.-Psych. Bernd Kuchenbecker, Lüneburg

Dipl.-Psych. Stefan Kurth, Leipzig

M.Sc. Susanne Lehmann, Friesenhagen

Dr. Dipl.-Psych. Juliana Matt, Berlin

Dipl.-Psych. Eckard Nass, Brunsbüttel

Dipl.-Päd. Elvira Nass, Brunsbüttel

Dr. Oliver Nass, Fulda

Dr. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Lübeck

Dipl.-Psych. Thomas Richter, Bielefeld

Dipl.-Psych. Silka Ringer, Schkeuditz b. Leipzig

Magdalena Schmidt Noerr, Flensburg

Dipl.-Psych., Dipl.-Päd., M.A. Wolf-Ulrich Scholz, Frankfurt/M

Prof. Dr. Werner Sommer, Berlin

Gabrielle Steiner, Psychosynthese-Therapeutin, Bergisch Gladbach

Dipl.-Psych. Peter Wattler-Kugler, Köln

Dipl.-Psych. Susanne Winkler, Kiel



Übersicht Vorträge

Sonntag, 27. April 2025

V1 * 11.30 Uhr

Inmitten von allem bei sich zuhause sein - Eine Einführung in ZAPCHEN SOMATICS

Dr. Bernd Hammer, Kassel

V2 * 19.30 Uhr

Zittern – ein Weg zur Entspannung? Oh Ja!

Dipl.-Psych. Susanne Winkler, Kiel

Montag, 28. April 2025

V3 * 11.30 Uhr

Imagery Rescripting – eine transdiagnostische Technik zum Umgang mit belastenden Erinnerungen

PD Dr. Eva Faßbinder, Lübeck

V4 * 19.30 Uhr

COACH State

Dipl.-Psych. Thomas Fritzsche, Ranstadt



Dienstag, 29. April 2025

V5 * 11.30 Uhr

Ist Autogenes Training nach etwas mehr als 100 Jahren „old school“?

Über mögliche Imageprobleme eines bewährten Basispsychotherapeutikums und andere zeitgeschichtliche Aspekte

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

V6 * 19.30 Uhr

“Da kann man halt nix machen.”

Die psychologischen Aspekte der Klimakrise und ihre Implikationen für beratende und therapeutische Berufsgruppen

Dipl. Heilpädagogin Sebastian Funke und Dipl.-Psych. Stefan Kurth, Leipzig

Donnerstag, 01. Mai 2025

V7 * 11.30 Uhr

Cybermobbing

Dr. Oliver Nass, Fulda

V8 * 19.30 Uhr

Das Digitale, die Liebe und die Lust

Prof. Dr. Sonja Bröning, Hamburg

Freitag, 02. Mai 2025

V9 * 11.30 Uhr

Exekutive Funktionen – ihre Bedeutung und Möglichkeiten zur Verbesserung

Prof. Dr. Werner Sommer, Berlin

V10 * 19.30 Uhr

Entspannung und emotionale Balance mit ätherischen Ölen

Magdalena Schmid Noerr, Flensburg



Vorträge

Sonntag, 27. April 2025

V1 * 11.30 Uhr

Inmitten von allem bei sich zuhause sein - Eine Einführung in ZAPCHEN SOMATICS

Dr. Bernd Hammer, Kassel

Ob wir die Vielfalt des Lebens genießen und mit Freude erleben können, hat viel damit zu tun, wie sicher wir in uns selbst in unserem Körper "zuhause" sind. Sowohl die Fähigkeit emphatisch und mitfühlend zu sein, als auch die Möglichkeit klare Grenzen zu setzen, brauchen ein sicheres Gefühl für uns selbst. Dieses Gefühl hat seine tiefsten Wurzeln in der Wahrnehmung von uns selbst als Körper und ist gegründet in einem „zuhause sein“ im eigenen Körper.

In dem Vortrag mit eingebundenen praktischen Übungen lernen Sie mit ZAPCHEN SOMATICS eine zugleich tiefgründige als auch schlichte, humorvolle körperbezogene Meditationspraxis kennen, die Elemente westlicher Psycho- und Körpertherapieverfahren und neue neurobiologische Erkenntnisse mit meditativen Elementen aus der Tradition des tibetischen Buddhismus verbindet.

Ausgehend von der grundsätzlichen Erfahrung, dass der Körper bewusst und unser Bewusstsein verkörpert ist, nutzen wir in den Übungen Bewegung, Atmung, Stimme und Berührung als Möglichkeiten, uns achtsam mit unserem ursprünglichen Wohl-Sein/Well Being zu verbinden, auch inmitten herausfordernder Lebensumstände.



V2 * 19.30 Uhr

Zittern – ein Weg zur Entspannung? Oh Ja!

Dipl.-Psych. Susanne Winkler, Kiel

Das „neurogene Zittern“ und mit ihm die Trauma and Tension Releasing Exercises (TRE) sind ein recht junges Konzept zur Lösung von hohem und traumatischem Stress. Die TRE wurden von David Berceli als Selbsthilfinstrument entwickelt, einem US-amerikanischen Theologen und promovierten Social Worker, der bei seinem Einsatz in diversen Kriegsgebieten vielfach dem Zittern als Reaktion auf traumatischen Stress begegnet war. Die Übungen nutzen gezielt die unwillkürliche Bewegung des Zitterns, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert wird und die zu tiefer Entspannung verhelfen können. Der Vortrag erläutert die zugrundeliegenden neurobiologischen Zusammenhänge, die erklären können, warum das Zittern bei der Modulation von Hyper- und Hypoarousal-Zuständen hilft und welche Hypothesen zugrunde gelegt werden können. Er stellt die einfachen Übungen vor und erklärt das Vorgehen (siehe dazugehöriger Workshop).

Vorträge



Montag, 28. April 2025

V3 * 11.30 Uhr

Imagery Rescripting – eine transdiagnostische Technik zum Umgang mit belastenden Erinnerungen

PD Dr. Eva Faßbinder, Lübeck

Imaginative Techniken, insbesondere das Imagery Rescripting (IR), haben eine sehr lange Tradition als therapeutische Technik. In den letzten Jahren haben das Interesse, die Verbreitung, Anwendung und Erforschung von imaginativen Techniken, insbesondere von IR, sowohl international als auch im deutschen Sprachraum stark zugenommen. Beim IR wird eine emotional belastende Situation, meist eine belastende Erinnerung, imaginiert und in einem zweiten Schritt so verändert, dass sie einen positiven Ausgang findet und die Bedürfnisse der PatientInnen befriedigt werden. IR wird zum einen als isolierte Technik zur alleinigen Behandlung von bestimmten psychischen Erkrankungen oder Problemen eingesetzt, zum anderen aber auch in das Gesamtpaket gut-getesteter Therapiemethoden integriert (z.B. der Schematherapie). Für viele verschiedene Krankheitsbilder konnten nach IR beeindruckende Therapieeffekte nachgewiesen werden, wie beispielsweise bei Posttraumatischer Belastungsstörung, Depression, Sozialer Phobie und Persönlichkeitsstörungen. Zuletzt konnten in einer großen internationalen Studie zur Behandlung von PatientInnen mit Posttraumatischer Belastungsstörung nach Traumati-

sierung in der Kindheit sehr gute Therapieeffekte nach nur 12 Sitzungen IR beobachtet werden. In diesem Vortrag wird ein Überblick über den Hintergrund, die aktuelle Datenlage und die praktische Anwendung von IR mit Fallbeispielen gegeben.

V4 * 19.30 Uhr

COACH State

Dipl.-Psych. Thomas Fritzsche, Ranstadt

Typischerweise sind Trance und Wachzustand getrennt. Man ist 20 bis 25 Minuten entspannt bzw. in Trance und wechselt dann wieder zurück auf „normal“. Den COACH State nach Gilligan und Dilts kann man dagegen in den Alltag mitnehmen. Man ist fokussiert und gleichzeitig im Kontakt mit sich selbst wie auch mit dem Gesprächspartner. In diesem Zustand nutzt man Kreativität und Intuition optimal. Man ist im Flow und daher auch nach einem langen Arbeitstag noch genauso wach und ausgeruht wie am Anfang. Nach einer Einführung von vielleicht drei Minuten besteht der „Vortrag“ vorwiegend aus einer Gruppen-trance von ca. 25 Minuten, die das Publikum dazu einlädt, sich in den COACH State zu begeben und am Ende mit geöffneten Augen anderen Personen zu begegnen. Trance und Alltag – zur gleichen Zeit.

Vorträge

Dienstag, 29 April 2025

V5 * 11.30 Uhr

Ist Autogenes Training nach etwas mehr als 100 Jahren „old school“?

Über mögliche Imageprobleme eines bewährten Basispsychotherapeutikums und andere zeitgeschichtliche Aspekte

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

Fortbildungen in Autogenem Training (AT) gehörten seit Jahrzehnten auf vielen psychologisch-medizinischen Fachtagungen zum Standardprogramm; in den letzten Jahren wurden sie oft aber nur zögerlich gebucht und werden deswegen z.T. erst gar nicht mehr angeboten. Im Angesicht der gut erforschten Wirksamkeit bei vielen verschiedenen Beschwerdebildern ist das zumindest bemerkenswert. Droht der »konzentrativen Selbstentspannung« nach etwas mehr als 100 Jahren u.U. ein ähnliches Schicksal wie den Kneip-Kuren? Und wenn ja, woran liegt das? Ist der Fortbildungsmarkt gesättigt? Hat der Ruf etwa von neuropsychologisch orientierten, achtsamkeitsbasierten oder digitalen Angeboten das AT überholt? Hat AT inzwischen vielleicht ein als „angestaubt“ geltendes Image z.B. wegen seines manualisierten Aufbaus, der aus den 1920er Jahren stammt und sich aus der damaligen medizinischen Badekur entwickelt hat? Oder liegt es daran, dass AT die regelmäßige Eigeninitiative braucht (Stichwort: Hilfe zur Selbsthilfe) und kollidiert

diese Notwendigkeit möglicherweise mit allgemeinen Trends etwa in Richtung unkomplizierter Konsumierbarkeit oder systematischer Selbstoptimierung? Ist das Angebot des AT, neben der Schulung von psychophysischer Erholung und Spannungsregulation, auch das eigene Entwicklungspotenzial von innen her zu aktivieren, z.B. für die junge Generation Y bzw. Z oder für die mittlerweile in die Jahre gekommenen „Boomer“ nicht mehr attraktiv? Und falls irgendetwas davon zutrifft – was ist zu tun, um gegenzusteuern?



V6 * 19.30 Uhr

“Da kann man halt nix machen.”

Die psychologischen Aspekte der Klimakrise und ihre Implikationen für beratende und therapeutische Berufsgruppen

Dipl. Heilpädagogin Sebastian Funke und Dipl.-Psych. Stefan Kurth, Leipzig

Die Klimakrise stellt sowohl ein psychologisches wie auch ein soziales Problem dar. Die Klimakrise resultiert aus dem Verhalten vieler Menschen in ihren sozialen und wirtschaftlichen Systemen. Als Menschen sind wir Verursachende und Betroffene zugleich. Es ist bekannt, was zu tun ist, um die globale Erderwärmung zu begrenzen und die Nutzung der natürlichen Ressourcen an den planetaren Grenzen zu orientieren. Doch die anhaltende Kluft zwischen dem Wissen um Lösungen und dem realen Handeln in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft ist unübersehbar. Neben vielen anderen Faktoren scheinen psychische Verarbeitungsprozesse und deren Zusammenwirken auf gesamtgesellschaftlicher Ebene entscheidend für das Gelingen eines dringend benötigten Transformationsprozesses in unserer Gesellschaft zu sein.

Was geht uns das alles als Fachverband für Entspannungsverfahren an? Sind wir als Therapeut:innen gefordert, uns selbst zu positionieren und was sind die Handlungsoptionen, die da in Betracht kommen?

Vorträge

Donnerstag, 01. Mai 2025

V7 * 11.30 Uhr

Cybermobbing

Dr. Oliver Nass, Fulda

Neue digitale Medien haben unseren Alltag sowohl als Erwachsene als auch (und vor allem) als Jugendliche fest im Griff. Ob Smartphone, Laptop oder Konsole – digitale Medienformen der Kommunikation und des Zeitvertreibes spielen eine immer größere Rolle. Das umfangreiche Angebot macht es schwierig, als Eltern oder Therapeut*in eine Einschätzung weder über ein vernünftiges Maß in der Freizeit noch bzgl. des sinnvollen Einsatzes solcher Medien im Unterricht zu gewinnen. Ferner zeigen sich einige besorgniserregende Phänomene, die zur Belastung im Alltag beitragen und bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen beteiligt sein können. Als Therapeut*innen ist somit ein Wissen und eine Auseinandersetzung hiermit wichtig in der Behandlung von Patient*innen. Hierzu zählen das *Cybermobbing*, aber auch das *Cybergrooming* und das *Sexting*. Auf eine Wissensvermittlung inkl. Handlungsmöglichkeiten zu diesen Themen soll diese Veranstaltung hinwirken, um einen entspannteren Umgang mit Medien zu ermöglichen.

V8 * 19.30 Uhr

Das Digitale, die Liebe und die Lust

Prof. Dr. Sonja Bröning, Hamburg

Online Dating, Sexting, Phubbing, KI-Pornografie – die digitale Welt verändert unsere Partnersuche, unsere Liebesbeziehungen, und auch unsere Sexualität. Wo sind wir selbst betroffen und was sollten wir in Beratungssituationen explorieren? Der Vortrag verbindet die wissenschaftliche Perspektive mit dem beraterisch-therapeutischen Blick auf Liebe und Lust in digitalen Zeiten.

Freitag, 02. Mai 2025

V9 * 11.30 Uhr

Exekutive Funktionen – ihre Bedeutung und Möglichkeiten zur Verbesserung

Prof. Dr. Werner Sommer, Berlin

Gut ausgebildete Exekutive Funktionen tragen wesentlich zu einem guten und erfolgreichen Leben bei. EFs dienen der Verhaltenssteuerung, wenn Routine allein nicht ausreicht. Die Klassifikation und Systematik der EFs sind werden in Fachkreisen noch diskutiert, Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität werden jedoch i.d.R. dazu gerechnet. Eine besonders wichtige EF besteht darin, dominante, aber unerwünschte oder schädliche Handlungstendenzen zu hemmen und durch bessere Handlungen zu ersetzen. Mangelhafte Hemmungsfunktionen sind an vielen Verhaltensproblemen beteiligt, z.B. Süchten, Übergewicht, oder Delinquenz. Daher sucht man nach Wegen, EFs zu verbessern, z.B. durch Ausdauersport oder kognitives

Training. Wie ich anhand ausgewählter Studien erläutern werde, waren besonders solche Trainingsformen erfolgreich, bei denen Bewegung mit Formen der Achtsamkeit verbunden ist, wie z.B. Taekwondo, Tai-Chi oder Yoga.

V10 * 19.30 Uhr

Entspannung und emotionale Balance mit ätherischen Ölen — Anwendung als Selbstfürsorge und unterstützend in Therapie & Beratung.

Magdalena Schmid Noerr, Flensburg

Ätherische Öle wirken auf das limbische System & helfen bei der Förderung von Entspannung & emotionaler Balance, indem sie das Nervensystem beruhigen & positive Emotionen hervorrufen. Sie haben eine positive Wirkung auf das Immunsystem, Nervensystem, Blutdruck, bewirken Stressreduktion und Regeneration auf geistiger und körperlicher Ebene. In beratenden, therapeutischen oder pädagogischen Alltag helfen sie uns, energetisch gesunde Grenzen zu wahren, uns nötige kleine Entspannungsmomente & Atempausen zu gönnen. Auch in der Arbeit mit Patient*innen und Klient*innen können die Öle begleitend unterstützen. In diesem Workshop erleben wir gemeinsam diese Wirkung der Öle und gehen in den Austausch über mögliche Anwendungsgebiete - sowohl für Therapie- und Begleitende selbst als auch begleitend für Kleint*innen und Patient*innen.

Übersicht Workshops

Kurz-Workshops / Supervision von 8.00 bis 8.45 Uhr

K1 Autogenes Training: Supervision plus ReFresh

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen 

K2 Supervision Klinische Hypnose

Dr. Dipl.-Psych. Juliana Matt, Berlin 

K3 Supervision Progressive Relaxation

Dr. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Lübeck 

Vormittagsworkshops W1 von 9.45 bis 11.15 Uhr

W1.1 Autogenes Training – Grundstufe - Didaktik

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzuflen 

W1.2 Progressive Relaxation – Grundstufe – Didaktik

Dr. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Lübeck 

W1.3 Imagination und Achtsamkeit für Kinder

Dipl.-Psych. Dr. Volker Friebe, Tübingen

W1.4 Trau Dich ran! Den Körper einbeziehen in Beratung und Psychotherapie (für Einsteiger/innen)

Dipl.-Psych. Sabine Ecker, Umkirch

W1.6 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Psychotherapeut:innen und Berater:innen

Dipl.-Psych. Silka Ringer, Schkeuditz b. Leipzig

W1.7 „Erwarte das Unerwartete!“ - Spontaneität, Kreativität, Flexibilität mit Übungen und Konzepten aus dem Improvisationstheater

Martin Esters, Fast Forward Theatre, Marburg

W1.8 Sinn gesucht – Psychosynthese gefunden

Gabrielle Steiner, Psychosynthese-Therapeutin, Bergisch Gladbach

W1.9 ADHS und ADS im Erwachsenenalter

Dipl.-Psych. Thomas Klos, Erlangen



Übersicht Workshops

Nachmittagsworkshops W2

von 14.45 bis 16.15 Uhr



W2.2 Die Timeline Strategie

Dipl.-Psych. Thomas Fritzsche, Ranstadt

W2.3 Wenn Rumpelstilzchen am Feuer tanzt...

Dipl.-Psych. Silke Eggerichs, Hamburg

W2.4 MBSR – Achtsamkeit nicht nur gegen Stress "Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen" Jon Kabat-Zinn

M.Sc. Susanne Lehmann, Friesenhagen

W2.5 Einführung in Iyengar Yoga

Magdalena Schmid Noerr, Flensburg

W2.7 Zittern – ein Weg zur Entspannung? Oh Ja!

Dipl.-Psych. Susanne Winkler, Kiel

W2.8 Imagery Rescripting – eine transdiagnostische Technik zum Umgang mit belastenden Erinnerungen

PD Dr. Eva Faßbinder, Lübeck



Übersicht Workshops

Abendworkshops W3

von 16.45 bis 18.15 Uhr

W3.2 PR-Fortgeschrittene in Kombination mit Achtsamkeitsübungen und Yoga

 Dr. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Lübeck

W3.3 Natur und Haiku

Dr. Dipl.-Psych. Volker Friebe, Tübingen

W3.4 Qigong zur Förderung geistiger Vitalität

 Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz
M.A., Frankfurt/M

W3.5 Anerkannte/r AnwenderIn von Yoga in der Psychotherapie - Grundlagenkurs 1

 Dipl.-Psych. Angela Cuno und Dipl.-Psych.
Thomas Richter, Bielefeld

W3.6 Klänge und Lieder, die bewegen und in die Stille führen

*Christian Bollmann, Musiker, Komponist,
Obertonsänger, Multinstrumentalist, Chor
- und Singleiter, Nümbrecht*

W3.7 Bewegung innen und außen- Eine Einführung in Zapchen Somatics

*Dipl.-Psych. Cornelia Hammer & Dr. Bernd
Hammer, Kassel*

W3.8 -1 (So-Di) „Nur die Ruhe? ...“ Beratung und Therapie im Kontext der Klimakrise

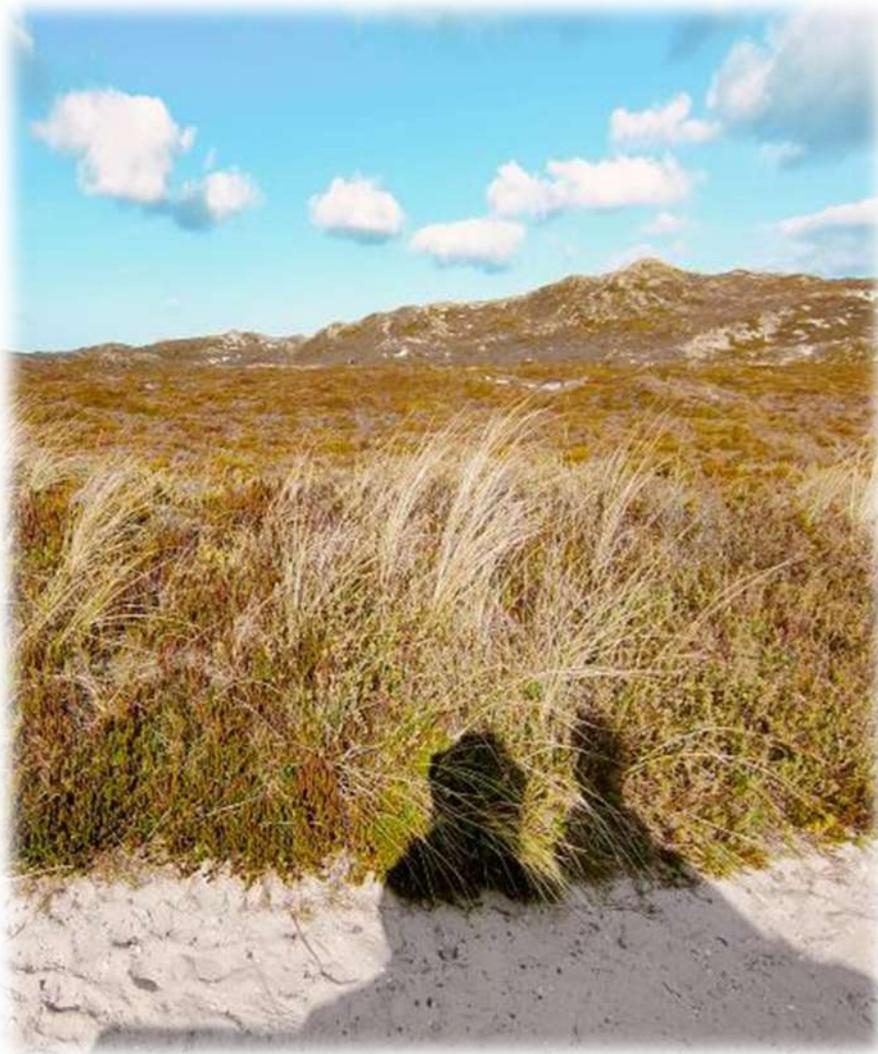
*Dipl. Heilpädagogin Sebastian Funke & Dipl.-
Psych. Stefan Kurth, Leipzig*

W3.8 -2 (Do+Fr) Wieder in Bewegung kommen - Lust und Unlust in der Partnerschaft.

Prof. Dr. Sonja Bröning, Hamburg



Kurz-Workshops / Supervision



K1 Autogenes Training: Supervision plus ReFresh

Dipl.-Psych. Björn Husmann, Bremen

Ausgehend von den Fragestellungen der Teilnehmer:innen stehen die Klärung herausfordernder Lehrsituationen bei AT-Angeboten und die Reflexion der eigene (Arbeits-) Haltung im Mittelpunkt. Zielgruppe sind Kolleg:innen, die am Beginn ihrer Tätigkeit als AT-Anleiter:in stehen, aber ebenso bereits Erfahrene, die ihre im Laufe der Zeit gebildeten Anleitungsroutinen reflektieren möchten, oder Kolleg:innen, die AT z.B. im Rahmen der von ihnen durchgeführten Psychotherapien einsetzen. Das Vorgehen ist selbsterfahrungsorientiert und richtet sich nach dem individuellen Bedarf der Teilnehmer:innen.

K2 Supervision Klinische Hypnose

Dr. Dipl.-Psych. Juliana Matt, Berlin

Ausgehend von Fragen der Teilnehmer:innen sollen Vorgehensweisen und schwierige Situationen analysiert und geklärt werden. Ein weiterer Punkt trifft die Passung von Behandlungsrational und möglichen hypnotherapeutischen Ansätzen. Wir schauen die Eigensprache (Idiolekt) von Hypnotisanden an, die Zugang zu seinen/ihren inneren Bildern und Erfahrungen erlaubt, und erarbeiten, wie diese für die Hypnose nutzbar gemacht werden können.

Voraussetzung: eigene Erfahrung in der Anwendung der Hypnose.

K3 Supervision Progressive Relaxation

Dr. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Lübeck

Ausgehend von den Fragestellungen der Teilnehmer:innen stehen die Klärung herausfordernder Lehrsituationen sowie die Reflexion der eigenen (Arbeits-) Haltung als PR- Anleiter:in im Mittelpunkt. Der Workshop eignet sich ebenfalls gut für bereits erfahrene PR- Anleiter:innen.

W1 Vormittagsworkshops

W1.1 Autogenes Training – Grundstufe - Didaktik

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzuflen



Inhalte dieses Workshops sind die Anleitungsvermittlung der sechs Übungen im AT-Grundstufenkurs, Hilfestellungen, Interventionsmöglichkeiten, motivierende Gruppenatmosphäre und die Kursleiterrolle. Weitere Themen sind Grundlagen des AT sowie Indikation und Kontraindikation. Neben der Diskussion von Kursen im klinisch-psychologischen oder institutionellen Bereich wird es auch Selbsterfahrungsanteile geben. Bereits vorhandene Erfahrungen mit der AT-Grundstufe sind erwünscht.

W1.2 Progressive Relaxation – Grundstufe – Didaktik

Dr. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Lübeck



Den Ausgangspunkt des WSs bilden ein Überblick über die Methode der Progressiven Relaxation, Fragen der Indikation und Kontraindikation, Bezüge zu anderen Entspannungsverfahren, Einsatzmöglichkeiten von didaktischen Hilfen und gruppenspezifische Aspekte. Weitere wichtige Aspekte sind die Selbsterfahrung und die Darstellung von Möglichkeiten der Verbindung der PR mit anderen psychotherapeutischen Methoden, insbesondere der Verhaltenstherapie. Außerdem spielen Aspekte von Achtsamkeit, Yoga und Zappeln eine Rolle.



W1.3 Imagination und Achtsamkeit für Kinder

Dipl.-Psych. Dr. Volker Friebe, Tübingen

Im Kurs beschäftigen wir uns mit imaginativen Verfahren, Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen und Elementen von Trancegeschichten sowie mit Achtsamkeit für Kinder, in Form von Stillemomenten und von Achtsamkeit im Alltag. Wir führen alle Übungen gemeinsam durch und besprechen sie anschließend, auch in Hinblick auf die Besonderheiten ihrer Vermittlung bei Kindern. Im Vordergrund stehen wird das eigene Erleben.

W1 Vormittagsworkshops



Dann ist das genau der richtige Kurs für Sie. Folgende Inhalte stehen im Fokus:

- Kontakt aufnehmen mit dem Körper / Selbstfürsorge im Therapiealltag
- Boden unter die Füße bekommen / Halt finden
- Sich abgrenzen / sich wehren / einen eigenen Standpunkt finden
- Body-Feedback nutzen und positive Körperzustände aufrufen

Sich selbst beruhigen / sich selbst aktivieren

Es werden erlebnisorientierte Übungen (z.B. aus dem Qigong, der Kampfkunst, dem Lachyoga, der hypno-systemischen Therapie) vorgestellt, die niedrigschwellig in Therapiegruppen oder Einzelsitzungen eingesetzt werden können. Der Kurs soll Ihnen Mut machen, gleich ab nächster Woche damit zu beginnen und Ihr Repertoire zu erweitern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Stopper-Socken oder Hüttenschuhe.

W1.4 Trau Dich ran! Den Körper einbeziehen in Beratung und Psychotherapie (für Einsteiger/innen)

Dipl.-Psych. Sabine Ecker, Umkirch

Unser Körper ist der Ort unseres emotionalen Erlebens. Er ist das Mittel, mit dem wir handeln. Körpererfahrung ist grundlegend wichtig für soziale Beziehungen und für unser Lebensglück. Vielleicht hatten Sie in Ihren Therapiegesprächen deshalb schon häufiger den Gedanken: "An dieser Stelle würde ich eigentlich gerne den Körper einbeziehen in die therapeutische Arbeit" – Hatten aber noch keine so rechte Idee, wie genau? Oder Sie haben selbst schon viele gute eigene Körpererfahrungen gemacht (z.B. im Yoga- oder Karate-Kurs, beim Chorsingen, beim Tanzen, in einer körperorientierten Fortbildung), trauten sich aber bisher noch nicht so recht, diese im Therapiealltag mit einfließen zu lassen? Oder Sie fühlen sich selbst manchmal körperlich unwohl in Therapiesitzungen, und wünschen sich neue Ideen für eine gute körperorientierte Selbstfürsorge?

W1 Vormittagsworkshops

W1.6 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Psychotherapeut:innen und Berater:innen

Dipl.-Psych. Silka Ringer, Schkeuditz b. Leipzig

Menschen in therapeutischen Berufen richten ihr Mitgefühl auf ihre Klientel aus – für sich selbst kommt es mitunter zu kurz. Schwierigkeiten in diversen Lebensbereichen können die Folge sein. Das Konzept des achtsamen Selbstmitgefühls (mindful self-compassion nach Germer und Neff) zeigt einen Weg, auch mit sich selbst freundschaftlich-fürsorglich umzugehen und davon in allen Lebensbereichen zu profitieren. Im Workshop steht deshalb das Üben des achtsamen Selbstmitgefühls im Fokus - auch im Zusammenhang mit der helfenden Tätigkeit. Vorerfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation sind von Vorteil.



W1.7 „Erwarte das Unerwartete!“ - Spontanität, Kreativität, Flexibilität mit Übungen und Konzepten aus dem Improvisationstheater

Martin Esters, Fast Forward Theatre, Marburg

Im Smalltalk oder in der handfesten Lösung von Problemen, in der Vernetzung oder in der Entwicklung neuer Ansätze: zu unseren grundlegenden und ausschlaggebenden Fähigkeiten gehören Spontanität, Kreativität und Flexibilität. Manche Menschen scheinen davon mehr zu haben als andere. Wir sagen: Alles eine Frage der Übung. Dieser Workshop zeigt Strategien und Methoden, die eigene Spontanität zu entdecken und flexibler zu reagieren bzw. kreativer agieren zu können, und das mit Leichtigkeit und Spaß. Nicht zuletzt geht es darum, den Zensor im Kopf zu umgarnen und auf die Seite der Kreativität zu ziehen. Und zwar nicht primär für die Bühne, sondern für Beruf und Alltag. Sie werden sich in bekannten und unbekanntem (Spiel-) Situationen wiederfinden, die diese Fähigkeiten hoch effektiv trainieren und für garantierte aha-Effekte sorgen. Und Sie werden viel lachen - versprochen!

W1 Vormittagsworkshops

W1.8 Sinn gesucht – Psychosynthese gefunden

Gabrielle Steiner, Psychosynthese-Therapeutin, Bergisch Gladbach

Trotz dieser bedrohlichen Zeiten Sinn in mir zu finden, Welch ein Vorhaben!

Die Psychosynthese wurde bereits 1911 durch den italienischen Psychiater und Arzt Roberto Assagioli begründet. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Entdeckung und Verwirklichung der menschlichen Potentiale.

Vor dem Hintergrund einer humanistischen und transpersonalen Psychologie bietet Psychosynthese ein umfassendes Modell für Erziehung, Kultur, Psychotherapie und Kommunikation.

„If it comes in time, it's education. If it comes to late, it's therapy.“ Assagioli

Wir werden uns spielerisch diesen identitätsstiftenden Fragen nähern:

- Wer bin ich jenseits meiner Konditionierungen?
- Wo ist mein Platz in dieser Welt?
- Was ist Sinn und Ziel meines Lebens?

Dazu lernen wir in diesem Workshop unsere unterschiedlichen „Teilpersönlichkeiten“ oder Bewältigungsstrategien kennen. Wir treten in sie ein, „verkörpern“ sie, drücken ihre Emotionen aus und integrieren ihre Qualitäten sinnvoll in unser Gesamtsystem.

Der Zugang zu unserer höchsten Weisheit, auch „Höheres Selbst“ genannt, verspricht neue Einsichten und Heilung.



W1.9 ADHS und ADS im Erwachsenenalter

Dipl.-Psych. Thomas Klos, Erlangen

Bei mehr als der Hälfte der Kinder mit ADHS persistiert die Störung in das Erwachsenenalter. Viele Patienten mit ADS werden in der Kindheit nicht diagnostiziert und erscheinen mit atypischen Depressionen, Selbstwertproblemen, Ängsten oder Suchterkrankungen in der ambulanten Psychotherapie. Der Workshop vermittelt auf dem Hintergrund der aktuellen Studienlage differenzierte Informationen zum Erkennen und Behandeln von ADHS und ADS in der Praxis. In den Unterrichtseinheiten zur Diagnostik geht es um die zielgerichtete Anamnese aufgrund neurobiologischer Ursachen der Störung und die Analyse von Grundschulzeugnissen. Ebenso werden psychodiagnostische Standardtests und Differenzialdiagnostik zur Abgrenzung der AD(H)S von anderen psychischen Störungen wie Borderline, bipolare Störung oder Aufmerksamkeitsdefizite bei Depression besprochen. Ein Schwerpunkt ist die neuropsychologische Sicherung der Diagnose durch Subtests der Testbatterie zur Aufmerksamkeitsprüfung (TAP). Hierzu liegen Daten von 400 Fällen vor.

In den Unterrichtseinheiten zur Therapie werden Coaching, Achtsamkeitsübungen und verhaltenstherapeutische Ansätze für die Behandlung in Einzel- und Gruppentherapie vorgestellt. Ergänzend wird die Neuropsychopharmakologie spezifischer Medikationen besprochen. Auf die Studienlage zur Effektivität von Neurofeedback und alternativen Behandlungsmethoden kann auf Wunsch eingegangen werden.

W2 Nachmittagsworkshops

W2.2 Die Timeline Strategie

Dipl.-Psych. Thomas Fritzsche, Ranstadt

A. Timeline vorwärts: Strategie zur Auflösung kognitiver Blockaden

Manchmal verheddert man sich mit bestimmten Klient:innen in kognitiven Schleifen. Wir haben beide alles verstanden - aber es ändert sich nichts. Nochmal reden bringt nur nochmal Frust und das Gefühl, nichts Nützliches zu tun.

Der Wechsel zur Timeline Technik kann hier befreiend wirken: GEHEN STATT REDEN: Wir lassen unsere Klient:innen in die eigene Zukunft gehen - nur drei Schritte im Raum, für die wir vielleicht 40 Minuten brauchen, die es jedoch in sich haben. Das Wissen aus der Zukunft, zurückgebracht in die Gegenwart, ist dann kein kognitives, sondern ein intuitiv erlebtes und gefühltes Wissen.

Drei Schritte gehen, statt drei Stunden reden!

B. Timeline rückwärts: Re-Imprinting zur Auflösung alter Verletzungen

Ein Lehrer hat unseren Klienten öffentlich bloßgestellt, eine Verwandte hat unsere Klientin verspottet? Die Situation wirkt bis heute nach, er oder sie hört diese Sätze noch immer in manchen Situationen als „innere Stimme“, die blockiert und befangen macht?

Mit der Re-Imprinting - Methode gehen wir mit unserem Klienten oder unserer Klientin in diese Situation zurück und verändern sie so, dass Heilung stattfinden kann und die Blockade verschwindet.

Ich werde beide Techniken jeweils erklären, einige Fallbeispiele schildern, die konkrete Vorgehensweise, wenn möglich, demonstrieren und sie dann natürlich üben lassen.

W2.3 Wenn Rumpelstilzchen am Feuer tanzt...

Dipl.-Psych. Silke Eggerichs, Hamburg

Wenn Prometheus am Felsen hängt oder wenn der See der Traurigkeit sich ins Unendliche ausdehnt, sind starke Gefühle im Spiel.

In der Therapie arbeiten wir immer wieder mit starken Gefühlen wie Wut, Schmerz und Trauer. Im Sinne emotionaler Entladung und Entlastung ist dies durchaus beabsichtigt.

Was aber tun, wenn Gefühle heftig überflutend auftreten oder wenn die Angst davor, dass das Gefühl „nie wieder aufhört“, allzu groß im Wege steht?

In diesem WS beschäftigen wir uns mit starken Gefühlen und ihrer Regulation. Dabei werden Selbsterfahrungselemente ebenso einbezogen wie theoretische Überlegungen bzw. Konzepte.

W2 Nachmittagsworkshops

W2.4 MBSR – Achtsamkeit nicht nur gegen Stress

"Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen." Jon Kabat-Zinn

M.Sc. Susanne Lehmann, Friesenhagen

MBSR (engl. Mindfulness Based Stress Reduction), das wissenschaftlich fundierte Stress-Reduktions-Programm wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt. Es ist ein ganzheitliches, gesundheitsförderndes Programm zum Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit Stress, unangenehmen Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Situationen.

Basierend auf dem Prinzip der Achtsamkeit, üben wir den gegenwärtigen Augenblick bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen und daraus handeln zu können. Dies hilft, Muster im Umgang mit innerem und äußerem Stress zu erkennen, um künftig herausfordernden Situationen mit Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu begegnen.

Im Workshop widmen wir uns der formellen Praxis, dem Bodyscan (Körperreise), Sitz- und Gehmeditation, Atemübungen und Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga. Ebenso gehören die Reflexion und das Ändern eigener Verhaltensmuster und das Entwickeln einer liebevollen Haltung zu sich selbst und der Welt dazu. Ferner schauen wir uns an, wie es gelingt, die informelle Praxis, das Integrieren der inneren Haltung, also ist die eigentliche Meditationspraxis, in den Alltag und das tägliche Leben einzuziehen zu lassen und auch alle Alltagstätigkeiten mit Hingabe und Muße zu tun.

W2.5 Einführung in Iyengar Yoga

Magdalena Schmid Noerr, Flensburg

Iyengar Yoga ist eine weltweit verbreitete Schule des modernen Yoga. Sie hat ihren Namen von ihrem Schöpfer, dem aus Südindien stammenden Yogalehrer BKS Iyengar. Im Zentrum dieses Yoga stehen Haltung-, Atem- und Entspannungsübungen. Iyengar Yoga ist für seine präzisen Anleitungen bekannt. Die Übungen werden an die Fähigkeiten der einzelnen Übenden angepasst. Sie erweitern die Beweglichkeit und vertiefen das Wohlbefinden durch eine subtile Spannungsbalance. Die Entspannungs- und Atemübungen führen außerdem zu einer Erfahrung meditativer Ruhe und Stille. Der Workshop vermittelt Basiswissen in Bezug auf die Techniken der Körperarbeit im Iyengar Yoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



W2 Nachmittagsworkshops

W2.7 Zittern – ein Weg zur Entspannung? Oh Ja!

Dipl.-Psych. Susanne Winkler, Kiel

Menschen, die chronisch unter hohem Stress oder auch unter einer akuten hohen Belastung stehen, können sich häufig nicht mehr tief entspannen und haben dann ihre Fähigkeit zur Stressreduktion und zur Selbstregulation eingebüßt. Sie können profitieren von einer kleinen einfachen Übungsserie, die Trauma- and Tension Releasing Exercises (TRE), die den Mechanismus des unwillkürlichen Zitterns nutzt, der angeboren ist und vom vegetativen NS gesteuert wird. Sie wurde von David Berzeli entwickelt, der nach seiner Rückkehr aus den Kriegsgebieten in die USA seine Erkenntnisse erforschte und systematisierte und sie mit den neueren Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften verband (siehe dazugehöriger Vortrag).

Im WS werden im Pendel mit weiteren vertiefenden Informationen die Übungen vermittelt und eingeübt und im Austausch reflektiert. Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen.



W2 Nachmittagsworkshops

W2.8 Imagery Rescripting – eine transdiagnostische Technik zum Umgang mit belastenden Erinnerungen

PD Dr. Eva Faßbinder, Lübeck

In den letzten Jahren hat die Verbreitung und Anwendung von Imagery Rescripting (ImRs) stark zugenommen. Dies ist nicht zuletzt auf die vielversprechenden Studienergebnisse zurückzuführen: Für viele verschiedene Krankheitsbilder konnten nach nur wenigen Sitzungen ImRs beeindruckende Therapieeffekte nachgewiesen werden, wie beispielsweise bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), Depression, Sozialer Phobie und Persönlichkeitsstörungen, sodass es sich hierbei wahrscheinlich um eine transdiagnostisch wirksame Technik zum Umgang mit belastenden Erinnerungen handelt. Zuletzt konnten in einer großen internationalen Studie zur Behandlung von Patient:innen mit PTBS nach Traumatisierung in der Kindheit sehr gute Therapieeffekte nach nur 12 Sitzungen ImRs beobachtet werden.

Beim ImRs nach Arntz wird in einer ersten Phase eine emotional belastende Situation, meist eine unangenehme Erinnerung, imaginiert. In einer zweiten Phase wird, wenn die assoziierten Emotionen gut spürbar sind, das Skript durch Einführung einer Hilfsperson in die Szene so verändert, dass die Situation einen positiven Ausgang findet und die Bedürfnisse der Patient:innen befriedigt werden. ImRs wird zum einen als isolierte Technik zur alleinigen Behandlung von bestimmten psychischen Erkrankungen oder Problemen eingesetzt, zum anderen aber auch in das Gesamtpaket gut getesteter Therapiemethoden integriert (z.B. der Schematherapie). In diesem Workshop wird die praktische Anwendung von ImRs mit Fallbeispielen verdeutlicht. Hierbei wird sowohl der Einsatz bei PTBS als auch bei anderen Erkrankungen vorgestellt und neben dem isolierten Einsatz der Technik auch diskutiert, wie man ImRs in eine laufende Behandlung integrieren kann. Die Teilnehmer:innen haben jederzeit die Möglichkeit, eigene Fälle einzubringen und

darauf bezogene Fragen zu diskutieren. In Kleingruppenarbeit mit Rollenspielen werden die Techniken intensiv geübt und vertieft.



W3 Abendworkshops

W3.2 PR-Fortgeschrittene in Kombination mit Achtsamkeitsübungen und Yoga

Dr. Dipl.-Psych. Dietmar Ohm, Lübeck



Klärung von Fragen der Indikation und Kontraindikation in Hinblick auf die Fortgeschrittenenstufe 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, Yoga und Zapfen beleuchtet und geübt.

W3.3 Natur und Haiku

Dr. Dipl.-Psych. Volker Friebe, Tübingen

Naturerleben wird als wichtiger Faktor für Entspannung und Gesundheit betrachtet. Wir besprechen Möglichkeiten, Menschen dazu zu bewegen, sich mehr auf Natur einzulassen und ihr Erleben dort zu vertiefen. Wir erkunden selbst eine Möglichkeit davon: Das Schreiben von Haiku in der Natur. Dazu lernen wir einiges zum Hintergrund des Haiku und notieren selbst Haiku auf Spaziergängen in der Umgebung von Klappholttal.

W3.4 Qigong zur Förderung geistiger Vitalität



Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Wolf-Ulrich Scholz M.A., Frankfurt/M

Der Workshop orientiert sich mit Titel und Inhalt hauptsächlich an einem Qigong-Programm von Professor Zhang Guangde, der 2022 im 90. Lebensjahr in Beijing gestorben ist. Nachdem ich dieses Qigong-Programm bei einem seiner früheren Aufenthalte in Deutschland von ihm gelernt habe und mehrfach unter anderem für Senioren in gleichnamigen Kursen der BARMER-Krankenkasse durchgeführt habe, werde ich es auf Sylt etwas angereichert um einige gleichsinnige Qigong-Übungen anbieten. Alle diese Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Da es bei einigen dieser Qigong-Übungen zu verstrubelten Kopfhaare kommen kann, sollten davon betroffene Teilnehmerinnen und Teilnehmer besser einen Kamm und/oder Bürste zum Workshop mitbringen.



W3 Abendworkshops

W3.5 Anerkannte/r Anwender:in von Yoga in der Psychotherapie - Grundlagenkurs 1

Dipl.-Psych. Angela Cuno und Dipl.-Psych. Thomas Richter, Bielefeld



Mit diesem 10-stündigen Workshop beginnt die neue Yogaausbildung für Psychotherapeut:innen. Wir vermitteln die ersten Basisasanas mit ihren (Kontra-) Indikationen. Der Schwerpunkt liegt in der eigenen praktischen Übung von Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen).

Ein kurzer Überblick über Yogageschichte, -philosophie und die Wirksamkeit von Yoga anhand wissenschaftlicher Studien führt in den theoretischen Hintergrund ein.

Die Ausbildung befähigt Psychotherapeut:innen dazu, Yoga sinnvoll und systematisch in ihre Arbeit mit Patient:innen einzubeziehen. Weitere Module werden in Gütersloh und auf Sylt stattfinden. Der Umfang der Ausbildung beträgt insgesamt 60 UE und endet mit dem Zertifikat der DG-E. Nähere Infos dazu in den neuen Leitlinien und Richtlinien.

W3.6 Klänge und Lieder, die bewegen und in die Stille führen

Christian Bollmann, Musiker, Komponist, Obertonsänger, Multiinstrumentalist, Chor- und Singleiter, Nümbrecht

Musik und Klang besitzen wie kaum ein anderes Medium die Kraft, uns sowohl innerlich als auch äußerlich zu berühren und in Bewegung zu versetzen. Sie drücken Gefühle aus und sprechen direkt unsere Emotionen an.

In diesem Seminar lassen wir uns von den Klängen von Didgeridoo, Monochord, Gong, Klangschalen und Trommel bewegen. Auch unsere Stimme – unser ureigenstes Instrument – bringt uns in Resonanz, berührt Herz und Seele. Gemeinsam tauchen wir in den Klang ein, lassen uns von Musik in äußere Bewegung führen, in Tanz und Begegnung – in einem geschützten Raum voller Achtsamkeit.

W3.7 Bewegung innen und außen- Eine Einführung in Zapchen Somatics

Dipl.-Psych. Cornelia Hammer & Dr. Bernd Hammer, Kassel

Zapchen ist eine Einladung zu herzöffener Präsenz, zu Weiträumigkeit und Klarheit verbunden mit Humor und Leichtigkeit. In der Übungsweise verfeinern sich Körper- und Selbstwahrnehmung. Wir werden sensibler für Resonanzen in Körper und Geist. In den Basics, den Grundübungen des Zapchen, erleben wir, wie mit einfachen, achtsamen, bewussten Körperübungen sich unser uns innewohnendes Wohl-Sein/Well-Being mehr öffnen kann. Zapchen ist von Julie Henderson, Napa, Kalifornien als Übungsweise entwickelt worden. Zapchen hat Wurzeln in den westlichen Körpertherapien, in der Hypnotherapie und in der Beziehungsarbeit der Humanistischen Psychologie. Außerdem wurzelt Zapchen in der Weisheitslehre des Tibetischen Buddhismus. Wir üben in Einzel- Paar- und Gruppenübungen mit hohem Respekt für Grenzen und machen das Wohlfühl zur Richtschnur des Übens.

W3 Abendworkshops

W3.8 -1 (So-Di) „Nur die Ruhe? ...“ Beratung und Therapie im Kontext der Klimakrise

Dipl. Heilpädagogin Sebastian Funke & Dipl.-Psych. Stefan Kurth, Leipzig

Wir leben in einer Zeit sich überlagernder Krisen, stehen vor der Aufgabe uns an eine rasant verändernde Umwelt anzupassen und befinden uns in tiefgreifenden Transformationsprozessen. Dies begegnet uns direkt oder indirekt in Beratungs- und Therapieprozessen. Es ist eine Herausforderung und Entwicklungschance zugleich, die Anliegen unserer Klient:innen vor dem Hintergrund dieser übergeordneten Kontexte zu sehen und zu verstehen. Durch den schnell fortschreitenden Klimawandel steigen auch die hiermit einhergehenden psychischen Belastungen innerhalb der Gesellschaft. Um Klient:innen professionell vor diesem Hintergrund begleiten zu können, bedarf es einer persönlichen Auseinandersetzung und Reflexion der eigenen Betroffenheit. Der Workshop bietet hierfür eine Gelegenheit. Zudem werden methodische Anregungen gegeben, wie es gelingen kann, adaptive und transformative Resilienz zu fördern und die Betroffenheit von Klient:innen zu begleiten.

W3.8 -2 (Do+Fr) Wieder in Bewegung kommen - Lust und Unlust in der Partnerschaft.

Prof. Dr. Sonja Bröning, Hamburg

Langzeitbeziehungen erleben viele Höhen und Tiefen. Oft müssen Paare erhebliche Belastungen meistern, die durch gesellschaftliche Erwartungen, krisenhafte Ereignisse oder chronischen Stress entstehen. Beziehungsdynamik und Sexualität beeinflussen sich in Partnerschaften gegenseitig. Dabei kommt die Lust häufig ins Stocken oder wird als schwierig erlebt. Dieser Workshop thematisiert Möglichkeiten der Verlebendigung langjähriger Partnerschaften. Er bietet sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse als auch hilfreiche Ansätze aus der paartherapeutischen Praxis und schließt dabei auch nicht-traditionelle Beziehungsformen und -ansätze ein.



Rahmenangebote

Offene Morgenangebote * täglich 7.30—8.15 Uhr

Da sich das **Morgen-Yoga von Angela Cuno und Thomas Richter** immer sehr großes Beliebtheit erfreute und meist nicht allen Interessenten Platz bot, gibt es diesmal eine attraktive und abwechslungsreiche Ergänzung des Morgenangebots: parallel werden verschiedene „**Morgenmeditation(en)**“ zum guten „**Start in den Tag**“ mit **wechselnden Übungsleitern** angeboten.

Offenes Mittagsangebot: **Bewegungs-Meditation mit Bernd Kuchenbecker**

* täglich 14.00—14.45 Uhr

Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun... Oder mit sanften Bewegungen und rhythmischem Gleichklang Körper und Geist entspannen und dich damit optimal für die weiteren Kurse am Nachmittag vorbereiten.

Shiatsu * täglich, Termine nach Absprache

Körper, Geist und Seele entspannen, wer dieses Ziel verfolgt, wird von **Dagmar Gouverneur** im Rahmen von shiatsu-Massagen während der Tagungswoche tatkräftig unterstützt. Eine Berührung, die auf jeder Ebene BEWEGT!

Shi-atsu (=Finger-ruck) ist eine aus Japan stammende ganzheitliche Körperarbeit und sie hat ihren Ursprung in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Shi-atsu verbindet die Jahrtausende alten Techniken chinesischer Akupressur mit modernen, auch westlichen Massagetechniken. Diese Methode hilft körperliche, seelische und geistige Gesundheit aufrechtzuerhalten, zu stabilisieren oder wieder zu gewinnen. Blockaden und Verspannungen können sich lösen. Dabei wirkt Shiatsu als ausgleichende Kraft, beruhigt die Gedanken und fördert die emotionale Gelassenheit.

Die Termine sind individuell abzusprechen und müssen separat gezahlt werden.



Mittwoch, 30.04.2025 * 14.30 Uhr bis ca. 17 Uhr

Führung in der Vogelkoje Kampen

Die Kampener Vogelkoje ist heute eine reine Vogelschutzstätte und ein Museum. Direkt am Watt gelegen, ca. 2 Kilometer von Kampen entfernt liegt die Vogelkoje. Als interaktives Erlebniszentrum, modernes Museum, Vogel- und Naturschutzgebiet und Kulturdenkmal gleichermaßen zieht es kleine und auch große Besucher in seinen Bann.

Unkostenbeitrag: **4,50 €**



Abendprogramm

Die Teilnehmenden erwartet ein abwechslungsreiches und interaktives Abendprogramm, mit liebevolleren und neuen Angeboten:

Samstag, 26. April 2025 * 19.30 Uhr

Appreciative Inquiry - zur Tagungseröffnung lädt Peter Wattler-Kugler zu einer ungewohnten Form des Kennenlernens ein. In einer Grundhaltung von Wertschätzung und Akzeptanz können wir einander begegnen und mit Vertrauen und Wohlbehagen in die gemeinsame Woche starten, um mit Mut und Neugier Neues zu entdecken und Bekanntes zu vertiefen.

Sonntag, 27. April 2025 * 20.30 Uhr

Kreativer Tanz - Schwungvoll und viel mit Freude leiten uns nach einem langen Vortragstag Elvira und Eckhard Nass an, Spaß an der Bewegung zu entwickeln, uns im Tanz zu begegnen und einfach mal locker zu lassen.

Montag, 28. April 2025 * 20.30 Uhr

Filmabend - Etwas ruhiger und entspannter wird der Montagabend. In dem Film *The Kid—Image ist alles (2000)* begegnet der knallharte Imageberater Russ (gespielt von Bruce Willis) kurz vor seinem 40. Geburtstag Rusty (Spencer Breslin), seinen 8jährigen Ich. Es lässt sich schwer sagen, wer von wem mehr enttäuscht ist. Ob es gelingt, Russ' Leben eine neue Richtung zu geben?



Dienstag, 29. April 2025 * 20.30 Uhr

Zukunfts-World-Café - Ganz unterschiedliche Fragestellungen beschäftigen uns an diesem Dienstagabend – verbindend ist nur, dass es in allen Fällen um ganz Wesentliches unserer „Zukunft“ geht. Gibt es überhaupt eine Zukunft, für die ich persönlich brenne? Und welche praktische Relevanz hat das für unser Handeln? Björn Husmann stimmt uns mit seiner Frage „Ist Autogenes Training old school?“ darauf ein, uns mit der Aktualität von Entspannungsverfahren und damit auch der Zukunft der DG-E zu befassen. Sebastian Funke und Stefan Kurth stellen sich selbst und uns am Beginn des Abends vor die Frage, wie wir in unseren Professionen, in unserem Tun, Wissen und Wollen Klimaschutz voranbringen können und ob die Berücksichtigung der globalen Krise mit der Zurichtung und Zerrüttung, die sie auch innergesellschaftlich mit sich bringt, nun „Pflicht oder Kür“ unseres Handelns sein müssen. Und vor dem Hintergrund der Weiterbildungsreform stellen wir auch die Frage nach Stellenwert und Zukunft der Psychotherapie im Allgemeinen. Welchen gesellschaftlichen Auftrag nehmen wir wahr – präventiv, kurativ, zudeckend oder aufdeckend?

Keine Sorge, Sie müssen sich an diesem Abend nicht mit allen aufgeworfenen Fragen beschäftigen – gehen Sie einfach Ihrem Interesse nach. Wir hoffen auf spannende und inspirierende Diskussionsrunden an unterschiedlichen Tischen. Unterschiedliche Sichtweisen sind ausdrücklich erwünscht.

Abendprogramm

Mittwoch, 30. April 2025

*17.00 Uhr

Ad-hoc-Gruppen - Eine Tagung die Entspannungstherapiewoche lebt vom Austausch, nicht nur von den vorbereiteten Seminaren. Um diesen zu fördern besteht die Möglichkeit sich in themenspezifischen Gruppen zu treffen, um auf Intervisionsebene Fragen zu stellen, von Erfahrungen zu berichten und gemeinsam neue Ansätze zu entwickeln. Passend zum Tagungsmotto könnten das Gruppen sein zu „Sorgenfresser, Emotionsstern und Co.—Vorstellen von Therapiematerialien aus dem Bereich Emotionsmanagement“, „Wie baue ich es ein? - Integration von Ansätzen aus den Bewegungstherapien in eine reguläre Psychotherapie“ oder „Richtig geschimpft ist halb gewonnen - Wie unterstütze ich Patient:innen bei Zulassen von Wut?“.

* 21.00 Uhr

Tagungsfest - Keine Sylt-Tagung ohne den ausgelassenen **Tanz in den Mai!** Es darf getanzt werden! Es darf gesungen werden! Nur „Küssen verboten...“ könnte vorkommen. Lasst euch überraschen.

Donnerstag, 01. Mai 2025 * 20.30 Uhr

Improtheater—Mit Spontanität, Kreativität und Flexibilität präsentiert auch diesmal wieder Martin Esters mit den Teilnehmenden seines Workshops Highlights der Tagungswoche. Ohne Drehbuch, unerprobt, aber genau auf den Punkt. Wer da nicht lacht, hat zu viel geübt ;-)



Freitag, 02. Mai 2025 * 20.30 Uhr

Tagungsabschluss—und dann geht auch schon wieder eine Woche zu Ende. Abschied und Ausblick prägen daher unser letztes Zusammentreffen.

Wem zwei Jahre bis zur nächsten Tagung zu lange sind, der kann noch vor Ort sehr gerne die Mitgliedschaft in der DG-E beantragen (so nicht schon geschehen oder vorhanden) und nimmt einfach am umfangreichen Seminarangebot oder an der Mitgliederversammlung 2026 mit dem etwas kleinerem Rahmenprogramm teil.

Awareness-Team

Mitglieder und Gäste der DG-E achten die Würde aller Menschen und die (berufs-)ethischen Grundsätze.

Bei Verstößen gegen ethische Grundsätze (z.B. respektloses Verhalten, sexuelle Übergriffe und andere Diskriminierungen) ermutigen wir Betroffene, sich vertraulich an das Awareness-Team zu wenden. Das Awareness-Team ist sich der eventuell ungleichen Machtverteilung bei den Beteiligten bewusst und wirkt Gefahren des Machtmissbrauchs aktiv entgegen.

Das Awareness-Team (zu erkennen an Umhängeschildern) unterstützt Betroffene, bespricht mit ihnen ein angemessenes Handeln und entwickelt spezifische Lösungsansätze, die nach Zustimmung der Betroffenen umgesetzt werden.

Mitglieder des Awareness-Teams

Dipl.-Psych. Helmut Brenner, Bad Salzuflen

Dipl.-Päd. Elvira Nass, Brunsbüttel

Dipl.-Psych. Silka Ringer, Schkeuditz b. Leipzig



Impressum

Herausgeber

Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren
(DG-E e.V.)



www.dg-e.de



DeutscheGesellschaftFuerEntspannungsver-
fahren

Vereinseintrag Amtsgericht Lübeck

Bankverbindung

Genossenschaftsbank Fulda

IBAN DE91 5306 0180 0000 3324 88

BIC GENODE51FUL

Wissenschaftliche Leitung und Tagungsorganisa- tion

Dipl.-Psych. Wolfgang Beth

Dipl.-Psych. Esther Kinttof

Dr. Dipl.-Psych. Juliana Matt

Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-Möckel

Dipl.-Psych. Peter Wattler-Kugler



Kontakt Tagungs-Organisation

tagung@dg-e.de

Bitte beachten!

Die Geschäftsstelle der DG-E ist aktuell vakant. Ein Kontakt hier-
über ist daher leider nicht möglich.

Redaktion und Bilder

Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-
Möckel



Lektorat

Dipl.-Psych. Esther Kinttof

Dipl.-Psych. Lena Rockelmann-Möckel

Dipl.-Psych. Peter Wattler-Kugler

Impression 2023

