

## Hypnose für Aufgeweckte – Hypnotherapie bei Schlafstörungen

Online-Seminar am 19./20. Feb. 2021 (16 Unterrichtseinheiten) für Ärzte\*innen, Psychologen\*innen & psychotherapeutisch tätige Sozialpädagogen\*innen. Mit 18 Fortbildungspunkten zertifiziert.



Referent: Dr. med. Heinz-Wilhelm Gößling

Schlafprobleme sind ein Schlüsselsymptom der drei häufigsten psychischen Störungen Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen. Zudem treten sie unabhängig von anderweitigen seelischen „Grunderkrankungen“ in Form der sog. „Primären Insomnie“ auf. Diese gehört in Europa mit einer Jahresprävalenz von 7 % ebenfalls zu den häufigsten psychischen Problemen überhaupt.

Im subjektiven Erleben von Pat. mit länger anhaltenden Schlafstörungen gehört „Nicht-mehr-schlafen-können“ zu einer Leidenserfahrung, die von eindrücklichen Gefühlen des Alleinseins und der Hilflosigkeit, des Dauerstresses und der Verzweiflung geprägt ist. Unabhängig von den Ursachen einer länger andauernden Schlaflosigkeit führt diese in Form eines „Circulus vitiosus“ zur Aktivierung der Cortisol-Stressachse: Die Betroffenen geraten in einen Dauerzustand psychovegetativer Übererregbarkeit – in der Schlafmedizin „Hyperarousal“ genannt -, der mit Gereiztheit, Depressivität, chronischer Erschöpfung und Herz-Kreislauf-Folgeerkrankungen einhergeht.

In der Hypnotherapie wurden eine ganze Reihe von effektiven, schlaffördernden Behandlungsstrategien entwickelt, die – frei von negativen Nebenwirkungen medikamentöser Behandlungsformen – an natürliche Ressourcen des Patienten anknüpfen und dessen Selbstwirksamkeitserleben stärken.

### Inhalte werden u.a. sein:

- Chronobiologische Grundlagen des Schlafs / Chronotypen
- Hypnotherapeutische Interventionen/Selbsthypnose bei Ein- und Durchschlafproblemen
- Schlafblockierende Grübelgedanken nutzen und „trance“formieren
- Wissenswertes aus der organischen Schlafmedizin: Alkohol, Drogen, Schlaftabletten
- Nutzung des Trancezustands zur Förderung von Gelassenheit und der Fähigkeit, Kontrolle abzugeben
- Chronifizierte Schlafstörungen: Symptomatik und neurobiologische Grundlagen des chronischen Stresssyndroms (bei Primärer Insomnie, Burnout, Depression)
- Uralt-Rituale und „moderne“ Rituale zur Einstimmung auf eine „Gute Nacht“
- Biologische und psychologische Einflussfaktoren auf die Schlaftiefe
- Psychoedukativ ausgerichtete Visualisierung des physiologischen Schlafprofils („Schlafkurve“)
- Überschneidungsphänomene zwischen Schlaf, Trance und Traum
- Schlafförderliche Metaphern, Imaginationen und Geschichten

### Zum Referenten:

Dr. med. Heinz-Wilhelm Gößling ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Von 2003 bis 2016 leitete er die psychiatrisch-psychotherapeutische Tagesklinik sowie die beiden psychiatrischen Institutsambulanzen des Klinikums Region Hannover. Seit 2007 eigene Praxis für Coaching, Mentaltraining und Hypnose. Leitung der MEG-Regionalstelle Göttingen-Hannover (zusammen mit Dr. Francesca Scarpinato-Hirt). Dozententätigkeit(MEG, DGH, SMSH, Medizinische Hochschule Hannover u.a.)

### Buchveröffentlichungen:

- Hypnose für Aufgeweckte. Hypnotherapie bei Schlafstörungen. Carl Auer 2016 (2. Auflage)
- Besser schlafen mit Selbsthypnose. Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte. Carl Auer

Anmeldeformular auf der Rückseite >>>

**MILTON ERICKSON INSTITUT Göttingen-Hannover**

Regionalgruppe der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose  
Leitung: Dr. Francesca Scarpinato-Hirt & Dr. med. Heinz-Wilhelm Gößling  
Kurze Geismar Straße 17 | 37073 Göttingen  
Telefon: 0551 - 50856882 | Fax: 0511 – 89976298  
Email: kontakt@dr-hwg.de | Homepage: www.meg-goettingen-hannover.de

**Anmeldung zu dem C-Seminar „Hypnose für Aufgeweckte - Hypnotherapie bei Schlafstörungen“ am 19./20. Februar 2021 online per Zoom / Referent: Dr. med. Heinz-Wilhelm Gößling**

Seminarzeiten: Freitag, 19.2.2021 von 14 bis 21 Uhr / Samstag, 20.2.2021 von 9 bis 16 Uhr.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Online-Seminar „Hypnose für Aufgeweckte – Hypnotherapie bei Schlafstörungen“ an:

Titel, Beruf: .....MEG-Mitglied:  Ja  Nein (bitte ankreuzen)

Vorname und Name: .....

Straße, Hausnr.: .....

PLZ, Ort: ..... Telefon: .....

E-Mail: ..... Mobil: .....

Die Teilnahmekosten betragen 290 € (für MEG-Mitglieder 270 €) und sind bis spätestens 10 Tage vor Seminarbeginn zu überweisen auf das Konto IBAN DE68 3006 0601 0007 2470 65 bei der APO-Bank. Bei kurzfristiger Absage der Teilnahme innerhalb der letzten 5 Tage vor Seminarbeginn wird eine Aufwandsgebühr von 50 Euro erhoben.

Das Seminar findet Online per Zoom statt. Der Zugangslink sowie die Seminarunterlagen werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Mittwoch, 17.2.2021 per Email zugeschickt. Eine persönliche Einführung in die „Zoom“-Technik ist am Donnerstagabend, 18.2.2021 um 20 Uhr möglich. Bei Bedarf bitte per Email melden.

Bei Ausfall des Seminars, z.B. infolge zu geringer Teilnehmerzahlen, erfolgt selbstverständlich zeitnah eine Mitteilung sowie Rückzahlung des Kostenbeitrags. Ein Anspruch auf Wiederholung oder anderweitige Entschädigung, insbesondere auch finanzieller Art, besteht nicht, auch nicht bei kurzfristiger Absage eines Seminars (z. B. wegen Erkrankung des Dozenten).

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich die Teilnahmevoraussetzungen erfülle und an den Seminaren eigenverantwortlich teilnehme.

.....  
**Ort, Datum, Unterschrift**