

## **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: [hw.goessling@gmail.com](mailto:hw.goessling@gmail.com) | Homepage: [www.meg-goettingen-hannover.de](http://www.meg-goettingen-hannover.de)

## **Hypnose für Aufgeweckte. Hypnotherapie bei Schlafstörungen.**

### **Ein anwendungsorientiertes C-Seminar von Dr. med. Heinz-Wilhelm Gößling**

Schlafprobleme sind ein Schlüsselsymptom der drei häufigsten psychischen Störungen Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen. Unabhängig davon treten Schlafstörungen – in den letzten Jahren stark zunehmend - auch als eigenständiges Krankheitsbild in Form der „primären“ Insomnie auf. Diese gehört in Europa mit einer Jahresprävalenz von 7 bis 10 % ebenfalls zu den häufigsten psychischen Problemen überhaupt. Unbehandelt drohen schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Immunschwäche, Bluthochdruck, Diabetes oder mentale Einbußen.

Im Seminar werden Hypnosestrategien und Trancetechniken vermittelt, die sich in der Behandlung von Schlafstörungen als besonders effektiv erwiesen haben, auch im Hinblick auf ein diagnoseübergreifendes Therapiekonzept.

Demonstriert wird u.a. ein innovativer Behandlungsansatz zur „Trance“formation schlafverhindernder Grübelgedanken. Nächtliches Grübeln und negatives Gedankenkreisen stellen eine Negativ-Trance dar. Diese ist einerseits Schlüsselphänomen des insomnischen Teufelskreises, andererseits bietet sie Zugang zum unterbewusst schlummernden „Störungswissen“, welches für den Patienten nutzbar gemacht werden kann.

Eingebettet in das vorgestellte Behandlungskonzept ist Grundlagenwissen aus der organischen Schlafforschung, der Stressmedizin, der Chronobiologie und der Neuropsychophysiologie. Bei „Aufgeweckten“ wird dieses Wissen über indirekte Suggestionen, über Metaphern und schlafspezifische Geschichten beiläufig eingestreut, um die Psychologie des Schlafenkönnens mit der Biologie des erholsamen Schlafs auf heilsame Weise zu verknüpfen.

**Literatur:** Hypnose für Aufgeweckte. Hypnotherapie bei Schlafstörungen, Carl Auer Verlag 2023 (3. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage) / Besser schlafen mit Selbsthypnose. Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte. Carl Auer Verlag 2021 (2. Auflage).

#### **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 Klinikum Region Hannover. Seit 2007 eigene Praxis für Coaching, Mentaltraining und Hypnose. 2016 Neugründung der MEG-Regionalstelle Göttingen-Hannover zusammen mit Dr. Francesca Scarpinato-Hirt. Dozententätigkeit (M.E.G, DGH, MEGA, Medizinische Hochschule Hannover, Winnicott-Institut Hannover u.a.)

Das Seminar ist mit 18 Fortbildungspunkten zertifiziert. Hinweis für Ärzt:innen und Psychologen:innen in fachärztlicher bzw. psychotherapeutischer Weiterbildung: Das Seminar ist als Weiterbildungsmodul für „Hypnose als Entspannungsverfahren“ anerkannt.

**Anmeldung zu dem C-Seminar „Hypnose für Aufgeweckte. Hypnotherapie bei Schlafstörungen“ am 29./30. November 2024 (Online-Teilnahme möglich)**

Präsenz-Teilnahme       Online-Teilnahme (zutreffendes bitte ankreuzen)

**Seminarort: Praxis Dr. Gößling / Ellernstraße 10 / 30175 Hannover**

**Seminarzeiten: Freitag, 29.11.2024 von 14 bis 21 Uhr/Samstag, 30.11.2024 von 9 bis 16 Uhr**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das-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 330 € (für MEG-Mitglieder 290 €) 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.

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**

Ausgefüllte Anmeldung bitte per Email ([hw.goessling@gmail.com](mailto:hw.goessling@gmail.com)) oder per Post an: Dr. Gößling, Ellernstraße 10, 30175 Hannover zurück senden.