

3 Hypnosystemische **Tagung in Zürich** **19.-21.06.2015** www.hypnosystemische-tagung.ch

Abstract – Vortrag und Workshop

Ortwin Meiss

Dipl.Psych. || Leitet das Milton Erickson Institut Hamburg und arbeitet als Psychotherapeut, Coach und Trainer für Einzelpersonen, Institutionen und Unternehmen.

Website: www.milton-erickson-institut-hamburg.de

Kontakt: mei@on-line.de

Vortrag

Die Kunst, über sich selbst hinauszuwachsen

Wie wir Fähigkeiten und Bewegungen erlernen, ist für jeden nachvollziehbar. Wir können Muskeln ausbilden und die Sehnen dehnfähiger machen. Dass wir in gleicher Weise unsere mentalen Fähigkeiten trainieren und ausbilden können, und damit nicht nur unsere psychischen Reaktionen sondern auch die anscheinend autonomen Reaktionen unseres Körpers beeinflussen, ist vielen Menschen nicht bewusst. Tatsächlich sind unsere Möglichkeiten zur Selbststeuerung weit größer als wir glauben. Wir nutzen in der Regel nur einen geringen Anteil unseres Potentials. Wie weit unsere Fähigkeiten gehen, dies soll in diesem Beitrag an konkreten Beispielen dargestellt werden.

Workshop

Burn-Out und Burn-Out-Prophylaxe

Der Workshop präsentiert effektive Ansätze und Methoden zur Arbeit mit Burn-Out-Klienten. Der Unterschied zwischen Burn-Out und Depression wird erläutert. Burn-Out-Betroffene haben sich oft von sich selbst entfremdet, und haben versucht, das zu schaffen, was nicht zu schaffen ist. Vielfach ist ihnen nicht bewusst, wie sehr sie gegen die eigenen Bedürfnisse gelebt und sich selbst überfordert haben. Der Workshop zeigt einfache Methoden, wie die Klienten sich dieses Bewusstsein wieder verschaffen und Alternativen zu ihrer bisherigen Lebensgestaltung finden können.