

3 Hypnosystemische Tagung in Zürich

19.-21.06.2015
www.hypnosystemische-tagung.ch

Abstract – Workshop

Hansjörg Ebell

Dr. med. || Facharzt für Psychotherapeutische Medizin: 1976-83 Anästhesie und Intensivmedizin, 1983-93 Schmerzambulanz Klinikum Großhadern der Universität München mit Forschungsprojekt zur Selbsthypnose bei starken Schmerzen auf Grund einer Krebserkrankung - finanziert aus Mitteln der Deutschen Krebshilfe, 1992-2013 Psychotherapiepraxis in München mit Schwerpunkt auf chronischen Erkrankungen (Schmerz, Krebs, Psychosomatik). Lehrtätigkeit in der psychotherapeutischen Weiterbildung, Schmerztherapie (anerkannter Supervisor der DGPSF) und Psychoonkologie. Publikationen: (s. Website).

Website: www.doktorebell.de

Kontakt: kontakt@doktorebell.de

Workshop

«Wenn es so weh tut – Hypnose und Selbsthypnose bei chronischen Schmerzen»

Chronische Schmerzen sind eine Herausforderung für alle Beteiligten. Wir Therapeuten sind auf die Erfahrungswerte der Betroffenen angewiesen, um sinnvoll (be)handeln zu können, so wie die Patienten auf unsere fachliche und menschliche Kompetenz angewiesen sind, um relevante Veränderungen (Linderung) erleben zu können. Objektive und subjektive Grenzen sind immer gegeben, aber es lohnt, gemeinsam zu erkunden, wo genau sie verlaufen. Primär gilt es, Ressourcen (Fähigkeiten, Selbstkompetenz) zu entdecken und zu fördern. Meist ist es aber auch wichtig, bisherige Hindernisse auf dem Weg zu Linderung und Genesung zu recherchieren und notwendige Entwicklungsschritte zu fördern. Eine neugierig-optimistische Grundhaltung sowie Hypnose und Selbsthypnose sind hilfreich, wenn von beiden «Experten» ein sowohl *objektiv angemessenes* (Schmerz als «Symptom» von Krankheit) als auch *subjektiv zufriedenstellendes* (Leiden an Schmerz als «Erfahrung» von Kranksein) *Gesamt-Therapiekonzept* entwickelt werden kann.

Mein hypnosystemisches Behandlungskonzept nutzt sowohl lerntheoretisch fundierte Bedingungsanalysen als auch eine möglicherweise zu Grunde liegende unbewusste Psychodynamik.

Ausgehend von Therapievignetten (eigene Fälle können eingebracht werden) werden pragmatische, therapeutisch nützliche «Landkarten» zur Orientierung auf diesem schwierigen «Gelände» vorgestellt; Übungen (insbes. Anleitung zur Selbsthypnose, Arbeit mit idiomotorischen Signalen); Demonstration; schriftliche Unterlagen.