

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

Abstract – Workshop

Liz Lorenz-Wallacher

Dipl. Psych. || Psychologische Psychotherapeutin leitet seit 20 Jahren das von ihr gegründete Milton Erickson Institut in Saarbrücken. 16 Jahre Vorstandsmitglied der MEG, lange Jahre, bis 2013, auch als 2. Vorsitzende in der Kongresskonzeption der MEG aktiv.

Niederlassung in eigener Praxis in Saarbrücken und Mitglied im Gründungsvorstand der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes. Tätigkeiten auch als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin in der Verhaltenstherapie-Ausbildung (IVV Klinik Berus und SIAP) im Saarland. Schwerpunkte der Arbeit: Traumatherapie, Hypnotherapeutische Konzepte für Schwangerschaft und Geburt, Führungskräftecoaching und die Entwicklung einer eigenen Seminarreihe «Selbsthypnose, Selbstmanagement, Erfolg und persönliche Entwicklung» seit 1997. Buchveröffentlichung «Schwangerschaft, Geburt und Hypnose» (2003) bei Carl Auer Systeme Verlag, Heidelberg.

Website: www.meg-saarbruecken.de

Kontakt: mei-sb@web.de

Workshop

Selbsthypnose und Biografiearbeit:

Der Rabbi der sein Urteil ass und wie es der Kriegerin gelang, die Angst zu besiegen. Über die kreative Trance-Formation biografischer Krisen.

Dieses Seminar ist das erste einer vierteiligen Seminarreihe zum Thema «Selbsthypnose, Selbstmanagement, Erfolg und persönliche Entwicklung» die seit Jahren von der Workshopleiterin im Saarbrücker MEI angeboten wird. Das Konzept der Selbsthypnose spielt dabei mit seinen Möglichkeiten der vertieften und gleichzeitig erweiterten Selbstexploration und Selbstreflexion eine wichtige Rolle. Einerseits um eine Standortbestimmung im eigenen Leben vorzunehmen, andererseits aber auch um sich selbst Raum zu geben, wichtige Werte und Ziele im Licht der bisherigen Erfahrung und Entwicklung zu reflektieren und gegebenenfalls die Weichen im Leben neu zu justieren. Die Kombination mit verschiedenen Aspekten der Biografiearbeit bildet dabei ein wertvolles Instrument, um sich über bestimmte zentrale Themen der eigenen Biografie klar zu werden.

In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Betrachtung und Bewältigung biografischer Krisen. Jeder kennt sie und wenn man nicht gerade selbst in einer drin steckt lässt sich gut reden von den Chancen, die eine Krise auch bietet. Oft lässt sich aber erst im Rückblick, nach dem mehr oder weniger erfolgreichen Überwinden einer Krise erkennen, wofür sie vielleicht gut war, welches Potential durch sie freigesetzt und welche Weichenstellungen im Leben dadurch vielleicht überhaupt erst möglich wurden.

In der Krise selbst aber haben wir meist hauptsächlich Zugang zu Problemtrancen aller Art und wünschen uns sehnsüchtig wieder den Zugang zu unseren Lösungskompetenzen, die uns normalerweise im Alltag oft ganz selbstverständlich zur Verfügung stehen.