

Nordstemmen, im Oktober 2017

## Menschen zu Stressresistenz und Gesundheit führen...

### Die 1-jährige berufsbegleitende Fortbildung zu mentaler Gesundheitsförderung ab Februar 2018

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen ist beantragt)

Sehr geehrte Damen und Herren!

Häufig sind es gerade leistungsfähige und hoch motivierte Menschen, die sich zu sehr belasten und immer stärker durch Burnout und Erkrankungen gefährdet sind. Genau für diese Zielgruppe hat ein interdisziplinäres Team am IT - Institut für Therapie und Beratung an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim - vor rund 15 Jahren ein innovatives Konzept zur mentalen Gesundheitsförderung entwickelt und evaluiert<sup>1</sup>, **das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT)**. Das HGT ist ein leistungsfähiges Kurzzeit-Trainingsprogramm über ca. 8 Einheiten á 3 Stunden, das sowohl bei Gruppen wie auch bei Einzelpersonen eingesetzt werden kann.

Das HGT ermöglicht Ihnen, Heilungsprozesse mit innovativen psychologischen Mitteln zu fördern und Menschen aus inneren Konflikten, Schmerzen und Verspannungen herauszuführen. Die Teilnehmer kommen zu einem tiefen Verständnis der sozialen, psychischen und physischen Zusammenhänge, die Gesundheit begünstigen.

In der Grundvariante ‚Gesundheitssupervision‘ stärkt es nachhaltig psychischen Widerstandskräfte, reduziert Stress, baut gezielt Erschöpfung, innere Anspannung und negative Emotionen ab und ist hervorragend geeignet, die Resilienz zu stärken und Burnout vorzubeugen. Ziel- und ressourcenorientiert erhöht es in den krankheitsbezogenen HGT-Varianten die Selbstheilungskompetenzen der Teilnehmer bei Erkrankungen wie Allergien und allergischem Asthma, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen und Krebs. Die fünf verschiedenen Varianten des HGT konnten in Studien ihre nachhaltige Wirksamkeit und auch eine hohe Teilnehmerzufriedenheit unter Beweis stellen.

Ein umfangreiches Angebot an Materialien wie Trainer- und Patientenhandbücher, prozessorientierte Pläne für 8 bis 10 Trainingseinheiten sowie auf die Einheiten abgestimmte Trancen auf CD unterstützen die Durchführung und den Erfolg.

Sechs Wochenend-Seminare zu je 2 bzw. 3 Tagen qualifizieren Sie für das gesundheitsorientierte Training, etwa im Rahmen der (betrieblichen) Gesundheitsförderung<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Beispielsweise in psychiatrischen Kliniken und AWO-Einrichtungen

<sup>2</sup> Detaillierte Angaben zu Inhalten, Terminen und Preisen entnehmen Sie bitte dem Anhang

#### **a. Sechs Basis-Seminare - Mentale Gesundheitsförderung**

Die Fortbildung beginnt mit einer Einführung in die gesundheitsorientierte Gesprächsführung (1 WE Intensivtraining in **Grundlagen heilungsfördernder Kommunikation aus NLP und Hypnotherapie**)<sup>3</sup>.

Während der folgenden 5 Fortbildungswochenenden zum Thema **Mentale Gesundheitsförderung** durchläuft jeder Teilnehmer die 8 Einheiten der HGT-Gesundheitssupervision auch selbst als „Klient“. Jeweils im Anschluss an die zweitägigen Fortbildungsblöcke bieten wir - bei entsprechender Nachfrage der Teilnehmer – einen zusätzlichen Tag für intensives und erweitertes Üben an. So profitieren die Fortbildungsteilnehmer auch ganz persönlich für Ihre eigene Stressresistenz und eine stabile Gesundheit.

##### **Inhalte der Mentalen Gesundheitsförderung in Stichworten:**

- Der Hintergrund: Salutogenese und Psychoneuroimmunologie, gesundheitsrelevantes Denken und Handeln
- Sie erlernen Interventionen auf der Basis von Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLP
- Sie können in der Folge ausgefeilte pädagogische und therapeutische Strategien und Konzepte anwenden: Gesundheitshindernisse abbauen, tief greifende Veränderungen initiieren, tiefe Entspannung, Heilung und Erholung bei Stress und Burnout fördern, Werte überprüfen und soziale Situationen verändert erleben, die Zukunft mit Timeline-Verfahren intensiv vorbereiten usw.

Der erfolgreiche Abschluss der Fortbildung wird mit dem Zertifikat „Gesundheits Supervisor/in HGT“ attestiert und ist Voraussetzung dafür, auch die Kompetenz zur Arbeit mit Erkrankten zu erwerben.

#### **b. Zwei Aufbau-Seminare - Mentales Gesundheitstraining**

Das HGT wurde zudem für verschiedene Indikationen entwickelt und evaluiert. Während der zwei Aufbauseminare zum ‚**Mentalen Gesundheitstraining**‘ werden die HGT-Varianten Asthma und Allergien, Blutdruck, chronische Schmerzen und Onkologie mit indikationsspezifischen Verfahren und Methoden sowie spezifischen heilungsfördernden Trancen vermittelt.

Die Qualität der Fortbildung wird dadurch gesichert, dass ausschließlich Ausbilder herangezogen werden, die vom IT, Institut für Therapie und Beratung an der HAWK HHG, dazu autorisiert wurden. Auch die Abnahme der Prüfungen und die Verleihung der Zertifikate erfolgt durch dieses Institut. Ebenso werden, um die Qualität des Gesundheitstrainings zu sichern, die ausgebildeten Trainer durch das IT weiterhin betreut.

Die Fortbildung findet ab Februar 2018 im Raum Hildesheim statt. Bis zum **10.01.2018** sind Anmeldungen noch möglich. Zusätzliche Informationen, Forschungsergebnisse und Presseberichte sind auf der page [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de) einsehbar. Gern stehen wir Ihnen für Rückfragen auch per E-Mail zur Verfügung ([info@hildesheimer-gesundheitstraining.de](mailto:info@hildesheimer-gesundheitstraining.de))

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Gerhart Unterberger

---

<sup>3</sup> Für NLP- und Hypnotherapeuten, die mit den Sprachmustern des Meta- und Miltonmodells und mit Gruppenarbeit bereits gut vertraut sind, ist der Kurs ‚Heilungsfördernde Kommunikation‘ nicht verpflichtend.

bietet an:

## Fortbildungen zu mentaler Gesundheitsförderung

(wissenschaftlich evaluiert)

- **Gesundheitssupervisor/in Hildesheimer Gesundheitstraining**
- **Hildesheimer Gesundheitstrainer/in**

---

<b>02.02. – 04.02.2018</b>	<b>Einführung in die gesundheitsorientierte Gesprächsführung</b> (Heilungsfördernde Kommunikation)	<b>360,-- €</b>
<b>02.03. – 04.03.2018</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 1</b> (Gedanken, Gefühle und der Körper)	<b>360,-- €</b>
<b>06.04. – 07.04.2018</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 2</b> (Abbau von Gesundheitshindernissen)	<b>295,-- €</b>
<b>04.05. – 05.05.2018</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 3</b> (Heilungsförderung und tiefgreifende Veränderungen)	<b>295,-- €</b>
<b>08.06. – 09.06.2018</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 4</b> (Soziale Zusammenhänge, Werte, Zukunftsplanung)	<b>295,-- €</b>
<b>31.08. – 01.09.2018</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 5</b> (Gruppendynamik, Vernetzung, Prüfungen)	<b>295,-- €</b>

- **Zertifikat: Gesundheitssupervisor/in (Hildesheimer Gesundheitstraining) \*\***

---

<b>19.10. – 20.10.2018</b>	<b>Aufbauseminar: Mentales Gesundheitstraining A</b> (Onkologie, Schmerztherapie, Tranceentwicklung)	<b>390,-- €</b>
<b>02.11. – 03.11.2018</b>	<b>Aufbauseminar: Mentales Gesundheitstraining B</b> (Allergologie, Herz und Kreislauf, erweiterte Trainerkompetenzen)	<b>390,-- €</b>

- **Zertifikat: Hildesheimer Gesundheitstrainer/in**

---

Weitere Informationen und Studienergebnisse unter: [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)  
[www.psychoallergologie.de](http://www.psychoallergologie.de)

Dozenten-Team:  
(abwechselnd während der Gesamtfortbildung):  
Dipl. Soz. Päd. Christiane Christ  
Dr. med. Ingo Wilcke  
Prof. Dr. Gerhart Unterberger

Die Fortbildungen finden im Raum Hildesheim statt. Die Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen ist beantragt. Incl. umfangreichem Trainermaterial, Pausengetränken, excl. Übernachtung und Verpflegung.

**02.02. – 04.02.2018 Einführung in die gesundheitsorientierte Gesprächsführung 360,-- €**

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt)

Dieser Intensivkurs gibt Ihnen Gelegenheit, Ihre Gesprächsführung zu optimieren und bereitet Sie gleichzeitig auf die mentale Gesundheitsförderung vor. Vielleicht werden Sie nach diesem Training überrascht sein, wie viel leichter es Ihnen fällt, sich auf Menschen einzustellen, die Sie im Moment möglicherweise noch als schwierig einstufen würden.

Über Sprachmuster, die an Zielen und Ressourcen statt an Krankheit und Problemen orientiert sind, werden Sie ihnen noch besser helfen können, mit schwierigen Lebenssituationen fertig zu werden. So können Sie Ihren Kontakt mit Patienten oder Klienten vertiefen und sie dabei auf neue Weise unterstützen, Hindernisse (wie etwa Ängste, innere Konflikte, Krankheitsgewinne oder mangelnde Compliance) zu überwinden.

Und über suggestive Sprachmuster und den gezielten Einsatz Ihrer Persönlichkeit wird es Ihnen auf der Basis eines psychoneuroimmunologischen Konzeptes noch besser möglich sein, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

**Die Inhalte:**

- Ein psychoneuroimmunologisches Konzept
- Optimierte Kommunikation
- „Magische“ Sprachmuster, die Probleme lösbar machen (Probleme präzisieren, Ziele bestimmen, enthypnotisieren)
- Psychologische Interventionen mit Metaphern und Reframing

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 15:00 Uhr

**02.03. – 04.03.2018 Mentale Gesundheitsförderung 1 360,-- €**

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt)

In Block 1 geht es um die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Denken und Handeln sowie dem Konzept und den Grundlagen des Hildesheimer Gesundheitstrainings (HGT). Die Fortbildungsteilnehmer lernen die HGT-Einheiten 1 und 2 kennen, nehmen selbst als Klienten daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

**Die Inhalte:**

- Ergebnisse empirischer Untersuchungen
- Der rote Faden des HGT
- Gesundheit, Krankheit und Förderung der Heilung: Die Salutogenese und Modelle der Psychoneuroimmunologie
- Hintergründe der mentalen Heilungsförderung: Einfluss der Gedanken und Gefühle auf die Gesundheit
- Assoziations- und Dissoziationstechniken
- Visualisierungen im Gesundheitsgeschehen nutzen
- Selbsterfahrung: Erste Kontakte zum Gesundheitsziel
- Entspannungsmethoden, Hypnose und Selbsthypnosetechniken
- Sensibilisierung für die Botschaften des Körpers
- Ressourcen entdecken und nutzen
- Umgang mit emotionalen Zuständen und Gedanken, welche die Gesundheit behindern
- Die Verfügbarkeit von gesundheitsfördernden Gedanken und Gefühlen
- Tiefenentspannung und Regeneration des Immunsystems

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 15:00 Uhr

**06.04. – 07.04.2018 Mentale Gesundheitsförderung 2**

**295,-- €**

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt)

In Block 2 geht es insbesondere um den Abbau von Gesundheitshindernissen. Die Fortbildungsteilnehmer lernen die beiden HGT-Einheiten 3 und 4 kennen, nehmen selbst als Klienten daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnitts.

**Die Inhalte:**

- Erarbeitung und Erkundung, Umgang und Veränderung mit sekundären Krankheitsgewinnen
- Sensibilisierung für heilungshemmende Zustände
- Systemische Wechselwirkungen im Gesundheitsgeschehen
- Die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten
- Erkennen und Bedeutung des Krankheitsgeschehens
- Erkennen und Bearbeiten von Blockaden der Selbstheilung und Gesundung
- Gruppenverfahren: Überzeugungen erforschen und einschränkende Überzeugungen entkräften
- Aufbau von gesunden Zukunftsvisionen

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr  
Ende: Samstag, 18:00 Uhr

**04.05. – 05.05.2018 Mentale Gesundheitsförderung 3**

**295,-- €**

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt)

In Block 3 geht es um Methoden der Heilungsförderung und um das Initiieren tiefgreifender Veränderungen. Die Fortbildungsteilnehmer lernen die beiden HGT-Einheiten 5 und 6 kennen, nehmen selbst als Klienten daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

**Die Inhalte:**

- Erforschen und Herausarbeiten bewusster und unbewusster Glaubenssätze
- Ressourcen- und Zielorientierung
- Prägungen und Reimprinting
- Veränderung einschränkender Glaubenssätze und Überzeugungen (Prägungen) im Gruppenverfahren
- Aufbau gesundheitsfördernder Überzeugungen
- Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie anwenden
- Kennenlernen von Selbstheilungsmethoden, mentale Förderung der Selbstheilungskräfte
- Placebo-Effekte anwenden
- Organsprache
- Erarbeitung persönlicher Selbstheilungsstrategien
- Mental konditionierte Medikation

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr  
Ende: Samstag, 18:00 Uhr

**08.06. - 09.06.2018 Mentale Gesundheitsförderung 4**

**295,-- €**

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt)

In Block 4 geht es um die Berücksichtigung von sozialen Zusammenhängen und Werten im Gesundheitsgeschehen sowie um die Zukunftsplanung mittels Time-Line-Verfahren. Die Fortbildungsteilnehmer lernen die beiden HGT-Einheiten 7 und 8 kennen, nehmen selbst als Klienten daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

**Die Inhalte:**

- Werte als Einflussfaktoren für die Gesundheit
- Innere und äußere Wertekonflikte auflösen
- Gesundheitsziele unter Berücksichtigung persönlicher Werte konkretisieren
- Werte als mögliche Blockaden im Gesundungsprozess erkennen
- Abschließende Formulierung des Gesundheitsziels
- Timelinearbeit: Die persönlich richtigen Schritte zur Genesung gehen

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr  
Ende: Samstag, 18:00 Uhr

**31.08. – 01.09.2018 Mentale Gesundheitsförderung 5**

**295,-- €**

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt)

Block 5 ist der Begleitung gruppenspezifischer Prozesse in den HGT-Trainingsgruppen sowie den Abschlussprüfungen gewidmet. Voraussetzung für das Zertifikat Gesundheitssupervisor/in sind:

- Nachgewiesene medizinische Grundkenntnisse
- (Prävention, Gesundheitsförderung, Stress, Burnout etc.)
- Eine eigenständig durchgeführte Gesundheitssupervision samt schriftlicher und mündlicher Präsentation der Erfahrungen und Ergebnisse
- Demo eines zufällig gewählten Verfahrens

**Die Inhalte:**

- Gruppendynamische Prozesse bei der Durchführung der HGT-Gesundheitssupervision
- Ressourcen-Sicherung für die zukünftige Arbeit als HGT-Trainer/-in
- Publikationen, Kontakte, Projekte, Internet, Netzwerk, etc.
- Abschlussprüfung

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr  
Ende: Samstag, 18:00 Uhr

**Das Institut für Therapie und Beratung an der HAWK Hildesheim/Holzminden/Göttingen**  
Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst

bietet an:

## **Fortbildung zu mentalem Gesundheitstraining**

(wissenschaftlich evaluiert)

### ➤ **Trainer/in für Hildesheimer Gesundheitstraining**

Die beiden Aufbaueminare qualifizieren Sie zusätzlich für die Arbeit mit somatisch Erkrankten, insbesondere trainieren Sie die notwendigen krankheitsspezifischen mentalen Verfahren und erlernen die sehr leistungsfähigen spezifischen Formen des Hildesheimer Gesundheitstrainings anzuwenden.

**19.10. – 20.10.2018 Aufbauseminar: Mentales Gesundheitstraining A** **390,-- €**

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt)

Mentales Training für die Onkologie und die Schmerztherapie sowie die Entwicklung von gesundheitsfördernden Trancen

Die Inhalte:

- Krebserkrankungen und Schmerzen aus psychoneuroimmunologischer Sicht sowie krankheitsspezifische Strategien und Verfahren
- Das HGT für die Onkologie 2.0
- Das HGT zur Schmerzlinderung 2.0
- Beschwerden auf psychoneuroimmunologischem Hintergrund analysieren und Trancen mit heilungsfördernden Suggestionen entwickeln

Voraussetzung für ein krankheitsspezifisches Zertifikat ist das zuvor erfolgreich bestandene Zertifikat ‚Gesundheits-supervisor/-in‘. Zusätzlich sind medizinische Kenntnisse zu den ausgewählten Erkrankungen nachzuweisen.

**Zertifikat: Gesundheitstrainer HGT - für die Onkologie, - für die Allergologie, - Herz und Kreislauf, - für mentale Schmerztherapie** (entsprechend der erfolgreichen Teilnahme an Block A / B)

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr

Ende: Sonntag, 15:00 Uhr

**02.11. – 03.11.2018 Aufbauseminar: Mentales Gesundheitstraining B** **390,-- €**

(Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt)

Mentales Training für die Allergologie und für Herz & Kreislauf sowie erweiterte Trainerkompetenzen

Die Inhalte:

- Allergien und hoher Blutdruck aus psychoneuroimmunologischer Sicht sowie krankheitsspezifische Strategien und Verfahren
  - Das mentale Immuntraining
  - Das mentale Blutdrucktraining
- 
- Die Trainerkompetenz erweitern: Kommunikation mit Patientengruppen, Umgang mit Störungen und Krisensituationen, Rapport in schwierigen Situationen

Voraussetzung für ein krankheitsspezifisches Zertifikat ist das zuvor erfolgreich bestandene Zertifikat ‚Gesundheits-supervisor/-in‘. Zusätzlich sind medizinische Kenntnisse zu den ausgewählten Erkrankungen nachzuweisen.

**Zertifikat: Gesundheitstrainer HGT - für die Onkologie, - für die Allergologie, - Herz und Kreislauf, - für mentale Schmerztherapie** (entsprechend der erfolgreichen Teilnahme an Block A / B)

Beginn: Freitag, 13:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 15:00 Uhr

Weitere Informationen und Studienergebnisse unter: [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)  
[www.psychoallergologie.de](http://www.psychoallergologie.de)

Dozenten-Team:  
(abwechselnd während der Gesamtbildung):  
Dipl. Soz. Päd. Christiane Christ  
Dr. med. Ingo Wilcke  
Prof. Dr. Gerhart Unterberger

Die Fortbildungen finden im Raum Hildesheim statt.