

bietet an:

## **Fortbildung Gesundheitskommunikation und mentales Gesundheitstraining**

(wissenschaftlich evaluiert)

- für Sportmediziner, Sportpsychologen, Physiotherapeuten und Mentaltrainer -

<b>11. -16.09.2017 Heilungsfördernde Kommunikation und Mentales Gesundheitstraining, Block I</b>	<b>960,-- €<sup>1</sup></b>
--	-----------------------------

(Block I ist bei der Ärztekammer Niedersachsen mit 65 Fortbildungspunkten zertifiziert)

Dieser Intensivkurs gibt Ihnen Gelegenheit, Ihre Gesprächsführung zu optimieren und bereitet Sie gleichzeitig auf das mentale Gesundheitstraining vor. Über Sprachmuster, die an Zielen und Ressourcen statt an Krankheit und Problemen orientiert sind, werden Sie ihren Patienten oder Klienten noch besser helfen können, mit schwierigen Lebenssituationen fertig zu werden. 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

Weiterhin lernen Sie in Block 1 das Konzept und die Grundlagen des **Hildesheimer Gesundheitstrainings (HGT)** kennen. In den ersten beiden HGT-Einheiten geht es um die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Denken und Handeln. Die Fortbildungsteilnehmer nehmen selbst als Klienten am HGT teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

### **Die Inhalte:**

- Gesundheit, Krankheit und Förderung der Heilung: Die Salutogenese und Modelle der Psychoneuroimmunologie, Einfluss der Gedanken und Gefühle auf die Gesundheit
- Assoziations- und Dissoziationstechniken, Visualisierungen im Gesundheitsgeschehen nutzen
- Entspannungsmethoden, Hypnose und Selbsthypnosetechniken
- Sensibilisierung für die Botschaften des Körpers
- Ressourcen entdecken und nutzen
- Tiefenentspannung und Regeneration des Immunsystems

Beginn: Montag, 11.09.2017 9:00 Uhr

Ende: Samstag, 16.09.2017 16:00 Uhr

---

<sup>1</sup> Incl. umfangreichem Trainermaterial, Pausengetränken, excl. Übernachtung und Verpflegung

**(Block II ist bei der Ärztekammer Niedersachsen mit 65 Fortbildungspunkten zertifiziert)**

In Block 2 geht es um den Abbau von Gesundheitshindernissen, Methoden der Heilungsförderung, um das Initiieren tiefgreifender Veränderungen, die Berücksichtigung von sozialen Zusammenhängen und Werten im Gesundheitsgeschehen sowie um die Zukunftsplanung mittels Time-Line-Verfahren. Die Fortbildungsteilnehmer lernen die HGT-Einheiten 3 bis 8 kennen, nehmen selbst als Klienten daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

**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 Gesundheit
- Die Verfügbarkeit von gesundheitsfördernden Gedanken und Gefühlen
- Erforschen und Herausarbeiten bewusster und unbewusster Glaubenssätze
- Ressourcen- und Zielorientierung, Aufbau von gesunden Zukunftsvisionen
- 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
- Werte als Einflussfaktoren für die Gesundheit, innere und äußere Wertekonflikte auflösen
- Gesundheitsziele unter Berücksichtigung persönlicher Werte konkretisieren
- Abschließende Formulierung des Gesundheitsziels
- Timelinearbeit: Die persönlich richtigen Schritte zur Genesung gehen

Beginn: Montag, 09.10.2017 9:00 Uhr  
Ende: Samstag, 14.10.2017 16:00 Uhr

---

<sup>2</sup> Incl. umfangreichem Trainermaterial, Pausengetränken, excl. Übernachtung und Verpflegung

Der dritte Fortbildungsblock dient der Nachbereitung eines in der Zwischenzeit eigenständig durchgeführten HGT's. Zusätzlich qualifizieren Sie sich 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:

- Mentales Training für die Onkologie, die Schmerztherapie, für die Allergologie und bei hohem Blutdruck
- Erweiterte Trainerkompetenzen sowie die Entwicklung von gesundheitsfördernden Trancen

Die Inhalte:

- Krebserkrankungen, Schmerzen, Allergien und hoher Blutdruck aus psychoneuroimmunologischer Sicht sowie krankheitsspezifische Strategien und Verfahren
- Das HGT zur Schmerzlinderung 2.0
- Das HGT für die Onkologie 2.0
- Das mentale Immuntraining 2.0
- Das mentale Blutdrucktraining 2.0
- Beschwerden auf psychoneuroimmunologischem Hintergrund analysieren und Trancen mit heilungsfördernden Suggestionen entwickeln
- Die Trainerkompetenz erweitern: Kommunikation mit Patientengruppen, Umgang mit Störungen und Krisensituationen, Rapport in schwierigen Situationen

Für die Erteilung des Zertifikates sind medizinische Kenntnisse zu den ausgewählten Erkrankungen nachzuweisen.

### **Zertifikat: Trainer des Hildesheimer Gesundheitstrainings**

Beginn:

Montag, 08.01.2018 9:00 Uhr

Ende:

Samstag, 13.01.2018 16:00 Uhr

---

<sup>3</sup> Incl. umfangreichem Trainermaterial, Pausengetränken, excl. Übernachtung und Verpflegung

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):

Prof. Dr. Gerhart Unterberger  
Dr. med. Ingo Wilcke  
Dipl. Soz. Päd. Christiane Christ  
Dipl. Päd. Karl-Heinz Wenzel

Die Veranstaltung findet statt in Innsbruck, Haus Marillac. Zimmerbuchungen bitten wir eigenständig vorzunehmen. Dafür können Sie sich z.B. direkt an das Tagungshaus wenden:  
Haus Marillac, Sennstr. 3, 6020 Innsbruck (Österreich), Tel. +43 512 572313, E-Mail: [haus@marillac.at](mailto:haus@marillac.at)

Für Ihre Anmeldung zur Fortbildung nutzen Sie bitte das Anmeldeformular unter

[hildesheimer-gesundheitstraining.de/Anmeldebogen-2.pdf](http://hildesheimer-gesundheitstraining.de/Anmeldebogen-2.pdf)

**Anmeldeschluss ist der 30.06.2017**