

## Curriculum Hypnose und hypnotische Kommunikation für Ärzte und Gesundheitsberufe Weiterbildung hygs

### Lernziele Modul 3: „Angst“

Themen	Lernziele	Lehrformat	Bemerkung
<p>Grundlagen</p> <p>Umgang mit „Angst“</p>	<p>Die Teilnehmenden lernen mit hypnotischer Kommunikation und Hypnose-Techniken adäquat mit Angstpatienten und mit eigenen Ängsten umgehen. Sie üben die wichtigsten Grundlagen der Angstbehandlung eigenständig unter Supervision:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorie der Physiologie der Angst und wie sie sich körperlich äussert.</li> <li>• Anwenden von hypnotischer Kommunikation und Üben an konkreten Beispielen im Rollenspiel.</li> <li>• Anwenden von mindestens zwei Hypnosetechniken bei Angstpatienten</li> <li>• Erkennen von eigenen Ängsten und deren möglichen biografischen Zusammenhängen</li> <li>• Eigene Ängste mittels fortgeschrittener Selbsthypnose beruhigen lernen</li> <li>• Hypnotische Gefühlsmeditation (HGM) anwenden, um eigene Ängste zu Ressourcen werden zu lassen</li> </ul>	<p>Inputreferate</p> <p>Demonstrationen</p> <p>Gruppenübungen</p> <p>Diskussion und</p> <p>Feed-back in Kleingruppen</p>	

## Curriculum Hypnose und hypnotische Kommunikation für Ärzte und Gesundheitsberufe Weiterbildung hygs

### Lernziele Modul 4: „Trauma“

Themen	Lernziele	Lehrformat	Bemerkung
<p><b>Hypnose-Therapie bei Trauma-Folgen</b></p>	<p>Die Teilnehmenden lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtige Aspekte der Traumatisierung und der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)</li> <li>• Sie erkennen die Aspekte der PTBS bei den Patient*innen</li> <li>• Sie gehen schonungsvoll und klar darauf ein</li> <li>• Sie geben therapeutisch-hypnotische Anstösse zur Heilung</li> </ul> <p>Folgende Lerninhalte werden besprochen und geeignete Interventionen geübt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pathophysiologie bei Trauma, übermässigem Stress und Hippocampus-schädigung – Auswirkungen auf die Beziehungsgestaltung und Beziehungsaufbau – Aufklärung über Traumadynamik und -folgen auf den Selbstwert</li> </ol>	<p>Inputreferate Demonstrationen Gruppenübungen Diskussion und Feed-back in Kleingruppen</p>	

## Curriculum Hypnose und hypnotische Kommunikation für Ärzte und Gesundheitsberufe Weiterbildung hygs

<p><b>Hypnose-Therapie bei Trauma-Folgen</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Trigger: Gefahr und Segen zum Aufspüren des Geschehens – Verletzlicher Narzissmus und Selbstzerstörung – Projektion von Emotionen und Beziehungsdynamik – Flashbacks aushalten und bearbeiten</li> <li>3. Angstabwehr und unsichere Bindung - Zugang zu sich und seinen Ängsten – gesunde Beziehung als bester Schutz vor übermässiger Angst und Panik – Kompensierte Depression und Borderline-Störung als ambivalente Angstabwehr – ungesunde Angstabwehr abbauen als Zugang zu den eigenen Ressourcen</li> <li>4. Traumabearbeitung – Ichzustände am Beispiel des bösen Ichs in eine verantwortungsbewusste Realität verwandeln – in der Nacherzählung das Trauma in die geschichtliche Vergangenheit zurückschicken</li> <li>5. Trauma und Rache – das Trauma in der HGM erträglich machen – Hass eingrenzen und Selbstzerstörung abschwächen</li> </ol>	<p>Inputreferate Demonstrationen Gruppenübungen Diskussion und Feed-back in Kleingruppen</p>	
--	--	--	--