

Dr.ⁱⁿ Dipl.Psych. Agnes Kaiser-Rekkas (D)

Stress, Überlastung und Selbstfürsorge



Dr.ⁱⁿ Dipl.Psych. Agnes Kaiser-Rekkas (D)

- Dipl. Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, Privatpraxis in München
- Studium der Psychologie an der FU Berlin nach mehrjähriger Tätigkeit als Physiotherapeutin in der Schwer- verletzten-Rehabilitation
- Promotion zum Thema *Klinische Hypnose an der LMU München, Inst. für Medizinische Psychologie, Fachbereich Medizin*
- Zertifikat in *Systemischer Therapie (Institut für Familientherapie Weinheim, Virginia Satir, Minuchin, Mäiländer Schule et al.) und Klinischer Hypnose*
- Seit 1985 Aufbau und Leitung des Fortbildungszentrums Süd der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH), Dozentin und Supervisorin der DGH



Literaturtipp:

Der Bär fängt wieder Lachse / Ideomotorische Arbeit in klinischer Hypnose und Hypnotherapie / Kaiser Rekkas, Agnes / Carl Auer Verlag / 1. Aufl. 03.2013

Wie man ein Krokodil fängt, ohne es zu verletzen / Innovative Hypnotherapie / Kaiser Rekkas, Agnes / Carl Auer Verlag / 2., unveränd. Aufl. 2013

In der Erschöpfungskrise und bei drohendem Burn out bietet die Hypnotherapie bewährte und zugleich einfach handzuhabende Techniken für primäre Selbstberuhigung, Erholung, Stärkung, Regeneration und Stabilisation. Psychotherapeutisch werden in Hypnose die Faktoren der Stressgenese eruiert, um mögliche (Loyalitäts-)Konflikte, Trigger, Scripts, Lebensmottos und krankmachende innere Dialoge zu entdecken, zu entmachten und zu ersetzen. Zielsetzung ist dann eine verbesserte Selbstorganisation in Bezug auf z.B. Abgrenzung, Selbstrespekt, Selbstwertschätzung, Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Die im Seminar präsentierten Interventionen sind ressourcenfokussiert, lösungszentriert, wirkungsorientiert und können auch außerhalb der Therapiesitzung praktiziert werden.

Bei diesem Thema ist die Modellfunktion des Therapeuten besonders wichtig, er muss Vorbild für Selbstachtsamkeit sein. Seine eigene Trancefähigkeit dagegen wird zum wesentlichen Wirkfaktor in der Hypnoseanleitung. Sie verändert Atmung, Stimme, Schwingung, und natürlich die Intuition. Die Trance des Therapeuten trägt auf Wolken ... und der Patient erlebt: Sie träumen so lange im Schutzraum der Hypnose, wie es für Sie richtig ist ... und werden dann die Trance abrunden ... von 12 wieder zurückzählen bis 1 ... und ganz munter ... und angenehm ... wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren ... mit angefüllter Energie ... und großer Achtsamkeit für sich ...

Termin:	30.10.2015 bis 31.10.2015
Dauer:	Freitag: 15:00 - 20:30 Uhr Samstag: 09:00 - 17:00 Uhr
Einheiten:	15 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten
Ort:	Hotel Stefanie 1020 Wien, Taborstrasse 12
Kosten:	Euro 340,00 für Mitglieder des VPA - Euro 295,00 inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen
Anmeldung und Information:	Internet: www.vpa.at Mail: mail@vpa.at Telefon: 01/997 16 95 (Mo. - Fr. 09:00 - 15:00 Uhr) Fax: 01/997 16 95 - 10

Irrtümer und Änderungen vorbehalten !

VEREIN FÜR PSYCHOSOZIALE UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNG
Wolfgang Schmälzl Gasse 30/15, 1020 Wien

weiterbildung@vpa.at

www.vpa.at

01/99 71 695