

## **Seminar beim MEGA-Jubiläum 1.5.2019 in Wien**

### **Wie hypnotisiere ich mich gesund durch meinen Alltag- mit erfüllender Lebens-Balance?**

In einer Gesellschaft mit rasend schnellem Entwicklungstempo („Beschleunigungs-Gesellschaft“) sehen sich die meisten Menschen vielfältigsten Erwartungen (von innen und außen) und unglaublich vielen „Einladungen“ (Werbung, Medien usw.) ausgesetzt. Diese diversen „Erwartungsfelder“ und „Einladungen“ werden wie subliminale hypnotische Reize verarbeitet, mit denen man sich (auf bewusster Ebene ungewollt) in oft Trance-artiger Weise verhält, nicht selten auch wie in einer „Problem-Trance“ "hypnotisiert" mit chronischem Stress, Schuldgefühlen, wenn man wieder mal nicht allem gerecht geworden ist, psychosomatischen Symptomen, oder auch Suchtverhalten, bis hin zum burn-out.

Im Seminar wird theoretisch und mit praktischen Strategien gezeigt (wobei Salutogenese- und Resilienzforschung einbezogen wird), wie man das unbestechliche intuitive Wissen unseres Organismus als hilfreichen "Supervisor" nutzen kann, um

- optimale, Gesundheit fördernde und Sinn- erfüllende Lebens-Balance zwischen diesen diversen Erwartungsfeldern zu entwickeln und nachhaltig aufrecht zu erhalten;
- Stress induzierende, krankmachende Lösungsversuche (Problem-Trance- Muster) zu erkennen und aufzulösen (Exduktion aus der Problem-Trance);
- die Zwickmühlen als Chancen zu nutzen (auch für Andere), um das Erleben von Endlichkeit und Unvollkommenheit als Königsweg für Würdigung und Kraft zu nutzen;
- Stress-Situationen und -Reaktionen und "Symptome" als Kompetenz und Chance zu utilisieren (als "Leibwächter" und "Sinn-Wecker"); e) den ganzen Alltag als Ritual gesundheitsförderlicher Aufmerksamkeitsfokussierung zu gestalten.

Theoretisch und vor allem praktisch wird gezeigt, wie der ganze Alltag gestaltet werden kann als Sequenz von Ritualen, mit denen man sich selbst und wechselseitig in Beziehungen in bestimmte optimale "Flow-Alltags-Zustände (Trancen)" einstimmen kann und wie man daraus durch viele symbolische, metaphorische und rituelle spielerische Interventionen bereichernde Begegnungen machen kann für Gesundheit fördernde, Sinn- erfüllende Lebens-Balance.

#### **Zum Referenten:**

Dr.med.Dipl.-Volkswirt Gunther Schmidt, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ärztlicher Direktor der SysTelios- Privatklinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung in 69483 Waldmichelbach-Siedelsbrunn, [www.systemios.de](http://www.systemios.de) Leiter des Milton-Erickson-Institut Heidelberg. [www.meihei.de](http://www.meihei.de)

Träger des Life Achievement Awards 2011 der deutschen Weiterbildungsbranche, des MEG-Preises 2014, des Coaching Awards 2015 der deutschen Coaching Convention und des winwinno-Preises 2017 der Fördergemeinschaft Mediation DACH e.V., Deutschland, Austria, Schweiz.

Begründer des hypnosystemischen Ansatzes für Kompetenz- Aktivierung und Lösungsentwicklung in Therapie/ Beratung/ Coaching/ Team- und Organisationsentwicklung, Lehrtherapeut des Helm Stierlin Instituts für systemische Therapie/ Beratung, Ausbilder u. langjähriger 2. Vorsitzender der Milton-Erickson-Gesellschaft (MEG), Mitbegründer und Senior Coach des Deutschen Bundesverbands Coaching (DBVC). Internationale Lehr- und

Beratungs- Tätigkeit. Autor zahlreicher Fachpublikationen (Bücher, Fachartikel, Audio- und Video- Publikationen).