

Workshop Dipl.-Psych. Hartmut Gerber

Psychoenergetische Selbstregulation & Behandlung als integrativer Ansatz - Von der Selbsthilfe zur Selbstheilung durch Stärkung innerer Verbundenheit

Dieser Beitrag ist ein Plädoyer für einen integrativen und achtsamkeitsorientierten Selbsthilfe- und Behandlungsansatz der „energetischen Psychologie/Psychotherapie“ (EP). Innerhalb eines umfassenderen Rahmens können meridian- und chakrabasierte Interventionen mit Atemtechniken, Augenbewegungen, bilateraler Stimulation, Selbstinstruktion und Imagination kombiniert werden. Dies erleichtert das Lösen von Blockierungen als auch die Regulation kognitiv-emotionaler Prozesse. Während mit psychoenergetischer Selbstregulation auf der bewussten Ebene erlebte Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstheit gestärkt werden, kann achtsames „Innehalten, Wahrnehmen, Annehmen und Loslassen“ eine Stärkung der inneren Verbundenheit ermöglichen, und so neue Selbstorganisations- und Selbstheilungsprozesse auf unbewusster Ebene anregen.

In diesem Workshop werden einige Beispiele integrativer Vorgehensweisen vorgestellt und ausprobiert. Es wird dargestellt, wie aufmerksamkeitsfokussierte und achtsamkeitsorientierte Haltungen genützt, optimiert und kombiniert werden. Weiterhin wird über die mehrjährige Erfahrung mit der Integration psychoenergetischer Methoden in der psychotherapeutischen Einzelarbeit als auch im ganzheitlich orientierten Selbstmanagement-Training im Gruppensetting berichtet – auch mit dem Ergebnis erleichterter und beschleunigter Therapieverläufe. Eine Reihe praktischer Übungen, interessante Fallbeispiele sowie Überlegungen zu den Möglichkeiten und Grenzen der Selbstregulations- und Selbstheilungsmechanismen runden den Beitrag ab.

Teilnahmevoraussetzungen: Keine. Offenheit für integratives Vorgehen und Grundkenntnisse in Methoden der energetischen Psychologie hilfreich.

Zur Person:

Hartmut Gerber, Dipl.-Psych., M.A., Studium der Psychologie in Tübingen und San Francisco. Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Stuttgart. Früheres Engagement in der Erwachsenenbildung und Gesundheitsförderung der Krankenkassen - heute Durchführung eigener Seminare. Ab Ende der 1980er Jahre zunächst in Kalifornien Ausbildung in humanistischen Verfahren (u.a. Gestalttherapie, körperorientierte Ansätze), dann Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, EMDR. Ab 2001 Fortbildungen in verschiedenen EP-Verfahren u.a. bei Maggie Phillips, Fred Gallo (EDxTM), Steve Reed (REMAP), Asha Clinton (AIT), Gary Craig (EFT), Silvia Hartmann (ET), Tapas Fleming (TAT). Zertifikat in Comprehensive Energy Psychology (ACEP); Lehrtrainer in EFT, QuickREMAP, EmoTrance. Mehr unter www.praxis-gerber.de