



M.E.G. Wandlitz

*Regionalstelle der Milton H. Erickson
Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.*

Du bist nicht genug! – Hypnotherapeutische Strategien zur Arbeit mit dem inneren Kritiker bei Depression und Angststörungen

23./24. November 2018

Eine extrem selbstkritische Haltung sorgt im Alltag bei vielen Menschen für einen ausgeprägten Leidensdruck und vielfältige Einschränkungen. Erfolge und Ressourcen und sogar die eigene Wertigkeit können von den Betroffenen kaum oder gar nicht gewürdigt werden, (vermeintliche) Fehlschläge erlangen immense Bedeutung und beweisen scheinbar, wie recht die eigene selbstkritische Instanz doch hatte. Im Zusammenhang mit einer solchen übertriebenen Selbstkritik entstehen häufig depressive Störungsbilder bzw. Angststörungen.

Im Seminar werden häufig bei Patienten anzutreffende Funktionen dieses überkritischen inneren Anteils und seine lebensgeschichtliche und heutige Bedeutung erarbeitet. So kann die eigene innere kritische Instanz verstanden, gewürdigt sowie genutzt werden und somit an Dominanz verlieren.

Im Weiteren werden durch verschiedene hypnotherapeutische Übungen wichtige Impulse gesetzt, um einen konstruktiven Dialog mit dem inneren Kritiker und weiteren inneren Anteilen zu beginnen. So können eigene Ressourcen aktiviert und eingesetzt werden. Verschiedene Strategien werden im Verlauf deutlich machen, wie es Betroffenen gelingen kann, in kleinen Schritten ein Mehr an sich in Schutz nehmen anzustreben, ihren Selbstwert zu stabilisieren, zu steigern und sich von überzogener Selbstkritik zu befreien.





M.E.G. Wandlitz

*Regionalstelle der Milton H. Erickson
Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V.*

Referenteninformation: Dipl.-Psych. Boris Pigorsch



Psychologischer Psychotherapeut in der „Praxis am Hofgarten“ in Düsseldorf (www.praxisamhofgarten.com) für Einzel- und Gruppentherapie (VT) sowie als:

- Dozent und Supervisor im Rahmen der Ausbildung Psychologischer Psychotherapeuten (Heinrich-Heine Universität Düsseldorf)
- Dozent im Rahmen der Ausbildung von Hypnotherapeuten (Curriculum KliHyp der M.E.G., Regionalstelle Krefeld)
- Coach für Einzelpersonen und Teams
- Dozent für verschiedene Stiftungen, Praxen und auf der M.E.G.-Jahrestagung

Besondere Angebote:

- Verhaltenstherapeutische und hypnotherapeutische Strategien im Umgang mit dem inneren Kritiker bei Depressionen und Angststörungen
- Der innere Kritiker von Psychotherapeuten
- Selbstwertgruppentherapie
- Psychologischer Notfallkoffer
- Prokrastinationstherapie („Aufschieberitis“)
- Arbeit mit inneren Anteilen in der Gruppe
- offene Problemlösegruppen
- sowie Schwerpunkte in: Achtsamkeitsbasierter Psychotherapie (Teilnahme an zahlreichen Achtsamkeitsretreats) und Hypnotherapie (Inhaber des Zertifikats Klinische Hypnose der Milton H. Erickson Gesellschaft)

