Katholische Hochschule Mainz — Institut für Fort- und Weiterbildung (ifw)
Saarstraße 3 I 55122 Mainz I 06131/28944-430 I ifw@kh-mz.de I www.kh-mz.de/ifw

Katholische Hochschule Mainz
Catholic University of Applied Sciences
Institut für Fort- und Weiterbildung

Gut durchs Leben gehen in herausfordernden Zeiten

Hypnosystemische Konzepte und Übungen zur Stärkung des „psychischen Immunsystems“ von Klient:innen und Helfer:innen

Viele Menschen haben den Eindruck, dass Krisen so etwas wie Dauerzustände geworden sind. Nicht nur unsere Klient:innen in den psychosozialen Diensten, auch wir selber als professionelle Helfer:innen spüren, dass bisher haltgebende Gewissheiten sich rasant aufzulösen beginnen. Dazu kommen in den Medien und im Alltag sehr viele negative Bilder und emotionale Affektansteckung, die uns als „Problemtranceangebote“ tagtäglich präsentiert werden - kein Wunder, wenn das Erleben von Belastung und Stress bei vielen Menschen immer mehr zunimmt.
Und es ist nicht überraschend, wenn sich bei Klient:innen in psychosozialen Diensten und bei vielen professionellen Helfer*innen der Wunsch nach Schutz und Stärkung des „psychischen Immunsystems“ deutlich verstärkt, nach Angeboten zur Resilienzförderung für Einzelne und für familiäre, berufliche und gesellschaftliche Systeme.
Hypnosystemische Konzepte und praktische Übungen bewähren sich seit vielen Jahren für diese Aufgabe von der beraterisch-therapeutischen bis hin zur gesundheitspräventiven Resilienz-förderung. Im Workshop werden kleine hypnosystemische Konzeptbausteine und ausgewählte praktische Übungen mit hoher Effizienz mit dem Ziel der Stärkung der seelischen und sozialen Immunkraft unserer Klient:innen und für uns professionelle Helfer:innen selber vorgestellt, demonstriert und eingeübt.

Zielgruppe: Berater:innen in der Sozialen Arbeit, im Gesundheits- oder Bildungsbereich

Inhalte:
- Erleben als willkürliche und unwillkürliche Fokussierung der Aufmerksamkeit
- Heilsame Strategien zum Umgang mit negativer Denk- und Affektansteckung im Alltag
- Nutzung positiver Bilder: Übung zum imaginativen Aufbau eines geschützten Innenraumes gegenüber bedrängenden inneren Impulsen und äußeren Anforderungen
- Boden unter den Füßen bekommen: kognitive und körperorientierte Selbstberuhigungs- und Erdungsübungen
- Kompetenzorientierter systemischer Umgang mit inneren Seiten und Körperempfindungen
- Das automatische Gehirn: hypnosystemische Strategien der hilfreichen Beeinflussung unwillkürlich auftretender symptomatischer (Problem-)Prozesse
- Die Heilkraft der professionellen Begegnung nutzen: Co-Regulation als Aushalten von Leid und Fördern von Zuversicht.
- „Treue zu sich selbst“ als Navigationshilfe für stimmiges Verhalten in schwierigen sozialen Kontexten
- Copingstrategien zum Umgang mit „schwierigen“ Verhaltensweisen relevanter Mitmenschen
- Strategien der Förderung von psychischer Sicherheit in der Partnerschaft, in Familien, Teams und Bildungseinrichtungen.

Arbeitsformen: Inputs zu Theorie und Methode, Demonstrationen, praktische Übungen

Referent:	Kurt Hahn, Dipl.-Psychologe, Lehrtherapeut und lehrender Berater (DGSF/SG), Heidelberg
Termin:	09.11.-11.11.2026
Seminargebühr:	395,00 €
Obligatorische Tagungspauschale:	24,50 € pro Tag (für Getränke, Snacks, Obst, Kuchen)
Anmeldeschluss:	23.09.2026
Tagungsort:	Tagungszentrum Erbacher Hof, Grebenstr. 24-26, Mainz

Zusätzliche Kosten im Tagungshaus:
Es besteht die Möglichkeit, im Tagungszentrum Erbacher Hof zu übernachten und/oder Mahlzeiten (Mittagessen, Abendessen) einzunehmen.
Die aktuellen Kosten für diese Leistungen entnehmen Sie bitte unserer Website:
https://www.kh-mz.de/weiterbildung/weiterbildungsangebot/organisatorische-infos

Informationen zu den Stornobedingungen finden Sie auf unserer Website:
https://www.kh-mz.de/weiterbildung/weiterbildungsangebot/geschaeftsbedingungen