

## Anmeldung

Am schnellsten per **Fax an 06898 - 810 153**

(oder auch per Post)



**Seminar 1** | Seminardatum (bitte eintragen): \_\_\_\_\_

Ja, ich möchte am Seminar 1 „Selbsthypnose und Biografiearbeit - Standortbestimmung und wichtige Entwicklungsthemen“ teilnehmen.  
Kosten: 330 € (MEG Mitglieder: 290 €)

Ich habe die Gebühr für Seminar 1 am \_\_\_\_\_ überwiesen.  
Den Überweisungsbeleg sende ich Ihnen per Fax /per Post.

### Seminare 2 bis 4

Seminar Daten (bitte eintragen): \_\_\_\_\_

Ja, ich möchte nach Teilnahme am Seminar 1 auch an den Seminaren 2 bis 4 der Seminarreihe „Selbsthypnose, Selbstmanagement, Erfolg & persönliche Entwicklung“ teilnehmen.  
Kosten: 990 € (MEG Mitglieder: 870 €)

Ich habe die Gebühr für die Seminare 2 bis 4 am \_\_\_\_\_ überwiesen.  
Den Überweisungsbeleg sende ich Ihnen per Fax /per Post.

### Komplette Seminarreihe (Seminare 1 bis 4)

Seminar Daten (bitte eintragen): \_\_\_\_\_

Ja, ich möchte an der Seminarreihe „Selbsthypnose, Selbstmanagement, Erfolg & persönliche Entwicklung“ teilnehmen.  
Kosten: 1.320 € (MEG Mitglieder: 1.160 €)

Ich habe die Gebühr für die Seminarreihe am \_\_\_\_\_ überwiesen.  
Den Überweisungsbeleg sende ich Ihnen per Fax /per Post.

Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer, PLZ, Wohnort

Telefon, Fax, EMailadresse

Beruf, Titel

Ort, Datum, Unterschrift

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich selbstverantwortlich teilnehmen kann und dass ich mit den Anmelde- und Stornobedingungen des MEI (siehe: [www.meg-saarbruecken.de](http://www.meg-saarbruecken.de)) einverstanden bin.

Das erste Seminar „Selbsthypnose und Biografiearbeit - Standortbestimmung und wichtige Entwicklungsthemen“ kann von Interessentinnen an der Seminarreihe zunächst auch einzeln gebucht werden. Die Seminarreihe wird als Jahreshypnosegruppe für eine feste Gruppe von Teilnehmerinnen angeboten.

Alle Seminare sind im Rahmen der MEG Fortbildung „Klinische Hypnose“ und „Hypnosystemische Kommunikation nach M. Erickson“ als C-Seminare anerkannt und umfassen je 16 Unterrichtsstunden. Sie sind von der Psychotherapeuten- und Ärztekammer des Saarlandes mit jeweils 20 Fortbildungspunkten akkreditiert.

### Seminar 1

**Selbsthypnose und Biografiearbeit - Standortbestimmung und wichtige Entwicklungsthemen**

### Seminar 2

**Selbsthypnose: Ziele setzen und Wege zum Erfolg**

### Seminar 3

**Energiemanagement: Körpertrancen und Ressourcenembodiment**

### Seminar 4

**Selbsthypnose und Charisma: Präsenz, Ausstrahlung, Interaktion und Kommunikation**

### Seminarleitung

Liz Lorenz-Wallacher, Dipl. Psych., PP

### Seminarort

Milton Erickson Institut  
für klinische Hypnose Saarbrücken  
Altes Forsthaus Pfaffenkopf  
66115 Saarbrücken  
T. | F. +49 (0) 6898 - 810 153

## Anmeldung und Formalitäten

### Kosten

**Zweitätiges Seminar 1:**  
330 € (MEG Mitglieder: 290 €)  
**Seminare 2 bis 4 (nach Teilnahme an Seminar 1):**  
990 € (MEG Mitglieder: 870 €)  
**Seminarreihe (Seminare 1 bis 4):**  
1.320 € (MEG Mitglieder: 1.160 €)

### Seminarzeiten

Freitags von 14.00 bis 21.00 Uhr,  
Samstags von 09.00 bis 16.00 Uhr.

### Zahlungsmodalitäten

Die Zahlung erfolgt jeweils durch Vorüberweisung:

**Milton Erickson Institut Saarbrücken**

**IBAN: DE 63 3006 0601 0003 8810 61**

**Deutsche Apotheker- und Ärztekasse**

**BIC: DAAE DEDD XXX**

Die Anmeldung ist nur verbindlich, wenn sie schriftlich erfolgt und die Kursgebühr vorab beglichen wurde. Bei der Anmeldung von MEG-Mitgliedern ist eine Kopie der Mitgliedschaft beizulegen.

### Stornobedingungen

Bei einer schriftlichen Abmeldung bis vier Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie die Seminargebühren abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30 € zurück. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei einer späteren Abmeldung die Seminargebühr fällig wird, es sei denn, jemand kann von der Warteliste nachrücken oder eine Ersatzteilnehmerin wird benannt. Bei Ausfall einer Veranstaltung besteht kein Anspruch auf Wiederholung und die Seminargebühr wird in vollem Umfang zurückerstattet. Die hier angebotenen Seminare sind keine therapeutischen Seminare sondern Seminare zur Selbstentwicklung.

### Wichtig

Das von der Seminarleiterin selbst entwickelte Konzept, die von ihr entwickelten Übungen und unterstützenden Trancen sind urheberrechtlich geschützt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

[www.meg-saarbruecken.de](http://www.meg-saarbruecken.de)

## Liz Lorenz-Wallacher

Leiterin des MEI Saarbrücken

Diplom Psychologin,  
Psychologische Psychotherapeutin

Seit 1991 mit eigener Praxis  
niedergelassen in Saarbrücken

Lehrtherapeutin und Supervisorin  
der MEG, bis 2013 langjähriges  
Vorstandsmitglied der MEG

Anerkannte Supervisorin und Dozentin im Rahmen  
der Ausbildung in Verhaltenstherapie am IVV Klinik  
Berus und SIAP (SHG Kliniken) in Saarbrücken

Von 2004 bis 2009 Vorstandsmitglied der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes

Aus- und Fortbildung in Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, systemischer Familientherapie, Körpertherapie (Zen Body-Therapy®) und Hypnotherapie nach Milton Erickson

Themenschwerpunkte: Hypnotherapeutische Traumabehandlung, Hypnoimaginative Geburtsvorbereitung, Arbeit mit Körperressourcen und Trance, Seminare zu Selbsthypnose, Selbstmanagement, Erfolg & persönliche Entwicklung

Tätigkeit als Supervisorin, Trainerin und Coach für Führungskräfte

2003 erschien ihr Buch „Schwangerschaft, Geburt und Hypnose“ im Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg



# Seminarreihe

## Selbsthypnose, Selbstmanagement, Erfolg & persönliche Entwicklung

{Das Saarbrücker Ressourcenmodell}

Milton  
Erickson  
Institut



für klinische Hypnose  
Saarbrücken



Platz vor dem MEI



## Seminarreihe „Selbsthypnose, Selbstmanagement, Erfolg & persönliche Entwicklung“

Seit 1997 wird die Seminarreihe „Selbsthypnose, Selbstmanagement, Erfolg & persönliche Entwicklung“ im Saarbrücker MEI angeboten. Sie wurde von Liz Lorenz-Wallacher entwickelt und richtet sich an Frauen, die in medizinischen, psychotherapeutischen, pädagogischen und beratenden Kontexten arbeiten. Diese Tätigkeiten erfordern während der gesamten Zeit des Berufslebens ein hohes professionelles und persönliches Engagement für andere Menschen. Entsprechend hoch ist gerade bei Frauen die Gefahr, in ein Hamsterrad von alltäglichen familiären und beruflichen Anforderungen zu geraten und dabei die eigene Gesundheit, wichtige Bedürfnisse, Wünsche und Ziele und die persönliche Weiterentwicklung zu vernachlässigen. Die Teilnahme an dieser Seminarreihe bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten, sich Zeit und Ruhe für eine intensive Reflexion der Prioritäten im Leben zu nehmen und sich gegebenenfalls Kurskorrekturen oder neue Zielsetzungen zu gönnen.

### Methoden:

Die verwendeten Methoden stammen aus der **Erickson'schen Hypnotherapie, der systemischen Therapie, der Körper- und Tanztherapie, der Verhaltenstherapie, der Rhetorik und der kreativen Didaktik.**

All diese Methoden und vor allem das Konzept der **Selbsthypnose** sind bestens dazu geeignet, die Ressourcen zu entwickeln, die Sie für die Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele benötigen. Die Rückmeldungen über die Seminarreihe sind seit Jahren außerordentlich positiv, weshalb die Anmeldungen meist über persönliche Empfehlungen früherer Seminar Teilnehmerinnen erfolgen. Um die persönliche Entwicklung der einzelnen Teilnehmerinnen und die Arbeit an ihren Zielen intensiv und wirkungsvoll zu unterstützen wird die Seminarreihe in Form einer **Jahresgruppe** angeboten. Das heißt, es handelt sich um eine feste Gruppe von Frauen, die gemeinsam, über ein Jahr verteilt, an den vier Seminaren teilnehmen. Bei dieser Konzeption ist die Teilnahme an der gesamten Seminarreihe erwünscht.

**Das erste Seminar „Selbsthypnose und Biografiearbeit - Standortbestimmung und wichtige Entwicklungsthemen“ kann zunächst unabhängig von der Teilnahme an der gesamten Seminarreihe besucht werden.**

### Seminar 1

#### **Selbsthypnose und Biografiearbeit - Standortbestimmung und wichtige Entwicklungsthemen**

Die Fähigkeit, Selbsthypnose zu nutzen um in einen entspannten, kreativen Bewusstseinszustand zu wechseln, spielt eine wichtige Rolle in den Kursen der Seminarreihe. Dazu werden zunächst verschiedene Methoden der Selbsthypnose vermittelt, um zu lernen die eigene natürliche Fähigkeit zu nutzen. Im Wesentlichen geht es darum, oft unbewusste Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten wiederzuentdecken und sie sich in den gewünschten Situationen und für die gewünschten Ziele zugänglich zu machen. Neu an diesem Seminar ist die gezielte Kombination von Methoden der Selbsthypnose mit Methoden der Biografiearbeit. Dies bewirkt eine Erweiterung der Möglichkeiten, eine Standortbestimmung im eigenen Leben auf verschiedenen Ebenen vorzunehmen. Selbsthypnotische Trance und gezielte Fragestellungen helfen dabei, diesen Prozess der Selbstreflexion zu unterstützen und Klarheit über bestimmte zentrale Themen, „rote Fäden“ und Weichenstellungen der eigenen Biografie zu gewinnen. Krisenhafte Zuspitzungen, „gordische Knoten-Situationen“, insbesondere in biografischen Übergangsphasen des Lebens werden als Entwicklungschancen wahrgenommen, welche immer auch das Potential zu Wachstum und Entfaltung bieten und damit als wichtige Ressourcen dienen können. Die persönliche Standortbestimmung dient als Ausgangspunkt um sich selbst sinnvolle kurz- und längerfristige Ziele zu setzen.

### Seminar 2

#### **Selbsthypnose: Ziele setzen und Wege zum Erfolg**

Dieses Seminar dient der Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen von Erfolg und den persönlichen Kriterien die dabei angelegt werden um Erfolg als solchen für verschiedene Lebensbereiche zu definieren. Ein wichtiges Thema wird die Analyse und Korrektur hinderlicher „Glaubenssätze“ sein, die im Zuge der biografischen Entwicklung immer wieder zu sogenannten „Erfolgssaboteuren“ werden. Neben Selbsthypnose und den von der Seminarleiterin entwickelten, unterstützenden themenbezogenen Trancen wird auch die Betrachtung familiensystemischer Aspekte eine wichtige Hilfe sein, um hinderlichen mentalen „Ballast“ abzuwerfen und den eigenen wichtigen Lebenszielen wieder Klarheit, Kraft und Dynamik zu verleihen.

### Seminar 3

#### **Energiemanagement: Körpertrancen und Ressourcenembodiment**

Selbsthypnotische Trancezustände können nicht nur spontan im Alltag auftauchen oder sich auf dem Hintergrund von Entspannung entwickeln. Auch über Tanz, Bewegung und bestimmte Körperhaltungen kann sich Trance einstellen und als Ressource nutzbar gemacht werden. Bekanntes Beispiel aus dem Alltag dürfte das „Runners High“ beim Joggen sein. In der Hypnotherapie existiert das Konzept der Aktiv-Wach-Hypnose, das wesentlich von der ungarischen Psychologieprofessorin Dr. Eva Banyai, Universität Budapest, während eines Forschungsaufenthaltes an der Stanford University in den USA mitentwickelt wurde. Dabei wurde die hohe Wirksamkeit der Kombination von Bewegung mit hypnotherapeutischen Suggestionen festgestellt. In diesem Seminar können Sie vielfältige Möglichkeiten von Selbsthypnose durch Bewegung und Körperhaltung kennenlernen und ihre Wirksamkeit als machtvoll Körperressourcen erleben. Es wird unter anderem mit hoch wirksamen archetypischen Körperhaltungen gearbeitet, die eng mit bestimmten Gefühlszuständen, kognitiven Mustern und körperlichen Empfindungen verbunden sind und dadurch auch mit einem ganz bestimmten energetischen Status. Sie werden dabei Gelegenheit haben, Ihre eigenen individuellen Möglichkeiten zu finden, dieses reiche Potential im Alltag für gewünschte Veränderungen nutzbar zu machen.

### Seminar 4

#### **Selbsthypnose und Charisma: Präsenz, Ausstrahlung, Interaktion und Kommunikation**

Was ist Charisma? Üblicherweise wird angenommen, dass Charisma – diese Fähigkeit mancher Menschen auf einzigartige Weise zu kommunizieren, Aufmerksamkeit zu fokussieren und zu überzeugen – etwas ist, was man nicht lernen kann. Milton Erickson und andere berühmte Gründermütter bzw. -väter von modernen Psychotherapieverfahren verfügten über diese Fähigkeiten, aber auch berühmte Politiker, Künstler oder andere Menschen, die im öffentlichen Rampenlicht standen oder stehen. Dabei nutzen nicht alle ihr Charisma im positiven Sinne. Auch einzelne Menschen in unserem ganz normalen alltäglichen Umfeld verfügen über diese besondere Ausstrahlung. Manchmal kann man sie fast körperlich wahrnehmen, wenn jemand den Raum betritt. Charisma hat immer auch mit

Authentizität zu tun. Wie Shakespeare es formulierte: „To thine owne self be true“. Oder wie man es in den USA etwas salopper sagt: „Walk the talk“. Die Fähigkeit, gleichzeitig zentriert und achtsam sein zu können, andererseits aber auch einen intensiven, fokussierenden Kontakt mit anderen herstellen zu können, spielt in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle. Im psychotherapeutischen, medizinischen, beratenden oder pädagogischen Kontext ist es besonders wichtig, eigene überkommene, unpassende und rigide Gefühls- und Verhaltensmuster zu erkennen, zu reflektieren und zu verändern. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, charismatische Ressourcen durch Selbsthypnose in sich selbst zu entdecken und zu entwickeln. Dies vor allem durch die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Ihre Wirkung auf andere, Ihre Körpersprache, Ihre möglicherweise unbewussten, widersprüchlichen „Einladungen“ an Ihr Umfeld zu verstehen und auf eine Weise zu verändern, die von Ihnen selbst und anderen als stimmig und authentisch erlebt werden.



**Milton Erickson Institut**  
für klinische Hypnose **Saarbrücken**

Altes Forsthaus Pfaffenkopf  
66115 Saarbrücken  
T. | F. +49 (0) 6898 - 810 153

mei-sb@web.de  
www.meg-saarbruecken.de

Das Alte Forsthaus Pfaffenkopf, in dem das MEI seinen Sitz hat, ist ein fast 300 Jahre altes barockes Forstgehöft. Es diente ehemals den Fürsten von Nassau-Saarbrücken als Ort größerer Jagdgesellschaften. Von den heutigen Besitzern wurde es denkmalgerecht saniert und erhielt dafür regional und überregional hohe Auszeichnungen. Obwohl nur 15 Autominuten von der Innenstadt entfernt, bietet das Forsthaus ein angenehmes und großzügiges ländliches Ambiente, es liegt wie eine Insel in der Waldlandschaft. Die Seminarteilnehmer:innen können vor allem im Sommer auch das große Grundstück und Kaffee und Kuchen im Garten genießen und in den Pausen im angrenzenden Wald spazieren gehen. Parkmöglichkeiten sind großzügig vorhanden. Eine Wegbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

