

# 3<sup>PROG</sup> RAMM PROG RAMM PROG RAMM PROG RAMM PROG RAMM

Aufbau-Seminar 2

16.09. – 17.09. 2016

Essen

## Stress-medizinische Ausbildung

### SMA 3: Aufbau-Seminar 2

Datum: 16. - 17.09.2016

Ort: Essen

**Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!**

**Die Kunst, Menschen ganzheitlich und individuell zu verstehen.**

#### Freitag 16.09.2016 – TAG 1

Moderation: Dr. phil. Wolfgang Spellmeyer, Essen

09:00	U. J. Winter	<b>Begrüßung und Einführung:</b> Erfahrungen mit der eigenen Lebens-Kurve und dem eigenen Lebens-Bericht.
09:15	M. P. Herbst	Warm-up 5- eine chrono-biologische Übung.
09:20	U. J. Winter	Gesundheits-, Krankheits- und Stress-Modelle. Genetik und Epi-Genetik. Matrix/ Grund-Regulation. Säure-Basen-Haus-halt. Entgiftung.
09:30	J. D. Fauteck	Das Indolamin-System im Stress (Serotonin und Melatonin). Das Serotonin-Defizit-Syndrom.
10:30	M. P. Herbst	Kaffee/-Tee-Pause- wenn Du isst, dann isst Du. Im Schweigen riechen, kauen, schmecken und fühlen. Ganz bei sich sein.
11:00	U. J. Winter	Die Neuro-Biologie leicht verständlich dargestellt. Wie gebraucht man am besten sein Gehirn? Wie entsteht die Seele im Gehirn? Die Neuro-Biologie des Stress.
12:30		Achtsame Mittags-Pause
13:25	E. Wosko-Conrads	Aktive Pause; „der Rücken-Retter“.
14:00	U. J. Winter	Die multimodale Stress-Diagnostik: erkennen, wie die Menschen halt so sind. Sog. „sickness behavior“ (sich krank fühlen ohne fassbare Krankheits-Befunde). Bedeutung der Sprach-Analyse; (molekulare) Bild-Gebung. rationale Differential-Diagnostik
14:30	K. Hüsker	Die fatale Wirkung von Umwelt-Faktoren als Ko-Trigger. Stress-assozierter Erkrankungen
15:00		Kaffee/-Tee-Pause
15:30	W. Spellmeyer	Erkennen von Persönlichkeits-Störungen von Nicht-Psycho-Spezialisten.
16:00	U. J. Winter	<b>Klein-Gruppen-Arbeit:</b> Beispiele von multimodaler Stress-Diagnostik. Traditionelle, westliche Werte. Werte- und Ziel-Arbeit.
17:00	W. Spellmeyer	Feedback Fazit
	M. P. Herbst	Cool down 5- eine chrono-biologisch Übung.
19:00		<b>Abend-Gespräch:</b> Gedanken-Experiment oder Meta-Reflektionen. Welche Lebens-Weisheiten haben sich für Sie bewährt?

## Stress-medizinische Ausbildung

### SMA 3: Aufbau-Seminar 2

Datum: 16. - 17.09.2016

Ort: Essen

**Stress, nein Danke! Lieber erfolgreich und gesund!  
Die Kunst, der nachhaltigen Selbst- und Fremd-Motivation.**

**Samstag, 17.09.2016 – TAG 2**

Moderation: Dr. phil. Wolfgang Spellmeyer, Essen

<b>09:00</b>	U. J. Winter	<b>Begrüßung</b> Erfahrungen mit der eigenen Lebens-Kurve und dem eigenen Lebens-Bericht.
<b>09:15</b>	M. P. Herbst	Wurm-up 6- eine chrono-biologische Übung.
<b>09:30</b>	G. Gahlen	Genetische Polymorphismen in der Stress-Medizin: Bedeutung der COMT- und SOD2-Defizienz.
<b>10:30</b>		Kaffee/-Tee-Pause
<b>11:00</b>	W. Spellmeyer	<b>Kleingruppe-Arbeit</b>
<b>12:30</b>	M. P. Herbst	Achtsame Mittags-Pause- wenn Du isst, dann isst Du. Im Schweigen riechen, kauen, schmecken und fühlen. Ganz bei sich sein.
<b>13:30</b>	A. Kowalski	Die Psycho-Physiologie. Biofeedback- und Neuro-Feedback (NFB)-Diagnostik. NFB-basierte Erkenntnisse zu bestimmten, komplexen neurologischen Erkrankungen Der Einfluss von Musik aufs Gehirn. Die Kunst, Menschen auf ihren Veränderungs-Weg geduldig unterstützend zu begleiten (dauerhaft raus aus der Komfort-Zone und dabei glücklich sein). Die Kunst, mit Hilfe des NFB-Trainings den jeweils optimalen mentalen Zustand abrufen zu können.
<b>15:00</b>		Kaffee/-Tee-Pause
<b>15:30</b>	N.N.	Bedeutung der Musik-Therapie in der Stress-Medizin.
<b>16:00</b>	M. P. Herbst	Die Kunst, bei Bedarf angemessen entspannen und regenerieren zu können.
	U. J. Winter	Mind-Body-/ Body-Mind-Excellence.
<b>17:00</b>	W. Spellmeyer	Feedback Fazit: Die Heil-Kraft der Empathie.
<b>17:15</b>	M. P. Herbst	Cool down 6- eine chrono-biologische Übung. Ende des Seminars