

## Methodenübergreifende Integration von Neurowissenschaften, Emotionsregulation und körpertherapeutischen Interventionen in die psychotherapeutische Behandlung\*

Postgraduale Fortbildung für Ärzte und Psychologen, PiA nach der Zwischenprüfung und Heilpraktiker für Psychotherapie (jeweils m/w/d)

<b>Termin:</b>	Mi., 24.6.2026, 18.30 h bis So., 28.6.2026, 14.00 h
<b>Ort:</b>	ZIST Penzberg, Penzberg
<b>Kursgebühr:</b>	550 € (zuzüglich Vollpension)
<b>Kursnummer:</b>	260631
<b>Leitung:</b>	Gerhard Zimmermann

Psychische Prozesse sind mit körperlichen Phänomenen verbunden, die für die psychotherapeutische Behandlung von großer Bedeutung sind. Traumatische Erfahrungen können dazu führen, dass unbewältigte Emotionen eingekapselt werden. Diese sind der Sprache nur bedingt zugänglich und können neben zahlreichen körperlichen und psychischen Symptomen zu einem Gefühl des Fremdseins im eigenen Körper führen. Sie hinterlassen nicht nur Spuren in der Kognition, sondern führen auch zu Störungen der Emotionsregulation und einer Dysregulation des vegetativen Nervensystems.

Wie können diese weitgehend unbewussten somato-psychischen Erregungsmuster bewusster wahrgenommen und therapeutisch bearbeitet werden?

Durch Innehalten und bewusste Wahrnehmung des inneren Erlebens, sowie durch das Aufgreifen spontaner Gesten, intuitiver Bewegungen, Dehnen, Gähnen und sanfter Selbstberührung, können das autonome Nervensystem und das emotionale Geschehen schrittweise beeinflusst werden. Auf diese Weise kann auch Schwerbeschreibbares zum Ausdruck gebracht und die Komplexität mentaler Prozesse reduziert werden. Desintegrierte Gefühlskomplexe können so in ein kohärentes Erleben transformiert und in das erwachsene Körper selbst integriert werden. Aus Übererregung oder Energiemangel entsteht unmittelbar Kraft und Lebendigkeit. Dies ist Ausdruck der Rückkehr des Nervensystems in ein neues Gleichgewicht. Selbstorganisationsprozesse verbessern zudem den Kontakt zu sich selbst und zu anderen.

Regulierte Emotionen werden als Zustand des Friedens und der Verbundenheit mit sich selbst erlebt. Mit der Zeit wird ein entspanntes und neugieriges Verhältnis zum eigenen Körper und zum tieferen Selbst möglich. Durch die Einbeziehung des Körpererlebens normalisiert sich das emotionale Erleben, und es entstehen lebhaftere Imaginationen sowie ein stimmiger verbaler Ausdruck. Neue Ganzheiten aus Körperempfindungen, Sprache und nonverbalem Gefühlsausdruck sind spontan möglich.

Körper und Seele stehen in unmittelbarer Beziehung zueinander. Emotionales Wachstum entsteht, wenn die inneren Welten von Körper, Emotionen und Sprache immer wieder rhythmisch miteinander verbunden werden. Dadurch wird die innere Welt spürbar lebendiger. Kreativität und Leichtigkeit ermöglichen neue Sichtweisen.

Die in diesem Workshop vermittelten Methoden lassen sich in alle therapeutischen Modelle integrieren. Der theoretische Rahmen umfasst neurobiologische Grundlagen sowie neuere Forschungsergebnisse, die für die Psychotherapie relevant sind. Während des Workshops gibt es genügend Raum für Selbsterfahrung und das Üben der Interventionen in Kleingruppen.

#### **Weitere Informationen:**

\*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

### **Gerhard Zimmermann**

Dr. med., Arzt mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie in eigener Praxis in Mainz. Aus- und Weiterbildungen in Verhaltenstherapie, Bioenergetik und Gestalttherapie, Medizinischer Hypnose und verschiedenen körperpsychotherapeutischen Verfahren. Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie, Psychosomatik, Psychotraumatologie, Verhaltensmedizin, Stressmanagement.

Internet: [www.stressmanagement.de](http://www.stressmanagement.de)

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/methodenuebergreifende-integration-von-neurowissenschaften>