



## Perspektiven teilen – Möglichkeiten nutzen

Samstag, 17.11.2007  
10:00 bis 17:00 Uhr

### 4. Onkopsychologisches Symposium für Psychologische PsychotherapeutInnen

#### Workshop II:

#### *Mentales Gesundheitstraining*

Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz

Überblick über verschiedene Ansätze von Gesundheitstraining: Simonton, Bochumer und Hildesheimer Gesundheitstraining.

Darstellung des von mir praktizierten mentalen Trainings, das Visualisierung mit hypnotherapeutischen Methoden und NLP-Übungen verbindet. Welche Ziele und Inhalte stehen im Vordergrund? Mit welchen Methoden werden sie angestrebt?

Anhand angeleiteter Übungen können die TeilnehmerInnen eigene Erfahrungen mit dieser Methode gewinnen.