

# Anmeldekarte



## JA, ich melde mich an zum 18. Öffentlichen IKP-Symposium

### «Zeitnot, Stress und Ängste: Interaktionen und Therapien»

Datum: Samstag, 9. März 2019, von 09.15 bis 17.10 Uhr

**Kosten «all-inclusive»: Fr. 320.–**

Frühbucherrabatt bis 30.11.2018: Fr. 300.–

Tagungs-Treuerabatt für alle, die bereits ein IKP-Symposium besucht haben, «all-inclusive»: Fr. 270.–

**Bitte wählen Sie hier Ihr Nachmittagsprogramm aus (Details im PDF auf Seite 3):**

14.00 Uhr	Workshop A1	Workshop A2	Workshop A3
15.00 Uhr	Workshop B1	Workshop B2	Workshop B3
16.00 Uhr	Workshop C1		

**Bitte wählen Sie hier Ihren Stehlunch:**      Fleisch                      Vegetarisch

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ:

Ort:

Telefon-Nr.:

E-Mail:

# Programm Vormittag (Key-Speaker)

## 18. Öffentliches IKP-Symposium, Zürich

Weisser Saal

08.45 – 09.15 Uhr

Türöffnung und Empfang

09.15 – 09.20 Uhr

Begrüssung und Eröffnung

**Thomas Ingold**

09.20 – 09.30 Uhr

Grusswort

**Marianne Gertsch, Stv. Leiterin  
Abt. Gesundheitsberufe, BAG/EDI**

09.30 – 09.40 Uhr

Einführende Worte zum Tagungsthema

**Dr. Dr. Yvonne Maurer**

09.40 – 10.40 Uhr

### Hauptvortrag 1



#### **Prof. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke**

Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich. Forschungsschwerpunkte sind die kognitive Psychologie und die Plastizität des Gehirns. Jäncke gehört zu den am häufigsten zitierten Wissenschaftlern weltweit. Von den Studierenden wurde er mehrfach für seine Art der Wissensvermittlung ausgezeichnet.

#### **Das Gehirn im digitalen Zeitalter**

Das menschliche Gehirn ist ein faszinierendes Organ, das sich im Verlauf der Evolution zu einem enorm anpassungsfähigen Organ entwickelt hat. Mit diesem Organ gelingt es dem Menschen, sich an verschiedene Kulturen und Umgebungen anzupassen. Aber ist diese Anpassungsfähigkeit grenzenlos? Können wir uns mit diesem Gehirn auch an die moderne digitale Welt anpassen? Oder sind wir überfordert? Wie geht das Gehirn mit den modernen digitalen Medien um, und welche Konsequenzen können wir für die Zukunft erwarten? Welchen Einfluss haben die neuen Lebensumstände auf unsere psychische Gesundheit? Sind nicht Stress und Ängste die logischen Konsequenzen der eigentlichen unnatürlichen Lebenssituation, die uns zunehmend überwältigt?

Diese Fragen werde ich im Rahmen meines Vortrages durchaus kontrovers diskutieren. Dabei werden auch konkrete Bezüge zum aktuellen und zukünftig zu erwartenden Arbeitsalltag gezogen.

10.40 – 11.10 Uhr

Pause

11.10 – 12.10 Uhr

### Hauptvortrag 2



#### **Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer**

Neurowissenschaftler, Facharzt für Innere Medizin, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin. Bauer ist Universitätsprofessor auf Lebenszeit an der Universität Freiburg und Gastprofessor an der IPU Berlin. Bauer ist zweifach habilitiert und Autor mehrerer Veröffentlichungen und Sachbücher.

#### **Selbststeuerung und Selbstfürsorge aus neurowissenschaftlicher Sicht**

Wir leben in einem Dauerzustand der zivilisatorischen Unruhe. Immer mehr Menschen spüren, dass sie zwischen dem Moment, an dem sie morgens die Beine aus dem Bett schwingen, bis zu dem Zeitpunkt, an dem sie abends erschöpft ins Bett zurückfallen, nicht mehr zur Ruhe kommen. Im Alltag der Menschen zeigen sich die Folgen dieses Zustandes als Unfähigkeit, sich zu konzentrieren, in Form von Erschöpfung und als Frustration. Den Kern der zivilisatorischen Unruhe bildet das Fehlen eines Raumes zwischen Reiz und Reaktion. Hoher Leistungsdruck, das ständige Eintreffen von medialen Reizen und der Überfluss an Konsumangeboten haben den modernen Menschen zu einer Reiz-Reaktions-Maschine werden lassen. Was können wir tun?

12.10 – 12.30 Uhr

Leiter Kurz-Podiumsdiskussion

**Dr. med. Jan Gysi  
FMH Psychiatrie/Psychotherapie**

12.30 – 14.00 Uhr

Mittagspause

# Programm Nachmittag (Workshops zur Auswahl)

Wählen Sie je einen Workshop (A1, A2 oder A3 um 14:00 Uhr) sowie je einen weiteren Workshop (B1, B2 oder B3 um 15:00 Uhr) aus.

Weisser Saal

14.00 – 14.45 Uhr

## Die Uhr bleibt niemals stehen: Zeitfacetten in der Psychotherapie

A1

**MSc Kathleen Schwarzkopf**

Das Thema „Zeit“ ist allgegenwärtig im therapeutischen Alltag. 60 Minuten, in denen Lösungen erarbeitet werden. 60 Minuten, um jahrelange Belastungen aufzuarbeiten. 60 Minuten, die bei der Krankenkasse abgerechnet werden. 60 Minuten, von denen Klient(inn)en profitieren sollen. 60 Minuten voll Erwartungen, Ängsten, Träumen und Hoffnungen. Wie gelingt es aber, die Zeit als Verbündete zu sehen und sie selbst als Element für Chancen in der Psychotherapie zu nutzen?

Pause

14.45 – 15.00 Uhr

15.00 – 15.45 Uhr

## Trauma und Innehalten – von der Stille im Auge des Zeitorkans

B1

**Dr. med. Marion Mohnroth**

Achtsamkeit ist in aller Munde. Bei Menschen, die Hochstressphasen oder Traumatisierungen erlebt haben, lösen paradoxerweise aber gerade „klassische Entspannungsmethoden“ Anspannung, Panik und Back-Flashes aus. Der achtsame Umgang mit sich, das Wahrnehmen und Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse, ist jedoch das Fundament stimmiger Selbstfürsorge, Selbstsicherheit und erfüllender Lebensführung. Wie gelingt es uns also, gerade auch diese Klienten abzuholen, die sich so sehr innere Ruhe als sicheren Hafen wünschen?

Pause

15.45 – 16.00 Uhr

16.00 – 17.00 Uhr

## Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung in Therapie und Beratung (Schlussvortrag im Plenum)

**Dr. med. Jan Gysi**

Egal ob beim Meditationstraining im Kloster, beim Seminar für Führungskräfte oder bei psychotherapeutischen Interventionen: Achtsamkeit liegt im Trend. Bloss: Was hat die Achtsamkeit eines tibetischen Mönches im Himalaya mit Achtsamkeitsübungen in Therapie und Beratung in Zürich gemeinsam? Was unterscheidet Achtsamkeit zur Stressreduktion von Achtsamkeit zur Persönlichkeitsentwicklung mit dem Ziel der Erleuchtung?

Schlussworte – Hinweise – Danksagung

17.00 – 17.10 Uhr

Gelber Saal

A2

## Der IKP-Ansatz: Nutzen für Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie

**Dr. phil. hum. Alfred Künzler**

Die aktuelle nationale Strategie zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Schweizer Bevölkerung stützt sich stark auf persönliche Ressourcen. Im Sinne von „vorsorgen und heilen“ setzt sie gleichermassen auf Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie. Der IKP-Ansatz hat in allen drei Bereichen viel zu bieten. Ich werde aufzeigen resp. mit den Teilnehmenden erarbeiten, was das (auch noch) sein könnte.

Pause

## Diagnose als Chance – Atemtherapeutische Begleitung bei einem Burnout

B2

**Monika Rufer**

Wie können wir den auftretenden Symptomen begegnen und unser Wissen und unsere Erfahrung in der Therapie umsetzen?

Wenn unser aus den Fugen geratenes Nervensystem Einfluss hat auf unseren Atem, so muss es doch auch möglich sein, das Nervensystem über den Atem zu beeinflussen.

Blauer Saal

A3

## Schlaf, Licht und körperliche Betätigung – von essenzieller Bedeutung bei der Behandlung von stressbedingten Erschöpfungszuständen

**Dr. med. Enrico Bernasconi**

Bei der Behandlung von stressbedingten Erschöpfungszuständen wird den psychologischen Aspekten oft mehr Aufmerksamkeit geschenkt als den bio- bzw. physiologischen. Nicht zuletzt aufgrund neuer Erkenntnisse auf diesem Gebiet, plädiert dieser Beitrag für eine – im wahrsten Sinne des Wortes – „körperzentrierte“ Herangehensweise mit Fokus auf die unterste Ebene der Maslow-Pyramide.

Pause

## StrEssAtmosphäre, bedrohliche Lebensmittel und Entspannt-Essen? Ernährungskommunikation lenkt Einstellung und Wahrnehmung

B3

**Dipl. oec. troph. univ. Cornelia Smola**

Informationen über Ernährung können überzeugen, zu einem Ideal werden und dennoch in Widerspruch zur körperlich spürbaren Zeit-, Ess- und Genussrealität geraten. Die Beratung kann diese Konflikte lösen, indem sie unmittelbar Einstellung und Wahrnehmung anspricht.

## Referent(innen)



**MSc Kathleen Schwarzkopf, Bern**  
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin IKP, Psychologin FSP und SKJP. Fachdozentin im IKP. In eigener Praxis tätig.



**Dr. phil. hum. Alfred Künzler, Bern**  
Eidg. anerkannter Psychotherapeut IKP, Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie und Psychotherapie FSP. Weiterbildungner und Fachdozent im IKP. Leiter Koordinationsstelle NPG.



**Dr. med. Enrico Bernasconi, Basel**  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Fachdozent im IKP. In eigener Praxis tätig.



**Dr. med. Marion Mohnroth, St. Gallen**  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Fachdozentin im IKP. In eigener Praxis tätig.



**Monika Rufer, St. Gallen**  
Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP, Beraterin mit eidg. Diplom. In eigener Praxis tätig.



**Dipl. oec. troph. univ. Cornelia Smola, Ehrendingen**  
Ernährungswissenschaftlerin, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP. Fachdozentin im IKP. In eigener Praxis.



**Dr. med. Jan Gysi, Bern**  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Fachdozent im IKP. Leiter Interdisziplinäres Zentrum für psychische Gesundheit.