

Ausführliche Information zum Seminar «Faszination Hirn»

Das Seminar-Format

Mit Barbara Schmid arbeite ich seit bald 30 Jahre in einem interdisziplinären Setting zusammen mit einer Kinesiologin. Das Seminar «Faszination Hirn» ist aus dem Wunsch entstanden, unser Wissen und unsere langjährige Erfahrung weiterzugeben. Kurze theoretische Inputs zur Funktionsweise des Hirns, wechseln ab mit Gruppen-Übungen in denen dieses Wissen an konkreten Fällen angewendet wird. Dadurch werden die neuen Erkenntnisse mit dem praktischen Handeln in Beratung und Coaching verbunden. Überdies besteht die Möglichkeit zu eigenen Fällen supervisorische Hinweise zu erhalten.

Thematische Schwerpunkte sind unter anderem:

- Abgrenzung der körperlichen zu den psychischen Erkrankungen (z.B. Depression, Burnout usw.). Das zirkuläre Zusammenspiel von der psychischen, körperlichen, emotionalen und seelischen Befindlichkeit
- Die hormonelle Stressachse z.B. bei Trauma, Sucht, Störungen im Essverhalten usw.
- Schlafstörungen, Schlafhygiene, Schlafapnoe
- Symptome, Früherkennung und Diagnostik von neurologischen Notfällen und chronischen Erkrankungen z.B. bei Hirntumor, Demenz, Alzheimer, Parkinson, MS, Hirnverletzungen
- Bedeutung funktioneller wie Hyperventilation, Stottern, Sprachstörungen
- Denk-, Wahrnehmungs- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Lernstörungen usw.

Die Kursunterlagen:

umfassen das spannende und reich illustrierte Lehrbuch von Rita Carter mit dem Titel «Das Gehirn». Texte zu den theoretischen Inputs von Barbara Schmid mit zahlreichen Grafiken. Dazu werden zu jedem Anwendungsbereich übersichtliche Merkblätter abgegeben mit Hinweisen auf Symptomatologie, Frühzeichen, Warnsignale, Wechselwirkungen, therapeutische Interventionen und Literaturhinweise zum Lehrbuch.

Beispiel aus den Kursunterlagen zum Thema «Schmerzen»

Symptome

Akut – chronisch. Besserung und Verschlimmerung.

Auslöser erfragen: Schock- und Trauma-Symptome – Körpertrauma abklären.

Schlaf: auch schwache Schmerzen beeinträchtigen den Schlaf.

Körperliche Beeinträchtigungen mit Beispielen genau abklären.

Umgang mit Schmerz:

Ziel: Ermächtigung zum Umgang mit Schmerzen – z.B. Reframing

Wenn Schmerzgefühle da sind, dann können auch die Verringerung von Schmerz, schmerzfreie Zeiten und Zeiten mit angenehmen Gefühlen sich an dieser Stelle zeigen (Glaubenssysteme bezüglich Schmerzen).

Frühzeichen, Warnsignale

Voraussagbarkeit der Schmerzen versus Schmerzerwartung programmieren.

Wechselwirkungen

Schmerzbahnen, Thalamus und limbisches System.

Vitamin D: reguliert den Calcium/Phosphat Haushalt und damit den gesunden Knochen(um)bau, Gelenke, Bänder. Hormonelle Veränderungen, Stressachse.

Therapie / Medikamente

Psychotherapie (z.B. seelische Verletzungen), Hypnotherapie (Schmerzkontrolle, Zeitverzerrung usw.)

Steroide (entzündungshemmend)

NASR (schmerzstillend und entzündungshemmend), Opiate und ihre Derivate

Minor Tranquilizer (beruhigend und entspannend), Antidepressiva (dämpfend, schlafanstossend)

CBD, eventuell Melatonin (Regeneration)

Eigene Notizen

Fachstellen, Selbsthilfegruppen usw.

Literaturhinweis Fachbuch

Seite 102, Seite 104 bis 109, Seite 224

Übersicht Literaturhinweis: Das Gehirn von Rita Carter

Sinnesorgane	102
Spiegelzellen	122-129, 139
Orientierung in Raum + Zeit. «Selbst»	162
Steuerung Tages und Nachtrhythmus	63,113-115, 255 (Definition)
Schlafstörungen	188-189
Schlafzwang	238
Schock, Trauma	164, 197, 223
Angststörungen	240, 241
Somatoforme Störung	242
Hypochondrie	242
Tourette-Syndrom	243
Schizophrenie und Wahn	244
Sucht	245
Essstörungen	246
Lernstörung	248
Autismus	249
Schmerz	102, 106-109
Kopfschmerz, Migräne	224
Phantomschmerz	104
Schmerztypen	107