



Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser gem. e.V.  
Ein Netz der WHO



Deutsches Netz  
Rauchfreier  
Krankenhäuser &  
Gesundheitseinrichtungen

**Call for Abstracts – Kurzdarstellung eines Beitrages für die  
15. Konferenz für Gesundheitsförderung in Krankenhäusern & Ge-  
sundheitseinrichtungen und das Forum Rauchfrei PLUS  
27. bis 29. Oktober 2010 in Chemnitz**

**Abgabeschluss:**  
**10. August 2010**  
An [info@dngfk.de](mailto:info@dngfk.de)  
Fax: 030-81 79 858 29

**Angaben zum Referenten:**

**Name:** (Titel, Vorname, Nachname)

**Univ.-Prof. Dr. med. Klaus-D. Hüllemann**

Institution: Vorstandsvorsitzender des DNGfK

Position:

Adresse:

Telefon:

Mail:

**Titel des Beitrages:**

**Sofort einsetzbare Technik für Stressselbstmanagement**

**Kurzdarstellung:**

**Theoretischer Hintergrund:**

Wie Stress die Leistungsfähigkeit einengt und wie mit einer gut verstehbaren und schnell erlernbaren Technik Hirnregionen aktiviert werden können mit dem Ergebnis von Wahrnehmungserweiterung und Stressabbau.

**Dauer:** 1,5 Stunden

**Lernziele:**

Selbstmanagement im Umgang mit Stress. Ohne Vorkenntnisse sofortige Anwendbarkeit für viele Stresssituationen bei sich selbst und bei anderen.

**Inhaltlicher Ablauf:**

Demonstration der Technik, Erklärung zum Wirkmechanismus, Einordnung des technischen Werkzeuges in die Entwicklung einer gesamtorganismischen souveränen Fähigkeit.

**Didaktische Hilfsmittel:**

Abbildungen zur Technik, Demonstration, Gelegenheit zum Sammeln erster eigener Erfahrungen, Diskussion.

**Literatur:** Michael Bohne: Bitte Klopfen. – Klopfen mit PEP (Geleitwort: Prof.Dr. Hüllemann). Beides Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2010