Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen

Sektion Klinische Psychologie

Fachgruppe Entspannungsverfahren

Refresher Herbst 2026 bis Januar 2027

Die Online-Refresher der Fachgruppe Entspannungsverfahren gehen weiter: In kompakten, praxisnahen Veranstaltungen stellen Kolleginnen und Kollegen bewährte Entspannungsverfahren, aktuelle therapeutische Ansätze und neue Methoden vor. Die Termine laden zum Ausprobieren, Wiederentdecken und fachlichen Austausch ein.

Alle Veranstaltungen finden Montags von 10:00 bis 11:00 Uhr online statt. Anmeldung nicht erforderlich.

Direkt zum Webinarraum: https://meet.bdp-verband.de/rooms/e1u-qyj-y3c-ynr/join

21. September 2026

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung der Insomnie
Prof. (apl.) Dr. phil. Dr. med. Kai Spiegelhalder
Die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung der Insomnie wird in medizinischen Leitlinien als Erstlinientherapie für Ein- und Durchschlafstörungen empfohlen. Die meisten Patientinnen und Patienten haben jedoch keinen Zugang zu dieser an sich relativ einfach durchzuführenden Behandlung. Kai Spiegelhalder wird die Behandlungsbausteine praxisnah vorstellen und für den Austausch über mögliche Schwierigkeiten bei der Behandlung zur Verfügung stehen.
Prof. (apl.) Dr. phil. Dr. med. Kai Spiegelhalder leitet die Sektion für Psychiatrische Schlafforschung und Schlafmedizin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. Er ist sowohl psychotherapeutisch als auch wissenschaftlich auf die Behandlung von Schlafstörungen spezialisiert.

19. Oktober 2026

Minimalinterventionen mit Entspannungstechniken im Alltagsstress
Dr. med. Dipl.-Psych. Claus Derra
Autogenes Training und Progressive Relaxation sind in ihrer Wirksamkeit bestens evaluiert. Für die regelmäßige Anwendung im Alltag braucht es kurze und effektive Übungen im Sitzen. Claus Derra zeigt, wie drei- bis fünfminütige Übungen auf 10 bis 20 Sekunden verkürzt und so zur mehrfach täglichen Musterunterbrechung bei Stress genutzt werden können.
Dr. med. Dipl.-Psych. Claus Derra arbeitet in eigener Praxis für Psychotherapie und Supervision in Berlin. Er ist Dozent für Autogenes Training, Progressive Relaxation und Hypnose.

23. November 2026

Autogenes Training in der Psychoonkologie
Dipl.-Psych. Norbert Gelse
Wie kann Autogenes Training Menschen während einer Krebserkrankung dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen, Belastungen zu regulieren und die eigenen Ressourcen wieder wahrzunehmen? Norbert Gelse gibt Einblick in die psychoonkologische Anwendung des Verfahrens und lädt zum Austausch über kurze, gut in die Behandlung integrierbare Interventionen ein.
Dipl.-Psych. Norbert Gelse ist Psychoonkologe (WPO) und arbeitet schwerpunktmäßig mit hypnosystemischen und ressourcenorientierten Ansätzen. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der

psychosozialen Krebsberatung und war an Forschungsprojekten zur Ressourcenaktivierung während einer Krebstherapie beteiligt.

14. Dezember 2026

Frisch und entspannt in die Woche mit Qigong
Dipl.-Psych. Rainer Kurschildgen
Vorgestellt und gemeinsam geübt wird ein kleiner Übungszyklus aus den „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“. Der Termin eignet sich für alle, die diese Übungen auffrischen oder Qigong neu kennenlernen möchten.
Rainer Kurschildgen ist Diplom-Psychologe, Soziologe (M.A.) und Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis. Er ist Dozent für Qigong bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und Mitkoordinator des Arbeitskreises Qigong und Psychotherapie.

18. Januar 2027

Mit den Händen denken: LEGO® Serious Play® als psychologische Intervention und Check-in
Dipl.-Psych. Heijko Bauer
LEGO® Serious Play® ermöglicht einen spielerischen und zugleich überraschend präzisen Zugang zu Erfahrungen, Ressourcen, Zielen und inneren Konflikten. Gedanken und Gefühle werden als Modelle sichtbar und können aus verschiedenen Perspektiven betrachtet, erzählt und weiterentwickelt werden. Vorgestellt und ausprobiert wird auch ein niedrigschwelliger LEGO®-Check-in für Gruppen, Kurse und Workshops.
Dipl.-Psych. Heijko Bauer leitet eine Praxis mit den Schwerpunkten Entspannungsverfahren, Schlaf und Psychosomatik in Fürth. Er ist ausgebildeter LEGO® Serious Play® Facilitator und setzt die Methode unter anderem für Check-ins, Ressourcenarbeit und Reflexionsprozesse ein.

Wir freuen uns auf anregende Vormittage und den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.

Das Leitungsteam der Fachgruppe Entspannungsverfahren
Rainer Kurschildgen, Bianca Büttner und Heijko Bauer

Fragen senden Sie bitte an anmeldung@bdp-klinische-psychologie.de

Veranstaltungsseite https://www.bdp-klinische-psychologie.de/2087/

Zur Fachgruppenseite:
https://www.bdp-klinische-psychologie.de/fachgruppen/entspannungsverfahren/

Geschäftsstelle - Sektion Klinische Psychologie im BDP e.V.
Heike Gilles

Tel. +49 (0) 2624 - 94277 40
Mo 15-18 Uhr, Di 10-16 Uhr und Do 9-14 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Geschäftsstelle SKLIPs . Kirchstr. 3b . 56203 Höhr-Grenzhausen