

Kurzbeschreibung der Workshops IGPS Jahrestagung 2026

Die Workshops finden statt am Samstag, 07.11.2026

von 13:30 bis 15:00 Uhr (= 90 Minuten)

W1 Bauchgefühl im Gleichgewicht, viszeraler Schmerz. *Anke Maas*

Der 90-minütige Workshop verbindet Theorie und Körperpraxis rund um Darm-Hirn-Achse und viszerale Schmerzen. Nach einem ersten Körper-Check-in vermitteln zwei Theorieblöcke Grundlagen zu enterischem Nervensystem, Vagusnerv, viszeraler Hypersensitivität und Gate-Control-Theorie, abwechselnd mit praktischen Übungen. Ein Kleingruppenaustausch vertieft die eigenen Beobachtungen. Am Ende stehen vier Kernbotschaften zum Mitnehmen sowie Literaturhinweise zum Weiterlesen.

W2 Lipödem und Körperbild. *Melanie Galliardt, Ursula Gruner*

Vom veränderten Körperbild und Körperempfinden hin zu ganzheitlichem und selbstwirksamen Körpererleben.

Gemeinsamkeiten und Ergänzungen in der Behandlung des Lipödems in der Physiotherapie und Psychotherapie.

Schwerpunkte: Das Krankheitsbild aus bio-psycho-sozialer Sicht von Physio- und Psychotherapeutin eingeordnet. Was bedeutet das Krankheitsbild Lipödem in der Physiotherapie? Wie können Behandelnde, v.a. Physiotherapeuten auf das Körperbild und die veränderte Wahrnehmung eingehen? Konkret: Welche Aufklärung und Hilfestellung ist wichtig? (Psychoedukation, Hilfsmittel, Selbstmanagement, Angehörigenschulung)

W3 Bauchhypnose. *Claus Derra*

Teilnehmende können zunächst die Bauchhypnose im Original in ihrer strukturierten englischen (Peter Whorwell, Wendy Gonsalkorale) bzw. amerikanischen (Olafur Palson) Form kennenlernen. In der konkreten Vorgehensweise über 6 bis 12 Sitzungen handelt es sich quasi um den Prototyp einer psychosomatischen Hypnose mit Induktion, Vertiefung, Selbstwert, Symptombeeinflussung. Die Wirksamkeit ist u.a. beim Reizdarmsyndrom in einem Cochrane Review (2007) gut belegt. Wir haben diese relativ aufwendige Form der Hypnose inzwischen besser strukturiert und vereinfacht, damit sie jede/r Ärzt/in und jede/r Psychotherapeut/in ohne besondere Schulung sofort bei Patient/innen anwenden kann. Es gibt eine drei, fünf und sieben Minutenform. Dadurch erreichen wir wesentlich mehr Betroffene und das notwendige täglich mehrfache Üben wird erleichtert. Auch lässt sich diese vereinfachte Form bei vielen anderen psychosomatischen Störungen anwenden. Workshopteilnehmer/innen erhalten sowohl Text- wie auch Audiodateien zum direkten Umsetzen in die therapeutische Praxis. Keine Hypnosevorkenntnisse notwendig.

W4 Psycho-Soziale Faktoren des Reizdarmsyndroms im Fokus: Kognitiv-Verhaltenstherapeutische Behandlungsmöglichkeiten. *Ina Külpmann, Lisa Stöckner*

Das Reizdarmsyndrom wird als Störung der Darm-Hirn-Achse basierend auf dem Bio-Psycho-Sozialen Modell verstanden. Anhand von konkreten Praxisbeispielen wird ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Störungsmodell vorgestellt und evidenzbasierte Interventionsansätze abgeleitet, z.B. die Modifikation reizdarmspezifischer Gedanken oder die Durchführung interozeptiver Exposition. Dabei werden Übungen und Arbeitsblätter vorgestellt, welche sich direkt für die praktische Arbeit mit Patient*innen eignen.