

Seminare (Inhalte)

Hypnosetherapie

(Klinische Hypnose und Medizinische Hypnose)

Hypnose zählt zu den ältesten medizinischen, naturheilkundlichen und psychotherapeutischen Verfahren. Durch Hypnose wird ein veränderter Bewußtseinszustand (Trance) herbeigeführt, der Teil einer hochwirksamen Behandlung ist.

Wie wirkt Hypnose?

In der Hypnose wird der Trancezustand systematisch genutzt, wobei neben subjektiven zahlreiche messbare physiologische Veränderungen auftreten. Diese sind für das Zentralnervensystem, das autonome Nervensystem, das endokrine System und die Bereiche Immunologie bzw. Hämatologie wissenschaftlich nachgewiesen worden und haben erhebliche Bedeutung für die klinischen Anwendungen der Hypnose.

Dazu zählen z. B. Wundheilung, Schmerz-, Angst- und Stressbewältigung, sowie die Behandlung zahlreicher (anderer) psychosomatischer Störungen und natürlich die Prävention.

Wodurch unterscheiden sich klassische Hypnose und moderne Hypnose (Hypnotherapie nach Milton H. Erickson)?

In der klassischen Hypnose, die primär therapeutenzentriert ist, kommen meist standardisierte Prinzipien und Strategien zur Anwendung.

Demgegenüber gilt die moderne Hypnose, die vor allem durch Milton H. Erickson geprägt wurde, als weitgehend patientenzentriert. Hier werden überwiegend individualisierte Prinzipien und Strategien eingesetzt. Der Patient wird angeleitet, seine Fähigkeiten und Überzeugungen (Ressourcen) so zu nutzen, dass er Verhaltensmuster modifizieren kann, mangelhafte oder belastende Erfahrungen ebenso wie Schmerzen verändert wahrnimmt und psychophysiologische Prozesse i. S. e. Besserung bzw. Heilung anregt.

Wie effektiv ist Hypnose?

Die Wirksamkeit der Hypnose ist durch zahlreiche klinische Studien gut belegt, wobei die Effektstärke beispielsweise größer ist, als bei verhaltenstherapeutischer bzw. psychoanalytisch orientierter Behandlung. Ergänzend sei noch die vergleichsweise kurze Dauer von Hypnosetherapien erwähnt

Wann ist Hypnose indiziert?

Hypnoseprinzipien und -Strategien stellen in mehrfacher Hinsicht eine große Bereicherung für den Umgang mit Patienten dar. Zunächst einmal können allgemeine Hypnoseprinzipien die Gesprächsführung mit dem Patienten optimieren und damit die Anamneseerhebung erleichtern sowie die Compliance verbessern.

Hierdurch entsteht gleichzeitig die notwendige Basis für die Integration spezieller Hypnosestrategien in eine somatisch oder psychosozial ausgerichtete Therapie.

Damit lässt sich die Wirksamkeit der Gesamtbehandlung steigern, was im übrigen auch durch die Einbeziehung selbsthypnotischer Übungen möglich ist. Außerdem kann man Hypnosetherapie im Sinne eines eigenständigen Behandlungsverfahrens anwenden.

Grundsätzlich sollte der Anwender jedoch über eine psychotherapeutische Basisqualifikation wie z.B. die Psychosomatische Grundversorgung verfügen.

Die Hypnosetherapie hat sich in vielen Bereichen von Psychotherapie, Psychosomatik und somatischer Medizin bewährt.

Beispielhaft seien folgende Anwendungsgebiete genannt:

- **Psychotherapie**
 - Ängste, insbesondere Phobien und Panikstörungen
 - posttraumatische Reaktionen
 - verschiedene depressive Syndrome
 - Schlafstörungen
- **Psychosomatische Medizin** in folgenden Bereichen
 - innere Organe
 - Genitalorgane

- Haut
- Eßverhalten
- **Schmerztherapie** (chronische Schmerzsyndrome)
 - Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz, Migräne, u.a.)
 - Gesichtsschmerzen
 - Nackenschmerzen
 - Rückenschmerzen
 - Gelenkschmerzen
 - u.a.
- **Onkologie**
 - Schmerz- und Angstbewältigung
 - Reduktion der Nebenwirkungen bei Chemotherapie
 - Aktivierung des Immunsystems
- **operative Fachgebiete einschließlich Zahnmedizin**
 - akute Schmerzen
 - Wundheilung
 - (Erwartungs-)Ängste

Darüber hinaus eignet sich die Hypnose auch für

- **Prävention und Selbstmanagement, z.B.**
 - Raucherentwöhnung
 - Fehlernährung
 - Gewichtskontrolle
 - Leistungsoptimierung z. B. bei Schülern, Studenten, Sportlern, Erwerbstätigen insbesondere mit Führungsaufgaben
 - Streßbewältigung

In diesem Zusammenhang sei abschließend noch darauf hingewiesen, dass die Anwendung, insbesondere moderner Hypnosetechniken, darüber hinaus positive Auswirkungen auf die Psychohygiene von Therapeut und Assistenzpersonen hat. In welchem Umfang werden die Veranstaltungen für die Fort- und Weiterbildung anerkannt?

Die Kurse werden anerkannt von

- Ärztekammer (Zusatzbezeichnung Psychotherapie sowie entsprechende Facharztbezeichnungen)
- KV (Qualifikation für die EBM-Ziffer 35210)
- Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training e.V.
- Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.

Welche Inhalte werden angeboten?

Im Rahmen der Kurse, die regelmäßig von zwei Dozenten gleichzeitig gestaltet werden, sind, neben den grundlegenden Techniken der klassischen Hypnose, die Strategien der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson von besonderer Bedeutung. In allen Kursen besteht

eine Teilnehmerbegrenzung, so dass

in einer vertrauensvollen (Wohlfühl-) Atmosphäre entspanntes und effektives Lernen

möglich ist. Um einen sofortigen Transfer in den Alltag zu gewährleisten, ist viel Zeit für das eigenen Üben, sowie für Live- und Videodemonstrationen vorgesehen.

Zentrale Themen der Kurse sind:

- Entspannung und Imagination
- Prinzipien der klassischen und modernen Hypnose
- Rapport: verbale und nonverbale Kommunikation
- Indirekte Kommunikation und Induktion
- Nutzung von Trancephänomenen
- Integration und spezielle Anwendungen: Angst, Schmerz, chronische körperliche Krankheiten, Krebserkrankungen, Koronare Herzerkrankung, Adipositas, Effektivitätssteigerung in der Medizin und Psychotherapie, Hausärztliche Praxis,

Zahnärztliche Praxis, systemische Prinzipien, Notfallmedizin,
Präventivmedizin, Burn-out-Syndrom
· verfahrensbezogene Supervision

Lernziele der Fort- und Weiterbildungskurse für Hypnosetherapie (Klinische und Medizinische Hypnose)

Grundkurs 1A (8 Stunden)

Grundlegendes zur Geschichte, Theorie und Physiologie der Hypnose, anthropologische Prämissen Ericksons unter besonderer Berücksichtigung der Ressourcenorientierung; elementare Tranceinduktionen mit Demonstration von Hypnosephänomenen einschließlich posthypnotischer Suggestionen; direkte und indirekte Suggestionen; Hetero- und Autosuggestionen; Selbsthypnose (autogenes Training u. a. Entspannungsverfahren); Indikation und Kontraindikation; Grenzen, Gefahren und Missbrauch.

Grundkurs 1B (8 Stunden)

Wiederholung und Vertiefung der in Grundkurs 1A erarbeiteten Lernziele, einschließlich Supervision eigener Behandlungen, ggf. mit Videounterstützung

Grundkurs 2A (8 Stunden)

Psychologische Grundlagen der Hypnose (inkl. Therapeut-Patient-Interaktion, verbale/nonverbale Kommunikation, Repräsentationssysteme); unbewusste und bewusste Veränderungen somatischer und psychischer Prozesse durch Vorstellung und Suggestion; Skizzierung wesentlicher Ericksonischer Behandlungsstrategien einschließlich therapeutischer Geschichten und Metaphern; Erstellung eines Therapieplanes in der psychosomatischen Grundversorgung, Kombinationsmöglichkeiten mit anderen psychosozial bzw. somatisch orientierten Verfahren.

Grundkurs 2B (8 Stunden)

Wiederholung und Vertiefung der im Grundkurs 2A erarbeiteten Lernziele, einschließlich Supervision eigener Behandlungen, ggf. mit Videounterstützung

Aufbaukurse (8 Stunden)

Unter Einbeziehung und Erweiterung der in den Gruppenkursen erarbeiteten Lernziele, werden die therapeutischen Möglichkeiten der Hypnose bei häufigen psychischen, psychosomatischen und somatischen Erkrankungen praxisnah dargestellt. Dabei wird gleichzeitig auf den spezifischen Arbeitskontext Bezug genommen (Hausarzt/Facharzt/Psychotherapeut; Praxis/Klinik; Prävention/Therapie/Rehabilitation). Erstellung von Therapieplänen; Ergänzungs- und Kombinationsmöglichkeiten bezüglich anderer psychosozial bzw. somatisch orientierter Verfahren.

Supervisionskurse (i.d.R. 4 Stunden)

Basierend auf den in Grund- und Aufbaukursen vermittelten Lerninhalten werden eigene Behandlungsverläufe ggf. unter Einbeziehung von Audio- bzw. Videoaufzeichnungen in Kleingruppen supervidiert.

Medizinische Hypnose in der Schmerztherapie

Hypnose, eine der ältesten Behandlungsformen von Schmerzen, ist eine empirisch validierte Therapie, die gut sowohl als Ergänzung der medikamentösen Akutschmerztherapie als auch bei chronischen Schmerzsyndromen angewandt werden kann. Hypnotische Sprachmuster können in jeder Kommunikation mit Patienten genutzt werden.

Das Weiterbildungsangebot wendet sich an alle schmerztherapeutisch tätigen Ärzte und Psychologen, welche medizinische, d. h. symptomorientierte Hypnose in ihre klinische Tätigkeit integrieren wollen. Weiterhin werden durch die Teilnahme an den beiden Grundkursen (2 mal 16 Stunden im Abstand von einem halben Jahr) die

Voraussetzungen zur Abrechnung der EBM-Ziffer 35120 und der GOÄ-Ziffer 845 erbracht. Weiterhin sind die Kurse anerkannt für den Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (16 Doppelstunden Hypnose). Durch Aufbaukurse können die Voraussetzungen des Zweitverfahrens für die Zusatzbezeichnung Psychotherapie erlangt werden (je nach Ärztekammer zwischen 50 und 100 Stunden insgesamt). Die Grund- und Aufbaukurse werden von der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (MEG) für das Zertifikat „Medizinische Hypnose“ und „Klinische Hypnose“ und von der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training (DGÄHAT) für das Zertifikat „Hypnose-Therapeut“ anerkannt. Die Veranstaltung ist von der Ärztekammer zertifiziert. Die Referenten sind für Hypnose anerkannte Ausbilder ihrer Ärztekammern und der genannten Hypnosefachgesellschaften. Alle Referenten sind seit vielen Jahren in der Schmerztherapie und der ärztlichen/psychotherapeutischen Fortund Weiterbildung tätig.

Grundkurs I (16 Stunden; ohne Vorkenntnisse belegbar):

Techniken der Tranceinduktion; Einführung in hypnotische Phänomene; direkte und indirekte Suggestionen; Wach- und Trancesuggestionen; Nutzung von Wachsuggestionen und indirekten Suggestionen bei medizinischen Routinetätigkeiten; (Differential) Indikationen und Kontraindikationen; symptomorientierte Hypnose und Hypnotherapie

Grundkurs II (16 Stunden):

Nutzung hypnotischer Phänomene (Katalepsie/Levitation; Veränderungen der Sensorik und des Affektes; posthypnotische Suggestionen) zur symptomorientierten Schmerztherapie; Erstellen eines Behandlungsplanes in der psychosomatischen Grundversorgung chronischer Schmerzsyndrome; Aufbau einer vertrauensvollen Arzt-Patient-Beziehung
Achtung: Die Grundkurse I und II können nur gemeinsam belegt werden. Ausnahmen sind nur nach vorheriger Rücksprache mit den Referenten möglich.

Aufbaukurs I – Chronische Schmerzen/Kopf- und Rückenschmerzen (16 Stunden; Vorkenntnisse zweckmäßig):

Vertiefung der in den Grundkursen erarbeiteten Lernziele; Therapieprinzipien und -strategien für chronische Schmerzsyndrome unter besonderer Berücksichtigung von Kopf- und Rückenschmerzen; Nutzung selbsthypnotischer Strategien; Gestaltung der Therapeut-Patient-Beziehung bei chronisch Schmerzkranken; Hypnose im Rahmen einer integrativen - ambulanten bzw. stationären - Kopf- und Rückenschmerzbehandlung

Aufbaukurs II – Diagnostik, Therapie und Selbstmanagement chronischer Kopfschmerzen (16 Stunden; Vorkenntnisse zweckmäßig):

Vertiefung der in den Grundkursen erarbeiteten Lernziele; Hypnoseprinzipien in der Therapeut-Patient- Interaktion unter besonderer Berücksichtigung von Effektivität und Compliance/Motivation; Hypnoseprinzipien und -strategien in Prävention, Diagnostik, Therapie und Selbstmanagement, inkl. Gruppensetting; Hypnoseinterventionen im Rahmen einer integrativen - ambulanten bzw. stationären - Kopfschmerzbehandlung
Achtung: Die Aufbaukurse I und II können unabhängig voneinander belegt werden.

Methoden:

Life- und Videodemonstrationen der Techniken und ihrer Anwendung; Einübung in Kleingruppen; Kurzvorträge; Manuskripte

Literatur:

Revenstorf, D. & Peter, B. (Hrsg.) (2001) Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin.

Heidelberg: Springer

Ebell, H.& Schuckall, H (Hrsg.) (2004) Warum Therapeutische Hypnose?

München: Pflaum

Loebel, D. P. (2005) Interdisziplinäre Schmerzmedizin - Psychosomatische und psychosoziale Konzepte.

Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin 46, 7 -9

Veranstaltungsorte:

Grundkurs I und Grundkurs II:

z. Z .nur München

(Praxis Dr. phil. Dipl. Psych. Burckhard Peter, Konradstr. 16, 80801 München)

(Praxis Dr. med. Hansjörg Ebell, Breisacher Str. 4, 81667 München)

Entspannungsverfahren i.S. Selbstmanagement/Selbsthypnose

Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung) nach Jacobson und Autogenes Training

Beide Verfahren können für viele Störungsbilder als Basis-Therapeutika angesehen werden und sind grundsätzlich vergleichbar. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

(PME) und das Autogene Training (AT) haben sich als leicht erlernbare psychobiologische Methoden für **Prävention, Therapie und Rehabilitation** sehr bewährt. Die PME bzw. das

AT können Sie zwar als alleinige Methode einsetzen, doch werden Sie sie wahrscheinlich häufiger als Bestandteil integrativer Konzepte nutzen, wie etwa der **Schmerz-, Stress- und**

Angstbewältigung. Darüber hinaus eignen sich beide Methoden zur unterstützenden

Behandlung vieler anderer psychischer, psychosomatischer und somatischer

Störungen. Der von Ärztekammer (Zusatzbezeichnung Psychotherapie, Facharztbezeichnungen) bzw. KV (Abrechnungsqualifikation) geforderte Weiterbildungsumfang beträgt i.d.R. 32 Stunden und lässt sich mit dem Besuch zweier Kurse von je 16 Stunden absolvieren; dabei sollte ein Kursabstand (für die KV-Qualifikation) von mindestens 6 Monaten eingehalten werden.

In allen Veranstaltungen wird, im Rahmen einer entspannten (Wohlfühl-) Atmosphäre, viel Zeit für Demonstrationen und das eigene praktische Üben gegeben sein.

Lernziele der Fort- und Weiterbildungskurse für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (insgesamt 32 Stunden)

Entwicklung des Verfahrens, Gemeinsamkeiten und Unterschiede bez. verwandter Psychotherapiemethoden; physiologische und psychologische Grundlagen; Indikationen, Kontraindikationen, Grenzen; Methodik und Didaktik des Grundverfahrens (Demonstration und Eigenübung unter Supervision) inkl. Berücksichtigung von Einzel- und Gruppenarbeit; Modifikation des Grundverfahrens (Demonstration und Eigenübung unter Supervision); Vergegenwärtigung (Demonstration und Eigenübung unter Supervision); Ruhesuggestion und imaginative Ergänzungen; praxisrelevante Fragestellungen und Lösungsstrategien; Anwendung der PMR in Prävention, Therapie und Rehabilitation; Integration der PMR in psychotherapeutische und somatisch orientierte Konzepte.

Lernziele der Fort- und Weiterbildungskurse für Autogenes Training (insgesamt 32 Stunden)

Übungen der Grundstufe inkl. Selbsterleben und -erfahren, Begriff der Somatisierung nach I. H. Schulz, praxisrelevante Fragestellungen und Lösungsstrategien; physiologische und psychologische Grundlagen inkl. der drei für das AT wichtigen theoretischen Konzepte (lerntheoretisch, biokybernetisch und psychodynamisch bzw. psychoanalytisch orientiert); Indikationen, Kontraindikationen, Grenzen; Gemeinsamkeiten und Unterschiede bez. Verwandter Psychotherapiemethoden; Methodik und Didaktik inkl. Berücksichtigung von Einzel- und Gruppenarbeit; Erarbeitung von Vorsatzbildungen unter Beachtung von biographischer Anamnese sowie tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Aspekten; Anwendung in Prävention, Therapie und

Rehabilitation; Integration des AT in psychotherapeutische und somatisch orientierte Konzepte.

Psychosomatische Grundversorgung

Diese Fort- und Weiterbildung bietet für Ärzte und Zahnärzte zunächst einmal eine solide Grundlage für die Anwendung von Hypnose und Entspannungstraining und ist darüber hinaus **als Basisdiagnostik und Basistherapie** bei Patienten mit nachfolgenden Störungen wesentlich:

- **psychische Erkrankungen**, wie etwa Angststörungen oder depressive Syndrome
- **funktionelle Störungen**, d.h. körperliche Beschwerden ohne organischen Befund
- **psychosomatische Krankheiten**, also körperliche Erkrankungen, bei deren Entstehung bzw. Verlauf psychosoziale Faktoren wesentlich sind und
- **somatopsychische Störungen**: hier liegen schwere somatische Erkrankungen vor, deren Bewältigung psychische Beschwerden verursacht.

Von zentraler Bedeutung ist in diesem Zusammenhang das bio-psycho-soziale Paradigma,

nach dem prinzipiell **biologische, psychische und soziale Faktoren für die Gesundheit**

(Salutogenese) bzw. Krankheit (Ätio-Pathogenese) wesentlich sind.

Da, wie Sie wissen, fast jeder zweite Patient eines Hausarztes einer psycho-somatischen Therapie bedarf, ist es verständlich, dass ein psychosomatisches Curriculum nicht nur von

den Kassenärztlichen Vereinigungen gefordert wird, sondern mittlerweile auch integraler Bestandteil etlicher Facharztweiterbildungen ist. Die im Rahmen der ZÄN-Weiterbildung erworbenen Kenntnisse, Fertigkeiten und Einstellungen können für Sie einerseits als Basis,

andererseits als Bestandteil somatisch orientierter Diagnose- und Behandlungsverfahren von großem Nutzen sein und zwar sowohl in der Naturheilkunde als auch in der konventionellen (Organ-) Medizin.

Unser sehr praxisorientiertes Konzept umfasst die geforderten 80 Stunden und kann von Ihnen innerhalb von rund 9 Monaten absolviert werden.

Es gliedert sich in 20 Stunden psychosomatische Theorie, 30 Stunden verbale Interventionstechniken und 30 Stunden patientenorientierte Selbsterfahrung. Angesichts der wachsenden Bedeutung verhaltensändernder Maßnahmen in allen Bereichen der Medizin

ist das von uns angebotene Curriculum **verhaltensmedizinisch und interaktiv** ausgerichtet und lässt

sich optimal integrieren in alle anderen Konzepte zur Prävention, Diagnostik, Therapie und

Rehabilitation. Aufgrund dessen bieten wir Ihnen die patientenorientierte Selbsterfahrung als interaktionsbezogene Fallbesprechungsgruppe (verhaltenstherapeutische Balint-Gruppe) an.

Dabei erfahren Sie, dass **im Rahmen praktischer Übungen, Videoaufzeichnungen und Rollenspiele** wesentlich sind, um die Gesprächsführung mit unseren Patienten

(und natürlich auch mit allen anderen Menschen) zu optimieren. Mithilfe von Videounterstützung, Rollenspielen und ggf. auch Live-Demonstrationen können Sie, beispielsweise, neben den verbalen,

die (noch wichtigeren) nonverbalen **Kommunikationsmuster** zuverlässig erkennen und anwenden lernen. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen rasch eine **entspannte (Wohlfühl-) Atmosphäre** zu schaffen, um Ihnen effektives Lernen zu ermöglichen.

Infolge dessen wird diese Weiterbildung **sowohl für niedergelassene als auch Klinikärzte,**

und im Übrigen auch für Zahnärzte, essenziell sein,

sei es als Basisdiagnostik/ Basisversorgung oder als Integrationsmedium für andere Methoden

der Naturheilkunde, Regulationsmedizin bzw. konventionellen somatischen Medizin. Zusammenfassend betrachtet stellt dieses **Curriculum** für Sie in mehrfacher Hinsicht einen

beträchtlichen Gewinn dar, denn es

- **erweitert Ihre psychosoziale Kompetenz**
- **verbessert Ihre Psychohygiene**
- **steigert die Compliance/Motivation Ihrer Patienten**
- **erhöht Ihre Arbeitseffizienz**
- **vergrößert somit Ihre Lebensfreude**

Die Veranstaltungen werden für die KV-Genehmigung der entsprechenden Abrechnungsziffern, auf die Zusatzbezeichnung Psychotherapie und die Facharztbezeichnungen mit Patientenbezug anerkannt.

Innovative Zusatzangebote

Burn-Out-Workshops

Wollen Sie schneller, schlechter und kürzer leben? Dann kommen Sie zu uns. Wir liefern Ihnen

die dazu geeigneten Techniken, die Sie allerdings auch „anders herum“ nutzen können, nämlich

zur Gesunderhaltung. Kommen Sie und staunen Sie – es lohnt sich!

Ressourcen-Management-Workshops

Persönliche Ressourcen zu (re-) aktivieren bzw. zu managen hat sich in Prävention, Therapie,

Rehabilitation aber auch Diagnostik als besonders effektiv erwiesen. Dies soll an prägnanten

Beispielen transparent und erlebbar gemacht werden.

Power-Talk – die geheimen Verführungen

Bei jeder Kommunikation findet eine wechselseitige Einflussnahme statt, die sich noch erheblich

steigern lässt.

Die dafür nutzbaren Strategien können in (nicht) integren Händen ein (Fluch) Segen sein. Kommen Sie und Staunen Sie!!

Placebo-Effekt: ein starkes (Naturheil-) Verfahren – wissenschaftliche Erklärungen

Um Lust zu bekommen, die phänomenalen Möglichkeiten des Placebo-Effekts systematisch

zu nutzen, ist es zweckmäßig, seine Wirkmechanismen kennen- und verstehen zu lernen. Wir stellen Ihnen wesentliche Konzepte aus somatischer und psychosozialer Sicht vor.

Lachen und Humor als natürliche Heilverfahren

Sowohl Hypnose als auch Lachen stellen bedeutsame kommunikative Prozesse dar, die u.a.

Ressourcen aktivieren und als natürliche Verfahren bei praktisch allen gesundheitlichen Störungen von (großem) Nutzen sind. In diesem interaktiven Workshop werden zunächst grundlegende theoretische Aspekte des Lachens Veranstaltung soll das „lustigste Lachen“

aus dem Kreis der TeilnehmerInnen mit einem Buchgeschenk prämiert werden.

Schmerzmedizin (insbes. psychosomatische, psychotherapeutische und naturheilkundliche Aspekte)

Vgl. unter wissenschaftlichen Beiträgen

Selbstmanagement

Vgl. unter wissenschaftlichen Beiträgen