

Psychologische Fachgruppe

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦ Biofeedback

www.Entspannungsverfahren.com

LEITLINIEN ZUR DURCHFÜHRUNG VON KURSEN UND RICHTLINIEN ZUR FORTBILDUNG VON KURSLEITERINNEN AUTOGENES TRAINING (AT)

Ziele des Autogenen Trainings

- ♦ Entspannung als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung, Integration in den Alltag, Gelassenheit als ein Leitmotiv im Leben, AT als Lebensbegleiter
- ♦ Körperliche und seelische Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit, Allgemeine gesundheitsförderliche Prävention und Unterstützung der Salutogenese
- ♦ Störungs-/Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- ♦ Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten (physiologisch/kognitiv/emotional/ verhaltensmäßig), Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimaler organismischer Regulation, gesunden Verhaltensweisen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung
- ♦ Wahrnehmung der Sensibilisierung für Körpervorgänge, Körpersignalsysteme, positive Körperempfindungen
- ♦ Stressregulation, Innenschau, Selbsterkenntnis, Selbstfindung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung.

Voraussetzungen für anerkannte AT-Kursleiter:

1. Diplom-Psychologe - weil besondere Kenntnisse in: Psychophysiologie, Psychopathologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie, Gruppendynamik, Psychohygiene, Selbsterfahrung, Krisenintervention
2. Fortbildung als AT - Kursleiter (60 Std., s .u.)
3. Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung eigener Kurse
4. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision.

Voraussetzung beim Klienten:

Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme;
Kooperationsbereitschaft.

Eingangsbedingungen für einen AT - Kurs:

- ♦ Möglichst Vorgespräch mit den einzelnen Klienten (zumindest Gruppenvorgespräch oder Fragebogenerhebung) zur Motivations- und Indikationsklärung
- ♦ Bereitschaft zum 2 bis 3x täglichen Üben (ca. 5 Minuten) in der Übungsphase (ca. 2 Monate). Danach Aufrechterhaltungsübungen ca. 3 x wöchentlich
- ♦ Bereitschaft zur Anwendung des Gelernten.

Methodische und didaktische Aspekte:

- ♦ **Ganzheitlicher Therapienansatz:** Psychosomatischer Ansatz, Vertrauensvolle Kooperation zwischen Klient und Behandler, u. U. psychotherapeutische Interventionen
- ♦ **Autosuggestive Methode:** So wenig wie möglich heterosuggestive Einflußnahme, keine Hypnose als Methode
- ♦ **Übungen nach J. H. Schultz:** Möglichst alle Grundübungen im Grundkurs (Abwandlungen nur nach reiflichem Abwägen)
- ♦ **Kontrolle der Effekte (unbedingt erforderlich):** Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen
- ♦ **Vorsatzbildungen:** Standardformeln im Grundtraining und Erarbeitung Formelhafter Vorsätze im Fortgeschrittenentraining

- ♦ **Meditative Übungen:** in der Oberstufe des Autogenen Trainings
- ♦ **Dauer eines Kurses:** 6 - 10 Sitzungen (möglichst mit Intensivierungssitzungen)
- ♦ **Zeit einer Sitzung:** 50 - 100 Minuten (ziel- und teilnehmerabhängig)
- ♦ **Gruppengröße:** Grundkurse: ca. 6 - 12 Personen
- ♦ **Fortgeschrittenenkurse:** ca. 5 - 10 Personen
- ♦ **Oberstufenkurse:** 2 - 8 Personen
- ♦ **Kinderkurse:** 3 - 10 Kinder; ca. 10 Sitzungen
- ♦ **Alter:** Ab ca. 4 Jahren in speziellen Kinderkursen. Keine Begrenzung für alte Menschen bei ausreichender geistiger Kapazität
- ♦ **Räumliche Gegebenheiten:** In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einigen Tagen Transfer in schwierigere Situationen
- ♦ **Haltungen:** Eine dem Training förderliche Sitz- oder Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen
- ♦ **Formeln:** Lediglich in ruhigem Tonfall einmal ansagen, nicht öfter vorsprechen (autosuggestive Methode!). Möglichst wenig heterosuggestive Elemente. Falls Elemente aus anderen Therapierichtungen verwendet werden: den Klienten darüber aufklären, Heterosuggestives nicht als autogen bezeichnen
- ♦ **Sitzungsinhalte:** Einführung in Theorie u. Rahmenbedingungen des AT, Kontext erläutern, Übungen erklären; Die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen; Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen, Psychosomatische Zusammenhänge erläutern; Eventuell Konflikte bearbeiten
- ♦ **Tonträger:** Möglichst nicht verwenden. Sie stehen im Widerspruch zur autosuggestiven Methode des Autogenen Trainings und behindern das nachhaltige Erlernen. Aufklärung über mögliche Nachteile; kritischer Umgang; nicht als autogen bezeichnen. Tonträger evtl. selbst besprechen lassen und den Übungsfortschritten angleichen (ansonsten obsolet wegen Lernbehinderung!)
- ♦ **Musik:** In der Grundstufe eher hinderlich, in der Oberstufe eher förderlich (z.B. Meditative Musik)
- ♦ **Evaluation:** Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Therapieergebnisse
- ♦ **Erfolgskriterien:** Realisierung der Formelinhalte (subjektiv/objektiv) Verringerung der Symptome (subj./obj.) (kurzzeitig/langzeitig), Veränderung der Stressverhaltensweisen (Coping - Strategien), Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen), Veränderung von Verhaltensweisen und Eigenschaften (Persönlichkeitsfragebögen, Fremdberichte)
- ♦ **Indikationen:** Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Salutogenese; Abbau von Psychosomatischen Störungen, Psychovegetativen Übersteuerungen, Körperlichen Funktionsstörungen; Organerkrankungen bei Betroffensein von Nerven- Muskel- oder Kreislaufsystem, Konflikte und Probleme (bei ganzheitlichem Kursaufbau)
- ♦ **Kontraindikationen:** Personen, die sich auf Autosuggestionen nicht einstellen wollen oder können. Schwere akute Psychosen.
- ♦ **Nachbetreuung:** Z. B. Schriftliche Nachbefragung, Sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus, Weiterführung in einem Fortgeschrittenenkurs, Übergang in einen Oberstufenkurs.

RICHTLINIEN für die FORTBILDUNG von DIPLOM-PSYCHOLOGEN/INNEN als anerkannte KURSLEITER für AUTOGENES TRAINING

Qualifikationsstufen	Ausbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen
Anerkannter AT - Kursleiter - Grundstufe -	Diplom der Psychologie (s.o. bei Voraussetzungen)	Selbsterfahrung Grundstufe Theorie/Didaktik/ Methodik Selbsterfahrung f. Fortgeschrittene Selbsterfahrung Oberstufe Supervision	15 Std. Selbsterfahrung 20 Std. Fortbildung * 10 Std. Selbsterfahrung Fortgeschrittenenstufe * 10 Std. Selbsterfahrung Oberstufe* 5 Std. Supervision*
Anerkannter AT - Kursleiter - Fortgeschrittenenstufe -	zusätzlich 2-jährige Lehrerfahrung in der Grundstufe (10 - 20 Kurse)	Formelhafte Vorsatzbildung Theorie/Didaktik/Methodik Praxis/Supervision	20 Std. Kurs für Kursleiter * so ausgiebig wie möglich
Anerkannter AT - Kursleiter - Oberstufe -	zusätzlich abgeschlossene, BDP- anerkannte Therapieausbildung	Autogene Meditation Theorie/ Didaktik/ Methodik Praxis/ Ständige Supervision	20 Std. Kurs für Kursleiter * so ausgiebig wie möglich
Anerkannter Kursleiter - AT mit Kindern – - Ausbilder AT – Kinder -	Anerkannter AT - Kursleiter - Grundstufe -	AT mit Kindern Theorie / Didaktik / Methodik / Praxis / Supervision	10 Std. Kurs für Kursleiter * so ausgiebig wie möglich 10 Std. Co-Leitung*, 5Std. SV* /Kolloquium
Ausbilder von Kursleitern	s.o., zusätzlich AT-Oberstufenqualifikation als Kursleiter Abgeschlossene Therapieausbildung oder Psychologischer Psychotherapeut Hospitation/Co-leitung bei Leiterkurs SV mind. je 5 h in Kursleiterfortb.kurs Kolloquium mit der Anerkennungskomm.	Ausbilderqualifizierung	10 Std. Hospitation/Co – Leitung * 20 Std. Supervision in AT - Stufe I, II oder III für die Ausbildungsstufen I, II bzw. III Mind. 2 J. Lehrerfahrung nach der vorausgegangenen Qualifikation. 3 (Kursablaufs-)Dokumentationen. Kolloquium mit der Anerk.komm.

* bei Fachgruppen- /BDP – anerkannten Ausbildern von Kursleitern

Anerkennungskommission:

Vorstand der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychologen Akademie des BDP.

Nachweis:

Über die absolvierten Kurse sind schriftliche Bestätigungen/Nachweise vorzulegen. Zwischen dem ersten und dem letzten Kurs muss ein Zeitabstand von mindestens sechs Monaten liegen. Externe Trainer werden in der Regel anerkannt, wenn deren Qualifikation den Richtlinien der Fachgruppe entspricht.

Aufgrund der vorgelegten Fortbildungsnachweise entscheidet die Anerkennungskommission über die Erteilung von Qualifikationsnachweisen.

Die Qualifikationsinhaber sollen Mitglied der Fachgruppe sein, um die mit dem Qualifikationsnachweis verbundene Verpflichtung zur Beachtung der Richtlinien für die Durchführung von Kursen zu gewährleisten und um durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung die Sicherung des erreichten Qualitätsniveaus zu fördern.

Die zu vergebenden **Qualifikationsnachweise** lauten:

„Dipl.-Psych. N. N. hat von der Anerkennungskommission der Psychologischen Fachgruppe für Entspannungsverfahren aufgrund seiner/ihrer Fortbildung nach den Richtlinien für die Fortbildung von Diplom - PsychologInnen als AT-KursleiterIn den **QUALIFIKATIONSNACHWEIS** erhalten“:

Anerkannte(r) Kursleiter(in) für Autogenes Training - Grundstufe - (ggfs. AT mit Kindern)	Anerkannte(r) Kursleiter(in) für Autogenes Training - Fortgeschrittenenstufe -	Anerkannte(r) Kursleiter(in) für Autogenes Training - Oberstufe -	Anerkannte(r) Ausbilder(in) von Kursleiter(innen) für Autogenes Training, Stufen I, II bzw. III (ggfs: AT mit Kindern)
--	---	--	--

Diese Richtlinien wurden von einer Projektgruppe der Fachgruppe beraten, am 03.05.1985 der Mitgliederversammlung (MV) vorgelegt und einstimmig angenommen. Die ergänzenden Richtlinien für den Qualifikationsnachweis "Ausbilder(innen) von KursleiterInnen in AT bzw. in PR" wurden nach dem Beschluss der MV am 30.04.1997 in die bestehenden Richtlinien integriert. Die Mitgliederversammlung kann mit 2/3-Mehrheit Veränderungen dieser Richtlinien beschließen. Inkrafttreten am 01.07.1985. Modifiziert nach dem Beschluss der MV vom 03.05.1991 und der BDP - Integration am 07.06.1991. Erweitert bei der MV am 05.05.1995 und am 30.04.1997. Modifiziert nach der Namensänderung der FG und dem Beschluss der MV vom 05.05.1999 und 04.05.2005/25.05.2006. Aktuelle Fassung 9/2006. *FGRi-AT-4.doc*