

Psychologische Fachgruppe

# ENTSPANNUNGSVERFAHREN

**Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦ Biofeedback**

[www.Entspannungsverfahren.com](http://www.Entspannungsverfahren.com)

---

## LEITLINIEN ZUR ANWENDUNG VON YOGA IN PRÄVENTION UND THERAPIE, RICHTLINIEN ZUR FORTBILDUNG VON DIPLOM-PSYCHOLOGEN/INNEN ZUM/ZUR YOGALEHRER/IN UND YOGATHERAPEUTEN/IN (YO)

---

### Ziele des Yoga in Prävention und Therapie

- ♦ Verhaltensmodifikation: Angestrebt wird die Verbesserung von differentiellen Reaktionen auf Belastungen, die Steigerung der Belastbarkeit des biologischen und psychischen Systems der Person sowie ein Abbau von Häufigkeit oder Ausmaß von Belastungen.
- ♦ Aufbau von Stresskompetenz durch Erwerb von Strategien und Methoden zum adäquaten Umgang mit Stresserleben.
- ♦ Aufbau von Entspannungskompetenz als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung zur Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten - physiologisch/ kognitiv /emotional.
- ♦ Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimale organismische Regulationen, gesunde Verhaltensweisen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung.
- ♦ Stärkung persönlicher Ressourcen zur körperlichen und seelischen Selbstregulation
- ♦ Aufbau präventiver Schutzfaktoren im Sinne einer allgemeinen gesundheitsförderlichen Prävention und Unterstützung der Salutogenese.

### Voraussetzungen für anerkannte Yogalehrer und Yogatherapeuten

1. Diplom Psychologe mit Kenntnissen in Physiologie, Psychopathologie, Gruppendynamik, Psychohygiene, Selbsterfahrung, Krisenintervention, Verhaltensmodifikation, Pädagogik und Didaktik.
2. Fortbildung als Yogalehrer / Yogatherapeut (Siehe Fortbildungsrichtlinien).
3. Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung eigener Kurse.
4. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen Kenntnisse in Yoga durch regelmäßige Fortbildung (alle 2 Jahre) und Supervision im Yoga bei anerkannten Institutionen.

### Voraussetzung beim Klienten in der Prävention

1. Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme
2. Kooperationsbereitschaft.
3. Allgemein guter Gesundheitszustand, keine psychische Erkrankung.

### Eingangsbedingungen zu einem Präventivkurs in Yoga

1. Vorgespräch zur Klärung von Motivation und Indikation
2. Klärung der Bereitschaft
  - zum täglichen Üben (20 Minuten), sowohl in der Übungsphase wie danach in der Aufrechterhaltungsphase
  - zur Anwendung des Gelernten,
  - zur Integration in den Alltag

### Methodik

- ♦ **Hatha Yoga** Übungen (asanas und pranayamas ) z. B. im Sinne von Iyengar und Desikachar: Die Auswahl der einzelnen Übungen richtet sich nach den individuellen Indikationen.
- ♦ **Strukturierte Hinführung:** Übungen aus dem Yoga werden vorbereitet u.a. durch Übungen aus anderen Quellen.

- ♦ **Unbedingte Kontrolle:** Reflexion der Empfindungen und Wahrnehmungen
- ♦ **Meditative Übungen:** ab Level III der Kurse
- ♦ **Ganzheitlicher Therapieansatz:** Psychosomatischer Ansatz, Kooperation zwischen Klient u. Behandler, psychotherapeutische Interventionen (differenzieren zwischen Prävention und Therapie!)
- ♦ **Autogenerative Schmerz- und Kraftgrenzen:**  
So wenig wie möglich heterogenerative Einflussnahme auf Schmerz- und Kraftgrenzen
- ♦ **Sitzungsinhalte** In Theorie und Rahmenbedingungen des Yoga einführen.  
Die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen. Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen.  
Psychosomatische und physiologische Zusammenhänge erläutern. Eventuell Konflikte bearbeiten. Übungen als Hausaufgaben vorbereiten.

### Didaktik

1. **Dauer eines Kurses:** 10 - 12 Einheiten (je eine Einheit pro Woche )
2. **Zeit einer Sitzung:** ca. 90 Minuten
3. **Gruppengröße:** 6 bis 12 Teilnehmer
4. **Alter:** Ab ca. 4 Jahren in speziellen Kinderkursen. Keine Begrenzung für alte Menschen bei ausreichender geistiger/ körperlicher Belastungsfähigkeit
5. **Räumliche Gegebenheiten:** Ruhige, normal geheizte, trockene Räume, ca. 4 Quadratmeter pro Teilnehmer.
6. **Kleidung:** Die Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen, möglichst keine beengende Alltagskleidung
7. **Tonträger:** nicht verwenden
8. **Musik:** nicht verwenden
9. **Nachbetreuung:** Posterhebung mit z. B. Fragebögen, sporadische Zusammenkünfte, Fortgeschrittenen Kurs Level II und Level III

### Qualitätssicherung

1. **Erfolgskriterien:**  
Vorbereitungs- und Durchführungscompetenz für eine klassische und korrekte Yogahaltung  
Verringerung von Symptomen (subj./obj.; kurzfristig/langfristig),  
Veränderung im Stresserleben, Copingstrategien  
Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen),  
Veränderung von Verhaltensweisen und Eigenschaften (Fragebogen „Yoga Inventory“),  
Alltagsintegration
2. **Evaluation:** z.B. mittels „Yoga Inventory“ von Prof. Dr. Engel (Prä- und Postanwendung)
3. **Indikationen:**  
Primäre Prävention  
Sekundäre Prävention - zur Verhinderung der Chronifizierung von  
- psychosomatischen Störungen (wie z.B. Panikstörung, somatoforme Schmerzzustände, Asthma, Bluthochdruck, Muskelverspannungen)  
- psychovegetative Übersteuerung, körperliche Funktionsstörung
4. **Kontraindikationen:**  
Akute endogene Psychosen

**RICHTLINIEN für die FORTBILDUNG von DIPLOM-PSYCHOLOGEN/INNEN als anerkannte YOGALEHRER/IN und YOGATHERAPEUT/IN**

Qualifikationsstufen	Ausbildungsvoraussetzungen	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung*
<b>Anerkannte/r Yogalehrer/in Level I</b>	Diplom der Psychologie  Summe 130 Std.	16 Std. Selbsterfahrung 16 Std. Körperhaltung 16 Std. Atemübungen 16 Std. Meditation/Philosophie 60 Std. Selbstpraktikum 6 Std. Supervision	Selbsterfahrung Level I Asanas Katalog Level I (Theorie und Praxis) Pranayamas Katalog Level I (Theorie u. Praxis) Meditation Mantra / Philosophie Patanjali Eigenes Üben mit Dokumentation, supervidiert Selbstpraktikum
<b>Anerkannte/r Yogalehrer/in Level II</b>	Level I  Summe 130 Std.	16 Std. Selbsterfahrung 16 Std. Körperhaltung 16 Std. Atemübungen 16 Std. Meditation/Philosophie 60 Std. Selbstpraktikum 6 Std. Supervision	Selbsterfahrung Level II Asanas Katalog Level II (Theorie und Praxis) Pranayamas Katalog Level II (Theorie u. Praxis) Pranayama-Meditation /Philosophie Upanisaden Eigenes Üben mit Dokumentation, supervidiert Selbstpraktikum
<b>Anerkannte/r Yogalehrer/in Level III</b>	Level II  Summe 130 Std.	16 Std. Selbsterfahrung 16 Std. Körperhaltung 16 Std. Atemübungen 16 Std. Meditation/Philosophie 60 Std. Selbstpraktikum 6 Std. Supervision	Selbsterfahrung Asanas Katalog Level III (Theorie und Praxis) Pranayamas Katalog Level III (Theorie u. Praxis) Dharana, Dhyana/ Bhagavadgita Eigenes Üben mit Dokumentation, supervidiert Selbstpraktikum
	Yogalehrer Level III  und  Heilbefugnis durch:		Für den Level III kann zwischen acht verschiedenen Seminartypen gewählt werden: Selbsterfahrung, Körperhaltung, Atemübungen, Meditation/Philosophie, Sanskrit, Unterrichtsgestaltung, Vorstellstunden, Berufskunde
<b>Anerkannte/r Yogatherapeut/in</b>	Klinischer Psychologe BDP oder Psych. Psychotherapeut oder andere anerk. Therapieausbildung in Verbindung mit eingeschränkter Zulassung zur Ausübung der Heilkunde  Summe 192 Std.	16 Std. Yogatherapie	Theorie, Übungen, Kasuistik
		16 Std. Yogatherapie	Theorie, Übungen, Kasuistik
		160 Std.	Konkrete Anwendung von Yoga bei ausgewählten Störungsbildern
<b>Anerkannte/r Ausbilder/in</b>	Anerkannter Yogatherapeut	16 Std. Hospitation	Yogafortbildungsseminar Yogalehrer/in
		16 Std. Co-Leitung	Yogafortbildungsseminar Yogalehrer/in
		Kolloquium mit der Anerkennungskommission. Mind. 2 J. Lehrerfahrung nach der vorausgegangenen Qualifikation. 3 (Kursablaufs-) Dokumentationen.	
	Summe 32 Std.	2 Std. Prüfung	

\* bei Fachgruppen-/BDP - anerkannten Ausbildern

Anerkannt aus dem Studium Diplompsychologie	300 Std.
Yogalehrer FG Level I	130 Std.
Yogalehrer FG Level II	130 Std.
Yogalehrer FG Level III	130 Std.
Summe bis zum Yogalehrer FG Level III	690 Std.
Yogatherapeut	192 Std.
Summe bis zum Yogatherapeut	882 Std.
Yogalehrerausbilder	32 Std.
Summe bis zum Yogalehrerausbilder	914 Std.

### 1. Konkretisierung der Ausbildungsablaufes:

Aus dem universitären Studium mit dem Diplomabschluss Diplom-Psychologe werden 300 Stunden anerkannt. Relevante Inhalte des Grundstudiums sind:

Wahrnehmung und Motorik. Lernen und Gedächtnis . Bewusstsein . Motivation und Emotion . Neuroanatomie . Neurophysiologie . Biologische Psychologie . Vegetative Physiologie . Entwicklungspsychologie . Sozialpsychologie . Differentielle Psychologie . Verhaltensanalyse . Verhaltensmodifikation . Pädagogische Psychologie.

Die Anerkennung „Yogatherapeut“ erfordert zusätzlich 32 Std. und die Anerkennung „Ausbilder von Yoga-Lehrern und –therapeuten“ weitere 32 Std. Fortbildung.

### 3. Anerkennungskommission:

Vorstand der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinischen Psychologie in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychologen Akademie im BDP.

### 4. Nachweis:

Für den Nachweis der Lerninhalte aus dem Studium ist das Diplom in Psychologie vorzulegen. Über die absolvierten Seminare und Supervision sind Bescheinigungen vorzulegen. Zwischen dem ersten und dem letzten Seminar muss ein Mindestabstand von 2 Jahren liegen.

Externe Trainer werden in der Regel anerkannt, wenn deren Qualifikation den Richtlinien der Fachgruppe entspricht.

Aufgrund der vorliegenden Fortbildungsnachweise entscheidet die Anerkennungskommission über die Erteilung von Qualifikationsnachweisen. Die Qualifikationsinhaber sollen Mitglied der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren sein, um die mit dem Qualifikationsnachweis verbundene Verpflichtung zur Beachtung der Richtlinien in Prävention und Therapie zu gewährleisten sowie durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung (mindestens 16 Std. innerhalb von 2 Jahren) die Sicherung des erreichten Qualitätsniveaus zu gewährleisten und zu fördern.

### 5. Qualifikationsnachweise

Die zu vergebenden **Qualifikationsnachweise** lauten:

„Dipl.-Psych. N.N. erhält von der Anerkennungskommission der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren aufgrund seiner/ihrer Fortbildung nach den Richtlinien für die Fortbildung von Diplom-Psychologen den Qualifikationsnachweis erhalten:

„**Anerkannte/r Yogalehrer/in Level I**“

„**Anerkannte/r Yogalehrer/in Level II**“

„**Anerkannte/r Yogalehrer/in Level III**“

„**Anerkannte/r Yogatherapeut/in**“

„**Anerkannte/r Ausbilder/in von Yogalehrer/innen u. -therapeuten/innen**“

---

Diese Leitlinien und Richtlinien für die Fortbildung für Diplom-Psychologen zum Yogalehrer/Yogatherapeuten hat eine Arbeitsgruppe erstellt. Sie wurden am 10.05.2002 der Mitgliederversammlung (MV) der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren vorgelegt, beraten, mit Modifizierungen versehen und verabschiedet. Die Mitgliederversammlung kann mit 2/3-Mehrheit Veränderungen dieser Richtlinien beschließen. Aktualisiert per Beschluss der FG-MV 2004. Inkrafttreten am 23.05.2004. Modifiziert auf Beschluss der MV vom 0004.05.2005/25.05.2006. Aktuelle Fassung 9/ 2006. *FGri-YO-4.doc*