

Dipl.-Psych. Thomas Welker
Iglingerstraße 39
D-86899 Landsberg am Lech
Tel 08191/ 6474 557
Fax 08191/ 6474 558
Email: Thomas-Welker@web.de
Internet: i.A. inaktiv

Seminarkonzeption der Weiterbildung Autogenes Training in Prävention und Therapie

Dozent: Dipl.-Psych. Thomas Welker

Veranstaltungstitel: Autogenes Training (AT)

1. Beschreibung (Hintergrund/Relevanz und Inhalte des Seminarangebotes):

Das Autogene Training, entwickelt aus der Hypnose, ist eine konzentrierte Selbstentspannung, ein Entspannungsverfahren, welches die Aufmerksamkeit des Menschen auf seine mentalen Fähigkeiten, auf seine Vorstellungskraft lenkt, mit der Körpervorgänge individuell wahrnehmbar beeinflusst werden – im Sinne einer Entspannung, in der Herstellung einer inneren Kraft, eines körperlichen und geistigen Wohlbefindens. In der Wissenschaft gilt Autogenes Training als Standardverfahren, welches in vielen Bereichen der Prävention und im Klinischen Bereich als therapeutisches Zweitverfahren einsetzbar ist. Das AT kann im Einzeltraining oder im Gruppentraining erlernt werden.

2. Lernziele der Veranstaltung

Kurs I AT - Grundlagen des Autogenen Trainings mit Selbsterfahrung und Didaktik (16 UE)

Das Seminar vermittelt die Theorie, Didaktik und Methodik, die ganzheitliche Sichtweise aufbauend auf der Kenntnis (mit Selbsterfahrung) der Methode der Grundstufe des autogenen Trainings. Sensibilisierung der Wahrnehmung in Körpervorgängen, Einordnen der Methode von konzentrativer Selbstentspannung, Prinzip „autosuggestiver“ Entspannung, Eigenerfahrung in AT, Wahrnehmungssensibilisierung von Körpervorgängen, Indikation und Kontraindikation sind die wesentlichen Inhalte., Mit der Reflexion von Übungsleiterverhalten sollen die Teilnehmer lernen, die Grundübungen des AT zielführend zu vermitteln.

Kurs II AT- Aufbau mit Didaktik, Einblick in die Oberstufe, Supervision (16 UE)

Supervision, Selbsterfahrung der Weiterführungsmöglichkeiten (Fortgeschrittenen und Oberstufe), Formelhafter Vorsatz und darauf aufbauende Vorstellungsübungen, Einüben der Techniken, Selbstregulierungsprinzipien, Alltagsintegration, Regulation vegetativer Funktionen, Psychophysiologische und psychosomatische Zusammenhänge, Integration des AT in die Psychotherapie anhand Evidenz-basierter Studien, Integration in den Alltag.

3. Methodisch-didaktisches Konzept

Skizze des methodisch-didaktischen Konzept zur Erreichung der o. g. Lernziele:

Kurs Teil I und Kurs Teil II:

Theorie, Didaktik und Methodik zur Durchführung eines AT-Kurses; Kurs- und Trainingsaufbau unter Berücksichtigung individueller Anforderungen. Die Übungen werden zur Eigenübung sowie zu ihrer Vermittlung in verschiedenen Settings (Prävention, Klinischem Bereich und Psychotherapie) praktisch angewendet und theoretisch fundiert.

Offenes Lernen, erfahrungsorientiertes Lernen, Einweisung in das Trainingskonzept sowie in den didaktischen Aufbau von Kurseinheiten, Fragen zur Umgangsweise mit den Übungen und deren Wirkungen, mit „schwierigen“ Klienten; Alternative Methoden aus Selbsthypnose und suggestive Methoden, progressiver Relaxation, Übungen zur Achtsamkeit. Die Übungen

werden zur Eigenübung sowie zu ihrer Vermittlung in verschiedenen Settings (Prävention, Klinischem Bereich und Psychotherapie) praktisch angewendet und theoretisch fundiert.

Als didaktisches Konzept stehen folgende Methoden zur Verfügung:

Lehrreferate, Demonstrationen, Übungen zur Selbsterfahrung, Übungen in verschiedenen Situationen, Einübung von Kursleiter-/Therapeutenverhalten, Einsatz von Controllingmaßnahmen (Rückmeldung, Hausaufgaben, etc.)

4. Zielgruppe / Teilnehmer

- a) Für wen ist dieses Seminar interessant?
Diplom-Psychologen/innen und Studenten/innen der Psychologie, Psychologischen Psychotherapeuten/innen, PIAs, Ärzte/innen und andere psychosoziale Gesundheitsberufe mit adäquater Voraussetzung und fachlichem Bezug.
- b) Vorkenntnisse bei den Teilnehmern
Kenntnisse der Methode durch Selbsterfahrung, Grundlagenwissen im psychologischen, klinischen und psychotherapeutischen Bereich
- c) Das Seminar ist auch für Studierende geeignet
Wenn b) erfüllt und wenn sie einen Nachweis zur klientenzentrierten Gesprächsführung, zur Vermittlung von adäquaten Kursen haben und mindestens kurz vor dem Master stehen.
- d) Minimale und maximale Gruppengröße
Minimum 6 Teilnehmer, Maximum 12 Teilnehmer

5. Zertifizierung

Der Veranstalter/Referent ist als Dozent akkreditiert bei der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK). Die Veranstaltung wird im Rahmen einer Zertifizierung anerkannt:

Die Fortbildung ist anerkannt:

- a) Als Baustein für das Zertifikat „Autogenes Training in Prävention und Therapie“ der Psychologischen Fachgruppe für Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie (BDP) mit 32 UE Fortbildung-
- b) Vom Institut für Persönlichkeitsentwicklung & Stressmanagement (IPS), von welchem ebenfalls unter den a) genannten Kriterien ein Zertifikat vergeben wird.
- c) Als Modul 5 für das Zertifikat „Dienstleistung Gesundheitspsychologie und Prävention“, bei der Deutsche Psychologen Akademie (DPA).
- d) Bei der PTK Bayern (Psychotherapeutenkammer) mit Fortbildungspunkte für 2x8 Doppelstunden bzw. 32 UE.
- e) Psychologische Psychotherapeuten/innen erhalten nach § 6 PTG die Abrechnungsberechtigung für das übende Verfahren.
- f) Im Rahmen der Leitfaden „Prävention“ ist das AT über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) des GKV-Spitzenverbandes von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

6. Literatur

- a) Literatur, die vorbereitend empfohlen wird:
Schulz, J.H., 1952, Autogenes Training, Thieme Verlag
Hoffmann, B., 2000, Handbuch des Autogenen Trainings, dtv.
Krampen, Günter, 2013, Entspannungsverfahren in Therapiemund Prävention, Hogrefe Göttingen
Petermann, F., & Vaitl, D., 2009, Entspannungsverfahren, Beltz-Verlag, Weinheim

- b) Es gibt keine Literatur, die als Pensumslektüre von den Teilnehmern verpflichtend zu lesen ist.

7. Zeitlicher Ablauf (incl. Pausenzeiten)

Tag 1

UE à 45 min	Uhrzeit	Inhalt	Didaktik/Methodik
	10.00	Begrüßung	
		Erwartung und Befürchtungen	Metatechnik
		Vorstellung und Erfahrungsaustausch mit bekannten Methoden von Entspannung	Kennenlern-, Verklärungs- oder Identifikationsmethode
		Einführung	Vortrag mit Diskussion
		Fortlaufend Vorstellung der grundlegenden standardisierten Übungen mit anschließender Besprechung der erlebten Empfindungen sowie mögliche Erfahrungen von Klienten (Metaebene)	SE mit Reflexionstechnik
		Dazwischen nach individuellem Bedarf die Vormittags- und Nachmittagspausen sowie eine Stunde Mittagpause	In Ruhe und Gelassen soziale Kontakte zu pflegen und mit Genuss die Pause zu genießen
		Aufgabenverteilung für den nächsten Tag	
	18.00	Ende	
Gesamtanzahl der UE Tag 1: ca. 10 UE			

Tag 2

UE à 45 min	Uhrzeit	Inhalt	Didaktik/Methodik
So	9.00	Beginn	
		Berichte sammeln über den eigenen Übungsverlauf, sensitive Veränderungserfahrungen,	Fortsetzung der Übungen im praktischer und theoretischen Vollzug wie tags zuvor.
		Indikation, Kontraindikation, Evidenzen, Einordnungen nach ICD 10	
		Didaktik und Stundenaufbau	Kleingruppen
		Dazwischen die Vormittags- und Nachmittagspausen sowie einer Stunde Mittagpause	In Ruhe und Gelassen soziale Kontakte zu pflegen
			und mit Genuss die Pause zu genießen
		Feedbackrunde	Roundtable-Gespräch
	16.00	Ende	
Gesamtanzahl der UE Tag 2: ca. 8 UE			

8. Settingbedingungen

Welche Settingbedingungen sollten erfüllt sein?

- a) Räume und Möblierung Stuhlkreis, Arbeitstische, Liegematten
- b) Technik (z. B. Laptop, Beamer, DVD-Player etc.)
- c) Material (z. B. Flipchart, Metaplantafeln, Moderationsmaterial etc.)
- d) Seminarräume können wechseln