

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Multimodale Stresskompetenz
Beratung ♦ Diagnostik ♦ Training ♦ Therapie ♦ Supervision

LEITLINIE ZUR DURCHFÜHRUNG VON KURSEN UND RICHTLINIE ZUR FORTBILDUNG VON KURSLEITERN/INNEN

Als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung wird Entspannung integriert in den Alltag, Gelassenheit als Leitmotiv im Leben. Die Fähigkeiten zur körperlichen und seelischen Selbstregulation dienen der allgemeinen gesundheitsfördernden Prävention und der Unterstützung der Salutogenese.

Als Ziele des Autogenen Trainings werden gefördert

- Entwicklung der Fähigkeiten zur Selbststeuerung auf der physiologischen, kognitiven, emotionalen und Verhaltens-ebene,
- Fähigkeiten zur Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimaler organismischer Reaktionen und gesunden Verhaltens,
- Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit, Selbstruhigstellung, Stärkung der Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, Selbstfindung
- Sensibilisierung der Wahrnehmung von Körpervorgängen und von Körpersignalsystemen,
- Verbesserung der Wahrnehmung positiver Körperempfindungen, Innenschau, Selbsterkenntnis
- Reduktion von belastendem Stresserleben.
- Im therapeutischen Setting einsetzbar in der Störungs-/Krankheitsbehandlung und in der Nachsorge.

Voraussetzungen für anerkannte AT-Kursleiter:

- Diplom - Psychologinnen und Diplom - Psychologen, Ärzte und Ärztinnen, Studenten und Studentinnen der Psychologie, welche ihr Vordiplom bereits absolviert haben und sich auf den klinischen und / oder den ABO-Bereich orientieren.
- Personen aus Gesundheitsberufen, psychosozialen und pädagogischen Berufe mit adäquater zu belegender Voraussetzung entsprechend der Qualitätsvoraussetzungen des Handlungsleitplanes der GKV.
- Notwendig sind besondere Kenntnisse in Psychophysiologie, Psychopathologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie, Gruppendynamik, Selbsterfahrung, Psychohygiene, Krisenintervention, pädagogische Psychologie.
- Fortbildung als AT - Kursleiter/in (60 Std. s.u.),
- Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung eigener Kurse.
- Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision.

Voraussetzung beim Klienten:

1. Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme;
2. Kooperationsbereitschaft.

Eingangsbedingungen für einen AT - Kurs:

- Möglichst Vorgespräch mit den einzelnen Klienten (zumindest Gruppenvorgespräch und/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 und
- Anwendung des Gelernten.

Methodische und didaktische Aspekte:

- ♦ **Ganzheitlicher Therapienansatz:**
Psychosomatischer Ansatz, Kooperation zwischen Klient u. Behandler, psychotherapeutische Interventionen
- ♦ **Autosuggestive Methode:**
So wenig wie möglich heterosuggestive Einflussnahme, keine Hypnose als Methode
- ♦ **Übungen nach J. H. Schultz:**
Möglichst alle Grundübungen im Grundkurs (Abwandlung nur nach reiflichem Abwägen).
- ♦ **Unbedingte Kontrolle:**
Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen.
- ♦ **Vorsatzbildungen:**
Formelhafte Vorsätze im Fortgeschrittenentraining; Weiterführung der Grundübungen.
- ♦ **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 ausreichend geistiger Kapazität.
- ♦ **Haltungen:**
Eine dem Training förderliche Sitz- oder Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen.
- ♦ **Räumliche Gegebenheiten:**
In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einigen Tagen Transfer in schwierigere Situationen.
- ♦ **Formeln:**
Lediglich in ruhigem Tonfall einmal ansagen, nicht öfter vorsprechen (autosuggestive Methode!). Möglichst wenig heterosuggestive Elemente. Falls Elemente aus anderen

RICHTLINIEN ZUR FORTBILDUNG VON KURSLEITERN/INNEN - AUTOGENES TRAINING (AT) -FORTBILDUNGSREIHE

<p>Therapierichtungen verwendet werden: den Klienten darüber aufklären, nicht als autogen bezeichnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sitzungsinhalte: Einführung in Theorie u. Rahmenbedingungen/ Kontext des AT. Die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen. Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen, psychosomatische Zusammenhänge besprechen und 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; Lernbehinderung!). ◆ Musik: In der Grundstufe eher hinderlich, in der Oberstufe eher förderlich (z.B. Meditative Musik). ◆ Evaluation: Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Therapieergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Erfolgskriterien: Realisierung der Formelinhalte (subjektiv/ objektiv), Verringerung der Symptome(subj./obj., kurzzeitig/ langfristig), Veränderung im Stressverhalten(Coping-Strategien), Veränderung der Erlebnisqualitäten (Beschreibung), Veränderung von Verhaltensweisen und Eigenschaften (Persönlichkeitsfragebögen, Fremdberichte) ◆ Indikationen: Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Salutogenese, Psychosomatische Störungen, Psychovegetative Übersteuerungen, Körperliche Funktionsstörungen, Organerkrankungen (Nerven- Muskel- oder Kreislaufsystem), Konflikte und Probleme (bei ganzheitlichem Kursaufbau) ◆ Kontraindikationen: Personen, die sich auf Autosuggestionen nicht einstellen wollen oder können. Akute endogene Psychosen. ◆ Nachbetreuung: Z. B. Schriftliche Nachbefragung, Sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus, Weiterführung in einem Fortgeschrittenenkurs, Übergang in einen Oberstufenkurs
---	---

RICHTLINIE zur FORTBILDUNG von DIPLOM - PSYCHOLOGEN als AT-KURSLEITER

Qualifikationsstufen

Ausbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen
AT - Kursleiter Grundstufe		
Diplom der Psychologie, oder akademischer Abschluss mit fachlichem Bezug oder andere Gesundheitsberufe (s.o. bei Voraussetzungen)	Selbsterfahrung Grundstufe Theorie/ Didaktik/ Methodik Selbsterfahrung f. Fortgeschrittene Selbsterfahrung Oberstufe Supervision	15 Std. Selbsterfahrung (SE)* 20 Std. Fortbildung , 10 Std. SE Fortgeschrittenenstufe 10 Std. SE Oberstufe 5 Std. Supervision
AT -Kursleiter Fortgeschrittene Stufe		* bei anerkannten KursleiterInnen
zusätzlich 2-jährige Lehrerfahrung in der Grundstufe (ca.10 Kurse)	Formelhafte Vorsatzbildung Theorie/ Didaktik/ Methodik Praxis/Supervision	20 Std. Kurs für Kursleiter so ausgiebig wie möglich
AT -Kursleiter Oberstufe		
Abgeschlossene, BDP- anerkannte Therapieausbildung	AT-Oberstufe-Autogene Meditation Theorie/ Didaktik/ Methodik Praxis/ Ständige Supervision	20 Std. Kurs für Kursleiter so ausgiebig wie möglich
Ausbilder von KursleiterInnen		
zusätzlich zu den o. g. Bedingungen, Klinischer Psychologe/ Psychotherapie BDP oder Psychologischer Psychotherapeut oder abgeschlossene Therapieausbildung 2 Jahre Lehrerfahrung in der Durchführung eigener dokumentierter Kurse	Ausbilderqualifizierung	10 Std. Hospitation / Coleitung in einem Kursleiterfortbildungskurs. 20 Std. Supervision in AT - Stufe I, II oder III für die Ausbildungsstufen I, II bzw. III, davon wenigstens 5 Std. bei FG anerkannten AusbilderInnen, Kolloquium

Das Zertifikat kann erlangen, wer ...

über die absolvierten Kurse schriftliche Bestätigungen / Nachweise vorlegt entsprechend den Fortbildungsvorgaben. Zwischen dem ersten und dem letzten Teil einer Fortbildungsreihe muss ein Zeitabstand von mindestens sechs Monaten liegen. Andere Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel anerkannt, wenn deren Curricula den geforderten Qualifikationen entspricht. Voraussetzung zum Erwerb des Zertifikats zur Kursleitung "Autogenes Training" ist das Diplom in Psychologie, ein akademischer Abschluss mit fachlichen Bezug oder ein anderer äquivalenter staatlicher Abschluss in Gesundheitsberufen. Aufgrund der vorgelegten Fortbildungsnachweise wird nach Prüfung ein Zertifikat ausgestellt, welches die Befähigung zur Durchführung von Kursen zum autogenen Training bescheinigt.

Mit der Zertifizierung verpflichtet sich der Kursleiter/ die Kursleiterin, die Durchführungsrichtlinien von Kursen zur Stressreduktion und Entspannung zu beachten, um das erreichten Qualitätsniveau zu gewährleisten und um durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung die Qualitätssicherung zu fördern.

Anmerkung:

Das Institut ist bei der PTK Bayern akkreditiert, entsprechend des Stundenumfanges werden Fortbildungspunkte vergeben. Die Fortbildung ist von dem Bundesverband der AOK und anderen Krankenkassen anerkannt. (AT-Rili-V4.doc)