



**Berufsverband
Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen**

Zertifizierungsordnung

„Multimodales Stressmanagement und
Entspannung (BDP)“ (ZOMSE)

In der Fassung vom 16. Oktober 2015

Inhalt

- § 1 Gegenstand
- § 2 Zertifizierungsausschuss
- § 3 Erstzertifizierung
- § 4 Übergangsregelung
- § 5 Rezertifizierung
- § 6 Ausstellung, Gültigkeitsdauer und Aberkennung der Zertifikate
- § 7 Registereintrag
- § 8 Widerspruchsverfahren
- § 9 Gebühren
- § 10 Inkrafttreten und Geltungsdauer der Zertifizierungsordnung

§ 1 Gegenstand

(1) Die vorliegende Zertifizierungsordnung „*Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)*“ (ZOMSE) des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP) regelt die Vergabe folgender Zertifikate:

- a) Gesamtzertifikat „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“
- b) Einzelzertifikate zur Durchführung folgender Entspannungsverfahren:
 - I. Multimodales Stressmanagement
 - II. Progressive Relaxation
 - III. Autogenes Training – Grundstufe
 - IV. Yogalehrer/in
- c) Weiterführende Einzelzertifikate in folgenden Verfahren und Anwendungsbereichen:
 - I. Autogenes Training – Fortgeschrittenenstufe – Didaktik
 - II. Autogenes Training- Oberstufe – Didaktik
 - III. Yogatherapeut/in
 - IV. Autogenes Training/Progressive Relaxation - für Kinder
 - V. Klinische Hypnose
 - VI. Psychosomatisches Entspannungstraining
- d) Zertifikate zur Dozent/innenqualifikation in folgenden Verfahren:
 - I. Dozent/in für die Weiterbildung zum multimodalen Stressmanagement, PR und AT
 - II. Dozent/in für die Weiterbildung zum multimodalen Stressmanagement und Yoga

(2) Das Gesamtzertifikat „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ – im Folgenden MSE genannt - bescheinigt Vermittlungskompetenzen in multimodaler Stressmanagement in Kombination

mit den beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Relaxation
oder

mit dem Entspannungsverfahren Yoga

(3) Die Zertifikate bestätigen, dass die Zertifikatsinhaber eingewiesen wurden und befähigt sind, in den genannten Verfahren selbstständig und eigenverantwortlich tätig zu sein und berechtigen zum Führen der jeweiligen Bezeichnung.

§ 2 Zertifizierungsausschuss

(1) Der Zertifizierungsausschuss „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ – im Folgenden ZAMSE genannt - entscheidet über die Zertifizierungsanträge.

(2) Der ZAMSE besteht aus drei oder mehr Mitgliedern, die vom Präsidium des BDP für drei Jahre ernannt werden. Näheres wie Funktionszuweisungen, Aufgaben, Entscheidungsprozesse und Aufwandsentschädigung regelt die *Geschäftsordnung für den Zertifizierungsausschuss „Multimodales Stressmanagement und Entspannung“ (GO-ZAMSE)*.

§ 3 Erstzertifizierung

(1) Erstanträge auf Ausstellung der Zertifikate gem. § 1 sind an die Sektion Klinische Psychologie zu richten. Die Vorprüfung auf Vollständigkeit der eingereichten Unterlagen erfolgt durch die Geschäftsstelle der Sektion Klinische Psychologie (Anschrift siehe Ende der ZOMSE).

(2) Zur Erlangung des Zertifikats „Multimodales Stressmanagement und Entspannung“ bzw. für die Einzelzertifikate gelten folgende Voraussetzungen:

a) Der/die Antragstellende ist Psychologe /Psychologin i. S. einer Berechtigung zur Vollmitgliedschaft im BDP (im Zweifel obliegt es dem Antragstellenden den Nachweis zu führen).

b) Nachweis von Basiskenntnissen im Fach Psychologie sowie verfahrensspezifisches Literaturstudium gemäß Anlage 1

c) Fort- bzw. Weiterbildungsnachweise verfahrensspezifischer theoretischer, methodischer und didaktischer Kenntnisse, Art und Umfang gemäß Anlage 1

d) Schriftliche Erklärung zur Einhaltung der Ethischen Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und des BDP und zur Unterwerfung unter die Gerichtsbarkeit des Ehrengerichts des BDP sowie der Aufklärung darüber, dass im Falle der Aberkennung für die Verfahrenskosten aufzukommen ist.

d) Schriftliche Erklärung zur Einhaltung der Ethischen Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und des BDP und zur Unterwerfung unter die Gerichtsbarkeit des Ehrengerichts des BDP sowie der Aufklärung darüber, dass im Falle der Aberkennung für die Verfahrenskosten aufzukommen ist.

(3) Die unter § 3 Abs. 2 genannten Nachweise sind in Schriftform gemeinsam mit dem Antragsformular einzureichen.

§ 4 Übergangsregelung

(1) Innerhalb einer Übergangszeit bis zum 30.06.2017 gelten neben der unter §3 geregelten Erstzertifizierung auch folgende abweichende Voraussetzungen zur Erlangung der unter § 1 genannten Zertifikate:

a) Die Voraussetzungen gem. § 3 Abs. 2 a, b und d müssen erfüllt sein.

b) Schriftlicher Nachweis eines von der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der SKliPs in der Vergangenheit ausgestellten Qualifikationsnachweises im entsprechenden Verfahren.

(2) Wer einen Qualifikationsnachweis von der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der SKliPs (ehemals „Arbeitskreis für Autogenes Training und Progressive Relaxation“) erhalten hat und innerhalb der letzten 10 Jahre mindestens zwei Jahre Berufspraxis im klinisch-psychologischen und/oder primärpräventiven Bereich der Stressmanagement und Entspannung nachweist, kann abweichend zu § 5 die dauerhafte Zertifizierung nach dieser Ordnung für das jeweilige Verfahren bzw. für das Zertifikat MSE

auf Basis dieser Nachweise erhalten. Die Nachweise sind zu erbringen durch Selbstauskunft über Tätigkeitsbereiche, Zielgruppen und durchgeführte und dokumentierte Kurse oder Seminare.

(3) Alle Antragsunterlagen zur Erlangung des zu zertifizierenden Verfahrens sind in Schriftform gemeinsam mit dem entsprechenden Antragsformular an die Sektion Klinische Psychologie einzureichen.

(4) Dieser Paragraph entfällt mit Beendigung der Übergangsregelung zum 30.06.2017 ersatzlos.

§ 5 Rezertifizierung

(1) Die Rezertifizierung regelt die Verlängerung der in § 6 geregelten Gültigkeit der unter §1 genannten Zertifikate.

(2) Die Sektion Klinische Psychologie überwacht die Gültigkeit der ausgestellten Zertifikate und erinnert die Zertifikatsinhaber/innen mindestens drei Monate vor Ablauf der Laufzeit an die auslaufende Gültigkeit.

(3) Die Gültigkeitsverlängerung der jeweiligen Zertifikate erfolgt nach der Antragsstellung auf Rezertifizierung.

(4) Anträge auf Verlängerung des jeweiligen Zertifikats mit dem Nachweis der Erfüllung der Anforderungen in Abs. 5 sind an die Geschäftsstelle der Sektion Klinische Psychologie einzureichen. Dort erfolgt die Vorprüfung der eingereichten Unterlagen.

(5) Folgende Anforderungen werden an den Erhalt des Fachwissens durch kontinuierliche Fortbildung und Berufspraxis gestellt und sind durch Einreichung der entsprechenden Unterlagen nachzuweisen:

a) kontinuierliche Fortbildung und/oder Supervision im Umfang von mindestens 32 Unterrichtseinheiten (UE) innerhalb von 5 Jahren oder Nachweis einer Weiterbildung in einem weiteren Entspannungsverfahren (Weiterbildungen eines in dieser Zertifizierungsordnung geregelten Entspannungsverfahrens können für die Rezertifizierung eines anderen Verfahrens anerkannt werden) und

b) drei durchgeführte und dokumentierte Kurse im zertifizierten Verfahren und

c) schriftliche Selbstverpflichtung zur kontinuierlichen Fortbildung als Voraussetzung für eine unbefristete Zertifizierung.

(6) Ein Rezertifizierungsantrag muss innerhalb von einem Jahr nach dem Ablauf der Gültigkeit des Zertifikats gestellt werden. Nach Ablauf dieser Zeit ist ein neuer Erstantrag erforderlich.

§ 6 Ausstellung, Gültigkeitsdauer und Aberkennung des Zertifikats

(1) Das Zertifizierungsergebnis wird vom ZAMSE festgestellt und an die Sektion Klinische Psychologie weitergegeben. Diese stellt je nach Votum des Ausschusses das Zertifikat beziehungsweise die Benachrichtigung über die Ablehnung des Antrags aus. Alle Benachrichtigungen bedürfen der Schriftform. Alle Zertifikate werden per Post zugestellt.

(2) Die Gültigkeit des Zertifikats ist zunächst auf die Dauer von fünf Jahren befristet. Die Frist beginnt mit der Ausstellung durch die Sektion Klinische Psychologie. Eine dauerhafte Gültigkeit des Zertifikats wird mit der Rezertifizierung erworben.

(3) Wird kein Rezertifizierungsantrag gestellt oder dieser abgelehnt, erlischt die Gültigkeit des Zertifikats automatisch mit Ablauf der in Abs. 2 genannten Frist. Ist die Laufzeit dieser Frist um über ein Jahr überschritten, darf die jeweilige Bezeichnung der in § 5 Abs. 6 hier geregelten Zertifikate nicht länger geführt werden.

(4) Eine Aberkennung erfolgt

durch das Ehrengericht (auf Antrag des Präsidiums) bei Verletzung der Ethischen Richtlinien

oder

auf Antrag des Präsidiums bei Kenntnis von Vertragsverletzungen im Umgang mit dem Zertifikat.

(5) Die Ausstellung von Ersatzzertifikaten ist kostenpflichtig möglich. Hierzu ist ein formloser Antrag nötig. Die Kosten sind in der Gebührenordnung hinterlegt.

(6) Die Zertifikatsinhaber/innen geben die Genehmigung zur EDV-Speicherung ihrer persönlichen Daten, soweit dies für Kommunikation und die Überwachung der Zertifikatsfristen erforderlich ist.

§ 7 Registereintrag

(1) Die Erteilung der Zertifikate für die unter § 1 genannten Verfahren berechtigt zum Eintrag in ein entsprechendes Register. Für das Register gelten im Weiteren die Regeln der dortigen Vertragsbeziehung.

(2) Bei Aberkennung des Zertifikats erfolgt die sofortige Entfernung aus dem Register.

§ 8 Widerspruchsverfahren

(1) Gegen Entscheidungen des Zertifizierungsausschusses MSE kann innerhalb von vier Wochen nach Bekanntgabe der Entscheidung schriftlich Widerspruch bei der Sektion Klinische Psychologie eingelegt werden.

(2) Widersprüche werden innerhalb von vier Wochen nach Eingang bei der Sektion Klinische Psychologie an den Widerspruchsausschuss weitergeleitet.

(3) Der Widerspruchsausschuss wird im Bedarfsfall vom Präsidium berufen. Er hat aus mindestens zwei Personen zu bestehen, die nicht an der angegriffenen Entscheidung beteiligt waren.

§ 9 Gebühren

(1) Die Zertifizierung aller o. g. Verfahren und Anwendungsbereiche ist kostenpflichtig.

(2) Bei Antragstellung sind von den Antragstellenden Gebühren an die Sektion Klinische Psychologie zu entrichten. Näheres regelt die *Gebührenordnung der Zertifizierung „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ (GebO-ZOMSE)* in der jeweils gültigen Fassung.

§ 10 Inkrafttreten und Geltungsdauer der Zertifizierungsordnung

(1) Die Zertifizierungsordnung trat am 01.03.2014 in Kraft. Sie wurde am 7.2.2015 vom Präsidium des BDP revidiert. Die Neufassung, gemäß dem Rundbeschluss des Präsidiums vom 16.10.2015 ist bis zum Inkrafttreten einer neuen Ordnung gültig und ersetzt alle bisherigen Regelungen.

(2) Die Zertifizierungsordnung ersetzt alle bisherigen Regelungen zu den von der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der SKliPs des BDP ausgestellten Qualifikationsnachweisen. In der Vergangenheit ausgestellte Qualifikationsnachweise behalten weiterhin ihre Gültigkeit.

(3) Änderungen der Zertifizierungsbedingungen werden den Zertifikatsinhaber/innen rechtzeitig mitgeteilt.

Postanschrift der Sektion Klinische Psychologie BDP:

Geschäftsstelle der Sektion Klinische Psychologie (BDP e.V.),
Kirchstraße 3 b,
56203 Höhr-Grenzhausen.

Anlage 1

zur Zertifizierungsordnung „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ (ZOMSE) in der Fassung vom 16.10.2015

Regelungen zu Inhalten und Weiterbildungsumfang

gemäß § 3 Abs. (2) b-c

Für die Beantragung aller in der ZOMSE genannten Zertifikate sind Basiskenntnisse im Fach Psychologie in nachfolgend genanntem Umfang nachzuweisen (Teil A).

Darüber hinaus sind für die Zertifizierung verfahrensspezifische theoretische Kenntnisse auf Basis eines eigenständigen Literaturstudiums (Teil B) sowie zertifikatsspezifische Weiterbildungsinhalte vom BDP anerkannter Bildungsträger in nachfolgend genanntem Umfang nachzuweisen (Teil C).

Sofern nichts anderes angegeben ist, erfolgen die Angaben in UE = Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

A Basiskenntnisse im Fach Psychologie

gemäß § 3 Abs. (2) b

(1) Im Psychologiestudium erworbene Kenntnisse im Umfang von 466 UE bzw. 50 Kreditpunkten nach ECTS (50 Kreditpunkte entsprechen 1500 Zeitstunden Lernaufwand) sind mit Zeugnissen des Diploms in Psychologie, Bachelor und Master in Psychologie oder vergleichbaren Studienabschlüssen zu belegen.

(2) Fächer und Inhalte der anrechnungsfähigen Vorkenntnisse sind:

Allgemeine Psychologie

Klinische Psychologie

Klinisch-psychologische Interventionsverfahren

Diagnostik

Psychophysiologie / Biologische Psychologie

Sozialpsychologie

Persönlichkeitspsychologie

Gesundheitspsychologie

Neuropsychologie

(3) Für die Bereiche der Allgemeinen Psychologie und Klinischen Psychologie sind im Psychologiestudium erworbene Kenntnisse von je mindestens 8 Kreditpunkten nachzuweisen.

B Verfahrensspezifische Basiskenntnisse

gemäß § 3 Abs. (2) b

Theoretische Basiskenntnisse von mindestens 52 Zeitstunden Lernaufwand werden als 16 Unterrichtseinheiten je Verfahren verrechnet. Sie sind durch Erklärung über eigenständiges Literaturstudium nachzuweisen.

C Fort- und Weiterbildungsnachweise

gemäß § 3 Abs. (2) c

C 1 Gesamtzertifikat „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“

C 1.1 Gesamtzertifikat MSE mit Schwerpunkt Multimodales Stressmanagement, Progressive Relaxation und Autogenes Training

Folgende Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 104 UE sind nachzuweisen:

Multimodales Stressmanagement (siehe Punkt C 2.1)	40 UE
Progressive Relaxation (siehe Punkt C.2.2)	32 UE
Autogenes Training - Grundstufe (siehe Punkt C 2.3)	32 UE

C 1.2 Gesamtzertifikat MSE mit Schwerpunkt Multimodales Stressmanagement und Yoga

Folgende Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 740 UE sind nachzuweisen:

Multimodales Stressmanagement (siehe Punkt C 2.1)	40 UE
Yoga (siehe Punkt C 2.4)	700 UE

C 2 Einzelzertifikate

C 2.1 Multimodales Stressmanagement

Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 40 UE sind nachzuweisen zu Inhalten verschiedenartiger Stressmanagementskonzepte, die im Rahmen der Prävention, im klinischen Setting und in der psychotherapeutischen Intervention angewandt werden können:

Basiskompetenzen und Grundlagen	20 UE
Didaktik und Methodik	20 UE

Sollte der Umfang der Stresskonzepte weniger als 40 UE betragen, so sind sie mit optionalen konzeptionskonformen Bausteinen zu ergänzen (siehe Anhang 2, C.2.1)

C 2.2 Progressive Relaxation

Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 32 UE zur Progressiven Relaxation nach Edmund Jacobsen sind nachzuweisen:

Basiskompetenzen und Selbsterfahrung	16 UE
Didaktik und Methodik	16 UE

C 2.3 Autogenes Training – Grundstufe

Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 32 UE zu Inhalten der konzentrativen Selbstentspannung nach Johannes-Heinrich Schultz sind nachzuweisen:

Basiskenntnisse, Selbsterfahrung und Methodik	16 UE
Aufbau und Didaktik der Grundstufe	16 UE

C 2.4 Yogalehrer/in

Folgende Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 700 UE sind nachzuweisen:

Anerkannte Inhalte aus dem Psychologiestudium (siehe Punkt A)	300 UE
Yoga und Psychologie	120 UE
Grundlagen Hatha Yoga incl. medizinischer Grundlagen	120 UE
Selbstpraktikum	120 UE
Unterricht/Vorstellstunden	40 UE

C 3 Weiterführende Einzelzertifikate

C 3.1 Autogenes Training – Fortgeschrittenenstufe – Didaktik

Aufbauend auf dem Zertifikat Autogenes Training Grundstufe (siehe Punkt C 2.3) sind Weiterbildungsmaßnahmen im Umfang von 20 UE nachzuweisen, die zur Durchführung von Kursen zur Fortgeschrittenenstufe befähigen.

C 3.2 Autogenes Training – Oberstufe – Didaktik

Aufbauend auf dem Zertifikat Autogenes Training Fortgeschrittenen Stufe (siehe Punkt C 3.1) sind Weiterbildungsmaßnahmen im Umfang von 20 Unterrichtseinheiten (UE) nachzuweisen, die zur Durchführung von Kursen zur Oberstufe befähigen.

C 3.3 Autogenes Training/Progressive Relaxation – für Kinder

Aufbauend auf den Weiterbildungen in Autogenem Training respektive Progressiver Relaxation für Erwachsene (siehe Punkt C 2.3 respektive C 2.2) sind Weiterbildungsmaßnahmen für Kinder im Umfang von jeweils 20 UE nachzuweisen, die zur Durchführung von Kursen für Kinder befähigen.

C 3.4 Yogatherapeut/in

Zusätzlich zur Qualifikation als Yogalehrer/in (siehe Punkt C 2.4) sind Weiterbildungsmaßnahmen im Umfang von 80 UE nachzuweisen, die zur Anwendung bei psychosomatischen Belastungen und psychischen Störungen mit Krankheitswert befähigen.

C 3.5 Klinische Hypnose

Auf der Grundlage von Kenntnissen über Autogenes Training und/oder Progressive Relaxation (zeitl. Umfang gemäß Anforderungen des entsprechenden BDP-Zertifikates) sind Weiterbildungsmaßnahmen zur Klinischen Hypnose im Umfang von 60 UE erforderlich. Als inhaltliche Ausgestaltung des Weiterbildungsganges sind nachzuweisen:

3 Grundlagenkurse mit je 10 UE (auch 2 Kurse mit je 15 UE)	30 UE
2 Anwendungskurse mit je 10 UE	20 UE
Supervision	10 UE
(auch 2 Anwenderkurse mit je 15 UE incl. Supervision ist möglich)	

C 3.6 Psychosomatisches Entspannungstraining

Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 32 UE zum Psychosomatischen Entspannungstraining sind nachzuweisen:

Grundkompetenzen, Selbsterfahrung und Didaktik	16 UE
Aufbaustufe mit Methodik und Supervision	16 UE

C 3.7 Weitere äquivalente und wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren

Für äquivalente Entspannungsverfahren können von der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie in Zusammenarbeit mit dem Präsidiums des BDP Zertifikate zum Verfahren erteilt werden, wenn deren Qualität wissenschaftlich fundierten Kriterien entsprechen. Als Projekte sind geplant Qigong und Taiji.

C 4 Dozenten/innenqualifikationen

Vorausgesetzt wird der Erwerb des Gesamtzertifikats „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ im jeweiligen Schwerpunkt sowie weitere Nachweise:

C 4.1 Dozent/in für die Weiterbildung zum multimodalen Stressmanagement, PR u. AT

Folgende Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 208 Unterrichtseinheiten (UE) sind nachzuweisen:

Multimodales Stressmanagement (siehe Punkt C 2.1)	40 UE
Progressive Relaxation (siehe Punkt C 2.2)	32 UE
Autogenes Training - Grundstufe (siehe Punkt C 2.3)	32 UE
Autogenes Training - Fortgeschrittenen Stufe - Didaktik (siehe Punkt C 3.1)	20 UE
Autogenes Training - Oberstufe - Didaktik (siehe Punkt C 3.2)	20 UE
Professionalisierung	16 UE
Hospitation in Weiterbildungsseminaren Stressmanagement, PR und AT (je 16 UE)	48 UE

Darüber hinaus sind nachzuweisen:

- Studienschwerpunkt Klinische Psychologie mit mindestens 36 Kreditpunkten oder Klinische Psychologie als Basisfach + in der Summe äquivalenten Weiter-/Fortbildungen zum Vertiefungsprofil
- Praktische Tätigkeit in den jeweiligen zertifizierten Verfahren (Dokumentation von je zwei Kursen)
- Supervision eigener Konzeptionen geplanter Weiterbildungsseminare

C 4.2 Dozent/in für die Weiterbildung zum multimodalen Stressmanagement und Yoga

Folgende Weiterbildungsmaßnahmen im Gesamtumfang von 868 Unterrichtseinheiten (UE) sind nachzuweisen:

Multimodales Stressmanagement (siehe Punkt C.2.1)	40 UE
Weiterbildung Yogalehrer/in (siehe Punkt C 2.4)	700 UE
Aufbauweiterbildung für Yogatherapeut/in (siehe Punkt C 3.3)	80 UE
Professionalisierung	16 UE
Hospitation in Weiterbildungsseminaren Stressmanagement und Yoga (je 16 UE)	32 UE

Darüber hinaus sind nachzuweisen:

- Studienschwerpunkt Klinische Psychologie mit mindestens 36 Kreditpunkten oder Klinische Psychologie als Basisfach und in der Summe äquivalenten Weiter-/Fortbildungen zum Vertiefungsprofil
- Praktische Tätigkeit in den jeweiligen zertifizierten Verfahren (Dokumentation von je zwei Kursen)
- Supervision eigener Konzeptionen geplanter Weiterbildungsseminare

Anlage 2

zum Zertifizierungsordnung „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ (ZOMSE) in der Fassung vom 01.03.2014

Vorbemerkung:

Die Anlage 2¹ hat den Zweck, die konkreten Regelungen zu den inhaltlichen Vorgaben sowie den Umfang der Weiterbildungen zum Erwerb von Zertifikaten näher zu spezifizieren.

Die von der Deutschen Psychologen Akademie entwickelten Angebote zur Weiterbildung können auf diese Weise genauer dargestellt werden. Ferner erhält der Zertifizierungsausschuss bei der Prüfung des Antrags eine Unterstützung bzw. Orientierungshilfe.

Neben den in Anhang 1 bereits aufgeführten Voraussetzungen unter Punkt A) Basiskenntnisse im Fach Psychologie und unter Punkt B) Verfahrensspezifische Basiskenntnisse werden im Folgenden nur die Inhaltlichen Mindestforderungen für die Fort- und Weiterbildungsnachweise, wie unter Punkt C aufgeführt, beschrieben.

A Basiskenntnisse im Fach Psychologie

gemäß § 3 Abs. (2) b und

Siehe A) in Anhang 1

B Verfahrensspezifische Basiskenntnisse

Vorbildung durch eigenständiges Literaturstudium von mindestens 16 UE (entsprechend 52h Lernaufwand) je Verfahren. Siehe B) in Anhang 1

C Fort- und Weiterbildungsnachweise

Gemäß § Abs. 2 c

C 1 Gesamtzertifikat - „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“

C 1.1 Gesamtzertifikat MSE mit Schwerpunkt „Multimodales Stressmanagement, Progressive Relaxation und Autogenes Training“

Das Zertifikat „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ (MSE) erfordert folgende Weiterbildungsmaßnahmen

- Multimodales Stressmanagement in Kombination mit:
- Progressive Relaxation
- Autogenes Training – Grundstufe

C 1.2 Gesamtzertifikat MSE mit Schwerpunkt „Multimodales Stressmanagement und Yoga“

Das Zertifikat „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ (MSE) erfordert folgende Weiterbildungsmaßnahmen

- Multimodales Stressmanagement in Kombination mit
- Yoga

¹ Wie bereits in der Anlage 1 der ZOMSE dargelegt wurde, können sämtliche Verfahren zur Stressreduktion und Entspannung sowohl im präventiven als auch im kurativen Bereich eingesetzt werden. Werden die Verfahren im kurativen Bereich als psychotherapeutische Leistungen angeboten, ist zu deren Durchführung eine staatliche Heilkunde-Erlaubnis (Approbation oder HPG) unabdingbar.

C 2 Einzelzertifikate

C 2.1 Zertifikat „Multimodales Stressmanagement-Training“ (40 UE)

Im Mittelpunkt des multimodalen Stressmanagement-Trainings stehen verschiedenartige Stressbewältigungskonzepte. Sie verfolgen alle das Ziel der Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen im privaten und beruflichen Bereich sowie im soziokulturellen Kontext der Kursteilnehmer/innen / Klienten/innen. Diese Konzepte können im Rahmen der Prävention, im klinischen Setting und in der psychotherapeutischen Intervention angewandt werden.

Das Training zur Multimodalen Stresskompetenz (MMSK) soll beispielhaft für die unterschiedlichen Konzepte des multimodalen Stressmanagements dargestellt werden.

Modul 1 - Basiskompetenz und Grundlagen (20 UE)

In dieser ersten Weiterbildungseinheit werden Basiskompetenzen vermittelt und zwar mittels differenzierter Analyseverfahren zur Wahrnehmungssensibilisierung und zu festgefahretem Gefühlsleben, zur Aufdeckung von Denk- und Handlungsmustern nach den von Ellis entwickelten Prinzipien der rational-emotiven kognitiven Verhaltensformen von Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln (WDFH). Das von Scholz, U.-W. weiterentwickelte WDFH-Modell ist in sein phänomenologisches, ökologisches, behaviorales und organismisches Symbolisierungs-Modell (Phoebos-Modell) eingebettet.

Lernziele:

Zu den Grundlagen und Basiskompetenzen des Trainings zur multimodalen Stresskompetenz zählen zum einen die biologischen, die psychologischen sowie die soziokulturellen Modalitäten, zum zweiten die Modelle der Verhaltensformen von Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln und zum dritten das phänomenologische, ökologische, behaviorale, organismische Symbolisierungsmodell zur ganzheitlichen Betrachtung.

Inhaltsübersicht:

Theoretisch werden Bereiche dargestellt

- a) zur Vermittlung von allgemeinen Wissensbausteinen über die mit dem Stressgeschehen verbundenen Prozesse (→ Input),
- b) zur Förderung der Fähigkeit zur Analyse stressrelevanter Aspekte des eigenen Verhaltens, des Organismus und des Bezugs zur Umwelt (→ Entwicklung der Analysebefähigung)
- c) zur Vermittlung von Strategien und Methoden zur Stressregulierung auf den biologischen, psychischen und sozialen Ebenen (→ Ausbau der Methodenverfügbarkeit),
- d) zur Unterstützung in der Beherrschung der Fertigkeiten für eine biologische, psychologische und soziokulturelle Stabilität (→ Anleitungen zum Üben und zur Umsetzung).

Im Vordergrund stehen die Stressanalysemodelle der vier wesentlichen Verhaltensformen des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und Handelns mit den Rationalitätskriterien zur Verhaltensverhältnismäßigkeit sowie die phänomenalen ökologischen behavioralen und organismischen Symbolisierungen (Phoebos-Modell).

Methodik:

Lehrreferate, Kleingruppenarbeit und Besprechung von Eigenerfahrungen bilden den Rahmen. Anhand von Übungen zur Selbsterfahrung werden vom Betroffenen selbst-erlebte Stress-Episoden sowohl mit den biologischen als auch mit den psychologischen Modalitäten verbundenen Modellen verdeutlicht und zur Anwendung gebracht. Achtsamkeits-, Bewegungs-, Sinn- und Genussübungen wechseln im Sinne von Konzentration und Zerstreuung ab.

Modul 2 – Didaktik und Methodik (20 UE)

Die zweite Weiterbildungseinheit wird durch die Einweisung und den Aufbau eines didaktischen Trainingskonzeptes ergänzt. Dieses hat den Schwerpunkt nach dem

WDFH-Modell. Es werden ferner theoretische und praktische Inputs zu verschiedenen Strategien vermittelt (z.B. Stressfeld-Modell, Prinzipien von Problemlösungen, Prinzipien von Akzeptieren und Verändern, Schlafhygiene).

Lernziel:

Auf der Grundlage der prinzipiellen Strukturen der didaktischen Vorgaben wird die Befähigung zur Erstellung von eigenen Kurseinheiten gemäß den wesentlichen und für die Kursteilnehmer/innen adäquaten und jeweils situationsspezifischen Anforderungen gestärkt; Erkennen eines grundsätzlichen Strukturschemata, welches je nach Bedarf der Teilnehmer/innen von der Kursleitung einschränkend oder erweiternd modifiziert werden kann.

Inhaltsübersicht:

In diesem zweiten Block werden methodisch-didaktische Konzeptionen zur Arbeit in der Gruppe vermittelt (optionale Elemente aus der Erwachsenenpädagogik, der rational-emotiven und kognitiven Verhaltenstherapie, der klientenzentrierten Gesprächsführung, der suggestopädischen Methodik). Neben der grundsätzlichen Einweisung in das Gesamtkonzept stehen im Vordergrund

- (a) die praktische Umsetzung des WDFH-Modells,
- (b) der Aufbau und die Entwicklung einer inhaltlichen Struktur von Seminar- bzw. Kursstunden. Dies bildet im primärpräventiven wie in der betrieblichen Gesundheitsförderung ebensolche Schwerpunkte der Didaktik wie
- (c) die Erarbeitung und Integration des Stressfeld-Abfolge-Modells,
- (d) die Umsetzung der Prinzipien zur Stressimpfung,
- (e) die Umsetzung von verschiedenen Kompetenz- und Problemlösestrategien,
- (f) die Entwicklung von Strategien zur Akzeptanz und Veränderung im persönlichen Verhalten,
- (g) die Entwicklung von rational-emotiven und kognitiven – behavioralen Um- und Neubewertungen sowie mentalen Trainingsformen.
- (h) Ergänzungen aus dem Phoebo-Modell zu Normen, Einstellungen, körperliche Ausdrucksformen und deren Effekte sind zu explizieren.

Methodik:

Lehrreferate, Kleingruppenarbeit, selbständige Erarbeitung einiger Kurseinheiten anhand von vorgegebenen oder frei gewählten Themenbeispielen mit anschließender Plenumspräsentation, Einweisung in die Präsentation des Verfahrens.

Optionale Ergänzung konzeptionskonformer Bausteine für das Zertifikat

Vorbemerkung:

Zur Erweiterung des Qualifizierungsniveaus in multimodaler Stresskompetenz können optional Fortbildungsbelege weiterer wissenschaftlich fundierter und bzgl. des Zertifikats konzeptionskonforme Verfahrensbausteine in das Zertifikat aufgenommen werden. Genusstraining ist bereits in die beiden Module integriert.

Ein Weiterbildungsprogramm zum Stressmanagement mit weniger als 40 UE muss auf jeden Fall mit einem Konzeptionskonformen Baustein ergänzt werden.

Optionale Beispiele:

Verfahren zur Selbstregulation und zur Erhöhung situationsspezifischer Stresskompetenz, Maßnahmen zur Selbstwirksamkeit, Selbsthypnose und suggestive Methoden, Kurzentspannungsverfahren (PSE), Bewegungsmeditation (Taiji / Qigong, Feldenkrais) Konfliktmanagement, gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten, Augenentspannungstraining und Entspannung am Bildschirmarbeitsplatz, Problemlösemethoden, Selbstmanagement, Zeitmanagement, Genusstraining u. a..

Maximal können bis zu vier verschiedene Verfahrensbausteine aufgenommen werden (auf Anforderung durch Nachweis eines Curriculums). Diese beeinflussen jedoch nicht die Zertifikatserteilung.

C 2.2 Zertifikat Progressive Relaxation (PR) (32 UE)

Es wird die Progressive Relaxation nach Edmund Jakobson als Entspannungsverfahren angewandt. (Leider wird diese häufig fälschlicherweise auch als progressive Muskelentspannung / progressive Muskelrelaxation bezeichnet, was zu dem Irrtum Anlass gibt, es handle sich hier um ein Muskelaufbautraining.)

Es wird dringend empfohlen, bereits vor dem Besuch einer Weiterbildung in einem Selbsterfahrungskurs (z. B. in einem Primärpräventionskurs von 8 x 90 Minuten) die Methode in ihrer Grundform selbst erfahren zu haben.

Modul 1 Progressive Relaxation - Grundlagen (16 UE)

Bei der Methode nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, welches die psychischen Dimensionen mit ihren positiven und/oder negativen Auswirkungen auf das körperliche Empfinden berücksichtigt. Über die körperliche Anspannung und nachfolgende Entspannung kommt es zu einer psychischen Entlastung (Entspannung durch Anspannung). Es basiert auf Bernstein und Borkovec und kann entsprechend den Ansprüchen der Teilnehmer/Klienten als Einzelfallanpassung modifiziert werden.

Lernziele:

Der Erwerb von Theorie zur progressiven Relaxation (PR), mit didaktischer und methodischer Aufbereitung, mit dem Ziel, die PR als ganzheitliches Entspannungsverfahren zu verstehen und anwenden zu können.

In der Selbsterfahrung soll die PR kennen und ihre Potenziale verstehen gelernt werden. Es soll auch eine Sensibilisierung der Wahrnehmung von Körpervorgängen im angespannten und entspannten Zustand erfahrbar gemacht werden.

Inhaltsübersicht:

Theorie und Didaktik der Methode von Jacobson und ihrer kontinuierlichen Bestätigung durch die Forschung; Einordnen der Methode von Spannung / Entspannung als Prinzip „fortschreitender“ Entspannung, Selbsterfahrung in PR, Wahrnehmungssensibilisierung von Körpervorgängen im Zustand der Spannung und Entspannung im Sinne eines Kontrasterlebens.

Methodik, Didaktik und Überlegungen zum Aufbau von Kurseinheiten, Regulation vegetativer Funktionen, Erkennen psychosomatischer Zusammenhänge, Screening und Diagnostik, Einstieg in die Indikation und Kontraindikation, Erwerb eines ersten KursleiterInnenverhaltens mit praktische Übungen.

Didaktik:

Lehrreferate, Übungen zur Selbsterfahrung, Kleingruppenarbeit, Einübung von Kursleiter/innen-/Therapeuten/innenverhalten, Kontrolle, Demonstrationen, Durchführung in Settingvarianten, Gruppengespräche, Besprechung der Erfahrungen, Einsatz von Maßnahmen des Controllings (Rückmeldung, Hausaufgaben, etc.).

Modul 2 Progressive Relaxation - Aufbau Differenzielle Anwendungen (16 UE)

Im Vordergrund steht die Einweisung in das Konzept mit dem Ziel der Befähigung zur eigenverantwortlichen Vermittlung der PR an Klient/innen und Kursteilnehmer/innen.

Lernziele:

Erwerb der Befähigung zur Durchführung eigener Kursvermittlung in der Prävention, im klinischen Setting und im therapeutischen Rahmen.

Inhaltsübersicht:

Weiterentwicklungen, Selbsterfahrung, KursleiterInnenverhalten und Didaktik der Weiterführung, Einüben der Techniken, Selbstregulierungsprinzipien, Alltagsintegration und PR - Supervision.

Didaktik:

Didaktik der Weiterentwicklungen, Einüben der erweiterten methodischen Umsetzungen, Prinzipien der Selbstregulierung, Muskelübungen und darauf aufbauende Vorstellungsübungen, Integration in den Alltag, Angebote von Supervision, Lehrreferate, Erfahrungsaustausch in Selbsterfahrung, Arbeit in Kleingruppen.

Anmerkung:

Zwischen Modul 1 (Basiskonntnisse) und Modul 2 (Weiterführung und Differenzierung) muss ein Zeitabstand von mindestens sechs Monaten liegen, um eine Vertiefung der Basiskonntnisse in der Praxis zu erreichen.

C 2.3 Zertifikat Autogenes Training (AT) – Grundstufe (32 UE)

Im Vordergrund des Entspannungsverfahrens Autogenes Training steht die konzentrierte Selbstentspannung nach Johannes-Heinrich Schultz.

Es wird dringend empfohlen, bereits vor dem Besuch einer Weiterbildung in einem Selbsterfahrungskurs (z. B. in einem Primärpräventionskurs von 8 x 90 Minuten) die Methode in ihrer Grundform selbst erfahren zu haben.

Modul 1 Autogenes Training Grundstufe - Basiskonntnisse (16 UE)

Lernziele:

Vermittlung von Grundlagen des autogenen Trainings (AT) mit Selbsterfahrung und Didaktik. Vermittelt werden die Theorie, Didaktik und Methodik, die ganzheitliche Sichtweise, die herzuleiten ist aus der Kenntnis der Methode der Grundstufe des autogenen Trainings, Einordnen der Methode von konzentrativer Selbstentspannung.

Inhalte:

Vermittlung von Eigenerfahrung in AT (Selbsterfahrung) sowie deren Besprechung, Sensibilisierung der Wahrnehmung in Körpervorgängen und deren neurophysiologischen und biologischen Erklärungen, Integration der Reaktionen von Kursteilnehmer/-innen /Klienten/-innen durch entsprechende Erklärungen und Interventionen mit der Metatechnik.

Kurs- und Trainingsaufbau, unter Berücksichtigung individueller Anforderungen und entsprechender Abfolge von Kurseinheiten und Vermittlungsnotwendigkeiten, wesentliche Inhalte sind das Prinzip „autosuggestiver“ Entspannung, Screening und Diagnostik, Indikation und Kontraindikation.

Methodik:

Offenes Lernen, erfahrungsorientiertes Lernen, Einweisung in und Aufbau eines Trainingskonzeptes; didaktischer Aufbau von Kurseinheiten, Bearbeitung von Fragen zur Umgangweise mit den Übungen und deren Wirkungen, Umgang mit „schwierigen“ Klienten/-innen (unter anderem bei Ausbruch psychischer Krisen/Störungen), Abgrenzung zu alternativen Methoden wie Phantasiereisen, Selbsthypnose und suggestiven Methoden, progressiver Relaxation, Übungen zur Achtsamkeit etc.

Als didaktisches Konzept stehen Methoden zur Verfügung, mit denen eine Kursleitung vertraut gemacht werden muss: Lehrreferate, Demonstrationen, Übungen zur Selbsterfahrung, Übungen in verschiedenen Situationen, Einübung von Kursleiter/innen- / Therapeut/innenverhalten, Einsatz von Maßnahmen des Kontrolle (Rückmeldung, Hausaufgaben, etc.).

Modul 2 Autogenes Training Grundstufe – Didaktik, Selbsterfahrung in Weiterentwicklungen des AT, Supervision (16 UE)

Lernziele:

Mit der Reflexion von erworbenem Verhalten zur Kursleitung soll gelernt werden, die Grundübungen des AT zielführend zu vermitteln, zu intervenieren und den Erfolg des/r Lernenden zu unterstützen. Dies geschieht u. a. auch auf der Basis der Selbsterfahrung mit Übungen aus der Fortgeschrittenenstufe sowie Vermittlung einiger Einblicke in das Autogene Training Oberstufe.

Inhaltliche Übersicht

Selbsterfahrung der Weiterführungsmöglichkeiten mit partiellen Übungen zur Fortgeschrittenen und Oberstufe, Erarbeitung der formelhaften Vorsatzbildung und darauf aufbauende Vorstellungsübungen, Einüben der Techniken, Selbstregulierungsprinzipien, Alltagsintegration, Regulation vegetativer Funktionen, Erkennen von psychophysiologische und psychosomatische Zusammenhängen von psychischem und körperlichem Erleben, Verhalten einer Kursleitung.

Die Übungen werden zur Eigenübung sowie zu ihrer Vermittlung in verschiedenen Settings (für Prävention, klinischen Bereich und Psychotherapie) dargestellt, theoretisch fundiert sowie praktisch umgesetzt, Vertiefung der Indikation und Kontraindikation, Integration in den Alltag und AT-Supervision. Die Integration des AT in die Psychotherapie und die Behandlung somatischer Erkrankungen wird anhand evidence-basierter Studien dargestellt.

Didaktik:

Didaktik der Kursdurchführung, Weiterentwicklungen, Ansätze der Eigenübungen zur Selbsterfahrung in der Fortgeschrittenenstufe und Oberstufe des AT, erweiterte methodische Umsetzungen, Prinzipien der Selbstregulierung, formelhafte Vorsätze und darauf aufbauende Vorstellungsübungen, Angebote von Supervision, Lehrreferate, Erfahrungsaustausch in Selbsterfahrung, Arbeit in Kleingruppen.

Anmerkung:

Zwischen Modul 1 (Basiskonntnisse) und Modul 2 (Didaktik und Selbsterfahrung) muss ein Zeitabstand von mindestens sechs Monaten liegen, um eine Vertiefung der Basiskonntnisse in der Praxis zu erreichen.

C 2.4 Zertifikat Yogalehrer/in (400 UE)

Im Vordergrund des Entspannungsverfahrens Yoga steht das wissenschaftlich fundierte Hatha Yoga. Es dient der Entwicklung von Selbstfürsorge mittels verbesserter Körper- und Gefühlswahrnehmung, dem Aufbau präventiver Schutzfaktoren im Sinne einer allgemeinen gesundheitsförderlichen Prävention sowie einer Unterstützung der Salutogenese.

In der Weiterbildung wird Hatha-Yoga als Entspannungsverfahren zur Förderung eines gesunden Gegengewichtes zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung sowie zur Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten im physiologischen, kognitiven und emotional Bereich vermittelt.

Hatha-Yoga ist sowohl im Bereich der Prävention als auch der Therapie einsetzbar. Inzwischen liegen zur Wirksamkeit eine große Anzahl wissenschaftlicher Studien vor. Sehr gut dokumentiert ist die Wirkung von Hatha-Yoga zur Reduktion stressbedingter Belastungen und Erkrankungen. Daher werden Kurse in Hatha-Yoga von den gesetzlichen Krankenkassen seit Jahren als Entspannungsverfahren im Rahmen der Prävention nach § 20 SGB V gefördert.

Lernziele:

Entwickelt wird eine theoretische, praktische und didaktische Befähigung zum selbstständigen Planen und Durchführen von Yogakursen für Anfänger und Fortgeschrittene Anfänger. Die Befähigung bezieht sich auf die fachgerechte Anleitung von Yogaübungen in den Bereichen Asana (Körperübungen), Pranajama (Atemübungen) und Meditation. Vermittelt wird sowohl die Durchführung von Yogakursen im Gruppensetting, als auch die Erstellung individueller Übungspläne in Einzelsitzungen. Hinzu kommen der Erwerb von Grundkenntnissen in Yogaphilosophie und ihr Bezug zu psychologischen Denkansätzen.

Inhaltsübersicht:

Die Weiterbildung basiert auf einer psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Sichtweise. Sie orientiert sich an neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und vermittelt Hintergrundwissen sowohl auf medizinischem als auch Yoga-philosophischem Gebiet. Dabei nehmen praktische Übungen der Teilnehmerinnen und die Selbsterfahrung den größten Teil der Weiterbildung ein und bilden somit ihre Basis. Genauso wichtig wird jedoch die theoretische Wissensvermittlung erachtet als Grundlage für ein tieferes Verständnis von Yoga und somit auch für die Befähigung, Yoga zu unterrichten.

Didaktik:

Selbsterfahrung, Kleingruppenarbeit, Lehrreferate, Gruppengespräche mit Diskussion, Einüben von Verhalten einer Kursleitung. Zusätzlich: Literaturstudium und dokumentierte Selbsterfahrung. In den letzten beiden Seminaren der Weiterbildung erfolgt eine Überprüfung der Lehrbefähigung im Rahmen von Vorführstunden. Die Weiterbildung gliedert sich in drei Teile (jedes Modul – bis auf Modul 13 - á 20 UE):

Module 1-6 Yoga und Psychologie

Yoga als Methode der Gesundheitsförderung;
Yoga als Methode der Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung;
Yoga aus verhaltenstherapeutischer Perspektive;
Yoga im Rahmen der Stressprävention;
Yoga Philosophie;
Yoga als anerkannte Methode in der Prävention

Module 7-12 Yoga-Elementarkurse

Yoga-Elementarkurs BEWEGEN;
Yoga-Elementarkurs ATMEN;
Yoga-Elementarkurs KREISLAUF;
Yoga-Elementarkurs ÜBERGÄNGE;
Yoga-Elementarkurs UMKEHRHALTUNGEN;
Yoga-Elementarkurs HINGABEHALTUNGEN

Modul 13 Selbstpraktikum (mit 120 UE)

Modul 14-15 Kursgestaltung und Vorstellstunden (mit 40 UE)

(zwei Seminare, durchgeführt durch zwei DozentInnen)

C 3 Weiterführende Einzelzertifikate

C 3.1 Autogenes Training – Fortgeschrittenen Stufe – Didaktik (20 UE)

Diese Weiterbildung vermittelt die Grundlagen für den Erwerb von Kompetenzen zur Kursleitung und befähigt zur Durchführung von Kursen zur AT-Fortgeschrittenenstufe.

Es wird als sinnvoll betrachtet, vor Beginn der Weiterbildung „Autogenes Training – Fortgeschrittenenstufe – Didaktik“ bereits an einem Selbsterfahrungskurs in „Autogenes Training Fortgeschrittenenstufe“ teilgenommen zu haben.

Es empfiehlt sich außerdem, die Weiterbildung für die Fortgeschrittenenstufe nach zweijähriger Lehrerfahrung mit ca. 5 bis 10 Kursen in Anspruch zu nehmen.

Das Zertifikat der Fortgeschrittenenstufe sollte erst 2 Jahre nach Erwerb eines vom BDP anerkannten Zertifikates „Autogenes Training – Grundstufe“ erworben werden.

Modul Autogenes Training – Fortgeschrittenen Stufe – Didaktik

Lernziele:

Theoretische, praktische und didaktische Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen in Autogenem Training - Fortgeschrittenenstufe: Erwerb der Kenntnisse der Methodik des formelhaften Vorsatzes, der Autosuggestionen, der Selbsthypnose sowie weiterer präventiver und therapeutischer Anwendungsbereiche (psychologische Schmerzbewältigung).

Inhaltsübersicht:

Neben Hinweisen zu aktuellen Untersuchungen und Fragen zur Wirksamkeit stehen drei Themenkomplexe im Vordergrund: a) Weiterentwicklung des Autogenen Trainings und der Psychodynamik der Entspannung mit Variationen von Grundübungen einschließlich einer Erweiterung der "Organübungen", b) Entwicklung der individuellen formelhaften Vorsatzbildung mit ihren Auswirkungen im Alltagsleben, Achtsamkeit der Selbstversenkung und ihrer Wirkungen, c) Einflussmöglichkeiten zur psychologischen Schmerzregulierung

Übungen zur Selbsterfahrung dienen der Festigung der Kompetenzen der Grundstufe und zur persönlichen Erweiterung der Umsetzung sowie zum Aufbau von Übungsvariationen im individuellen Gebrauch. Ergänzend werden Beeinträchtigungen der Konzentration sowie Problembereiche bearbeitet, die im Verlauf der Anwendung des AT entstanden sind. Wege zur Vertiefung der formelhaften Vorsatzbildung und deren Vielfältigkeit werden entwickelt und besprochen sowie Kompetenzen der Einflussnahme auf das psychologische Schmerzerleben

Die Erkenntnisse aus der Selbsterfahrung werden in den didaktischen Aufbau eines Kurses zur Fortgeschrittenenstufe genutzt. Übungsabfolgen wie auch Grenzziehungen zu anderen Methoden der Verhaltenssteuerung werden ebenso thematisiert wie die Vertiefung von Indikation und Kontraindikation.

Didaktik:

Lehrreferate, Übungen zur Selbsterfahrung mit Demonstrationen in verschiedenen Settings und Situationen, Gruppengespräche mit Diskussion, Kleingruppenarbeit, Einübung von Kursleiter/innen-/ Therapeut/innenverhalten, Rollenspiel, Verfahren zur Kontrolle, Angebot von Supervision.

C 3.2 Zertifikat - Autogenes Training – Oberstufe - Didaktik (20 UE)

J.H. Schultz hat selbst eine Oberstufe des Autogenen Trainings entwickelt. Auf der Basis einer Selbsterfahrung im Autogenen Training – Oberstufe wird deutlich, mit welchen psychodynamischen Eindrücken, Erlebnissen und Fragestellungen bereits in der Grundstufe gerechnet werden muss. In diesem Kurs Didaktik werden die Oberstufenübungen systematisch in ihrer Psychodynamik, in ihren Bedeutungen und in ihrer Nutzbarkeit vermittelt. Dadurch sollen die KursleiterInnen in die Lage versetzt werden, stets der jeweiligen Person bzw. Situation angepasste Interventionen durchführen zu können.

Es wird als sinnvoll betrachtet, vor Beginn der Weiterbildung „Autogenes Training – Oberstufe – Didaktik“ an einem Selbsterfahrungskurs in AT Oberstufe teilgenommen zu haben.

Das Zertifikat kann erst nach Erwerb eines vom BDP anerkannten Zertifikates „Autogenes Training – Fortgeschrittenenstufe – Didaktik“ erworben werden.

Modul Autogenes Training – Oberstufe

Lernziele:

Entwicklung einer theoretischen, praktischen und didaktischen Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen in Autogenem Training – Oberstufe, Erwerb der Kenntnisse der Methodik zur primär-präventiven und therapeutischen Anwendung der Oberstufen -Formeln, der Autosuggestion und der Selbsthypnose.

Inhaltsübersicht:

Die Weiterentwicklung des Autogenen Trainings – Oberstufe für "gehobene Ansprüche" (nach Schultz) sowie die Psychodynamik der Oberstufe stehen im Vordergrund. Auf den Grundübungen mit seinen erweiterten "Organübungen" und dem formelhaften Vorsatz aufbauend werden die ebenfalls von Schultz entwickelten Übungseinheiten theoretisch und praktisch durchleuchtet: Die Erfahrungsmöglichkeiten, die Mitteilungen des Unbewussten und ihre psychologischen Bedeutungen, die Achtsamkeit der Selbstversenkung und ihre Auswirkungen in der Psychosomatik, die Entwicklung autogener "Meditation", ihre Auswirkungen im Alltagsleben und der didaktische Aufbau eines Kurses zur Oberstufe.

Didaktik:

Lehrreferate, Gruppengespräche mit Diskussion, Selbsterfahrung mit Oberstufenübungen und Demonstrationen vielfältiger Möglichkeiten zur Anwendung, Erarbeitung von speziellen Fragen zum Kursleiter- und Therapeuten/innenverhalten, sowie Darstellung verschiedener Therapieansätze.

C 3.3 Autogenes Training / Progressive Relaxation – für Kinder (20 UE)

In speziellen Weiterbildungsseminaren für Kinder werden aufbauend auf einer Weiterbildung in Autogenem Training respektive Progressive Relaxation für Erwachsene die besondere Anleitungen, sprachlich, bildlich und vorstellungsmäßigen Umsetzungen in Kursen für Kinder und Jugendliche vermittelt.

C 3.4 Yogatherapeut/in (80 UE)

Zur Erlangung des Zertifikats Yogatherapeut/in ist zusätzlich zur Qualifikation Yogalehrer/in die Teilnahme an vier Modulen mit vier unterschiedlichen Krankheitsbildern erforderlich. In zunehmendem Maße befasst sich die Forschung mit förderlichen und heilsamen Wirkungen von Yoga auf verschiedene psychische und psychosomatische Störungen. In den Krankheitsbildern-Modulen wird Bezug genommen auf chronische Schmerzstörungen, Depressionen, Psychotrauma und Angsterkrankungen.

Modul Kompetenzen im therapeutischen Setting mit Yoga

Lernziele:

Auswahl und Durchführung speziell ausgewählter Yogaübungen beim Vorliegen bestimmter psychischer und psychosomatischer Krankheitsbilder.

Inhaltsübersicht:

Pro Modul wird eine Erkrankung aus dem psychischen und psychosomatischen Spektrum sowie Grenzen und Möglichkeiten ihrer Behandlung mit einer Kombination aus Yoga und Psychotherapie vorgestellt.

Yoga in der Behandlung von chronischen Schmerzstörungen,

Yoga in der Behandlung von Depressionen,

Yoga in der Behandlung von Psychotrauma,

Yoga in der Behandlung von Angsterkrankungen

Didaktik:

Selbsterfahrung, Kleingruppenarbeit, Lehrreferate, Gruppengespräche mit Diskussion, Einüben von Verhalten von einer Kursleitung.

C 3.5. Klinische Hypnose (60 UE)

Zum Erwerb des Zertifikats in der Anwendung Klinische Hypnose ist die Qualifikation durch die Teilnahme an zwei Modulreihen a) mit drei Modulen die Grundlagenprinzipien der praktischen Umsetzung von Hypnose nachzuweisen, b) mit zwei Modulen zur Anwendung mit unterschiedlichen Belastungsformen und Krankheitsbildern (z.B. Schmerzstörung, Rauchen, Übergewicht und salutogenetische Förderung und c) Supervision zu belegen.

Module 1 – 3 Grundlagen Klinischer Hypnose

- a) Theoretische Grundlagen wissenschaftlich fundierter Hypnose, Indikationen, Kontraindikationen, Rapport
- b) Selbsterfahrung, Induktionsmethoden, direkte / indirekte Suggestionen, Rücknahme;
- c) Umgang mit Problemen im Hypnoseprozess Methoden der Vertiefung, Anwendungsaspekte

Module 4 –5 Anwendungen Klinischer Hypnose

- a) Anwendung von Klinischer Hypnose bei Schmerz, Ängsten, Übergewicht, Rauchen, Lernstörungen,
- b) Anwendung von Klinischer Hypnose zur Förderung salutogenetischer Faktoren

Module 6 Supervision in Klinischer Hypnose

Einzel oder in Gruppen mit selbst durchgeführten und dokumentierten Anwendungen

C 3.6 Psychosomatisches Entspannungstraining (32 UE)

Zur Erlangung des Zertifikats PSE ist eine Fortbildung notwendig, welche die Grundlagen der integrierten Entspannung mit mindestens 16 UE sowie ein Aufbaukurs mit ebenfalls 16 UE inklusive Supervision über die Umsetzung integrativer Entspannung in Prävention und Therapie.

Modul Grundlagenkurs PSE (16 UE)**Lernziele:**

Entwicklung einer theoretischen, praktischen und didaktischen Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen im psychosomatischen Entspannungstraining, der Kenntnisse der Entwicklung der Methodik der vielfältigen Übungen zur präventiven und therapeutischen Anwendung.

Inhaltsübersicht:

Die Entwicklung des Psychosomatischen Entspannungstrainings, der Erwerb und die Ausübung der aus dem Autogenen Training, der Progressiven Relaxation und Qigong modifizierten Übungen stehen im Vordergrund. Es wird die psychosomatisch orientierte Unterstützung auf mehreren Entspannungsprinzipien je für psychische Entspannung und für körperliche Entspannung als Entspannungsprinzip herausgearbeitet, im Unterschied zum Prinzip der Autosuggestion beim Autogenen Training und zum Prinzip des Kontrasterlebens von Spannung und Entspannung bei der Progressiven Relaxation mit einem für psychische und körperliche Entspannung gemeinsamen, einheitlichen und alle Übungen durchziehenden Entspannungsprinzip. Nach Maßgabe des Wechsels zwischen ruhigen und bewegenden kommen auch Übungen zur

Entspannung im Sitzen und Liegen in Betracht. Dabei spielt das Prinzip der Achtsamkeit, der Selbstversenkung, der Aktivitäten und der Bewegung und ihre Auswirkungen in der Psychosomatik, ihre Auswirkungen im Alltagsleben und der didaktische Aufbau eines Kurses/Seminars zum PSE eine wichtige Rolle.

Didaktik:

Lehrreferate, Gruppengespräche mit Diskussion, Selbsterfahrung mit den einzelnen Übungen und Demonstrationen vielfältiger Möglichkeiten zur Anwendung, Erarbeitung von speziellen Fragen zum Kursleiter- und Therapeuten/innenverhalten, sowie Darstellung verschiedener Einsatzmöglichkeiten.

Modul Aufbaukurs mit Supervision PSE (16 UE)

Lernziele:

Theoretische Einsatzmöglichkeiten und praktische Umsetzung der vier wesentlichen Kombinationsübungen, eine so genannte Oberstufe des PSE.

Inhaltsübersicht:

Aus den Gesamtübungen lassen sich unter psychodynamischen und körperorientierten Aspekten eine Vielzahl von Kombinationen zusammenstellen, die jeweils einen besonderen Aspekt für den Berufs- und Lebensalltag hervorheben: die Selbstakzeptanz, die Selbstbehauptung, die Selbstkontrolle und die Selbstwirksamkeit.

Didaktik:

Neben dem Erfahrungsaustausch zur Vermittlung und Integration der Übungen in verschiedenen Settings und ergänzenden Informationen zu den Übungen, zur Umsetzung, zur Wirkung bei den Teilnehmern wird auch das Prinzip des Selbstlernmodells eingesetzt, um die Kombinationsübungen in eigenständiger Weise zu erkunden.

C 3.7 Weitere äquivalente und wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren

Für äquivalente Entspannungsverfahren können von der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie in Zusammenarbeit mit dem Präsidiums des BDP Zertifikate zu Verfahren erteilt werden, wenn deren Qualität wissenschaftlich fundierten Kriterien entsprechen. Mit diesen Verfahren kann auch eine Rezertifizierung beantragt werden. Beispiele bzw. Projekte, die als nächstes geplant sind: Modul Qigong / Modul Taiji

C 4 Dozenten/innenqualifikationen

Vorausgesetzt wird der Erwerb des Gesamtzertifikats „Multimodales Stressmanagement und Entspannung“ im jeweiligen Schwerpunkt sowie weitere Nachweise:

Antrag auf Zertifizierung einer Dozenten/innenqualifikation kann stellen, wer das nachfolgende Anforderungsprofil erfüllt:

- Studienschwerpunkt Klinische Psychologie mit mindestens 36 KP oder Klinische Psychologie als Basisfach + in der Summe äquivalenter Weiter-/Fortbildungen zum Vertiefungsprofil
- Zertifikatsvoraussetzungen gemäß der Punkte C 4.1 und C 4.2
- Praktische Tätigkeit in den jeweiligen zertifizierten Verfahren (Dokumentation von je zwei Kursen)

Jeweils bei einem/r Dozenten/in mit Lehrbefähigung für das entsprechende Verfahren:

- Darlegung der Planung und Durchführung von Weiterbildungsseminaren
- Bei Dozenten/innen mit Lehrbefähigung: Hospitation in Weiterbildungsseminaren, pro Verfahren

C 4.1 Dozenten/in für die Weiterbildung zum multimodalen Stressmanagement, PR und AT

Vorausgesetzt wird der Erwerb des Gesamtzertifikats „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ mit Schwerpunkt auf den Entspannungsverfahren PR und AT und der Weiterbildungsmaßnahmen in Autogenem Training zur „Didaktik der Fortgeschrittenenstufe“ und „der Oberstufe“.

Die Anforderungen zum Erwerb dieses Zertifikats zur Befähigung als Dozent/in basieren auf folgenden Zertifikaten - mit insgesamt mindestens 208 UE:

Multimodales Stressmanagement	40 UE
Progressive Relaxation	32 UE
Autogenes Training -Grundstufe	32 UE
Autogenes Training - Fortgeschrittenen Stufe - Didaktik	20 UE
Autogenes Training – Oberstufe - Didaktik	20 UE
Professionalisierung im Rahmen der Rezertifizierung	16 UE
Hospitation in Stressmanagement, PR und AT, insgesamt	48 UE

Darüber hinaus sind nachzuweisen:

- Studienschwerpunkt Klinische Psychologie mit mindestens 36 Kreditpunkten oder Klinische Psychologie als Basisfach + in der Summe äquivalenter Weiter-/Fortbildungen zum Vertiefungsprofil
- Praktische Tätigkeit in den jeweiligen zertifizierten Verfahren (Dokumentation von je zwei Kursen)
- Supervision eigener Konzeptionen geplanter Weiterbildungsseminare

C 4.2 Dozenten/in für die Weiterbildung zum multimodalen Stressmanagement und Yoga

Vorausgesetzt wird der Erwerb des Gesamtzertifikats „Multimodales Stressmanagement und Entspannung (BDP)“ mit Schwerpunkt auf dem Entspannungsverfahren Yoga und der Weiterbildungsmaßnahme Yogatherapeut/in.

Die Anforderungen zum Erwerb dieses Zertifikats zur Befähigung als Dozenten/in basieren auf folgenden Zertifikaten - mit insgesamt mindestens 868 UE

Zertifikate in

Multimodales Stressmanagement	40 UE
Yogalehrer/in	700 UE
Yogatherapeut/in	80 UE
Professionalisierung im Rahmen der Rezertifizierung	16 UE
Hospitation in Stressmanagement und Yoga, je 16 UE	32 UE

Darüber hinaus sind nachzuweisen:

- Studienschwerpunkt Klinische Psychologie mit mindestens 36 Kreditpunkten oder Klinische Psychologie als Basisfach + in der Summe äquivalenter Weiter-/Fortbildungen zum Vertiefungsprofil
- Praktische Tätigkeit in den jeweiligen zertifizierten Verfahren (Dokumentation von je zwei Kursen)
- Supervision eigener Konzeptionen geplanter Weiterbildungsseminare