



## Multimodale Stresskompetenz (MMSK)

### Leit- und Richtlinien zur Weiterbildung - Multimodale Stresskompetenz (MMSK) in Prävention und Therapie -

#### Ziele der multimodalen Stresskompetenz in Prävention und Therapie

Der Charakter des Trainingsprogramms "Multimodale Stresskompetenz" (auch bezeichnet als „Kompetenter Umgang mit Stress“, „Positiver Umgang mit Stress“) drückt sich in der ganzheitlichen Betrachtung der multimodalen Ebenen des Stressgeschehens aus. Es zeigt in der Verarbeitung des persönlichen Stresses die psychische, biologische und soziale Verflechtung im Stresserleben auf. Es bietet jeder Person mit ihren Kompetenzen geeignete Umgangsweisen zur Linderung bzw. Vermeidung von Stressepisoden. Theorie und Methodik basieren auf der rationalen - emotiven kognitiven Verhaltenstherapie sowie auf den vielfältigen Erkenntnissen über systematische Entspannungsverfahren.

Der modifizierte Umgang mit den zentralen Verhaltensformen Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln und deren wechselseitiger, gleichzeitiger oder nachrangiger Einfluss auf das belastende Stresserleben ist entscheidend für eine nachhaltige Verbesserung der Stresskompetenz. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung des Umgehens mit alltäglichen Belastungen im privaten, beruflichen und sozialen Kontext sowie des Umgehens mit Stressbelastungen.

Als Ziele eigener Stresskompetenz gelten die Verbesserung persönlicher differenzierter Reaktionen auf Belastungen, die Minderung von Häufigkeit und/oder des Ausmaßes von Belastungen, sowie die Steigerung der Belastbarkeit im biologischen, psychischen und sozialen System der Person. Die Person wird befähigt, subjektiv wahrgenommene Belastungen und kognitive Strukturen zu korrigieren und negative Befindlichkeitsaspekte sowie missglückte Handlungen zu reduzieren.

#### Inhaltliche Aspekte

##### Das Konzept Multimodale Stresskompetenz

in Prävention und Therapie (Kompetenter Umgang mit Stress) ist ein ganzheitliches Stressmanagement in Prävention und Therapie zur Stärkung der Kompetenz einer Person.

**Die rational-emotive, kognitiv - verhaltensorientierte Methode** bildet die standardisierte Basis und dient der Modifikation wahrnehmender, kognitiver Bewertung so wie emotionaler und handelnder Verhaltensmuster vor, in und nach erlebten Stresssituationen und verbessert die persönliche Stressresistenz (incl. mögl. Änderungen von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten).

##### Das biologische, psychische, soziokulturelle

**System** einer Person wird unterstützt mit Methoden zur Regulierung von Spannung und Stresserleben, psychosomatischem Wohlbefinden sowie sozialer Orientierung.

##### Das Stressfeldmodell

skizziert die Abfolge realen Stressgeschehens: Vom Stressvorfeld mit Geschichte und Gewohnheit, über das akute Stressereignis (Stressoren), den biologisch erlebten Stresszustand mit eigenen Stressreaktionen hin zu den Stressfolgen und den Stressbedingten chronischen Erkrankungen (Psychosomatik).

##### Die Sitzungsinhalte orientieren sich

a) am *Input von Wissen* über körperliches, psychi-

sches und soziales Stressgeschehen (Entspannungs-, Bewegungs-, Schlaf- und Ernährungsverhalten) und über den Umgang mit irrationalen Gedankenmustern und sozialer Isolation;

b) an der *Entwicklung der Fähigkeiten zur Reflexion und Analyse* Stress relevanter Aspekte des eigenen Körpers, der Psyche und des Umfeldes;

c) an der *Vermittlung von Strategien und Methoden* zur Regulierung von biopsychosozialem Stressgeschehen: Spannungsausgleich, Prinzip der wahrnehmenden, kognitiven Um- und Neubewertung, Strategien zur Problemlösung;

d) am *Einüben von mentalen Fertigkeiten zur Selbstregulierung*, Motivierung; Förderung biopsychosozialer Stabilität gegenüber Stress und zur individuell- und anforderungsbezogenen Regulierung von Stressbelastung.

##### Die Prinzip Akzeptanz und Veränderung:

Das Selbstmanagement einer Person ist die Selbststeuerung und Einflussnahme auf das Umfeld und auf die Selbstakzeptanz: Respekt und Toleranz gegenüber Dritten, Reaktivierung von Ressourcen und Kreativität der Person, welche ihre Handlungsbefähigung im Umgang mit Stress auslösenden Situationen nach dem Prinzip des Zusammenspiels von Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln fördert.

##### Kontrolle der Effekte – (unbedingt erforderlich)

Besprechen der Aufgaben zum Wahrnehmen Handeln, Denken, Fühlen. Übungseffekte aufklären.

## Methodik und Didaktik

---

**Das Stresskompetenz-Training** auf biologischer, psychologischer und soziokultureller Basis sowohl in der Gruppe als auch individuell nutzt erwachsenenpädagogische Methoden, mit denen „stressfreies“ Lernen ermöglicht wird.

### Reduktionsstrategien

mit Rationalitätskriterien zur Verhältnismäßigkeit von Verhalten (Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Handeln), die flankiert werden mit Forschungsergebnissen/-erfahrungen und dem Prinzip der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation (vgl. Ellis, A. Lazarus, Meichenbaum, Nitsch, Vester).

### Systematische Entspannungsverfahren:

Elemente aus Autogenem Training oder Progressiver Relaxation sowie körperorientierten Verfahren, Elemente von entschleunigter Bewegung und erhöhter Achtsamkeit aus PSE / Qigong

### Präsentation der Aufgaben:

Die Vorstellung von Aufgaben und Übungen zur Erarbeitung von Stressepisoden werden mit theoretischem Hintergrund weiterentwickelt und mit selbstreflektierenden Leitfragen ergänzt (zur Eigenübung oder in Kleingruppen).

### Erfolgs- und Evaluationskriterien:

Realisierung der Vermittlungsinhalte (subjektiv/objektiv), Veränderung des Stresserlebens (Copingstrategien als Erlebnisqualitäten/-beschreibungen), Veränderung von Verhaltensweisen, weniger Stress-Symptome (subjektiv/objektiv, kurzzeitig/langfristig). Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Lernergebnisse als qualitative Evaluationsergebnisse.

### Nachbetreuung:

Schriftliche Nachbefragung, sporadische Zusammenkünfte, Angebot von Intensivierungskursen, Bildung von sozialen Gruppenarbeiten, vertiefende Weiterführung.

## Rahmenbedingungen

---

### Umfang eines Präventionskurses:

Dauer eines Kurses ca. 10-15 Sitzungen mit einem ziel- und teilnehmerabhängigen Zeitaufwand von etwa 120 Minuten 1 x wöchentlich. In Präventionskursen 8-12 Sitzungen je 3x45 Minuten. In begründeten Fällen sind auch Kompaktkurse mit 5-6 Sitzungen zu je 3x45 Minuten empfehlenswert (z.B. beruflich bedingt regional verortet, Wegstrecke etc.)

### Umfang eines Kurses in der Klinik:

Bei verordneten kurativen Kursen in Kliniken sind mindestens 4 Kompaktsitzungen mit je 120 Minuten zweimal wöchentlich notwendig. Zur Sicherung der Qualität und Wirksamkeit des MMSK ist eine Durchführung in geschlossenen Kursen zu gewährleisten.

### Umfang eines Kurses in der betrieblichen

**Gesundheitsförderung:** Intervall-, Block- oder - Seminare mit einem Umfang von 2-3 Tagen mit je 8 UE im Abstand von mind. einer Woche, nach 2-3 Monaten eine Intensivierungssitzung mit mind. 1 Tagesseminar.

### Gruppengröße:

In Gruppen mit Erwachsenen sollten mindestens 6 bis maximal 12 Personen teilnehmen.

### Räumliche Gegebenheiten:

Räumlichkeit ausgestattet mit Tischen in U-Form und mit genügend Platz für Bewegungsübungen. Die allgemeinen medialen Gegebenheiten obligatorisch.

## Eingangsbedingungen und Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kurs/ einer Einzelsitzung MMSK

---

**Eine vorgeschobene Info-Veranstaltung** (Schnupperstunde) kann sich als günstig erweisen.

### Mitarbeit vor der Lernphase:

Die regelmäßige Teilnahme erfolgt freiwillig und eigenverantwortlich. Eine Bereitschaft zur Kooperation ist erforderlich. Ein Vorgespräch bzw. ein Gruppenvorgespräch, eine Fragebogenerhebung zur Klärung von Motivation, Stresserfahrung und Indikation sind obligatorisch.

### Mitarbeit während der Lernphase (2-3 Monate):

Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit bei den Aufgaben, auch zuhause (2-3 x tgl. üben). Persönliche Rahmenbedingungen werden darauf ausgerichtet ohne weitere Belastung dem lohnenden Übungsaufwand nachzukommen.

### Mitarbeit nach der Lernphase:

Zur Anwendung des Gelernten und zur Integration in den Alltag werden weiterhin Stressepisoden erfasst und nach dem Gelernten umstrukturiert.

### Alter:

Erwachsene, Jugendliche ab ca. 14 Jahren. Keine Begrenzung für ältere Menschen bei ausreichender geistiger und körperlicher Belastungsfähigkeit.

### Indikationen:

Ein unauffälliger Gesundheitszustand wird erwartet. Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Salutogenese, Stressbelastung und psychosomatische Beeinträchtigungen, Psychovegetative Übersteuerungen, Körperliche Funktionsstörungen, Konflikt- und Problembearbeitung (bei ganzheitlichem Kursaufbau). Ehepaare sollten nicht gemeinsam in einer Gruppe teilnehmen.

### Kontraindikation:

Eingeschränkte geistige Möglichkeiten, welche die Durchführung des Trainings nicht gewährleisten; wenn zu befürchten ist, dass das Störungsbild bzw. die Krankheit sich verschlechtern könnte

(z.B. akute existentielle Belastung, psychiatrisch/psychotherapeutisch Behandlungsbedürftige Erkrankungen wie akute Psychose, stark beein-

trächtigende somatische und somatoforme Erkrankungen).

### **RICHTLINIEN ZUR WEITERBILDUNG**

#### **- Multimodale Stresskompetenz (MMSK) in Prävention und Therapie -**

Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats „Multimodale Stresskompetenz in Prävention und Therapie“:

1. Diplom der Psychologie bzw. Master of Science in Psychologie (M. Sc.) mit besonderen Kenntnissen in: Psychophysiologie, Psychopathologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie, Gruppendynamik, Psychohygiene, Selbsterfahrung, Krisenintervention
2. Weiterbildungszertifikate von Entspannungsverfahren (Zert. AT oder PR – s. Weiterbildungsrichtlinien).
3. Weiterbildung in Multimodaler Stresskompetenz in Prävention und Therapie (mind. 40 Std., s .u.)
4. Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung von Multimodaler Stresskompetenz
5. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision bei anerkannten Institutionen.

Hinweise zu den Qualifikationsstufen, Weiterbildungsvoraussetzungen sowie inhaltlichen und zeitlichen Mindestvoraussetzungen der Weiterbildung, zum Antragsverfahren finden Sie in der Zertifizierungsordnung ZOMSE und auf der Homepage [www.entspannungsverfahren-bdp.de](http://www.entspannungsverfahren-bdp.de).