



Autogenes Training Beschreibung der Weiterbildungsinhalte

In der Weiterbildung (WB) „Autogenes Training in Prävention und Therapie“ steht das systematische Entspannungsverfahren „Konzentrierte Selbstentspannung“ nach Schultz im Vordergrund mit zwei Modulen von je 16 UE im Abstand von mindestens 6 Monaten. Die WB orientiert sich an den Leit- und Richtlinien Autogenes Training in Prävention und Therapie, an den Psychotherapierichtlinien und an der Weiterbildungsordnung für Ärzte.

Die theoretische Vermittlung des AT und die fundierte praktische Einweisung in die Kurseinheiten des Trainingskonzeptes von Schultz dienen der Befähigung zur Durchführung von Kursen zum Autogenen Training, um die Entspannungsfähigkeit von Teilnehmern zu fördern. Neben der Einweisung das Programm mit seinen praktischen Übungen unterstützen Kenntnisse über physiologische, psychologische und soziale Komponenten von Stress das Verstehen über die Entstehung und Wirkung von Stress und den Umgang mit ihm sowie die Selbstwirksamkeit.

Modul 1 Autogenes Training Grundlagen

Lernziele:

Vermittlung des Konzeptes sämtlicher Grundübungen des Autogenen Trainings (AT) mit Selbsterfahrung und Didaktik. Vermittelt werden die Theorie, Didaktik und Methodik. Die ganzheitliche Sichtweise wird aus der Kenntnis der Methode der Grundstufe und dem Einordnen der konzentrierten Selbstentspannung zur Förderung der Entspannungsfähigkeit entwickelt.

Inhaltliche Übersicht:

Selbsterfahrung in AT sowie deren Besprechung, Sensibilisierung der Wahrnehmung von Körpervorgängen und deren neuropsychophysiologischen und biologischen Erklärungen, auch als Folge von Stress, Integration der Reaktionen von Kursteilnehmenden - Erklärungen und Interventionen (Metatechnik), Prinzip der Selbstwirksamkeit als Einflussnahme auf erlebtes akutes und chronisches Stressgeschehen, Screening, Diagnostik, (Kontra-) Indikation.

Methodik:

Offenes erfahrungsorientiertes Lernen, didaktischer Aufbau von Kurseinheiten, Gestaltung von und Einweisung in Kurseinheiten unter Berücksichtigung individueller Anforderungen und entsprechender Abfolge. Bearbeitung von Fragen zu Umgangsweisen mit den Übungen und deren Wirkungen, Umgang mit „schwierigen“ Klienten/-innen (Ausbruch psychischer Krisen/Störungen), Abgrenzung zu alternativen Methoden (Phantasiereisen, Hypnose, suggestiven Methoden, progressive Relaxation), Übungen zur Achtsamkeit. Didaktische und methodische Konzepte: Lehrreferate, Demonstration, Selbsterfahrungsübungen, in verschiedenen Situationen, Einübung von Verhalten zur Kursleitung, Qualitätssicherung von Maßnahmen (Kontrolle, Rückmeldungen, Hausaufgaben).

Modul 2 - Autogenes Training - Didaktik

Lernziele:

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

Inhaltliche Übersicht

Eigenübungen der Weiterführungsmöglichkeiten mit partiellen Übungen zur Fortgeschrittenen und Oberstufe, Erarbeitung formelhafter Vorsatzbildung, Vorstellungsübungen, Techniken der Selbstregulierung, Regulation psychophysiologische und vegetativer Funktionen, Erkennen psychischer, körperlicher, psychosomatischer Erkrankungen sowie akutem und chronischem Stressgeschehen, Verhalten einer Kursleitung. Eigenübungen und Vermittlung in verschiedenen Settings darstellen (Prävention, klinischer Bereich, Psychotherapie), theoretisch und praktisch fundiert, in Kurseinheiten umgesetzt, Vertiefung von Indikation und Kontraindikation, Integration in den Alltag und AT-Supervision. Die Integration des AT in Klinik und Psychotherapie sowie die Behandlung somatischer Erkrankungen wird anhand Evidenz basierter Studien dargestellt.

Didaktik:

Weiterentwicklung der Eigenübungen zur Selbsterfahrung in Fortgeschrittener Stufe sowie Oberstufe, Erfahrungsaustausch, Kleingruppenarbeit, Prinzipien der Selbstregulierung, formelhafte Vorschläge, aufbauende Vorstellungsübungen, erweiterte methodische Umsetzungen, Angebote von Supervision, Lehrreferate, Einweisung in Kurseinheiten und -führung des Entspannungsverfahren Autogenes Training.