



Progressive Relaxation Beschreibung der Weiterbildungsinhalte

In der Weiterbildung (WB) Progressive Relaxation in Prävention und Therapie steht das systematische Entspannungsverfahren nach Jacobson im Vordergrund mit zwei Modulen von je 16 UE im Abstand von mindestens 6 Monaten, um eine Vertiefung der Grundkenntnisse in der Praxis zu erreichen. Die WB orientiert sich u.a. an dem Leitfaden „Prävention“ zur Förderung von Entspannungsfähigkeit (§ 20 SGB V), an den Psychotherapierichtlinien und an der Weiterbildungsordnung für Ärzte. Ziel ist es über die theoretische Vermittlung der PR und die fundierte praktische Einweisung in das Trainingskonzept von Jacobson die Befähigung zur Durchführung von Kursen zur progressiven Relaxation zu erreichen. Kenntnisse über physiologische, psychologische und soziale Komponenten von Stress ermöglichen es den Teilnehmenden entsprechendes Handlungswissen und Wirkungsweisen des Verfahrens zu vermitteln.

Modul 1 Progressive Relaxation Grundlagen

Bei der Methode handelt es sich um das systematische Entspannungsverfahren Progressive Relaxation* nach E. Jacobson, welches die psychischen Dimensionen mit ihren allgemeinen und besonderen Auswirkungen auf das körperliche Empfinden berücksichtigt. Über die körperliche Anspannung und nachfolgende Entspannung kommt es bei regelmäßigem Eigenüben über ein Kontrasterleben zu einer dauerhaften psychischen Entlastung.

Lernziele:

Erwerb der Theorie zur PR, didaktische und methodische Aufbereitung der Übungen, mit dem Ziel, nach einer fundierten Einweisung die PR als ganzheitliches Entspannungsverfahren zu verstehen, anzuwenden und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit im Rahmen der Prävention und Therapie vermitteln zu können. Mit der Selbsterfahrung die PR, ihre Potenziale kennen und verstehen lernen. Sensibilisierung der Wahrnehmung von Körpervorgängen im angespannten und entspannten Zustand wird erfahrbar.

Inhaltsübersicht:

Sowohl die Theorie, durch überhöhte bewusste Anspannung folgende und zeitlich bestimmte Entspannung, als auch die Methodik des Entspannungsverfahrens von Jacobson sind Inhalt der Weiterbildung. Die kontinuierliche Bestätigung durch die Forschung wird ebenso eingeordnet wie die Methode von Spannung / Entspannung als Prinzip „fortschreitender“ Entspannung. Die weiteren sind die Sensibilisierung der Wahrnehmung von körperlichen Vorgängen und psychischem Erleben im Zustand von Spannung und Entspannung i. Sinne des Kontrasterlebens Thema. Neuropsychophysiologische Zusammenhänge muskulärer Verspannungen, Regulation vegetativer Funktionen des ANS sowie deren Beeinträchtigung durch die Auswirkungen von akutem und chronischen Stress sind gleichsam von Bedeutung für die Selbstwirksamkeit und das Erkennen psychoso-

matischer Zusammenhänge, ebenso Screening und Diagnostik, Indikation und Kontraindikation sind Gegenstand des Seminars.

Didaktik:

Eigenübungen zur Selbsterfahrung, Kleingruppen, Methodik und Didaktik zum Aufbau von Kurseinheiten, Einübung von Kursleiterverhalten, Lehrreferate, Kontrolle, Demonstrationen, Gruppensprache, Besprechung der Erfahrungen, Einsatz von Maßnahmen zur Qualitätssicherung (Kontrolle, Feedback, Hausarbeiten).

Modul 2 Progressive Relaxation Aufbau

Lernziele:

Im Vordergrund steht die Befähigung zur eigenverantwortlichen Vermittlung der Progressiven Relaxation an Klienten/innen und Kursteilnehmer/innen durch die Einweisung in die Kurseinheiten im Rahmen der Prävention, im klinischen und im therapeutischen Setting, Weiterentwicklungen der Progressiven Relaxation.

Inhaltsübersicht:

Selbsterfahrung von Weiterentwicklungen (Kurzformen, konditionierte und differentielle Entspannung), Didaktik der Weiterführung, Selbstregulierungsprinzipien, besondere Anwendungssituation und Modifikation der Ausübung der Progressiven Relaxation in akuten und chronischen Stresssituationen mit Einflussnahme zur Stressreduktion, weitere Anwendungsbereiche wie Einschlafen; Vertiefung von Indikation und Kontraindikation, Alltagsintegration sowie PR – Supervision.

Didaktik:

Didaktik der Weiterentwicklungen, Einüben der erweiterten methodischen Umsetzungen, Erfahrungsaustausch der Selbsterfahrung, Kleingruppen. Einweisungen in die Kurseinheiten, Prinzipien der Selbstregulierung und darauf aufbauende Vorstellungsübungen, Lehrreferate zur Stressreduktion. Integration in den Alltag, Angebote von Supervision.

* Die Progressive Relaxation ist keine Methode der Muskelrehabilitation, wie die ungenaue Bezeichnung „Muskelentspannung“ vermuten lässt.