

## AUTOGENES TRAINING FORTGESCHRITTENE STUFE

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

### BESCHREIBUNG DER FORTBILDUNG ZUR KURSLEITERIN / ZUM KURSLEITER

**Lernziele:**

Theoretische, praktische und didaktische Befähigung zum selbständigen Anleiten von Kursen in Autogenem Training fortgeschrittenen Stufe, Erwerb der Kenntnisse der Methodik des formelhaften Vorsatz, der Autosuggestionen, der Selbsthypnose sowie weiterer präventiver und therapeutischer Anwendungsbereiche (Schmerzbewältigung).

**Inhaltsübersicht:**

Weiterentwicklung des Autogenes Trainings und der Psychodynamik der Entspannung, Variation von Grundübungen mit einer Erweiterung der "Organübungen", Achtsamkeit der Selbstversenkung und ihre Wirkungen, Entwicklung der individuellen formelhaften Vorsatzbildung mit ihren Auswirkungen im Alltagsleben, Einflussmöglichkeiten zur Schmerzregulierung, aktuelle Untersuchungen und Fragen zur Wirksamkeit, didaktischer Aufbau eines Kurses zur fortgeschrittenen Stufe.

**Didaktik:**

Lehrreferate, Übungen zur Selbsterfahrung mit Demonstrationen in verschiedenen Settings und Situationen, Gruppengespräche mit Diskussion, Kleingruppenarbeit, Einübung von Kursleiter-/Therapeutenverhalten, Rollenspiel, Controllingverfahren, Supervision.

**Literatur:**

Binder, H. & Binder, K. (1998). Autogenes Training - Basistherapeutikum. (3. Auflage), Köln. Deutscher Ärzte Verlag.  
Haring, C. (1993): Lehrbuch des Autogenes Trainings. Stuttgart. Enke Verlag.  
Hoffmann, B. (2004). Handbuch des Autogenen Trainings. München. Dtv.  
Vaitl, D. & Petermann, F., (2005) Handbuch der Entspannungsverfahren, Bd. 1+2 Weinheim Beltz,

Schultz, J. H. (1952). Autogenes Training - konzentrierte Selbstentspannung (7. Auflage). Stuttgart. Thieme Verlag.

Thomas, K. (1989). Praxis des Autogenen Trainings Selbsthypnose nach J. H. Schultz. Stuttgart. Thieme Verlag

**Zielgruppe:**

Diplom-Psychologen/innen und Studenten/innen in klinischer Psychologie, Ärzte/Ärztinnen, andere psychosoziale Gesundheitsberufe mit adäquater Voraussetzung.

**Zulassungsvoraussetzung:**

Erfahrungen als Kursleiter/in für Autogenes Training - Grundstufe

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12 Teilnehmer

**Anzahl der Unterrichtseinheiten** 20 UE á 45 Minuten; umfasst: Theorie, Methodik und Didaktik der Fortgeschrittenen Stufe, ergänzende Selbsterfahrung.

**Ort:** München

**Termine und Kosten:** (siehe → [www.ips-forum.de](http://www.ips-forum.de))

**Zeitliche Struktur (Beginn/Ende):** Beginn Samstag 10.00 Uhr, Ende Sonntag 18.00 Uhr

**Anerkennung:**

Die Fortbildung ist anerkannt durch

1. die Fachgruppe für Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie (BDP) für den Qualifikationsnachweis „Anerkannte/r Kursleiter /in für Autogenes Training - Fortgeschrittenen Stufe“.
2. die PTK Bayern mit 24 Fortbildungspunkten.

**Sonstiges:**

Anmeldung per fax, Email oder Internet

Stand Jan-11 (Das Institut behält sich mögliche Änderungen vor)

**Kurzvorstellung:**

Diplom-Psychologe, Klinischer Psychologe/ Psychotherapie BDP, ABO -Psychologe BDP, Supervisor BDP, anerkannter Ausbilder für AT & PR und multimodale Stresskompetenz, Dozent für Psychologie an der Fachakademie für Augenoptik München, Selbständiger Psychologe in eigener Praxis, akkreditiert bei der PTK.