

Termine und Kosten

Fort-/Weiterbildung „Autogenes Training /Grundstufe“

Inhalt: AT-Grundstufenübungen inkl. Theorie, Methodik und Didaktik mit selbstreflexiven und selbsterfahrungsbezogenen Anteilen, Zeitlicher und inhaltlicher Aufbau der Fort-/Weiterbildung orientieren sich an den Vorgaben der ärztl. Weiterbildungsordnung und den AT-Richt-/Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren. Die Bereitschaft, AT zwischen den Terminen selbstständig zu üben und beginnend anzuleiten, sowie die Offenheit für diesbezügliche Selbsterfahrung werden vorausgesetzt.

Fr 03.03.23	17:00-21:15	„Schwere“ + „Wärme“
Fr 17.03.23	17:00-21:15	„Puls/Herz“ + „Atem“
Fr 31.03.23	17:00-21:15	„Leibwärme“ + „Stirnkühle“
Fr 01.09.23	17:00-21:15	vertiefende und aufbauende Übungen, allg. Reflexion didaktischer Aspekte, Gruppendynamik, (un-)produktive +
Sa 02.09.23	10:00-19:00	Anleitung, (Kontra-)Indikationen usw.

Bei Anmeldung bis zum 01.01.23^o: 640- € ermäßigt*/690,- €
danach: 700,- € ermäßigt*/750,- €

Die genannten Zeiten sind inkl. Pausen angegeben. Handouts zu einzelnen Themen (PDF-Dateien), eine Abschlussbescheinigung über die absolvierten Inhalte sowie Kaffee, Tee und kleine Pausensnacks sind in den Kosten eingeschlossen. Alle Veranstaltungen finden in Bremen statt. Da die Gruppengröße begrenzt ist, entscheidet der Eingang der Anmeldung über die Teilnahme.

^oFür den „Frühbucher-Preis“ ist der Eingang der Anmeldung maßgeblich.

*Ermäßigte Preise gelten ausschließlich für Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren und für Bezieher von Erwerbslosenunterstützung.

Kontakt:

Psychotherapeutische Praxis

Björn Husmann

Möckernstraße 48

28201 Bremen

0421 / 53 23 67

(in der Regel gut erreichbar Mo-Do je 14:10-15:00)

praxis@bjoern-husmann.de

www.bjoern-husmann.de



Fort- / Weiterbildung Autogenes Training (AT-Grundstufe/Erwachsene)

Björn Husmann
Diplompsychologe
Psychotherapeut



2023 in Bremen

für Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen
und Angehörige anderer Sozial- und Gesundheitsberufe

Das Verfahren

Autogenes Training (AT) ist ein sehr effektives Selbsthilfeverfahren zur systematischen, körperlich-seelischen Tiefenentspannung, das die persönliche Unabhängigkeit besonders betont und fördert. Es wurde vor etwas mehr als 100 Jahren von Prof. Dr. J. H. Schultz als Möglichkeit der „konzentrativen Selbstentspannung“ aus der Hypnose heraus entwickelt.

AT ermöglicht den Praktizierenden eine Verbesserung ihrer Spannungsregulation und einen Ausbau von Stressresilienz, Gelassenheit sowie Achtsamkeit. Es fördert die Salutogenese und stärkt das persönliche Wohlbefinden. Außerdem hat es positive, in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesene Effekte bei der Linderung einer großen Zahl von psychischen, psychosomatischen aber auch körperlichen Beschwerden. Deshalb hat es nicht nur innerhalb von Prävention und Rehabilitation einen festen Platz im Gesundheitswesen, sondern auch als aktives Basis(psycho)therapeutikum.

Zur Fortbildungskonzeption

Die AT-Fort-/Weiterbildung gliedert sich in...

- ▶ einen Kursteil, bei dem an drei Freitagsterminen die sechs Standardübungen der AT-Grundstufe sowie die dazugehörige Theorie, Methodik und Didaktik die Schwerpunkte bilden werden, und
- ▶ einen Wochenend-Termin (Fr+Sa), an dem vertiefende Übungen der Fortgeschrittenen- und Oberstufe aber auch Themen wie z.B. (Kontra-)Indikation oder die Reflexion produktiven vs. unproduktiven Anleitungsverhaltens im Mittelpunkt stehen werden.

Zwischen den beiden Kursteilen ist es nötig, erste Erfahrungen mit der Anleitung von AT zu sammeln und zu dokumentieren, die am Abschluss-Wochenende reflektiert und supervidiert werden.

In der 32 Unterrichtseinheiten umfassenden Fort-/Weiterbildung werde ich das AT in seiner modernen, offenen Form vermitteln. Dabei sind mir die verbindliche, dialogische Arbeit in der Gruppe sowie eine Atmosphäre der „heiteren Gelassenheit“ wichtig, sodass die Fort-/Weiterbildung zu einer entspannten und entspannenden Erfahrung wird. Den Erwerb einer fundierten AT-Qualifikation verstehe ich vor dem Hintergrund von mehr als 30 Jahren eigener AT-Praxis und der Leitung vieler Fortbildungen in diesem Bereich einerseits als einen fachlich-wissensmäßigen Lernprozess, den ich durch Präsentationen und Handouts unterstützt werde. Andererseits wird das Potential des ATs als systematisches Entspannungsverfahren nur mit ausreichender Selbsterfahrung wirklich begreiflich. Deshalb ist es sinnvoll, dass die Teilnehmer*innen das AT zwischen den Terminen selbsttätig trainieren und im eigenen Alltag anwenden. Dadurch wird nicht nur die persönliche Entspannungsfähigkeit gefördert, sondern vor allem wird ein realistischer Blick auf die Situation von Klient*innen bzw. Patient*innen möglich.

Zielgruppen

Die AT-Fort-/Weiterbildung richtet sich an...

- ▶ **Ärzt*innen** z.B. in Weiterbildung „Psychiatrie“, „Psychotherapie“ oder „Psychosomatische Grundversorgung“;
- ▶ **Psychotherapeut*innen**, die eine zusätzliche Abrechnungsgenehmigung für „übende Verfahren“ erwerben möchten.

Durch die AT-Fort-/Weiterbildung werden für diese Zielgruppen die Vorgaben der ärztlichen Weiterbildungsordnung abgedeckt, d.h. 16 Doppelstunden bei mindestens sechs Monaten Dauer (aufgrund der hohen Dynamik bei formalen und inhaltlichen Änderungen im Bereich ärztlicher Fortbildung wird empfohlen, die Anerkennungsmöglichkeit bei der jeweilige Landesärztekammer im konkreten Fall abzuklären). Wie in den vergangenen Jahren ist außerdem geplant, die Fortbildung bei der Psychotherapeutenkammer zwecks Fortbildungspunkten zu akkreditieren.

Darüber hinaus eignet sich die Fortbildung für **Psycholog*innen** (Bachelor, Master, Diplom usw.) und im Einzelfall für **Angehörige anderer psychosozialer (Gesundheits-)Berufe** - nachweisliche, gute Kenntnisse in klinischer Psychologie, Psychopathologie, Gruppendynamik und Krisenintervention vorausgesetzt -, die sich ein berufliches Standbein im Präventions- oder Rehabereich aufbauen möchten.

Hinsichtlich dieser Zielgruppen werden die anerkannten AT-Richt- und Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren durch die Fort-/Weiterbildung gleichermaßen berücksichtigt. Insofern kann die Teilnahmebescheinigung der AT-Fort-/Weiterbildung bei der Beantragung eines Qualifikationsnachweises zum Kursleiter/zur Kursleiterin für „Autogenes Training (Grundstufe/Erwachsene)“ (DG-E) genutzt werden.

Ich hoffe, ich habe mit dieser Ankündigung Ihr Interesse geweckt. Weitere Informationen zum AT oder zu diesem Fort-/Weiterbildungsangebot finden Sie bei Bedarf auf meiner Homepage. Wenn Sie noch Fragen haben oder wenn ich Ihnen das Anmeldeformular zu senden soll, nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf (Adresse siehe Rückseite).

Mit besten Grüßen

Björn H u s m a n n



Björn Husmann

Diplompsychologe · niedergelassener Psychotherapeut (TP, AT) seit 1995 · Gestalttherapeut

anerkannter Ausbilder/Dozent für Autogenes Training (Grund-, Fortgeschrittenen- und Oberstufe) · Autor · Redaktionsleitung der Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren