



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

## Leitlinien der DG-E e.V. zur Durchführung von Kursen in Autogenem Training (AT)

### Ziele des Autogenen Trainings:

- Entspannung als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
- Integration in den Alltag, Gelassenheit als ein Leitmotiv im Leben, AT als Lebensbegleiter
- Körperliche und seelische Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit,
- Allgemeine gesundheitsförderliche Prävention und Unterstützung der Salutogenese
- Störungs-/Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten (physiologisch / kognitiv / emotional / verhaltensmäßig), Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimaler organischer Regulation, gesunden Verhaltensweisen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung
- Wahrnehmung der Sensibilisierung für Körpervorgänge, Körpersignalsysteme, positive Körperempfindungen
- Stressregulation, Innenschau, Selbsterkenntnis, Selbstfindung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung.

### Voraussetzungen für AT-KursleiterInnen:

- Fortbildung als AT-KursleiterIn nach den Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Autogenem Training oder äquivalente Fortbildung
- Verpflichtung zur Anwendung dieser Leitlinien bei der Durchführung eigener Kurse
- Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision.

### Voraussetzung beim KlientInnen:

- Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme; Kooperationsbereitschaft.

### Eingangsbedingungen für einen AT-Kurs:

- Möglichst Vorgespräch mit den einzelnen KlientInnen (zumindest Gruppenvorgespräch oder Fragebogenerhebung) zur Motivations- und Indikationsklärung
- Bereitschaft zum 2 bis 3x täglichen Üben (ca. 5 Minuten) in der Übungsphase (ca. 2 Monate); danach Aufrechterhaltungsübungen ca. 3 x wöchentlich
- Bereitschaft zur Anwendung des Gelernten.

### Methodische und didaktische Aspekte:

- **Ganzheitlicher Therapienansatz:** psychosomatischer Ansatz, vertrauensvolle Kooperation zwischen KlientIn und BehandlerIn, u. U. psychotherapeutische Interventionen
- **Autosuggestive Methode:** So wenig wie möglich heterosuggestive Einflussnahme, keine Hypnose als Methode
- **Übungen nach J. H. Schultz:** Möglichst alle Grundübungen im Grundkurs (Abwandlungen nur nach reiflichem Abwägen)
- **Kontrolle der Effekte** (unbedingt erforderlich): Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen
- **Vorsatzbildungen:** Standardformeln im Grundtraining und Erarbeitung Formelhafter Vorsätze im Fortgeschrittenentraining
- **Meditative Übungen:** in der Oberstufe des Autogenen Trainings
- Dauer eines Kurses: 6 - 10 Sitzungen (möglichst mit Intensivierungssitzungen)
- **Zeit einer Sitzung:** 50 - 100 Minuten (abhängig von Ziel und TeilnehmerInnen)
- **Gruppengröße:** Grundkurse: ca. 6 - 12 Personen
- **Fortgeschrittenenkurse:** ca. 5 - 10 Personen
- **Oberstufenkurse:** 2 - 8 Personen

- **Kinderkurse:** 3 - 10 Kinder; ca. 10 Sitzungen
- **Alter:** Ab ca. 4 Jahren in speziellen Kinderkursen. Keine Begrenzung für alte Menschen bei ausreichender geistiger Kapazität
- **Räumliche Gegebenheiten:** In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einigen Tagen Transfer in schwierigere Situationen
- **Haltungen:** Eine dem Training förderliche Sitz- oder Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen
- **Formeln:** Lediglich in ruhigem Tonfall einmal ansagen, nicht öfter vorseprechen (autosuggestive Methode!). Möglichst wenig hetero-suggestive Elemente. Falls Elemente aus anderen Therapierichtungen verwendet werden: den KlientInnen darüber aufklären. Heterosuggestives nicht als autogen bezeichnen
- **Sitzungsinhalte:** Einführung in Theorie u. Rahmenbedingungen des AT, Kontext erläutern, Übungen erklären; die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen; Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen, psychosomatische Zusammenhänge erläutern; eventuell Konflikte bearbeiten
- **Tonträger:** Möglichst nicht verwenden. Sie stehen im Widerspruch zur autosuggestiven Methode des Autogenen Trainings und behindern das nachhaltige Erlernen. Aufklärung über mögliche Nachteile; kritischer Umgang; nicht als autogen bezeichnen. Tonträger evtl. selbst besprechen lassen und den Übungsschritten angleichen (ansonsten obsolet wegen Lernbehinderung!)
- **Musik:** In der Grundstufe eher hinderlich, in der Oberstufe evtl. förderlich (z.B. meditative Musik)
- **Evaluation:** Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Ergebnisse
- **Erfolgskriterien:** Realisierung der Formelinhalte (subjektiv/ objektiv) Verringerung der Symptome (subjektiv/objektiv, kurzfristig/ langfristig), Veränderung der Stressverhaltensweisen (Coping-Strategien), Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen), Veränderung von Verhaltensweisen und Eigenschaften (Persönlichkeitsfragebögen, Fremdbenachrichtigungen)
- **Indikationen:** Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Salutogenese; Abbau von psychosomatischen Störungen, psychovegetativen Übersteuerungen, körperlichen Funktionsstörungen; Organerkrankungen bei Betroffensein von Nerven- Muskel- oder Kreislaufsystem, Konflikte und Probleme (bei ganzheitlichem Kursaufbau)
- **Kontraindikationen:** Personen, die sich auf Autosuggestionen nicht einstellen wollen oder können, akute Psychosen, schwere Persönlichkeitsstörungen u.ä.
- **Nachbetreuung:** Z.B. schriftliche Nachbefragung, sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskurs, Weiterführung in einem Fortgeschrittenenkurs, Übergang in einen Oberstufenkurs





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

## Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Autogenem Training (AT)

Qualifikationsstufen	Ausbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen
<b>Anerkannte/r Kursleiter/in - AT-Grundstufe -</b>	Approbation als Psychotherapeut/in oder Universitätsabschluss in Psychologie (Bachelor, Magister, Master, Diplom) oder in (Zahn-)Medizin jeweils mit besonderen Kenntnissen in Psychodiagnostik, Gruppendynamik, Krisenintervention usw.	Selbsterfahrung Grundstufe Theorie/Didaktik/Methodik  Selbsterfahrung AT-Fortgeschrittenen- und AT-Oberstufe  Praxis unter Supervision	16 Std. Selbsterfahrung 20 Std. Fortbildung* 6 Std. Selbsterfahrung AT-Fortgeschrittenen- und Oberstufe (jeweils mind. 2 Std.)* 6 Std. Selbsterfahrung AT-Fortgeschrittenen- und AT-Oberstufe oder Vergleichbares 6 Std. eigene Kursdurchführung inkl. Dokumentation 6 Std. Supervision* (Die Gesamtfortbildungsdauer muss mehr als sechs Monate betragen.)
<b>Anerkannte/r Kursleiter/in - AT-Fortgeschrittenenstufe -</b>	anerkannte/r Kursleiter/in für AT-Grundstufe mit mind. 2 J. Lehrerfahrung in der Grundstufe (10 - 20 Kurse) und bei Universitätsabschluss in Psychologie Diplom oder Master	Theorie/ Didaktik/Methodik der formelhafte Vorsatzbildung Praxis/Supervision	20 Std. Kurs für KursleiterInnen* so ausgiebig wie möglich
<b>Anerkannte/r Kursleiter/in - AT-Oberstufe -</b>	anerkannte/r Kursleiter/in für AT-Fortgeschrittenenstufe und abgeschlossene Psychotherapieausbildung	Theorie/Didaktik/ Methodik der autogene Meditation Praxis/Supervision	20 Std. Kurs für KursleiterInnen* so ausgiebig wie möglich
<b>Anerkannte/r Kursleiter/in - AT mit Kindern -</b>	anerkannte/r Kursleiter/in für AT-Grundstufe	AT mit Kindern Theorie/Didaktik/ Methodik, Praxis / Supervision	10 Std. Kurs für KursleiterInnen* so ausgiebig wie möglich
<b>Ausbilder/in für AT mit Kinder</b>	anerkannte/r Kursleiter/in für AT mit Kindern mit mind. 2 J. Lehrerfahrung nach der vorausgegangenen Qualifikation und bei Universitätsabschluss in Psychologie Diplom oder Master und abgeschlossene Psychotherapieausbildung oder psychologische/r bzw. ärztliche/r Psychotherapeut/in	AusbilderInnenqualifizierung	10 Std. Co-Leitung* 5 Std. SV* Kolloquium mit der Anerkennungskommission
<b>Ausbilder/in von AT-Kursleitern</b>	anerkannte/r Kursleiter/in für AT-Oberstufe mit mind. 2 J. Lehrerfahrung nach der vorausgegangenen Qualifikation und abgeschlossene Psychotherapieausbildung oder psychologische/r bzw. ärztliche/r Psychotherapeut/in	AusbilderInnenqualifizierung	10 Std. Hospitation/Co-Leitung bei KursleiterInnenfortbildung* 20 Std. Supervision in AT-Stufe I, II bzw. III für die Ausbildungsstufen I, II bzw. III (davon mind. 5 Std. in KursleiterInnenfortbildungskurs) 3 (Kursablaufs-)Dokumentationen Kolloquium mit der Anerkennungskommission.

\* bei DG-E-anerkannten AusbilderInnen von KursleiterInnen

Der/die Qualifikationsinhaber/in muss Mitglied der DG-E e.V. sein, um die mit dem Qualifikationsnachweis verbundene Verpflichtung zur Beachtung der Richtlinien für die Durchführung von Kursen zu gewährleisten und um durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung die Sicherung des erreichten Qualitätsniveaus zu fördern.

**Nachweis:** Über die absolvierten Fortbildungen und ggf. die klinisch-psychologischen Kenntnisse sind der Anerkennungskommission „Autogenes Training“ der DG-E e.V. schriftliche Bestätigungen / Nachweise vorzulegen. Für die Grundstufenqualifikation muss zwischen erstem und letztem Fortbildungstermin ein Zeitabstand von mindestens sechs Monaten liegen. Externe Trainer werden dann anerkannt, wenn deren Qualifikation den Richtlinien der DG-E e.V. entspricht. Aufgrund der vorgelegten Fortbildungsnachweise entscheidet die Anerkennungskommission des Fachausschusses im Auftrag des Vorstandes über die Erteilung von Qualifikationsnachweisen.

Die zu vergebenden Qualifikationsnachweise lauten:

Anerkannte/r Kursleiter/in für Autogenes Training - AT-Grundstufe - (ggf. AT mit Kindern)	Anerkannte/r Kursleiter/in für Autogenes Training - AT-Fortgeschrittenenstufe -	Anerkannte/r Kursleiter/in für Autogenes Training - AT-Oberstufe -	Anerkannte/r Ausbilder/in von Kursleiter/innen für Autogenes Training, Stufen I, II bzw. III (ggf. für AT mit Kindern)
---	---	--	--

Version 2.0 lt. Beschluss der MV der DG-E e.V. vom 29.04.15 als Anlage zur Aus-, Fort- und Weiterbildungsordnung der DG-E e.V. (die Leit- und Richtlinien basieren auf den Leit- und Richtlinien der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren; - Ursprungsfassung vom 03.05.85 bzw. 03.04.97, zuletzt modifiziert am 25.05.06 -, die lt. Beschluss der MV vom 13.05.10 für die DG-E e.V. übernommen wurden)

