



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, Fremdberichte)
- **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
Anerkannte/r Kursleiter/in - AT-Grundstufe -	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.)
Anerkannte/r Kursleiter/in - AT-Fortgeschrittenenstufe -	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
Anerkannte/r Kursleiter/in - AT-Oberstufe -	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
Anerkannte/r Kursleiter/in - AT mit Kindern -	anerkannte/r Kursleiter/in für AT-Grundstufe	AT mit Kindern Theorie/Didaktik/ Methodik, Praxis / Supervision	10 Std. Kurs für KursleiterInnen* so ausgiebig wie möglich
Ausbilder/in für AT mit Kinder	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
Ausbilder/in von AT-Kursleitern	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 KursleiterInnen für Autogenes Training, Stufen I, II bzw. III (ggf. für AT mit Kindern)
-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Version 2.1 lt. Beschluss der MV der DG-E e.V. vom 03.05.17 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)

