



# 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 Multimodaler Stresskompetenz

### Ziele der multimodalen Stresskompetenz:

Der multimodale Charakter des Trainingsprogramms Stresskompetenz drückt sich in der ganzheitlichen Betrachtung psychischer, biologischer und sozialer Ebenen des Stressgeschehens aus. Der modifizierte Umgang mit Gefühlen und ihr Einfluss auf das Handeln wird als entscheidend für eine nachhaltige Verbesserung der Stresskompetenz angesehen. Theorie und Methodik basieren hauptsächlich auf der rational-emotiven und kognitiven Verhaltenstherapie, sowie auf den Erkenntnissen über Entspannungsverfahren. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen im privaten und beruflichen Bereich, sowie im sonstigen sozialen Kontext. Erstrebenswert ist

- die Verbesserung differenzierter Reaktionen auf Belastungen,
- die Steigerung der Belastbarkeit im biologischen, psychischen und sozialen System der Person
- die Minderung von Häufigkeit und/oder des Ausmaßes von Belastungen

### Beschreibung der Inhalte:

Das Konzept "Multimodale Stresskompetenz" versteht sich als ganzheitliches Stressmanagement, das abzielt auf

- Modifikation kognitiver Bewertungen und des Verhaltens in Stresssituationen und vor potenziellen Überlastungssituationen,
- Verbesserung von Stressresilienz (u.a. auch über Änderungen des Ernährungsverhaltens und Bewegungsgewohnheiten).

In allen Vorgehensweisen werden die drei Ebenen des biologischen, psychischen und sozialen Systems einer Person berücksichtigt. Die Regulierungsmethoden orientieren sich daran und beziehen das gesamte Stressgeschehen mit ein:

- von Gewohnheiten im Vorfeld, über
- das akute Stressereignis und
- dem erlebten Stresszustand,
- der darauffolgenden Stressreaktion bis hin zu
- den Stressfolgen und
- den überlastungsbedingten chronischen Gesundheitsschäden und psychosomatischen Erkrankungen.

Als wesentliche Komponenten von Stresskompetenz und Problemlösefähigkeit werden betrachtet

- Selbststeuerung und Möglichkeit, auf das Umfeld Einfluss nehmen zu können.
- Selbstakzeptanz und Toleranz gegenüber dem Umfeld.

Die Ressourcen und die Eigenaktivität der Persönlichkeit werden angesprochen und die Handlungskompetenz im Umgang mit stressauslösenden Situationen gefördert.

### Die Teilnahmebedingungen:

Von den Klienten wird eine freiwillige, eigenverantwortliche und regelmäßige Teilnahme sowie Kooperationsbereitschaft erwartet; ein unauffälliger Gesundheitszustand ist Voraussetzung. Die folgenden Module stehen im Vordergrund:

- Wissen über die mit dem Stressgeschehen verbundenen psychischen, körperlichen, sozialen Prozesse.
- Fähigkeit zur Reflexion und Analyse stressrelevanter Aspekte der eigenen Person und der Umgebung.
- Strategien und Methoden zur Regulierung von biologischem, psychischem und sozialem Stressgeschehen. (Problemlösung, kognitive Um- und Neubewertung, Spannungsausgleich, Genießen, Gestaltung sozialer Beziehungen u.ä.).
- Einüben von Fertigkeiten (mentaler Techniken, Techniken der Selbstregulierung und Motivierung) zur Förderung biopsychosozialer Stabilität gegenüber Stress und zur individuell- und anforderungsbezogenen Regulierung von Stresserleben und -belastung.

### Methodik:

Das Training kann sowohl in der Gruppe als auch individuell gestaltet werden. Auf der Grundlage erwachsenenpädagogischer Methoden wird stressreduziertes Lernen ermöglicht. Im Mittelpunkt stehen Problemlöse- und Reduktionsstrategien, die von Ergebnissen und Erfahrungen aus der Stressforschung flankiert werden. Gefördert werden Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Weitere wesentliche Bestandteile sind ein anerkanntes Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Relaxation sowie körperorientierte Verfahren, z.B. Bewegungselemente aus Taiji und Qigong.

### Wirkungen:

Durch dieses Programm werden die Kursteilnehmer befähigt, ihre subjektive Belastungswahrnehmung zu korrigieren, negative Befindlichkeitsaspekte zu reduzieren und insgesamt die Stresskompetenz zu stärken.

### Didaktik:

- **Dauer eines Kurses:** 12-15 Termine, einmal wöchentlich oder Blocktermine 2 x 2 Tage oder Intervall/Block
- **Zeit einer Sitzung:** ca. 120 Minuten,
- **Gruppengröße:** 6 - 12 Teilnehmer
- **Alter:** Erwachsene, keine Begrenzung für ältere Menschen bei ausreichender geistiger und körperlicher Belastungsfähigkeit
- **Ehepaare** sollten möglichst nicht gemeinsam an einer Gruppe teilnehmen.

### Eingangsbedingungen für einen Präventionskurs:

1. Durch Vorgespräche oder zu Kursbeginn ist eine Vorauswahl der Teilnehmer sinnvoll (insbesondere hinsichtlich der Ausschlusskriterien).
2. Günstig ist eine dem Kurs vorgeschaltete Informationsveranstaltung („Schnupperstunde“).
3. Klärung der Bereitschaft zur Compliance, den ganzen Kurs über aktiv mitzuarbeiten, und zur Anwendung des Gelernten und zur Integration in den Alltag.
4. Aktive Mitarbeit bei den „Hausaufgaben“.

### Qualitätsmerkmale:

- **Evaluation:** Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Ergebnisse.
- **Erfolgskriterien:** Realisierung der Kursinhalte (subjektiv/ objektiv), Veränderung des Stresserlebens und der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen) und Veränderung von Verhaltensweisen (Coping-Strategien) und Eigenschaften, Verringerung der Symptome (subjektiv/objektiv, kurzfristig/langfristig)
- **Indikationen:** Allgemeine Gesundheitsvorsorge; Förderung der Salutogenese; Abbau von Stressbelastungen, psychosomatischen Beeinträchtigungen sowie psychovegetativen Übersteuerungen und körperlichen Funktionsstörungen; Konflikt- und Problembearbeitung (bei ganzheitlichem Kursaufbau).
- **Ausschlusskriterien:** Das Programm zur multimodalen Stresskompetenz soll bei den folgenden Beeinträchtigungen und Krankheiten dann nicht durchgeführt werden, wenn die geistigen Möglichkeiten zur Durchführung des Trainings nicht gegeben sind oder wenn zu befürchten ist, dass das Störungsbild bzw. die Krankheit sich verschlechtern würde: psychiatrisch behandlungsdürftige Erkrankungen (akute Psychose), stark beeinträchtigende somatische Erkrankungen, ausgeprägte neurotische oder somatoforme Störungen, Suchtproblematik, akute existenzielle Belastung, parallel stattfindende psychotherapeutische Behandlung (außer es liegt die Zustimmung des/der Psychotherapeuten/in vor)

### Nachbetreuung:

Z. B. Schriftliche oder mündliche Nachbefragung, sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus, Weiterführung in einem Vertiefungskurs.





# 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 als anerkannte/r Trainer/in für Multimodale Stresskompetenz

Qualifikationsstufen	Ausbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen*
<b>Anerkannte/r Trainer/in Multimodale Stresskompetenz</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. sowie von der DG-E e.V. anerkannte/r Anleiter/in für Autogenes Training oder Progressive Relaxation oder äquivalenter Qualifikationsnachweis	Rational-emotive und kognitiv-behaviorale Analyseverfahren, Wahrnehmungssensibilisierung Problemlöse- und Kompetenz-Strategien, Um- und Neubewertungen sowie entsprechende Trainingsformen (z.B. Genusstraining, suggestive Methoden, Mentales Training, Qigong, Feldenkrais, Yoga, Selbst-, Zeit- Konfliktmanagement, gesundes Ernährungsverhalten, Entspannung am PC etc.)	16 Std. Basiskompetenzen*  16 Std. Didaktik/ Methodik*  mind. 8 Std. konzeptionskonforme Fortbildungsbausteine nach individuellem Bedarf
<b>Anerkannte/r Trainer/in Multimodale Stresskompetenz bei Kindern</b>	anerkannter MMSK-Trainer	Stressbelastungen bei Kindern, Theorie/ Didaktik/ Methodik Praxis/ Supervision	16 Std. Kurs für Kursleiter *
<b>Anerkannte Ausbilder/in von Trainer/innen in Multimodaler Stresskompetenz</b>	anerkannte/r MMSK-Trainer/in mit mind. 2 J. Lehrererfahrung nach der vorausgegangener Qualifikation und Heilbefugnis für Psychotherapie sowie einschlägige, nachgewiesene Psychotherapiekenntnisse oder anerkannte Psychotherapieausbildung	Stresskompetenzfortbildungseminar, Ausbilderqualifizierung in multimodaler Stresskompetenz,	16 Std. Hospitation* 16 Std. Co-Leitung* 8 Std. Supervision* 3 (Kursablaufs-) Dokumentationen Kolloquium mit Anerkennungskommission

\* bei von der DG-E e.V. anerkannten AusbilderInnen

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.

Voraussetzung für den Erwerb des Qualifikationsnachweises „Multimodale Stresskompetenz“ ist eine 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. sowie der qualifizierte Nachweis über 60 Fortbildungsstunden bezüglich der Befähigung zur Vermittlung von Entspannungsverfahren (z. B. der Qualifikationsnachweis der DG-E e.V. als anerkannte/r Anleiter/in für AT oder PR). Über die absolvierten Kurse und ggf. die klinisch-psychologischen Kenntnisse sind der Anerkennungskommission „Multimodale Stresskompetenz“ der DG-E e.V. schriftliche Bestätigungen / Nachweise vorzulegen. Externe Trainer der Multimodalen Stresskompetenz werden i.d.R. 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: „*Titel Vorname Nachname* erhält von der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) aufgrund seiner/ihrer Fortbildung nach den Richtlinien der DG-E e.V. den Qualifikationsnachweis: «Anerkannte/r Trainer/in Multimodale Stresskompetenz» und hat den erforderlichen konzeptionskonformen Fortbildungsbaustein NN mit mind. 8 Std. nachgewiesen». Weitere Qualifikationsnachweise lauten «Anerkannte/r Trainer/in Multimodale Stresskompetenz bei Kindern» und «Anerkannte/r Ausbilder/in von Trainer/innen in Multimodale Stresskompetenz».

Version 1.2 lt. Beschluss der MV der DG-E e.V. vom 04.05.2011 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 10.05.02, zuletzt modifiziert am 25.05.06 -, die lt. Beschluss der MV vom 13.05.10 für die DG-E e.V. übernommen wurden)

