



# 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 Progressiver Relaxation (PR)

### Ziele der Progressiven Relaxation:

- Entspannung als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung, integriert in den Alltag
- Körperliche und seelische Selbstregulation zur Förderung von Gelassenheit, allgemeine gesundheitsförderliche Prävention, Unterstützung der Salutogenese
- Störungs-/Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- Förderung der Selbststeuerungsfähigkeiten (physiologisch/ kognitiv/ emotional/ behavioral), Selbstregulierung vegetativer Funktionen, optimaler organischer Regulation, gesunden Verhaltensweisen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung
- Wahrnehmung der Sensibilisierung für Körpervorgänge, Körpersignalsysteme, positive Körperempfindungen
- Stressregulation, Innenschau, Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung

### Voraussetzungen für PR-KursleiterInnen:

- Fortbildung nach den Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Progressiver Relaxation (PR) oder äquivalente Fortbildung
- Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung eigener Kurse
- Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision

### Voraussetzungen bei KlientInnen:

- Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme; Kooperationsbereitschaft

### Eingangsbedingungen für einen PR-Kurs:

- Möglichst Vorgespräch mit den einzelnen KlientInnen (zumindest Gruppenvorgespräch oder Fragebogenerhebung) zur Klärung von Motivation und Indikation
- Bereitschaft zum täglichen Üben (ca. 10 Minuten) in der Übungsphase (ca. 2 Monate). Danach Aufrechterhaltungsübungen ca. 3 x wöchentlich
- Anwendung des Gelernten

### Methodische und didaktische Aspekte:

- **Ganzheitlicher Ansatz:** Psychosomatischer Ansatz, vertrauensvolle Kooperation zwischen KlientIn und BehandlerIn, ggf. psychotherapeutische Interventionen.
- **Körperorientierte Methode:** So wenig wie möglich suggestive Unterstützung, Nutzung der Kontraste von Muskelan- und -entspannung zur Entspannungsförderung
- **Kontrolle der Effekte** (unbedingt erforderlich): Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen
- **Dauer eines Kurses:** 6 - 10 Sitzungen (möglichst mit Intensivierungssitzungen)

- **Zeit einer Sitzung:** 30 - 90 Minuten (abhängig von Ziel und TeilnehmerInnen)
- **Gruppengröße:** Grundkurse: ca. 6 - 12 Personen
- **Alter:** Ab ca. 6 Jahren in speziellen Kinderkursen
- **Räumliche Gegebenheiten:** In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einigen Tagen Transfer in schwierige Situationen
- **Haltungen:** Eine dem Training förderliche Sitz- oder Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen
- **Aufklärungen:** Wenn Elemente aus anderen Entspannungsverfahren oder Therapierichtungen verwendet werden, die KlientInnen darüber aufklären
- **Tonträger:** Kritischer Umgang mit Tonträgern. Aufklärung über Vorteile und Nachteile; Tonträger eventuell selbst besprechen lassen und den Übungsfortschritten angleichen (sonst Lernbehinderung!)
- **Musik:** Wenn Musik, dann ruhegetönte Musik (z.B. Sonaten oder spezielle Entspannungsmusik); Wirkungen der Zusatzbeeinflussung besprechen
- **Sitzungsinhalte:** Einführung in Theorie und Rahmenbedingungen/Kontext der PR; die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen; Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen, psychosomatische Zusammenhänge besprechen, ggf. Konflikte bearbeiten, die Anspannungsstärke soll submaximal sein und nach 7-8 Sekunden wieder gelöst werden; während der Spannungsphase sollen keine schmerzhaften Empfindungen hervorgerufen bzw. vorhandene Schmerzen sollen durch die Kraft der Anspannung nicht verstärkt werden; beim Spannungsregulierungstraining ist diese Regel sinngemäß zu beachten. Der Hinweis bei Jacobson, die Anspannung mehrere Minuten aufrechtzuerhalten (several minutes), ist als überholt anzusehen und wegen möglicher Schädigungen der Trainierenden inakzeptabel.
- **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, Fremdbereichte); Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen); Integration in den Alltag.
- **Indikationen:** Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Förderung der Salutogenese; Abbau von psychosomatischen Störungen; psychovegetative Fehlsteuerungen; körperliche Funktionsstörungen; Organerkrankungen bei Betroffensein von Nerven- Muskel- oder Kreislaufsystem; Konflikt- und Problembearbeitung (bei ganzheitlich gestaltetem Kursaufbau)
- **Absolute Kontraindikation:** akute Psychose
- **Relative Kontraindikation** bei Neigung zu Überanstrengung, Muskelkrämpfen und Muskelerkrankungen.
- **Einzelfallanpassung** ist bei den Indikationen und Kontraindikationen möglich und erforderlich.
- **Nachbetreuung:** Z.B. Schriftliche oder mündliche Nachbefragung, Sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus





# 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 Progressiver Relaxation (PR)

Qualifikationsstufen	Ausbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen
Anerkannte/r Kursleiter/in für Progressive Relaxation	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/Metatechniken  Selbsterfahrung f. Fortgeschrittene  Praxis unter Supervision  Supervision	16 Std. Selbsterfahrung 20 Std. Fortbildung* 6 Std. Selbsterfahrung Fortgeschrittenstufe* 6 Std. Selbsterfahrung Fortgeschrittenstufe oder Vergleichbares 6 Std. eigene Kursdurchführung inkl. Dokumentation 6 Std. Supervision* (Die Gesamtfortbildungsdauer muss mehr als sechs Monate betragen.)
Anerkannte/r Kursleiter/in für Progressive Relaxation mit Kindern	anerkannte/r Kursleiter/in für Progressive Relaxation	PR mit Kindern Theorie/Didaktik/ Methodik/ Praxis/Supervision	10 Std. Kurs für KursleiterInnen * so ausgiebig wie möglich
Ausbilder/in PR-Kinder	anerkannte/r Kursleiter/ für Progressive Relaxation mit Kindern mit mind. 2 J. Lehrerfahrung nach der vorausgegangen 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 PR-KursleiterInnen	anerkannte/r Kursleiter/in für Progressive Relaxation mit mind. 2 J. Lehrerfahrung nach der vorausgegangen Qualifikation und bei Universitätsabschluss in Psychologie Diplom oder Master und abgeschlossene Psychotherapieausbildung oder psychologische/r bzw. ärztliche/r Psychotherapeut/in	AusbilderInnenqualifizierung	10 Std. Hospitation/Co-Leitung bei KursleiterInnenfortbildung* 20 Std. Supervision in PR (mind. 5 Std. in KursleiterInnenfortbildungskurs) 3 (Kursablaufs-)Dokumentationen. Kolloquium mit der Anerkennungskommission

\* bei DG-E-anerkannten AusbilderInnen von PR-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 „Progressive Relaxation“ der DG-E e.V. schriftliche Bestätigungen / Nachweise vorzulegen. Für die KursleiterInnen-Qualifikation 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 Progressive Relaxation  (ggf. PR mit Kindern)	Anerkannte/r Ausbilder/in von Kursleiter/innen für Progressive Relaxation  (ggf. PR mit Kindern)
--	--

Version 2.0 lt. Beschluss der MV der DG-E e.V. vom 29.04.2015 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, zuletzt modifiziert am 25.05.06 -, die lt. Beschluss der MV vom 13.05.10 für die DG-E e.V. übernommen wurden)

