



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

BESUCHEN SIE UNS DOCH MAL IM INTERNET...



Sie finden auf unserer Homepage frei zugänglich und kostenlos...

- ▶ kompakte, fundierte und gut verständliche Informationen zu vielen wichtigen Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren,
- ▶ nützliche Links und die Recherche-Möglichkeit in unserer Artikel-Datenbank oder unserer Veröffentlichungsliste,
- ▶ Merkblätter z.B. zum Umgang mit Angst-, Schlaf- und Schmerzstörungen oder Burnout,
- ▶ Listen mit Adressen unserer KursleiterInnen bzw. DozentInnen für Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und Multimodale Stresskompetenz, die in Ihrer Nähe nach den anerkannten Richt- und Leitlinien der DG-E qualifiziert sind und praktizieren bzw. fortbilden
- ▶ und alle wichtigen Informationen über die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren und ihre Aktivitäten, Angebote, Veröffentlichungen oder Tagungen.



WWW.DG-E.DE
WWW.ENTSPANNUNGSVERFAHREN.COM



DIE ESSENTIALS



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

ZIEL UND AUFGABEN

Entspannung und Anspannung sind zwei Pole, zwischen denen das Leben jedes Menschen verläuft. Deswegen verfügen alle Menschen natürlicherweise über Fähigkeiten, um für eine gesunde und persönlich angemessene Balance zwischen diesen beiden Extremen zu sorgen. Die menschliche Fähigkeit zur Entspannung ist somit ein wichtiger Faktor für ein gelingendes Leben.

Allerdings wird im gesellschaftlichen Alltag die Spannungsseite häufig übermäßig betont. Demgegenüber werden Entspannungspotentiale sowie individuelle Zugänge zu Achtsamkeit, Kontemplation und Zentrierung wenig gefördert. Das führt mittelfristig zu Gesundheitsstörungen und zu Einbußen in der persönlichen Lebensqualität.

Vor diesem Hintergrund hat sich die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren zum Ziel gesetzt, solche wissenschaftlich fundierten Verfahren zu fördern, die eine Verbesserung der individuellen Entspannungsfähigkeit systematisch schulen und die damit nachweislich zur Psychohygiene, zur persönlichen (Re-)Balancierung und zur Salutogenese (Gesundwerdung, Gesunderhaltung) beitragen.

Aus dieser Grundidee leiten sich die konkreten Aufgaben der DG-E ab:

- ▶ Verbreitung von wissenschaftlich fundierten Entspannungsverfahren in Bevölkerung und Fachöffentlichkeit,
- ▶ Qualitätssicherung in Bezug auf ihre Anwendung in Gesundheitsförderung, Therapie und Rehabilitation,
- ▶ qualifizierte Aus-, Fort- und Weiterbildung in wissenschaftlich fundierten Entspannungsverfahren,
- ▶ Förderung der Forschung über und Weiterentwicklung von Entspannungsverfahren,
- ▶ Förderung des Erfahrungsaustausches von AnwenderInnen, ExpertInnen, ForscherInnen, Vernetzung mit anderen Fachgesellschaften usw.

WOHER WIR KOMMEN...

Die DG-E steht personell und inhaltlich in der Tradition des 1985 entstandenen „Psychologischen Arbeitskreises für Autogenes Training und Progressive Relaxation“, der 1998 in die „Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren“ überging. Die 2009 gegründete DG-E ist die direkte Nachfolgeorganisation der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren und wurde 2010 von deren Mitgliederversammlung exklusiv damit beauftragt, die bisherigen Aktivitäten fortzuführen und weiterzuentwickeln. Aufgrund dessen vertritt die DG-E z.Zt. folgende Verfahren (Stand 2013):

- ▶ Autogenes Training,
- ▶ Progressive Relaxation,
- ▶ Klinische Hypnose,
- ▶ Multimodale Stresskompetenz und
- ▶ Yoga.



...UND WOHIN WIR UNS ENTWICKELN WOLLEN

Weil wir als DG-E aber nicht lediglich eine Festschreibung des Bestehenden anstreben, sondern im Gegenteil: eine Weiterentwicklung, wurde bereits in der Satzung verankert, dass zukünftig nicht nur PsychologInnen (Diplom, Bachelor, Master) Mitglieder werden können, sondern nun auch (Zahn-)MedizinerInnen und approbierte PsychotherapeutInnen. KollegInnen aus anderen Berufsgruppen oder StudentInnen sowie andere Vereinigungen und Organisationen können außerordentliche Mitglieder werden. Auch in Bezug auf das Verfahrensspektrum wird für die Zukunft eine Öffnung hinsichtlich weite-



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

rer, wissenschaftlich fundierter (Entspannungs-)Verfahren angestrebt.

Dabei liegt uns für die Zusammenarbeit eine offene, integrative und wertschätzende Umgangskultur ganz besonders am Herzen, sowohl in Bezug auf die verschiedenen Berufsgruppen als auch hinsichtlich der Verfahren. Denn Entspannungsverfahren brauchen einen kreativen, von Achtsamkeit geprägten Raum für Selbstorganisationsprozesse und gegenseitige Inspiration (was selbstverständlich auch Kontroversen einschließt, die natürlich in aller notwendigen Klarheit geführt werden sollen). Auch was diesen Aspekt der eigenen (Arbeits-)haltung betrifft, steht die DG-E in der Tradition der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren.

WAS BIETET DIE DG-E KONKRET AN?

- ▶ qualifizierte Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebote sowie Supervision in Entspannungsverfahren z.B. über AusbilderInnen-Liste oder auf den jährlichen Tagungen mit ihrem vielfältigen Seminar- und Vortragsangebot in landschaftlich reizvoller und entspannender Umgebung (wie Sie z.B. auf den Bildern sehen können, die auf unseren Sylter Entspannungstherapiewochen aufgenommen wurden, die alle zwei Jahre stattfinden);



- ▶ Qualifikationsnachweise für die vertretenen Verfahren, basierend auf den von Krankenkassen, KVen und vielen anderen Institutionen anerkannten Richt- und Leitlinien der DG-E
- ▶ Veröffentlichung einer DG-E-TrainerInnen-Liste und eines Fortbildungskalenders mit den Angeboten von DG-E -Mitgliedern z.B. auf unserer gutbesuchten Homepage;
- ▶ Herausgabe der Fachzeitschrift „Entspannungsverfahren“.

ALS MITGLIED...

haben Sie direkten Anschluss an ein vielfältiges Kompetenznetzwerk und können für 48,- € pro Jahr, Studenten, PiAs usw. für 24,- € pro Jahr (Stand 2013) außerdem...

- ▶ an qualifizierten Aus-, Fort- und Weiterbildungsangeboten oder den interessantesten Tagungen zu Mitgliedspreisen teilnehmen,
- ▶ bei entsprechendem Qualifikationsnachweis auf der vielgelesenen TrainerInnen- oder AusbilderInnen-Liste geführt werden und Ihre entsprechenden Fortbildungsangebote im DG-E-Kalender veröffentlichen (Print- und Internetversion),
- ▶ regelmäßige Fachinformationen (z.B. DG-E-Veröffentlichungen, Infoblätter) bekommen,
- ▶ am Vereinsgeschehen teilnehmen und die weitere Entwicklung der DG-E aktiv mitgestalten.

Ein Beitrittsformular finden Sie auf www.dg-e.de (siehe Rückseite) oder Sie wenden sich an:

Geschäftsstelle der DG-E

c/o Dr. C. China

Blanckstr. 3

D-23564 Lübeck

Tel/Fax ++49 (0) 3212 / 70 70 533

Email geschaeftsstelle@dg-e.de

Homepage <http://www.dg-e.de>

WWW.DG-E.DE

WWW.ENTSPANNUNGSVERFAHREN.COM



WWW.DG-E.DE

WWW.ENTSPANNUNGSVERFAHREN.COM

