



# 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 (MMSK):

Der multimodale Charakter des MMSK-Konzeptes drückt sich in der ganzheitlichen Betrachtung psychischer, biologischer und sozialer Ebenen des Stressgeschehens aus. Theorie und Methodik basieren hauptsächlich auf Weiterentwicklungen der Verhaltenstherapie; Erkenntnisse über Entspannungsverfahren und Spannungsregulation werden integriert.

Im Mittelpunkt steht die Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen im privaten und beruflichen Bereich, sowie im sonstigen sozialen Kontext. Das MMSK-Training soll dazu beitragen

- vermeidbaren Stress besser abwenden, d.h. *umgehen* zu können;
- aktuellen Stress besser bewältigen, d.h. mit ihm gesundheitsförderlicher *umgehen* zu können;
- unvermeidbaren Stress, durch größere Stressresilienz besser verarbeiten zu können.

### Beschreibung der Inhalte:

Das MMSK-Konzept basiert auf vier, dynamisch miteinander „verzahnten“ inhaltlichen Schwerpunkten:

- das Bewusstmachen der persönlichen Ressourcen;
- die Analyse und Veränderung kognitiv-emotionaler Bewertungsprozesse;
- die Vermittlung, Erprobung und Stärkung salutogener Handlungs- und Verhaltensstrategien;
- die Einstellung bzw. Befähigung zur selbständigen Regulation von Spannung im Sinne kurzfristiger Entlastung wie langfristiger Sicherung von Erholungsprozessen.

Bezogen auf individuelle Problemstellungen werden diese Inhalte jeweils auf der biologischen, psychischen und soziokulturellen Ebene des Erlebens und Verhaltens der Persönlichkeit bearbeitet und spiegeln sich in jedem Stresskompetenz-Training wider. Der modifizierte Umgang mit Gefühlen und ihr Einfluss auf das Handeln wird als entscheidende Eingriffsstelle für eine nachhaltige Verbesserung der Stresskompetenz angesehen.

Dieses Vorgehen bezieht das gesamte Stressgeschehen ein; es umfasst Gewohnheiten im Vorfeld, das akute Stressereignis, den erlebten Stresszustand, die darauf folgenden Stressreaktionen bis hin zu den Stressfolgen und überlastungsbedingten chronischen Gesundheitsschäden sowie psychosomatischen Erkrankungen.

Als wesentliche Komponenten von Stresskompetenz und Problemlösefähigkeit werden die flexible und situationsgerechte Anwendung der Metastrategie „Akzeptieren und Verändern“- jeweils in Bezug auf sich selbst und die Umwelt - angesehen.

### Methodik:

Das Training kann sowohl für eine Gruppe als auch individuell gestaltet werden. Auf der Grundlage erwachsenenpädagogischer Methoden wird stressreduziertes Lernen ermöglicht. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Problemlöse- und Problemreduktionsstrategien, die von Ergebnissen und Erfahrungen aus der Stressforschung flankiert werden.

Zentrale methodische Bausteine sind Wissensvermittlung, Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion sowie das Erlernen individuell wirksamer Strategien und Techniken im Umgang mit Stresssituationen. Eingebunden werden wissenschaftlich anerkannte Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Relaxation oder körperorientierte Verfahren z.B. Taiji und Qi-gong.

Das MMSK-Konzept dient vor allem vorausschauend- und präventionsorientierten Aufgabenstellungen, lässt sich jedoch auch in psychotherapeutische Interventionsprozesse integrieren.

### 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:** Jugendliche und Erwachsene ( bei ausreichender geistiger und körperlicher Belastungsfähigkeit keine Begrenzung für ältere Menschen). MMSK-Training für Kinder erfordert ein spezielles didaktisch-methodisches Vorgehen.
- **Ehepaare** sollten möglichst nicht gemeinsam an einer Gruppe teilnehmen.

### Eingangs- und Teilnahmebedingungen für einen Präventionskurs:

Von den Klienten wird eine freiwillige, eigenverantwortliche und regelmäßige Teilnahme sowie Kooperationsbereitschaft erwartet; ein unauffälliger Gesundheitszustand ist Voraussetzung. Sinnvoll sind:

1. Vorgespräche oder eine eventuelle Vorauswahl der Teilnehmer zu Kursbeginn (insbesondere hinsichtlich der Kontraindikationen).
2. eine dem Kurs vorgeschaltete Informationsveranstaltung („Schnupperstunde“).
3. Klärung der Bereitschaft, im Kurs aktiv mitzuarbeiten, zur Anwendung des Gelernten und zur Integration in den Alltag sowie zur aktiven 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).

**Kontraindikationen:** Eine **absolute** Kontraindikation für die Teilnahme an einem MMSK-Training besteht, wenn die körperliche und/oder geistige Selbstverfügbarkeit eines/r TeilnehmerIn in bedeutsamer Weise eingeschränkt oder aufgehoben ist, wie z.B. bei (sub-)akuten Psychosen, schweren Persönlichkeitsstörungen mit geringem oder mäßigem Integrationsniveau, schweren Depressionen, Intelligenzminderungen aber auch bei akuten körperlichen Erkrankungen (z.B. schwere Schmerzen). **Relative** Kontraindikationen für die Teilnahme an einem MMSK-Training sind gegeben, wenn körperliche und/oder psychische Störungen durch ein MMSK-Training oder einen seiner Bestandteile (z.B. Entspannungsverfahren) unter bestimmten Umständen verschlimmert werden können, oder bei denen die innere und äußere Handlungsfreiheit, Entscheidungs- oder Einsichtsfähigkeit usw. bedingt eingeschränkt sein kann (z.B. neurotische, somatoforme oder Suchterkrankungen). Sie bedürfen zunächst einer fachgerechten, adäquaten Behandlung, die durch die Teilnahme an einem MMSK-Training weder verzögert, eingeschränkt noch anderweitig negativ beeinflusst werden darf. Unter der Voraussetzung einer Absprache mit dem/der BehandlerIn dieser Grunderkrankung ist die Teilnahme am MMSK-Training hinsichtlich des konkreten Einzelfalls deshalb genau zu prüfen (Abwägung u.a. erwünschter vs. evtl. unerwünschter Effekte, Einzel- vs. Gruppensetting, mögliche Modifikationen von Methodik und Didaktik des MMSK-Trainings usw.); sowohl die Absprache wie die Einzelfallprüfung sind zu dokumentieren.

**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>	Entweder 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 ein äquivalenter Qualifikationsnachweis in diesen beiden Entspannungsverfahren	Differenzierte Einführung in das MMSK-Konzept. Rational-emotive und kognitiv-behaviorale Analyseverfahren, Wahrnehmungssensibilisierung, Problemlöse- und Kompetenz-Strategien, kognitive Um- und Neubewertungen, Spannungsregulation sowie Selbst-, Zeit-Konfliktmanagement. Ergänzende Trainingsformen können z.B. Genusstraining, Mentales Training, Qigong, Feldenkrais oder Yoga sein.	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. Kindgemäße Theorie und Didaktik/ Methodik sowie entsprechende Praxis und 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. Lehrerfahrung nach vorausgegangener Qualifikation und Approbation als Psychotherapeut/ -in oder KJP oder Universitätsabschluss in Psychologie (Magister, Master, Diplom) oder in (Zahn-) Medizin.	Erarbeiten und Beherrschen eines richtlinienkonformen Programms zur Fortbildung von MMSK-Trainer/innen. Im Rahmen der Co-Leitung und Supervision werden Inhalt und Methodik der Kenntnisvermittlung sowie des didaktisch-methodischen Vorgehens geübt und besprochen. Schwerpunkte sind die Gruppenführung sowie die Aktivierung der Teilnehmer zu selbständigem und ideenreichem Arbeiten.	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 Leit- und Richtlinien für die Durchführung von Kursen zu gewährleisten und um durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung die Sicherung des erreichten Qualitätsniveaus fördern zu können.

**Nachweis:** Über die absolvierten Ausbildungen in „Multimodale Stresskompetenz“ und als anerkannte/r AnleiterIn für AT oder PR (nach DG-E e.V.- Richtlinien) sowie ggf. über klinisch-psychologische 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 Leit- und Richtlinien der DG-E e.V. entspricht. Aufgrund der vorgelegten Fortbildungsnachweise entscheidet die MMSK-Anerkennungskommission des Fachausschusses im Auftrag des Vorstandes über die Erteilung von Qualifikationsnachweisen.

Die zu vergebenden Qualifikationsnachweise lauten:

<b>Anerkannte/r Trainer/in Multimodale Stresskompetenz</b> (ggf. MMSK für Kinder)	<b>Anerkannte/r Ausbilder/in von Trainer/innen in Multimodaler Stresskompetenz</b> (ggf. MMSK für Kinder)
--	--

Version 2.0 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 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 und lt. Beschluss der MV der DG-E e.V. vom 04.05.2011 bestätigt wurden)

