



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





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 Gesamtbildungsdauer 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) |
|--|--|

