

Ausbildung zum Kursleiter Autogenes Training

Autogenes Training oder auch „Konzentrierte Selbstentspannung“ genannt, wurde vom Berliner Nervenarzt Johannes H. Schultz aus der Hypnose entwickelt. Die Methode ermöglicht dem Klienten nach dem Erlernen eine selbständige Anwendung ohne Therapeuten und dadurch seine Selbstwirksamkeit immer wieder in eigenständigen Übungen zu erfahren. Diese Entspannungstechnik ist bereits für Kinder ab dem achten Lebensjahr und bis zu Senioren ohne weiteres zu erlernen. Die Wirksamkeit der Methode ist vielfach wissenschaftlich untersucht und bestätigt.

Bei der Ausbildung zum Autogenen Training wird zwischen Grund-, Mittel-, und Oberstufe unterschieden. Die **Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training** vermittelt alle **Einheiten der Grund- und Mittelstufe** sowie **Methodik und Didaktik einer Lehrstunde**.

Aufbauend auf dem Basiskurs (16 Unterrichtseinheiten) im Rahmen der Ausbildung Heilpraktiker Psychotherapie gibt die Kursleiter-Ausbildung eine strukturierte Orientierung zur Planung und Durchführung dieses präventiven Entspannungskurses. Der Fokus liegt dabei auf dem eigenständigen Anleiten von Gruppen sowie einem professionellen Kursaufbau.

- Theorie und Grundlagen des Autogenen Trainings (Grundstufe)
- Präventiver und therapeutischer Einsatz von Autogenem Training
- Anwendungen und Kontraindikationen von Autogenem Training
- Bildung formelhafter Vorsätze / Affirmationen (Mittelstufe)
- Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Kursen für Autogenes Training
- Selbsterfahrung und gruppenspezifische Übungen
- Gestaltung und Durchführung von Übungseinheiten / Lehrprobe

In der Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training wird durch Vortrag, Gruppenarbeit und Selbsterfahrung ein umfangreiches Grundwissen über Autogenes Training vermittelt. Die TeilnehmerInnen erhalten die Möglichkeit, in Kleingruppen und in Einzelarbeit die erlernten Methoden umzusetzen. Die Übungen werden innerhalb der Gruppe reflektiert und von der Ausbildungsleitung supervisiert. Am Ende des Kurses wird nach erfolgreicher Lehrprobe ein Zertifikat ausgestellt.