

Richtlinien zum Inhalt der Weiterbildung im Autogenen Training  
(Grundstufe) der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und  
Autogenes Training e.V. (DGÄHAT)  
(gültig seit dem 20.06.2004)

Vorbemerkung

Die berufsbegleitende Weiterbildung im Bereich der fachgebundenen Psychotherapie einschließlich der Facharztweiterbildungen „Psychiatrie und Psychotherapie“, „Psychosomatik und Psychotherapie/Psychotherapeutische Medizin“, „Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie“ und im Bereich der Psychosomatischen Grundversorgung erfordert außer dem Aneignen gründlicher methodischer Kenntnisse in einzelnen Verfahren, Detailkenntnisse des jeweiligen Konzeptes, seiner theoretischen Grundlagen und seiner praktischen Durchführung vor allem Selbsterfahrung. Damit ist das Autogene Training (AT) eine angemessene Eigenerfahrung (i.S. des Selbstübens, respektive Selbsterlebens) gemeint. In diesem Sinne stellt der **nachfolgende Weiterbildungskatalog** eine Mindestanforderung dar.

Folgende Inhalte müssen erarbeitet werden:

Die sechs Übungen der Grundstufe mit besonderer Betonung des Selbsterlebens und -erfahrens. Der Weiterbildungsteilnehmer soll für sich nachvollziehen können, was J.H. SCHULTZ mit "Somatisierung" ("Verleiblichung") gemeint hat. Besonderes Schwergewicht ist auf den kollegialen Erfahrungsaustausch der Übungsteilnehmer zu legen. Hierbei wird den Schwierigkeiten der Kursteilnehmer das besondere Interesse und die Fürsorge des Kursleiters gelten. "Störungen" sind entsprechend dem Weiterbildungsstand der Teilnehmer auch unter psychodynamischen Gesichtspunkten (Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand) zu bearbeiten.

Physiologische und psychologische Grundlagen des AT. Das AT ist die mit den Mitteln der experimentellen Physiologie am gründlichsten erforschte Entspannungsmethode. Dies sollte den Kursteilnehmern vermittelt werden.

Zur Vermittlung der psychologischen Grundlagen gehört auch die Darstellung der drei für das AT wichtigen theoretischen Konzepte:

1. Das psychodynamische (tiefenpsychologisch orientierte) Konzept
2. Das lerntheoretische Konzept
3. Das biokybernetische Konzept

Indikation, Kontraindikation, Grenzen, Gemeinsamkeiten mit und Unterschiede zu verwandten Psychotherapiemethoden, Methodik und Didaktik auch unter Berücksichtigung der Unterschiede von Einzel- und Gruppenarbeit. Erarbeitung von Vorsatzbildungen. Hierbei sollen die biographische Anamnese, tiefenpsychologische, psychodynamische und verhaltenstherapeutische Aspekte beachtet werden. Integration des AT in psychotherapeutische, psychosomatische und psychiatrische Behandlungspläne. Das Erwerben von Kenntnissen und Erfahrungen in anderen hypnosuggestiven Verfahren wird empfohlen.

Die Weiterbildung muss mindestens folgende Charakteristika aufweisen:

A.) Autogenes Training in der Weiterbildung orientiert an der gültigen Muster-Weiterbildungsordnung der Bundesärztekammer in der „fachgebundenen Psychotherapie“ und der Facharztweiterbildungen „Psychiatrie und Psychotherapie“, „Psychosomatik und Psychotherapie/Psychotherapeutische Medizin“ und „Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie“.

Teilnahme an mindestens 16 Doppelstunden (32 Stunden) zur Einführung in die Grundlagen der Hypnose-technik und Hypnosetherapie mit angemessener Eigenerfahrung.

Begründung: Die therapeutische Wirksamkeit des Autogenen Trainings wurde bei einer Vielzahl von psychotherapeutisch behandelbaren Störungen empirisch in kontrollierten und Katamnese-Studien nachgewiesen.

*Stetter F, Kupper S (2002) Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. Applied Psychophysiology and Biofeedback 27, 45-98*

*Stetter, F (2004) Entspannungsverfahren -wirksame Komponenten psychotherapeutischer und psychiatrischer Behandlung. Psychotherapeut 49*

*Linden, W (1994) Autogenic training: A narrative and quantitative review of clinical outcome. Biofeedback and Self-Regulation, 19 (3), 227-264*

Für Verbesserung der Behandlungsergebnisse bei Kombination von AT mit cognitiver VT:

*Krampen, G (1999) Long-term evaluation of the effectiveness of additional autogenic training in the psychotherapy of depressive disorders. European Psychologist, 4 (1), 11-18*

#### B.) Therapeutenqualifikation der DGÄHAT

Teilnahme an mindestens 30 Doppelstunden (60 Stunden) zur Einführung in die Grundlagen des AT mit angemessener Eigenerfahrung. Im Rahmen dieser Weiterbildung sind 5 Doppelstunden Supervision nachzuweisen.

#### Psychotherapeutische Grundkenntnisse:

Da AT nur dann sinnvoll angewandt werden kann, wenn solide Grundlagenkenntnisse tiefenpsychologischer, verhaltenstherapeutischer, psychosomatischer und psychiatrischer Zusammenhänge vorhanden sind, ist deren Erwerb zusätzlich zu den o.a. Inhalten unerlässlich. Ihr Umfang orientiert sich an den für die „Psychosomatischen Grundversorgung“ (in der gültigen Muster-Weiterbildungsordnung) geforderten Kenntnissen und Erfahrungen.

**Mindestens** nachzuweisen sind:

- *Seminar zur biographischen Anamneseerhebung unter neurosenpsychologischen Gesichtspunkten* 05 Doppelstunden
- *Allgemeine Psychopathologie* 05 Doppelstunden
- *Allgemeine Neurosenlehre* 10 Doppelstunden
- *Einführung in die psychosomatische Medizin* 10 Doppelstunden
- *Differentialdiagnostik psychischer Erkrankungen insbes. Hinsichtlich psychotischer Zustände* 05 Doppelstunden
- **Insgesamt Theorie** **35 Doppelstunden**
- **Balintgruppenarbeit** **25 Doppelstunden**
- **Ausbildung mit Selbsterfahrung u. Supervision** **30 Doppelstunden**
- **Gesamtstundenzahl** **180 Stunden**

#### C. Dozentenqualifikation DGÄHAT

*(Qualifikation zur Weiterbildungsbefugnis für AT)*

Folgende Voraussetzungen müssen nach den Richtlinien der DGÄHAT für die Ermächtigung zur Weiterbildung in den Grundlagen des Autogenen Trainings nachgewiesen werden. Diese Richtlinien sollen auch von Inhalt und Umfang her den Ärztekammern und anderen einschlägigen Körperschaften und Verbänden eine Orientierung zur Beurteilung der Qualifikation von Weiterbildnern sein, deren Veranstaltungen im Rahmen der psychotherapeutischen Weiterbildung im Autogenen Training anerkannt werden sollen und die eine entsprechende Ermächtigung der zuständigen Körperschaft beantragen.

- I. Die Grundlagen der AT-Weiterbildung wurden entsprechend den vorhergehend beschriebenen Richtlinien (vgl. B: Therapeutenqualifikation) gestaltet und erfolgreich abgeschlossen.
- II. Diese Therapeutenqualifikation (im Rahmen der DGÄHAT „AT-Therapeut-DGÄHAT“) wurde vor mindestens zwei Jahren erworben.
- III. Das Verfahren wird im eigenen therapeutischen Vorgehen angewandt.  
Darüber hinaus wurden folgende Qualifikationen erworben, die Voraussetzung dafür sind, Weiterbildung in den Grundlagen des Autogenen Trainings selbstständig gestalten zu können.
- IV. Nach Erreichen der Therapeutenqualifikation wurden 12 Doppelstunden Supervision eigener mit AT behandelter Patienten durchgeführt und nachgewiesen.
- V. Als Co-Leiter wurden mindestens 2 Weiterbildungsveranstaltungen (mind. 2x5 Doppelstunden) in Zusammenarbeit mit einem zur Weiterbildung ermächtigten Dozenten gemeinsam durchgeführt.
- VI. Mindestens eine der aufgeführten Zusatzbezeichnungen „fachgebundene Psychotherapie“ oder „Psychoanalyse“ oder die Gebietsbezeichnungen „Psychosomatik und Psychotherapie/Psychotherapeutische Medizin“ oder „Psychiatrie und Psychotherapie“ oder „Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie“ wurden erworben.

[info@dgaehat.de](mailto:info@dgaehat.de) und [www.dgaehat.de](http://www.dgaehat.de)

**Vorsitzender:** Dr. med. G. R. Clausen, Tokiostr. 9, 41472 Neuss • Tel.: 02131-463370 Fax: 02131-463371 **I. stellvertretender Vorsitzender:** Dr. med. S. Stephan, Vogelsbergstr. 63, 55129 Mainz, Tel.: 06131-582814, Fax: 06131-582513 **2. stellvertretender Vorsitzender u. wissenschaftl. Koordination:** Prof. Dr. med. F. Stetter, Albert Schweizer Str. 10, 32457 Porta Westfalica • Tel.: 05751-963970 Fax: 05751-965899 **Schriftführer und wissenschaftl. Archiv:** Dr. med. W.-R. Krause, Harz-Klinikum, Thiestr. 7 - 10, 38889 Blankenburg • Tel.: 03944-962186 Fax: 03944-962350 **Schatzmeister:** Dr. med. Dipl. Psych. C. Derra, Ketterberg 2, 97980 Bad Mergentheim, Tel. 07931 - 591-0, Fax: 07931-923559

**Landesstellen:** **Baden-Württemberg** Dr. med. M. Abel, Calwerstr. 25, 70173 Stuttgart • **Bayern** Frau Dr. med. S. Kindler-Doleschel, Hubertusstr. 11d, 82031 Grünwald, Dr. med. Michael Ullmann, Theodor-Heuss-Platz 1, 86150 Augsburg • **Berlin** Frau Dr. med. A. Bürmann-Plümpe, Hildegardstr.31, 10715 Berlin • **Bremen** Dr. med. R. Bauß, Stadskanaal Nr. 1, 28865 Lilienthal • **Hamburg** Dr. med. E. Schröder, Sierichstr. 66, 22301 Hamburg, Dr. med. P. Halama, Berner Heerweg 175, 22159 Hamburg • **Hessen** Hermann Glück, Philippshospital 7, 64560 Riedstadt • **Mecklenburg-Vorpommern** Frau Dr. med. Catharina Adolphsen, Wismarsche Str. 393-397, 19055 Schwerin • **Niedersachsen** Dr. med. A. Schelper, Weststr. 16, 29634 Schneverdingen • **Nordrhein-Westfalen** Frau Dr. med. M. Herma-Boeters, Eugenstr. 6, 41751 Viersen, Frau Prof. Dr. med. W. Kruse, Kichberg 4, 52076 Aachen • **Rheinland-Pfalz** Dr. med. S. Stephan, Vogelsbergstr. 63, 55129 Mainz • **Saarland** Dr. med. G. Wermke, Karlstr. 15, 66424 Homburg/Saar • **Sachsen-Anhalt** Dr. med. W.-R. Krause, Thiestr. 7 - 10, 38889 Blankenburg • **Schleswig-Holstein** Frau Dr. med. U. Burhorn, Breite Str. 11, 23552 Lübeck