

## Autogenes Training – Masterclass

### Anmeldung:

Anmeldung per Email erforderlich.

**Ich nehme an der Veranstaltung „Autogenes Training Masterclass 2025“ teil.**

\_\_\_\_\_  
Email für Teilnahmebestätigung

### Anschrift oder Stempel:

\_\_\_\_\_  
Teilnehmer\*in

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

### Datum, Unterschrift

**Die Anmeldung wird verbindlich mit der Überweisung des Seminarbetrags auf das Konto der DGäEHAT**

Postbank München  
IBAN DE20 7001 0080 0172 2308 01  
BIC: PBNKDEFF  
Stichwort: Masterclass 2025 Stuttgart

Anmeldung über [tagung@dgaehat.de](mailto:tagung@dgaehat.de)  
Tel: 04559 98599

**Fortbildungspunkte werden bei der Ärztekammer Baden-Württemberg beantragt**

## Wochenend-Seminare in Stuttgart

Tagungsort: Kulturzentrum Merlin  
Augustenstraße 72 in 70178 Stuttgart

1. Termin 18. / 19. Januar 2025

2. Termin 26. / 27. Juli 2025

Samstag: 10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag: 09.00 - 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 18

### Seminargebühr:

Regulär € 850.-

Mitglieder DGäEHAT und DGPM € 700.-

ÄrztInnen in Weiterbildung € 600.-

**Der Preis beinhaltet Seminarunterlagen, Audiodateien, Kaffee und Getränke in den Pausen, Panini, Obst und Gebäck. Mittagessen nicht inbegriffen.**

### Anmeldung für das Seminar:

Deutsche Gesellschaft für ärztliche  
Entspannungsmethoden, Hypnose,  
Autogenes Training und Therapie

c/o Dagmar Meyer-Schmeling  
Thiergarten 2 73827 Wensin  
Tel: 04559 98599  
[tagung@dgaehat.de](mailto:tagung@dgaehat.de)

Übernachtung organisieren Sie bitte selbst

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.dgaehat.de](http://www.dgaehat.de)



## Masterclass der DGäEHAT Autogenes Training in Stuttgart

**Teil I : 18.01. - 19.01. 2025**

**Teil II : 26.07. - 27.07. 2025**

**Ein Seminarprogramm der  
Deutschen Gesellschaft für ärztliche  
Entspannungsmethoden, Hypnose,  
Autogenes Training und Therapie e.V.**

für die  
ärztlich/psychosomatisch/psychothera-  
peutische Weiterbildung

**approbierte Ärzt\*innen, die das AT als  
Teil ihrer Weiterbildung benötigen**

**Weiterbildungsbefugte für AT, die ihre  
Weiterbildungsbefugnis erneuern bzw.  
ergänzen möchten**

**Ärzt\*innen, die das AT für sich und zur  
Behandlung ihrer Patient\*innen lernen  
und weitergeben wollen**

## Teilnahmebedingungen:

- **Seminarteilnehmer\*innen:** approbierte Ärzt\*innen, psychologische Psychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut\*innen
- Es handelt sich um ein Curriculum mit zwei aufeinander aufbauenden Teilen. Die Teilnahme an nur einzelnen Wochenenden ist leider nicht möglich.
- **Seminargebühr:** 2 Module 850,- €  
Für Mitglieder der Gesellschaften 700,- €  
Ärztinnen in Weiterbildung 600,- €
- Die Gebühr ist bei der Anmeldung zu zahlen. Nach Eingang erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.
- Sollte es notwendig sein, Ihre Anmeldung zu stornieren, erhalten Sie bei einer Absage bis 4 Wochen vor Beginn es Curriculums die volle Seminargebühr zurück.
- Bei Stornierung bis 14 Tage vor Curriculumbeginn wird Ihnen die halbe Gebühr erstattet. Bei Nichterscheinen wird die Seminargebühr nicht erstattet.
- Bei kurzfristiger Stornierung aus wichtigem Grund (z. B. plötzliche schwere Krankheit, Unfall, Tod eines nahen Angehörigen) haben der/die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, einzelne Teile nachzuholen.
- Erstattungen für nicht vollständig wahrgenommene Leistungen während eines Seminars oder sonstige Ersatzleistungen können leider nicht erfolgen.
- Wir behalten uns vor, das Curriculum auch kurzfristig abzusagen. In diesem Fall erhalten Sie den bereits gezahlten Betrag umgehend zurück.

## Masterclass Autogenes Training

Ein Seminar für die ärztlich psychosomatische/ psychotherapeutische Weiterbildung

- approbierte Ärzt\*innen, die das AT als Teil ihrer Weiterbildung benötigen
- Weiterbildungsbefugte für AT, die ihre Weiterbildungsbefugnis erneuern bzw. ergänzen möchten
- Ärzt\*innen, die das AT für sich und zur Behandlung ihrer Patient\*innen lernen und weitergeben wollen

Der Kurs vermittelt in

**Teil 1** die Praxis und Didaktik des AT in der Grundstufe als Entspannung (Ruhe, Schwere, Wärme) und in der Aufbaustufe Übungen zur Körperwahrnehmung. Themen sind darüber hinaus die Einführung in die Wirkmechanismen, Hilfestellungen bei Problemen, Gestaltung der Gruppensituation, Rolle des/r therapeutischen Leiter/s/in, Nutzen und Grenzen von Audiodateien.

Alle Teilnehmer\*innen sollen durch diesen Kurs das AT selbst solide erlernen und anwenden können.

Der Kurs vermittelt in

**Teil 2** die Methodik und Didaktik des AT zur Prävention, Behandlung und Rehabilitation im Einzel- und Gruppensetting. Dazu gehört auch der Umgang mit schwierigen Behandlungs- und Gruppensituationen. Für die Teilnahme an Kurs 2 ist die Teilnahme an Kurs 1 erforderlich

Die Teilnehmer\*innen erhalten Materialien zur Information und zur Verwendung bei der Durchführung von Kursen. Alle Übungen während des Kurses werden aufgenommen und als Audiodateien zur Verfügung gestellt.

Das Besondere an dieser Masterclass AT ist, dass sich die Teilnehmer\*innen zwischen den beiden Terminen monatlich online treffen können, um Erfahrungen im AT auszutauschen. Dadurch bleibt die Motivation zum Üben und zur Anwendung erhalten.

Außerdem erhalten alle Teilnehmer\*innen monatlich eine kleine Aufgabe oder Anregung per Email.

Die Kurse werden von der Landesärztekammer für die Facharztweiterbildung und CME-Fortbildung anerkannt. Die Teilnahme ist auch für Psychologische Psychotherapeut\*innen i. A. möglich.

### Teil 1: Praxis und Didaktik des Autogenen Trainings

#### Samstag, 18.1.2025

Einführung, Rahmenbedingungen  
Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsreaktion, Eigenwahrnehmung und Entspannung, Vorübungen  
AT Ruhe Schwere Wärme (Grundübung 3 Minuten)  
Einzel- und Gruppen-Setting,  
Einsatz von Audiodateien

#### Sonntag, 19.1.2025

Durchführung, Original, Varianten und Verkürzungen, Übungen in Kleingruppen  
Organübungen (Atem, Bauch, Herz, Kopf), (längere Übung 5 Minuten)  
Umgang mit Problemen, Hilfestellungen  
Rolle des/r AT-Therapeuten/in  
Indikationen und Kontraindikationen  
AT und die 15 Sekunden Entspannung

### Teil 2: Methodik und Didaktik des Autogenen Trainings

#### Samstag, 26.7.2025

Bisherige eigene Übungserfahrungen und Erfahrungen in der Anwendung bei Patient\*Innen  
Wiederholung der Organübungen des AT zur Körperwahrnehmung  
Klinische Indikationen und Anwendungsbeschränkungen  
Umgang mit schwierigen Gruppensituationen  
Formelhafte Vorsatzbildung, Ressourcenaktivierung  
Hilfestellungen, Supervision

#### Sonntag, 27.7.2025

Entspannung und Bewegung  
Einführung in die Progressive Relaxation  
Moderne Varianten, Kombinationen  
AT und Imagination, Oberstufe  
Supervision

#### Literatur:

Handbuch Autogenes Training (2017) Hoffmann, Derra, Stephan, Stetter. DTV.

Körperorientierte Entspannungstechniken (2020) Derra, Kohlhammer Verlag

## Ihr Dozententeam:

Dr.med. Dipl. Psych. Claus Derra, Berlin



Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Facharzt für Psychosomatische Medizin,  
spezielle Schmerztherapie, Sozialmedizin.  
Ausbildung in medizinischer Hypnose 1978 –  
1980 bei Prof. Langen in Mainz.  
Wissenschaftlicher Beirat der DGäEHAT.  
Mitglied der MEG.

Dr.med. Ralph-Michael Schulte,  
Gemmrigheim



Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und  
Psychotherapie.  
Ausbildung in AT und medizinischer  
Hypnose bei der DGäEHAT  
Vorstandsmitglied der DGäEHAT