



Stress, psychosoziale Belastungen und Sorgen führen sowohl bei Ärztinnen und Ärzten als auch bei Patientinnen und Patienten oft ohne es zu bemerken, zu einer erhöhten Anspannung und zu einer Schmerzsymptomatik. Halten die Zustände ständiger Anspannung über einen längeren Zeitraum an, können sie zu Erschöpfungsdepressionen, zu Angsterkrankungen oder zu einer Chronifizierung von Schmerzen führen. Autogenes Training kann hier als Entspannungsverfahren sehr wirksam sein.

Autogenes Training ist neben der Hypnose als Entspannung und der Progressiven Muskelrelaxation ein Entspannungsverfahren. Ziel des Autogenen Trainings ist die Entspannung und positive Einflussnahme auf das psychische und psychosomatische Geschehen.

Im 1. Teil der Veranstaltung werden breites Basiswissen aus Theorie und Praxis vermittelt. Vielseitige Möglichkeiten der praktischen Anwendung unter Einbeziehung von Einzel- und Gruppenübungen werden angeboten.

Im 2. Teil geht es um die Vertiefung der Kenntnisse und Übungen aus dem 1. Teil. Mit Hilfe von Übungen werden Indikationen, Kontraindikationen und psychodynamische Aspekte nochmals vertieft. Außerdem werden andere Methoden und Möglichkeiten der Entspannung diskutiert, die Anwendungsbereiche vorgestellt sowie auf Möglichkeiten und Rahmenbedingungen der Vermittlung der Technik eingegangen.

Das erweiterte Lernen der konzentrativen Selbstentspannung unter Zuhilfenahme der Autosuggestion sowie der Imagination von Farben, Klängen und Phantasien zielen auf die eigenständige Anwendung des Autogenen Trainings für Lehre, individuelles Gesundheits- und Erfolgstraining, Förderung der Resilienz u. v. a. m.

## Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Christoph Theiling**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Bereichsleitender Oberarzt Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LWL Klinik Lengerich

## Teilnehmergebühren

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| € 815,00 | Mitglieder der Akademie      |
| € 895,00 | Nichtmitglieder der Akademie |
| € 735,00 | Arbeitslos / Elternzeit      |

## Begrenzte Teilnehmerzahl!

## Auskunft und schriftliche Anmeldung

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster,  
Ansprechpartner: Marcel Thiede  
Tel.: 0251 929 – 2211  
Fax: 0251 929 – 27 2211,  
E-Mail: marcel.thiede@aekwl.de

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog oder die Fortbildungs-App der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, um sich zu der Veranstaltung anzumelden:

[www.akademie-wl.de/app](http://www.akademie-wl.de/app)

[www.akademie-wl.de/fortbildungskatalog](http://www.akademie-wl.de/fortbildungskatalog)



Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit **32 Punkten** (Kategorie: H)

Der 32 Unterrichtseinheiten umfassende Weiterbildungskurs „Autogenes Training“ ist ein anrechenbarer Baustein auf die Facharztweiterbildungen „Psychiatrie und Psychotherapie“, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie“, „Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie auf die Zusatz-Weiterbildung „Psychotherapie“.

## Mitglied werden & Vorteile genießen



Alle Informationen zur Mitgliedschaft in der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL unter

[www.akademie-wl.de/akademie/mitgliedschaft](http://www.akademie-wl.de/akademie/mitgliedschaft)



© Filograph – iStock