

# Autogenes Training

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



beispielsweise in Deutschland und Österreich – medizinisch anerkannte Psychotherapiemethode.

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt und 1926 erstmals vorgestellt. Heute ist das Autogene Training eine weit verbreitete und –

Grundlage für die Entwicklung der Methode war Schultz' Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv `Wärme` in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur ihrer Haut messen.

Die ursprünglichen Methoden von J. H. Schultz wurden seither weiterentwickelt und durch neue Erkenntnisse ergänzt. Während das Autogene Training ursprünglich zur Unterstützung der psychotherapeutischen Behandlung kranker Menschen entwickelt wurde, wird es heute ebenso von gesunden Personen angewendet. Es wird beispielsweise eingesetzt zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, zur Erhöhung des Lernvermögens, zur Förderung der Belastbarkeit im Managementbereich, als Mittel zur Stressreduktion und in der Prophylaxe gegen das Burnout-Syndrom.

Innerhalb der psychotherapeutischen Verfahren ist das Autogene Training somit dem Bereich der Körpertherapien zuzuordnen, weil der Ausgangspunkt und die Grundlage die körperlichen Veränderungen der Muskel- und Gefäßspannung sind. Gleichzeitig kann es als Selbsthypnose aufgefasst werden. Denn der Übende versetzt sich durch Autosuggestion selbst in einen veränderten, hypnotischen Bewusstseinszustand.

Der Kurs zum "Seminarleiter/in Autogenes Training" bereitet Sie umfassend auf den Einsatz der Methode in der Einzeltherapie und als Gruppenleiter/in in der eigenen Praxis oder in Gesundheits-, Wellness- u. Bildungseinrichtungen vor. Bitte beachten Sie die Aufbaukurse zum Thema.

**Dozent/in HP Psy Claudia Dreßelmann:** Diplom-Übersetzerin, Ausbildung zur Heilpraktikerin und zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie. Fachfortbildungen zur Ernährungsberaterin und Entspannungstherapeutin folgten. Weiterbildungen in Hypnose, Klassischer Homöopathie, Aromapraxis und Entspannungstherapie für Kinder und Jugendliche. Seit 2009 als Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und in den Bereichen Coaching und Lehre für Kinder und Erwachsene tätig. Ihr umfangreiches Wissen gibt sie gerne als Ausbildungsleiterin und Dozentin weiter.

Termine:

**Sa. 15.02.2025**

**So. 16.02.2025**

**Sa. 15.03.2025**

**So. 16.03.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**590,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Gördelinger Str. 47  
38100 Braunschweig  
Tel. 0531 - 250 21 41**

Seminarnummer:

**SSH33010225V3**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

