

**Fortbildung**

**Autogenes Training  
in Klinik und Praxis**

**Fortbildungsreihe in 4 Modulen**

# **FORTBILDUNG AUTOGENES TRAINING FÜR KLINIK UND PRAXIS (Grundstufe der Autogenen Psychotherapie)**

Fachliche Leitung: Susanne Frei, Josef Voglsinger

Organisation: Geschäftsstelle der ÖGATAP

Veranstalter: ÖGATAP

Diese Fortbildung richtet sich an PsychotherapeutInnen, klinische und GesundheitspsychologInnen und ÄrztInnen und bietet eine intensive Vermittlung von Grundkenntnissen für einen qualifizierten Einsatz des Autogenen Trainings in der klinischen Arbeit.

Das Autogene Training ist die Grundstufe der Autogenen Psychotherapie und wird häufig vor allem im Präventivbereich angewandt.

## **Aufbau und Durchführung**

Die Fortbildung umfasst 4 Module mit insgesamt 64 Einheiten, die im Rahmen von 4 Wochenenden (Samstag/Sonntag) mit jeweils 16 Einheiten absolviert werden. 16 Einheiten können einmalig als Selbsterfahrung (auch für das Propädeutikum) bestätigt werden. Mit dieser Fortbildung erwirbt man die Basiskompetenz für das Autogene Training.

## **Fortbildungsinhalte**

### **Ziel**

Erlernen des Autogenen Trainings nach J.H. Schultz (Grundstufe der Autogenen Psychotherapie) als wissenschaftlich fundierte Methode und Kennenlernen ihrer Anwendungsmöglichkeiten in der allgemeinen und klinischen Praxis.

### **Modul 1: Einführung in das Autogene Training – Das Menschenbild im Autogenen Training**

1. Die geschichtliche Entwicklung und die wichtigsten Wirkfaktoren des Autogenen Trainings
2. Grundlegende Konzepte des Menschenbildes und wissenschaftliche Fundierung des Autogenen Trainings
3. Erlernen und Erleben der Schwere- und der Wärmeübung
4. Selbsterfahrung und Reflexion

### **Modul 2: Vertiefung der Persönlichkeitsentwicklung**

1. Die tiefenpsychologische und neurobiologische Dimension des Autogenen Trainings
2. Die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch das Autogene Training
3. Erlernen und Erleben der Atem- und der Herzübung
4. Selbsterfahrung und Reflexion

### **Modul 3: Positionierung des Autogenen Trainings und seine kreativen Möglichkeiten**

1. Die Positionierung des Autogenen Trainings in der praktischen Arbeit
2. Das Verhältnis des Autogenen Trainings zu Entspannungsmethoden
3. Erlernen und Erleben von Sonnengeflecht- und Stirnübung
4. Symbolbildungsprozesse beim Autogenen Training (Imagination, Zeichnen, Modellieren)
5. Selbsterfahrung und Reflexion

### **Modul 4: Umsetzung des Autogenen Trainings in der praktischen Arbeit**

1. Allgemeine und spezifische Indikationen für die Anwendung des Autogenen Trainings in der Prävention (z. B. Gesundheitsvorsorge, Stressvorsorge-/abbau, Lernverhalten etc.) und im Sportbereich (z. B. »mentale« Vorbereitung auf einen Wettkampf, Konzentrationssteigerung etc.) sowie im klinischen Bereich (z. B. Psychosomatik, neurotische Störungen, Sucht, chronische Erkrankungen, Schmerzstörungen, Burnout etc.)
2. Autogenes Training in verschiedenen Settings: Einzeltherapie, Paartherapie, Gruppentherapie, Familientherapie, AT mit Kindern, Jugendlichen und alten Menschen
3. Ausblick auf die formelhafte Vorsatzbildung
4. Selbsterfahrung und Reflexion

Nach Abschluss der 4 Fortbildungsmodule besteht die Möglichkeit mit weiteren Modulen die Weiterbildung für Autogenes Training der ÖGATAP abzuschließen und ein Zertifikat dafür zu erhalten. Diese Weiterbildung ist vom ÖBVP zertifiziert. Weitere Informationen dazu sind auf der Homepage der ÖGATAP zu erhalten: [www.oegatap.at](http://www.oegatap.at)

### **Kosten/ Stornobedingungen**

Gesamte Fortbildung (4 Module): 1.240,- Euro

Die Module können einzeln gebucht werden: Kosten pro Modul: 310,- Euro

Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass die einzelnen Module aufeinander aufbauen! Die Teilnahmegebühr ist sofort nach Erhalt der Rechnung zu bezahlen, um die Fortbildungsreihe besser planen zu können. Erst nach Einzahlung kann der Fortbildungsplatz garantiert werden. Die Anmeldung ist verbindlich.

### **Information und Anmeldung**

Für weitere Informationen und Anmeldung kontaktieren Sie das Sekretariat der ÖGATAP: 01/ 523 38 39 oder [office@oegatap.at](mailto:office@oegatap.at)

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, es gibt nur eine beschränkte TeilnehmerInnenzahl von 12 TeilnehmerInnen.

Bei Nicht-Teilnahme an einem Modul kann dieses bei der nächsten stattfindenden Fortbildung für das Autogene Training nachgeholt werden.

Veranstaltungsort: Wien

Österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie  
und allgemeine Psychotherapie (ÖGATAP)  
1070 Wien, Kaiserstraße 14/13  
Tel.: (01) 523 38 39, Fax: (01) 523 38 39-10  
E-Mail: [office@oegatap.at](mailto:office@oegatap.at)  
<http://www.oegatap.at>