

**Fortbildung**

# **Autogenes Training in Klinik und Praxis**

**(Grundstufe der Autogenen Psychotherapie)**

**Fortbildungsreihe in 4 Modulen**

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

Das Autogene Training als Grundstufe der Autogenen Psychotherapie fokussiert auf das Wechselspiel zwischen körperlichem und seelischem Erleben und sieht in diesen psychosomatischen Zusammenhängen die tragende Grundlage der Heilung. Im Mittelpunkt steht die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf körperliche Spürerlebnisse, die durch selbstsuggestive Übungssätze wie z. B. »der rechte Arm ist schwer« ausgelöst werden und dadurch zu einer Sensibilisierung und Differenzierung der Körperwahrnehmung führen. Autogenes Training (Grundstufe der Autogenen Psychotherapie) bewirkt Prävention bzw. Heilung von psychisch (mit-) bedingten körperlichen Störungen, indem sie das Vertrauen in die individuellen bionomen Körper- Seele-Regulationsfähigkeiten fördert.

## **Aufbau und Durchführung**

Die Fortbildung umfasst 4 Module mit insgesamt 64 Einheiten, die im Rahmen von 4 Wochenenden mit jeweils 16 Einheiten absolviert werden. Mit dieser Fortbildung erwirbt man die Basiskompetenz, das Autogene Training unter dem Fokus einer psychotherapeutischen Perspektive und einem tiefenpsychologischen Verständnis zu vermitteln.

## **Ziel**

Erlernen des Autogenen Trainings (Grundstufe der Autogenen Psychotherapie) als wissenschaftlich fundierte Methode. Kompetenz zur selbstständigen Leitung von ATP Grundstufengruppen und zur Anwendung im Einzelsetting.

## **Modul 1: Einführung in das Autogene Training**

**Termin: 27.–28.3.2020**

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**

**Termin: 17.–18.4.2020**

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**

**Termin: 15.–16. 5. 2020**

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**

**Termin: 26.–27. 6. 2020**

1. Allgemeine und spezifische Indikationen (z.B. Gesundheitsvorsorge, Stressvorsorge /-abbau, Lernverhalten, Konzentrationssteigerung, psychosomatische Erkrankungen, Schmerzstörungen, Burnout etc.).
2. Therapiesetting und Gestaltung von AT-Gruppen
3. Ausblick auf die Mittelstufe
4. Selbsterfahrung und Reflexion

### **Referent**

Dr. Mag. Josef VOGLSINGER, MAS, Psychomotoriker, Psychotherapeut (ATP), Lehrtherapeut mit voller Lehrbefugnis (ATP), Univ.-Lektor; Bildungswissenschaftler, eigene Praxis, Hainburg, Wien.

### **Seminarzeiten**

Freitag, 15.00–20.00 Uhr (6 Einheiten) und Samstag, 9.00–18.00 Uhr (10 Einheiten)

### **Kosten/Stornobedingungen**

Kosten pro Modul: 310,- Euro. Die Module können auch zusammen gebucht werden. Wir möchten 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. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung bis 1 Monat vor dem Veranstaltungstermin wird eine Bearbeitungsgebühr in der Höhe von 10 % der Teilnahmegebühr verrechnet. Danach kann ein Rücktritt nur erfolgen, wenn eine/r Teilnehmer/in von der Warteliste nachrückt. In diesem Fall wird nur die Bearbeitungsgebühr in Rechnung gestellt.

### **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)

**Veranstaltungsort: ÖGATAP, Mariahilfer Straße 176/8, 1150 Wien**

Österreichische Gesellschaft für  
angewandte Tiefenpsychologie  
und allgemeine Psychotherapie  
(ÖGATAP)

A-1150 Wien, Mariahilfer Straße 176/8  
Tel.: (+43 1) 523 38 39, E-Mail: [office@oegatap.at](mailto:office@oegatap.at)  
<http://www.oegatap.at>

DVR-Nr. 4004982

Hinweise und Informationen zur Datenschutzgrundverordnung finden Sie unter <https://oegatap.at/datenschutz>