

Ronald Ferdinand Grossarth-Maticek

Autonomie- und Imaginationstraining - Grundlage der imaginativen Verhaltenstherapie

Gliederung:

- 1- Allgemeine Einführung
- 2- Durchführung
- 3- Studien und Ergebnissen
- 4- Durchführung von Kursen und Ausbildung
- 5- Diplome und Arbeitsmöglichkeiten

1- Allgemeine Einführung

Es wird ein Allgemeiner Informationstext dargestellt aus dem philosophischen Gebiet des Absoluten Idealismus. Dabei werden Probleme, Ziele und Ergebnisse dargestellt, die in der modernen Forschung noch weitgehend als unlösbar und unerreichbar erscheinen, z.B. die mentale Metastasenprophylaxe, das Präventivprogramm zu Reduktion des Radikalismus und des Todestriebes. Ebenfalls gibt es Instruktionen zur Teilnahme und Ausbildung in der imaginativen Verhaltenstherapie mit der Möglichkeit, sich in Kursen und Seminaren auszubilden.

In dieser Arbeit wird das autonome Imaginationstraining beschrieben, z.B. die theoretischen Grundlagen und die Durchführung zusammen mit Informationen über Ausbildungsseminare und Trainingskurse. Ein besonderes Gewicht wird auf die Ergebnisse aus randomisierten Studien aus unterschiedlichen Bereichen gelegt.

Im Bereich der präventiven Interventionsonkologie wurden zwei Studien durchgeführt. In der ersten Studie konnte gezeigt werden, dass eine multikausale Forschung und das präventive Imaginationstraining geeignet sind zur Metastasenprophylaxe bei Frauen mit Brustkrebs und Menschen mit Bronchial-Ca.

In der zweiten Studie wurden Ursachen und Prävention des Radikalismus und in einer dritten Studie wurden mentale Faktoren für siegreiche Fußballmannschaften dargestellt.

In der letzten Arbeit wurde der Versuch unternommen, durch multikausale Spekulationen und Hypothesen zu erklären, wie und warum die materielle Welt und das Leben auf der Erde entstanden sind.

Im Autonomie- und Imaginationstraining wird die individuell einmalige Motivationsstruktur erfasst. Im Anschluss wird eine für das Individuum passende Trainingsmethode entworfen. Dabei werden neue, kreative Verhaltensweisen und Vorstellungen aktiviert. Es spielt die lustbetonte, sinngesteuerte und humane Neugestaltung des Verhaltens eine große Rolle. Das autonome Imaginationstraining ist eine effektive Form der modernen, interaktiven, kognitiven Verhaltenstherapie. Es wurde entwickelt in intensiver Zusammenarbeit mit Prof. Helm Stierlin, einem der Begründer der systemischen Psychotherapie, Prof. Hans-Jürgen Eysenck, dem Begründer der Verhaltenstherapie, Prof. Jan Bastiaans, dem früheren Präsidenten der internationalen Assoziation für psychosomatische Medizin, Prof. Hans Schäfer, dem Begründer der deutschen Sozialmedizin, Priv.Do. Dr. Hermann Vetter, einem der führenden Wissenschaftstheoretiker der Universitäten Mannheim und Heidelberg sowie dem Epidemiologen Prof. Rainer Frentzel-Beyme. Die empirischen Ergebnisse des autonomen Imaginationstrainings wurden von den o. g. Kooperations-

partnern extrem gewürdigt. In dieser Kurzbeschreibung soll die zentrale Methode und die wichtigsten Ergebnisse dargestellt werden.

Im Autonomietraining wird eine autonome Objektbeziehung erstrebt und die Reduktion von Abhängigkeiten mit negativ erlebten Folgen. Im Imaginationstraining werden Annahmen, Überzeugungen und Vorstellungen definiert, von deren Aktivierung positiv erlebte Folgen erwartet werden. Wir sprechen von einer geglaubten Imagination. Ebenfalls werden Vorstellungen reduziert, die negative Erlebnisse hervorrufen.

2- Durchführung

Im Autonomietraining wird eine lustbetonte und Sicherheit spendende Objektautonomie erreicht durch Aktivierung problemlösender Imaginationen. Wir sprechen vom autonomen Imaginationstraining. Zunächst berichtet die Person über ihre Probleme und Attraktiven Ziele. Es folgt ein ausführliches Informationsgespräch. Im Anschluss berichtet der Trainer über seine Hypothesen. Der positive Punkt ist dann erreicht, wenn sich die Meinung des Trainers mit der Selbstbeobachtung der Person weitgehend deckt.

In Anschluss entwickelt der Trainer Verhaltensmethoden aus dem Bereich des Autonomie- und Imaginationstrainings. Erneut wird die Person gefragt, ob sie mit den Annahmen des Trainers übereinstimmt und in welchen Bereichen sie andere Positionen vertritt. Danach werden kreative Lösungen gesucht. Wenn weitgehende Übereinstimmung gefunden wurde, dann sprechen wir über den Trainingspunkt.

Im Imaginationstraining kommt es zur Mitteilung einer Imagination mit positiven Erwartungen. Danach imaginiert die Person eine Vorwegnahme der positiv zu erwartenden Folgen. Nach dem Training berichtet die Person über positiv oder negativ eingetretenen Folgen. Im dritten Schritt beobachtet Sie die langfristigen Folgen.

Die Person wird aufgefordert die Trainingseffekte weiter zu beobachten und - wenn nötig - diese kreativ zu korrigieren.

3- Studien und Ergebnissen

Studien wurden durchgeführt in drei Bereichen:

a- Präventive Interventionsonkologie

Verhinderung von Metastasen

Metastasen entstehen bei Krebspatienten nach schweren Schockerlebnissen mit nachhaltiger depressiver Blockade der Lebensmotivation. In diesem Zustand aktivieren sich einzellige Funktionen. Diese setzen sich ab von den komplexen zellulären Interaktionen (z.B. indem sie durch Blutgefäße wandern und sich als Metastasen in unterschiedlichen Organe absetzen).

Im Autonomietraining wird die Reduktion der traumatischen Schockerlebnisse und die lustbetonte Lebensmotivation aktiviert in der Hoffnung, dass die komplexe zelluläre Interaktion aktiviert wird und die einzelne, metastasierende Aktivität blockiert wird.

Die empirischen und experimentellen Ergebnisse bestätigen die Hypothese.

Tabelle A Die Wirksamkeit des autonomen Imaginationstraining für die Metastasenprophylaxe: Heidelberger prospektive Interventionsstudie: 1973 bis 1980.

Autonomes Imaginationstraining und Kontrollgruppe	N =	Durchschnittliche Überlebenszeit (von Diagnose bis zum Tod)
Autonomes + Imaginationstraining bei metastasierendem Brustkrebs		
Trainingsgruppe	64	4,7 Jahre
Kontrollgruppe	63	2,1 Jahre
Autonomes Imaginationstraining bei Krebspatienten mit nicht kleinzelligem Bronchial-Ca		Auftreten von Metastasen zwei Jahre nach der Krebsdiagnose
Trainingsgruppe	73	6 Personen
Kontrollgruppe	75	29 Personen

Die Ergebnisse zeigen, dass durch das autonome Imaginationstraining eine bedeutende Reduktion der Metastasenbildung bei Bronchial-Ca und eine Lebensverlängerung bei metastasierendem Brustkrebs erreicht wurden.

Krebsentstehung und Prävention

Die Krebsentstehung ist ein multikausales Phänomen. Eine Prädiktion wurde in unseren Studien ermöglicht durch die Interaktion von vier zusammengefassten Variablen:

- 1- 30 Psychophysische Risikofaktoren (A)
- 2- Hohe Intensität in der Ausprägung der 30 psychophysischen Variablen (A1)
- 3- 15 Zusatz-Risikofaktoren für 15 einzelne Krebsarten (A2)
- 4- 3 Psychosomatische Variable (A3).

Die Tabelle B zeigt die Ergebnisse:

Krebsmortalität	Krebs	HerzKreislauf	Langlebig und gesund	Insgesamt N =
A alle 30 Variablen des Krebsfragebogens positiv	53 (44,9%)	40 (33,9%)	25 (21,2%)	118
A1(alle 30 Variablen intensiv ausgeprägt)	66 (55,9%)	33 (27,9%)	19 (16,1%)	118
A2(Mindestens eine Zusatzvariable positiv)	72 (64,8%)	25 (22,7%)	14 (12,7%)	111
A3 Alle Psychosomatischen	78 (61,9%)	36 (21,6%)	12 (9,5%)	126

Variablen Positiv				
A+A1+A2+A3	92 (83,6%)	13 (14,1%)	5 (4,5%)	110
Kein A+A1+A2+A3 zutreffend	18 (12,8%)	72 (48,6%)	58 (39,2%)	148

Die Ergebnisse zeigen, dass die besten Prädiktionen von Krebs die Kombination von A+A1+A2+A3 aufweisen.

Tabelle C: Randomisiertes Experiment zur Prävention von Krebserkrankungen und des Bronchialkarzinoms (Zusatzvariable K1). Heidelberger prospektive Interventionsstudie 1977 bis 2007.

Randomisiertes Experiment	N =	Ca	Br.Ca	Kardio- vask. Erkr.	Lang- lebig	Andere Grund- Erkr.	Nicht zu ermit- teln	Ver- wei- gert	Insgesamt randomisiert N =
Autonomietraining (A1+A2/K1+A3)	563	102 18,1 %	40 7,1%	73	177 31,4%	46	59	66	700
Kontrollgruppe (A1+A2/K1+A3)	628	261 41,6 %	139 22,1 %	69	31 4,9%	82	26	20	700

Die Ergebnisse zeigen, dass das autonome Imaginationstraining bei Personen mit höchstem Risiko für Krebs und für das Bronchial-ca eine bedeutende Krebsreduktion erreicht.

b- Siege bei Fußballmannschaften in Imaginationstraining

Zunächst wird eine Bestandsaufnahme gemacht in Bezug auf die Hauptprobleme in der Mannschaft in den letzten 12 Monaten (z.B. große Treffunsicherheit, schlechtes Selbstvertrauen).

Im Anschluss werden ausführliche Gespräche mit den einzelnen Spielern und dem Trainer durchgeführt. Danach werden konkrete Imaginationsschritte definiert und trainiert (z.B. Intensivierung der Vorstellung, dass nach jedem Schuss ein Tor fällt). Die positiven Folgen werden vorweggenommen. Nach dem Training werden die Effekte in den kommenden Spielen registriert. Ebenfalls wird die Siegesicherheit imaginär trainiert (z.B. die Vorstellung: Wenn der Gegner stark wird, sind wir noch stärker).

Es wurden vier Bundesligamannschaften, 3 Zweitligamannschaften und zwei Regionalligamannschaften zwischen einem und anderthalb Jahren trainiert und beobachtet. Die folgende Tabelle zeigt die Ergebnisse:

	N = Spieler	Siege	Unentschieden	Verloren
Autonomes Imaginations- training	127	81 (64,7 %)	30 (23,6 %)	16 (14,8 %)
Kontrollgruppe	128	47 (36,7 %)	61 (47,6 %)	20 (15,6%)

Die Ergebnisse zeigen, dass durch das autonome Imaginationstraining die Anzahl der Siege erhöhen. Die Kontrollgruppen wurden ausgewählt, indem sie eine Position höher oder tiefer auf der Tabelle lagen im Vergleich zur Vorsaison.

c- Radikalismus - Ursachen und Prävention

Alle Formen des politischen und religiösen Radikalismus haben folgende Eigenschaften:

Starke Polarisierung im zwischenmenschlichen Bereich als Liebe und Hass, Zuneigung und Abneigung, Vernichtungsdrang auf den Gegner und vollzogene Vernichtungstat. Darauf folgt ein Selbstvernichtungsdrang. Es entwickelt sich eine hassorientierte Todestendenz. Dabei wird der eigene Tod für die Vernichtung des Gegners bewusst oder unbewusst in Kauf genommen bzw. toleriert, z.B. als Ignoranz vor den Gefahren eines Atomkriegs. Die Motivation für diese Todestendenz ist unabhängig von der Berechtigung oder Unberechtigung der Argumentationen. In jedem Fall ist der Todestrieb (Sigmund Freud) der Radikalen eine ernste Gefahr für die Zivilisation. Wenn der Selbstvernichtungsdrang dem Radikalen bewusst wird, dann endet circa 80% des radikalen Verhaltens in abgeschwächter Form, z.B. dem radikalen Liberalismus.

Ergebnisse: Von 365 radikal eingestellten Personen aus verschiedenen Ländern zeigten 312 (85,5%) alle Variablen von Radikalismus. Von 382 Demokraten zeigten 22 Personen (5,7%) alle Variablen von Radikalismus.

Von 312 radikal eingestellten Personen erlebten 2 Jahre nach der ersten Befragung 180 Personen einen starken Selbstvernichtungsdrang und negative Folgen durch den Radikalismus. In der Nachuntersuchung nach 3 Jahren gaben 161 Personen (89,6%) aus dieser Gruppe an, ihre radikale politische Betätigung aufgegeben zu haben. In der Restgruppe von 132 Radikalen ohne negative Folgen und ohne Selbstvernichtungsdrang gaben bei der Nachuntersuchung nach 3 Jahren nur 9 Personen (6,8%) ihre radikale Betätigung auf. Der Zusammenhang zwischen negativ erlebten Folgen des Radikalismus und der Reduktion der radikalen Betätigung ist offensichtlich.

Eine wichtige Methode zur Prävention des Radikalismus ist die dialektische Registrierung von radikalen Thesen und Antithesen, sodass Radikale das Gefühl bekommen, dass sie ernst genommen werden und dass von ihnen Antworten erwartet werden. Indem die Radikalen bereit sind, Antworten zu geben, reduzieren sie ihre Radikalität. Wenn Radikale aggressiv negiert werden, wird die Radikalität verstärkt bis zur Bereitschaft, Atombomben einzusetzen.

Wie ist die materielle Welt und das Leben entstanden?

Die hier dargestellte philosophische Richtung bezeichnet Grossarth als den absoluten Idealismus. Den Geistigen Wirkungen wird die Priorität erteilt, während die materielle Existenz als Folge des absoluten Geistes erscheint, Geist und Materie treten in eine sinnvolle Interaktion. So erscheint die Entstehung der Materie durch Umwandlung der universalen Energie des absoluten Geistes.

Die materialistische Erklärung bezieht sich auf den Urknall, in dem am Anfang der gesamte Kosmos unendlich klein war und der sich im Urknall endlos ausgebreitet hat. Diese Theorie widerspricht der logischen Vernunft.

Die Grossarthsche Theorie geht von der Umwandlung der universellen Energie des absoluten Geistes in programmierte Materie und programmiertes Leben aus. In diesem Zusammenhang sprechen wir vom geistigen Urknall. Es wird auch eine Rückumwandlung von der materiellen Welt in die geistige Existenz angenommen. Im geistigen Urknall wird die Materie programmiert, um die Programme in der Zukunft zu realisieren.

Die Umwandlung der absoluten geistigen Potenz in materielles Leben ist sinngesteuert, um den göttlichen, menschlichen und satanischen Wirkungen einen Raum zu geben. Dabei werden die unterschiedlichen Verhaltenweisen sichtbar. Der Absolute Geist erscheint als Eigenschaft von Gott, der auf eine liebevolle Beziehung mit der materiellen und lebendigen Welt ausgerichtet ist. Die materielle und lebendige Welt ist dem liebenden Absoluten Geist zugeneigt und für seine Imaginationen empfänglich.

Der Satan ist die absolute antigöttliche Negation und die absolute Negation der menschlichen Bindung an den Absoluten Geist. Dabei will der Satan selbst Gott werden. Dies ist absolut unmöglich. Aus diesem Grund ist die Selbstvernichtung des Satans vorprogrammiert. Die Menschheit hat zwei Möglichkeiten:

- a- Sich der Satanischen Verführung zu unterwerfen und sich vollkommen an materiellen Bedürfnissen zu orientieren und die Kräfte des Absoluten Geistes zu ignorieren.
- b- Sich liebevoll am Absoluten Geist zu orientieren und diesen liebevoll zu erkennen.

Es wird eine enge, liebevolle Beziehung zwischen Gott und Mensch angenommen, die sowohl für das Individuum auch für Gott eine Glück erzeugende Wirkung haben.

Ein auf Gott bezogener Mensch ist glücklich und fühlt eine größere Lebensenergie als ein zum Atheismus neigenden Mensch. Es wird angenommen, dass die Rückentwicklung der materiellen Welt in geistigen Existenzen auch die Grundlage sein kann für das ewige Leben.

Zusammenfassung: Folgende Elemente spielen eine Rolle in der Grossarthschen Theorie der Entstehung der materiellen und lebendigen Welt (der absoluten idealistischen Philosophie):

- 1- Der Absolute Geist (Gott) wird als die Integration von absoluter Liebe, absoluter Information und absoluten Wirkung gedacht.
- 2- Die Universale kosmische Energie ist die Energie des Absoluten Geistes.
- 3- Der Absolute Geist bewirkt die programmierte Umwandlung der geistigen Energie in materielle und lebende Existenzen.
- 4- Die Energie des Absoluten Geistes ist empfänglich für die Imaginationen des Absoluten Geistes, z.B. in Richtung Umwandlung.
- 5- Die materielle und lebendige Welt ist im Geistigen Urknall entstanden, in dem alle Programme für unterschiedliche Funktionen Objekte und Entwicklungen entworfen sind.
- 6- Die materiellen und lebendigen Existenzen erhalten einen Raum auf der bewohnbaren Erde für die Erkenntnis von Geistigen Eigenschaften von Gott, Mensch und Satan.
- 7- Nachdem eine geistige Klärung zwischen Gott, Mensch und Satan erfolgte, kommt es zu einer Rückumwandlung, in der die materiellen Existenzen in die geistigen Dimensionen transformiert werden.
- 8- Bei großer, liebevoller Übereinstimmung zwischen Gott und Mensch entsteht die Basis für ewiges geistiges Leben.

Weitere Themen und Forschungsergebnisse:

- 1- Studien zu Suchtreduktion (Zigaretten, Alkohol, Esssucht, Drogen)
 - 2- Nach der Auswahl von Suchtarten folgt das Einzel oder Gruppentraining
 - 3- Trainingsmethoden: Lustbetonter Verzicht, lustbetonte Autonomisierung durch Neugestaltung der Kommunikation, alternative Imaginationen (auch unter Hypnose).
 - 4- Erfassung von Kurz- und Langzeiteffekten des Trainings.
- Die Ergebnisse zeigen, dass nach einem Jahr alle Suchtformen bedeutend reduziert wurden und dass sich das Training gut für den Einsatz in der breiten Bevölkerung eignet.

Reduktion eines persönlichen Problems und Erreichung attraktiver Ziele.

- 1- Die Personen berichten über ihr Hauptproblem, das sie länger als 5 Jahre nicht lösen konnten.
- 2- Die Personen berichten über die attraktiven Ziele, die sie länger als 5 Jahre nicht erreichen konnten.
- 3- Das Autonomie-Imaginationstraining wird in zwei Wochenseminaren eingesetzt. In der nach einem Jahr erfolgten Nachuntersuchung zeigen die Ergebnisse, dass die trainierte Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe bedeutend häufiger berichtet, ihre attraktiven Ziele erreicht und ihr Problem gelöst zu haben.

Weitere, öffentlich kontrollierte Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit des autonomen Imaginationstrainings

Neue Replikationsstudien sollen kontrolliert werden durch Wissenschaftler oder Massenmedien, z.B. bei mentalem Training von Fußballmannschaften, die auf dem letzten Platz der Tabelle stehen oder die Kontrolle der Effekte zu Erreichung attraktiver Ziele bei blockierter Problemlösung oder Multiplen Suchtreduktion (Zigarette Alkohol, Esssucht). Die Kontrolle kann auch im Fernsehen durchgeführt werden. Dabei wird zunächst das Trainingssystem vorgestellt und danach die praktische Durchführung. Drei Monaten nach dem Training werden die Effekte öffentlich publiziert.

4-Durchführung von Kursen und Ausbildung

Kurse im Autonomietraining, geplant für 20 Teilnehmer, können an einem, zwei oder drei Wochenenden gebucht werden (jeweils von Freitagnachmittag bis Sonntag). Teilnehmen können Personen, die entweder ein berufliches Ziel verfolgen, z. B. Fußballmannschaften und Trainer, Betreuer und Therapeuten von Krebspatienten, Fachspezialisten, die interessiert sind an der Entstehung und Prävention des Radikalismus und interessierte Laien, die motiviert sind, ein persönliches Problem zu lösen.

Die Gebühren dienen zur Weiterführung und Auswertung der noch nicht abgeschlossenen Studien. Ein Wochenendkurs kostet 500 € pro Teilnehmer.

In den Kursen werden die Vorgehensweise und die praktische Anwendung des autonomen Imaginationstrainings demonstriert. Ebenso die theoretischen Grundlagen der Methode.

In den Ausbildungsseminaren (maximal 15 Teilnehmer) werden:

- a) Die theoretischen und methodischen Grundlagen vorgestellt als multikausale Forschung und randomisierte Studien zur Beweisführung mitursächlicher Zusammenhänge.
- b) Darstellung der bisherigen Ergebnisse aus multikausalen, prospektiven Ursachenforschung und Prävention.
- c) Demonstration der autonomen Imaginationsmethode an freiwilligen Teilnehmern.
- d) Gegenseitige Supervision von zwei Teilnehmern.
- e) Diskussion über offene Fragen der Teilnehmer, z.B. theoretische Grundlagen, praktisches Vorgehen.
- f) Abschlussprüfung und Aushändigung des Diploms.

Anmeldung für die Teilnahme an Kursen:

- a) an einem Wochenendseminar (Fr. 16 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr, So. 10 bis 16 Uhr)
- b) an Ausbildungskursen für Autonomietrainer: 3 Wochenendseminare

5- Diplome und Arbeitsmöglichkeiten

Die Ausbildung im Autonomietraining benötigt mindestens sechs Wochenendkurse, eingeschlossen persönliche Betreuung, und kostet insgesamt = 5.000 €. Nach der Ausbildung bekommt jede Person ein Diplom zum Autonomietrainer. Dabei können die ausgebildeten Autonomietrainer ihr Arbeitsfeld selbst bestimmen, z. B. in der Betreuung von Fußballmannschaften oder von Krebspatienten.

Das selbst gewählte Arbeitsfeld wird dem Trainer mitgeteilt und in die Prüfung einbezogen.

Projektleiter:

Ronald Ferdinand Grossarth-Maticsek

Dr. med. Dr. phil. Dr. Sci. Dr. h.c.

Professor für präventive Medizin ECPD

Ziegelhäuser Landstr. 35

69120 Heidelberg

Tel. +49 6221 6534654

Handy: +49 151 27027469

Mail: ronald.grossarth@gmail.com

Kreative Problemlösung und lustbetonte Zielerreichung durch Neugestaltung der Kommunikation- In Autonomie und Imaginationstraining.

R. Grossarth-Maticcek bietet Ausbildungskurse im wissenschaftlichen Autonomietraining an.

Wenn sie das Gefühl haben, dass die Menschheit in zunehmendem Maße von äußeren Einflüssen abhängig ist, wenn Sie davon überzeugt sind, dass Probleme lustbetont gelöst werden können und Sie es sich gerne zur Aufgabe machen würden, Ihren Mitmenschen bei einer solchen Problemlösung Hilfestellung zu leisten, sollten Sie eine Ausbildung zum wissenschaftlichen Autonomietrainer nach R. Grossarth-Maticcek in Erwägung ziehen. Natürlich lernen Sie im Verlauf der Ausbildung auch, ihre eigenen Probleme kreativ und lustbetont zu lösen.

In der Ausbildung zum Autonomietrainer lernen Sie, wie Sie Ihren Mitmenschen auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse helfen können, ihre Probleme durch eine Neugestaltung der Kommunikation oder die Bildung und Aktivierung von verhaltenssteuernden Sätzen zu lösen. Als Autonomietrainer verhelfen Sie Ihren Schülern zu Wohlbefinden, stimulieren ihre Eigenkompetenz und zeigen ihnen Wege auf, eigenaktiv und gestalterisch auf ihre Umwelt einzuwirken.

Ihre Arbeitsbereiche sind:

- Die Bewältigung von familiärem und beruflichem Disstress,
- Die Prävention von Krankheiten durch die Stimulierung der Selbstregulation,
- Die Aufhebung der Ambivalenz bei Problemen in der Ursprungsfamilie,
- Die Anregung der Persönlichkeitsentwicklung durch die Integration von Verstand und Gefühlen,
- Eine Hilfestellung bei einer lustbetonten Suchtreduktion,
- Die Vermittlung der Fähigkeit, Probleme im Berufsleben kreativ zu lösen und
- Die Steigerung des Erfolgs im Leistungssport durch eine Neugestaltung der Kommunikation.

Als Autonomietrainer leisten Sie Hilfestellung, indem Sie ihren Schülern alternative Kommunikationsweisen mit sich selbst und ihrer Umwelt aufzeigen und sie bei der Entfaltung ihrer Eigenkompetenz unterstützen. Sie sind persönlicher Kommunikationsberater und Kommunikationstrainer.

Viele Menschen haben das Bedürfnis, ihre gesunden und kreativen Potentiale zu entfalten, sodass ein enormer gesellschaftlicher Bedarf an Trainern besteht, die ihnen kompetent dabei zur Hand gehen können. Aufgrund Ihrer salutogenetischen Ausrichtung können Sie sich als Autonomietrainer in viele Arbeitsbereiche integrieren und haben die Möglichkeit, ihr Können mit anderen beruflichen Fähigkeiten zu kombinieren.

Was geschieht im Autonomietraining?

Zunächst beschreibt Ihr Schüler Ihnen ein Problem, das für ihn von zentraler emotionaler und kognitiver Bedeutung ist und für das er keine Lösung findet. Wahrscheinlich kristallisieren sich während Ihres Gesprächs noch andere Probleme aus unterschiedlichen Lebensbereichen heraus.

Gemeinsam diskutieren Sie die psychodynamische Entstehungsgeschichte des zentralen Problems, bis Sie eine Erklärung finden, der Ihr Schüler vollkommen zustimmen kann. Nach der Problemanalyse erarbeiten Sie eine alternative Kommunikation und besprechen später unterschiedliche Möglichkeiten, diese umzusetzen. Von der Problembeschreibung bis zur fertigen Ausarbeitung einer neuen Kommunikation vergehen etwa ein bis drei Stunden. In längeren Zeitintervallen treffen Sie Ihren Schüler, um sich von der Effektivität der erarbeiteten Maßnahmen zu überzeugen.

Im Autonomietraining wirken mehrere Maßnahmen interaktiv zusammen und führen zu einer psychosomatischen Stabilisierung der Gesundheit und kreativen Problemlösung. Wissenschaftliche Ergebnisse werden mit der praktischen Intervention verbunden, sodass Informationen und emotionale Reaktionen zielgerichtet integriert werden.

Die Lösung des zentralen Problems im Autonomietraining kann in gewisser Weise eine problemlösende Kettenreaktion auslösen.

Können Sie einem Schüler, der unter extremen Ängsten leidet, helfen, seine Ängste zu besiegen, hat dieser es z.B. nicht mehr nötig, zu versuchen, seine Ängste durch Sucht zu kompensieren. Er beginnt z.B., sich gesünder zu ernähren, leidet infolge dessen weniger unter Verdauungsstörungen, seine Schlafqualität verbessert sich, es kommt zu einer signifikanten Blutdrucksenkung, der Reduktion von Zigaretten- und Alkoholkonsum und zur Verringerung von unterschiedlichen Stressfaktoren.

Wie verläuft die Ausbildung?

Die Ausbildung erfolgt in Wochenendseminaren. Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die erfolgreiche Teilnahme an einem Wochenendseminar nicht den Besuch des vorherigen Seminars voraussetzt.

Jedes Wochenendseminar setzt sich aus einem theoretischen und einem praktischen Teil zusammen. Im theoretischen Teil lernen die Teilnehmer den wissenschaftlichen Hintergrund des Autonomietrainings kennen, im praktischen Teil werden sie selbst analysiert und trainiert. Ferner steht flexibel Zeit für Supervisionen und Diskussionen zur Verfügung.

Nach jedem Wochenendseminar bekommen die Teilnehmer vom Ausbildungsleiter eine schriftliche Zusammenfassung der Themenschwerpunkte und einen Fragebogen mit Auswertungsschlüssel, den sie zu Hause selbst beantworten können. Sie schreiben ihrerseits einen Bericht von 2 bis 5 Seiten über ihre Erfahrungen im Seminar.

Es können drei unterschiedliche Diplome erworben werden:

1. Nach der Teilnahme an vier Wochenendseminaren kann eine Prüfung zum Autonomieberater abgelegt werden. Diese setzt sich aus einem schriftlichen Teil und einer Supervision zusammen. Als Autonomieberater sind Sie befähigt, Elemente des Autonomietrainings in den eigenen Beruf zu integrieren.
2. Nach der Teilnahme an acht Wochenendseminaren kann eine Prüfung zum Autonomietrainer abgelegt werden. Diese setzt sich aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil zusammen. Darüber hinaus werden mindestens eine Supervision und eine Analyse durch den Autonomietrainer vorausgesetzt. Als Autonomietrainer sind Sie befähigt, das reine Autonomietraining selbstständig durchzuführen.
3. Nach der Teilnahme an 12 Wochenendseminaren kann eine Prüfung zum Ausbilder im Autonomietraining abgelegt werden. Die Prüfung setzt sich aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil zusammen. Ferner werden mindestens zwei Supervisionen, zwei Mal Unterstützung und Kommentierung von Supervisionen anderer Teilnehmer und eine Analyse

durch den Ausbilder vorausgesetzt. Als Ausbilder im Autonomietraining sind Sie befähigt, Fachexperten im Autonomietraining auszubilden.

Nach der Ausbildung werden die selbstständig tätigen Trainer in das Netzwerk RGM wissenschaftliches Autonomietraining integriert. Sie werden regelmäßig über neue Forschungsergebnisse informiert. Die Trainer sind dazu verpflichtet, mindestens alle zwei Jahre an einem Wochenende das postgraduierte Seminar zu besuchen.

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Abschlussprüfung zum Autonomietrainer erhalten sie sowohl ein Diplom vom ZMF (Zentrum für multidisziplinäre Forschung) als auch vom ECPD (European Center for Peace and Development).

Möchten Sie das Autonomietraining aus persönlichen Gründen kennen lernen, sind jedoch nicht oder noch nicht an einer Ausbildung interessiert, können Sie sich selbstverständlich auch zu einzelnen Wochenendseminaren anmelden.

Einführende Literatur:

Grossarth-Maticsek, R.: "Autonomietraining", de Gruyter, Berlin, 2000

Grossarth-Maticsek, R.: "Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit", de Gruyter, Berlin, 2003

Grossarth-Maticsek, R.: "Synergetische Präventivmedizin - Forschungsstrategien für Gesundheit, Springer-Verlag, Heidelberg, 2008

Bei Rückfragen kontaktieren Sie uns bitte über info@grossarth-maticsek.de.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weiterführende Informationen zum Autonomietraining.
