



## Qualifikationsanforderungen

Zum Erwerb der Zertifikate der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

Die Qualifikationsanforderungen zum Erwerb der Zertifikate (vormals Qualifikationsnachweis) sind Bestand der Zertifizierungsordnung „Multimodale Stressbewältigung und Entspannung“ (ZOMSE) der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie des BDP e.V. in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychologen Akademie (DPA).

Die Tabellen der Qualitätsanforderungen beinhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und damit auch die Voraussetzungen zum Erwerb des entsprechenden Zertifikats.

In der zweiten Spalte werden die Inhalte der Weiterbildung und die zeitlichen Mindestanforderungen skizziert. In der dritten Spalte sind die geforderten Unterrichtseinheiten (UE) notiert.

Tabellen der Qualifikationen im Überblick

### Zertifikate

- Progressive Relaxation (PR) in Prävention und Therapie (32 UE)
- Progressive Relaxation (PR) für Kinder in Prävention und Therapie (32 UE)
- Autogenes Training (AT) - Grundstufe in Prävention und Therapie (32 UE)
- Autogenes Training (AT) - Grundstufe für Kinder in Prävention und Therapie (32 UE)
- Autogenes Training (AT) - Fortgeschrittenenstufe in Prävention und Therapie Didaktik (20 UE)
- Autogenes Training (AT) - Oberstufe in Prävention und Therapie (Didaktik) (20 UE)
- Multimodale Stresskompetenz (MMK) in Prävention und Therapie (40 UE)
- Yogalehrer/in (YO-L) in Prävention und Therapie (700 UE)
- Yogatherapeut/in (YO-Th) in Prävention und Therapie (80 UE)
- Dozent/in für die Weiterbildung in  
Progressiver Relaxation, Autogenes Training und Multimodaler Stresskompetenz (208 UE)
- Dozent/in für die Weiterbildung in  
Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (868 UE)
- Klinische Hypnose (KliHyp) in Prävention und Therapie (60 UE)
- Psychosomatisches Entspannungstraining (PSE) in Prävention und Therapie (32 UE)

## Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz  
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren

der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

www.entspannungsverfahren-bdp.de

### Zertifikat

Progressive Relaxation (PR) in Prävention und Therapie (32 UE)

Progressive Relaxation (PR) für Kinder in Prävention und Therapie (32 UE)

Voraussetzungen der Weiterbildung	Inhalte der Weiterbildung und zeitliche Mindestvoraussetzungen	
<b>Zertifikat Progressive Relaxation (BDP)</b>		<b>32 UE</b>
Diplom der Psychologie bzw. Master of Science (M. Sc.) in Psychologie	Empfohlene Voraussetzung: Selbsterfahrung	
	Grundlagen: Theorie / Didaktik / Methodik, Selbsterfahrung mit Metatechniken	16 UE
	Aufbaustufe: Umsetzung in der Praxis, Verhalten der Kursleitung Erweiterungen differentieller Anwendungen, Indikation, Kontraindikation Supervision	16 UE
<b>Zertifikat Progressive Relaxation mit Kindern (BDP)</b>		<b>32 UE</b>
zusätzlich Zertifikat Progressive Relaxation	PR mit Kindern / Theorie / Didaktik / Methodik / Praxis/ incl. Supervision	20 UE
	Co-Leitung oder ggf. Hospitation bei anerk. Kursleitern bzw. KJP	12 UE

## Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz  
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren  
der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

www.entspannungsverfahren-bdp.de

### Zertifikat

Autogenes Training (AT) - Grundstufe in Prävention und Therapie (32 UE)

Autogenes Training (AT) - Grundstufe für Kinder in Prävention und Therapie (32 UE)

Autogenes Training (AT) - Fortgeschrittenenstufe in Prävention und Therapie Didaktik (20 UE)

Autogenes Training (AT) - Oberstufe in Prävention und Therapie (Didaktik (20 UE)

Weiterbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Weiterbildung und zeitliche Mindestvoraussetzungen	
<b>Zertifikat Autogenes Training Grundstufe (BDP)</b>		<b>32 UE</b>
Diplom der Psychologie bzw. Master of Science (M. Sc.) in Psychologie	Empfohlene Voraussetzung Selbsterfahrung AT-Grundstufe	
	Grundlagen: Theorie / Didaktik / Methodik, Selbsterfahrung (SE) mit Metatechniken	16 UE
	Aufbaustufe: Umsetzung in der Praxis, Verhalten der Kursleitung, Indikation, Kontraindikation, SE und Einführung in die Fortgeschrittenenstufe mit formelhaftem Vorsatz; und in die Oberstufe, Supervision	16 UE
<b>Zertifikat Autogenes Training Fortgeschrittenen Stufe – Didaktik (BDP)</b>		<b>20 UE</b>
zusätzlich 2-jährige Lehrerfahrung in der Grundstufe (ca. 5 Kurse)	AT-Fortgeschrittenen Stufe Didaktik mit formelhafter Vorsatzbildung, Didaktik und Methodik, spezielle Anwendungen (z.B. Schmerzlinderung) Praxis / Supervision	20 UE
<b>Zertifikat Autogenes Training Oberstufe – Didaktik (BDP)</b>		<b>20 UE</b>
zusätzlich Klinische/r Psychologe/in, Fachpsychologe/in für Klinische Psychologie (BDP) oder anerkannte Therapieausbildung oder Psych. Psychotherapeutin, 2-jährige Lehrerfahrung in der Fortgeschrittenen Stufe (ca. 5 Kurse)	Autogene Oberstufe Didaktik und Methodik Praxis / Kontinuierliche Supervision	20 UE
<b>Zertifikat Autogenes Training mit Kindern (BDP)</b>		<b>32 UE</b>
Zusätzlich Zertifikat Autogenes Training –Grundstufe	AT mit Kindern / Theorie / Didaktik / Methodik / Praxis; Supervision Co-Leitung oder ggf. Hospitation bei anerk. Kursleitern bzw. KJP	20 UE 12 UE

## Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz  
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren  
der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

www.entspannungsverfahren-bdp.de

### Zertifikat

#### Multimodale Stresskompetenz (MMK) in Prävention und Therapie (40 UE)

Weiterbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Weiterbildung und zeitliche Mindestvoraussetzungen	
<b>Zertifikat „ Multimodale Stresskompetenz in Prävention und Therapie (BDP)“</b>		<b>40 UE</b>
Diplom der Psychologie bzw. Master of Science (M. Sc.) in Psychologie  Qualifikationsnachweis über AT/PR oder äquivalente Qualifikationen mit 32 UE Weiterbildungsnachweis	<b>Basiskompetenzen:</b> Rational - emotive und kognitiv - behaviorale Analyseverfahren, Wahrnehmungs- und Gefühlssensibilisierung, Problemlöse- und Kompetenz-Strategien,	16 UE
	<b>Didaktik/ Methodik</b> Um- und Neubewertungen sowie entsprechende Trainingsformen	16 UE
	<b>Konzeptionskonformer Baustein</b> Genusstraining in Basiskompetenzen und Didaktik und Methodik integriert	8 UE
	<b>Alternativ oder zusätzliche Konzeptionskonforme Bausteine</b> aus Fortbildungen nach individuellem Bedarf können ergänzt werden (bis zu 4 Methoden):  z.B., suggestive Methoden, Yoga, Qigong, Taji Chi, Feldenkrais, Selbst-, Zeit- u. Konfliktmanagement, gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten, Augenentspannung am Bildschirmarbeitsplatz, Achtsamkeitsmethoden, Psychosomatisches Entspannungsverfahren etc.	8 UE

## Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz  
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren

der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

www.entspannungsverfahren-bdp.de

### Zertifikat

Yogalehrer/in in Prävention und Therapie (700 UE)

Yogatherapeut/in in Prävention und Therapie (80 UE)

Weiterbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Weiterbildung und zeitliche Mindestvoraussetzungen	
<b>Zertifikat „Yogalehrer/in (BDP)“</b>		<b>700 UE</b>
Diplom der Psychologie bzw. Master of Science (M. Sc.) in Psychologie	Aus dem Studium Diplompsychologie / Master of Science in Psychologie (M. Sc.) werden die relevante Inhalte des Grundstudiums anerkannt:  Wahrnehmung und Motorik, Lernen und Gedächtnis, Bewusstsein, Motivation und Emotion, Neuroanatomie, Neurophysiologie, Biologische Psychologie, Vegetative Physiologie, Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie, differentielle Psychologie, Verhaltensanalyse, Verhaltens- modifikation, Pädagogische Psychologie.	300 UE
Yogalehrer-Curriculum der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren	Hatha Yoga Asana und Pranayama inkl. medizinischer Grundlagen: Yoga als Methode der Gesundheitsförderung Yoga als Methode der Selbsterkenntnis und Persönlichkeits- entwicklung, Yoga aus verhaltenstherapeutischer Perspektive Yoga im Rahmen der Stressprävention Yoga Philosophie Yoga als anerkannte Methode in der Prävention Yoga-Elementarkurs Selbstpraktikum (Dokumentation erforderlich) Didaktik, Unterrichtsgestaltung und Vorstellrunden(2 x 20)	20 UE  20 UE 20 UE 20 UE 20 UE 120 UE 120 UE 40 UE
<b>Zertifikat „Yogatherapeut/in (BDP)“</b>		<b>80 UE</b>
Yogalehrer/in (BDP), mind. 2 Jahre Berufserfahrung als Yogalehrer/in	Vier verschiedene Yogatherapie-Seminare (je 20 UE), zur Anwendung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern insgesamt.	80 UE

## Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz  
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren  
der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

www.entspannungsverfahren-bdp.de

### Zertifikat

Dozent/in für die Weiterbildung in  
Progressiver Relaxation, Autogenes Training und Multimodaler Stresskompetenz (208 UE)

Voraussetzungen der Weiterbildung	Inhalte der Weiterbildung und zeitliche Mindestvoraussetzungen	
	<b>Zertifikat „Lehrbefähigung in multimodaler Stressbewältigung, PR und AT (BDP)“</b>	<b>208 UE</b>
Klinische/r Psychologe/in, Fachpsychologe/in für Klinische Psychologie (BDP), oder andere anerkannte Therapieausbildung oder Psychologische/r Psychotherapeut/-in, mind. 2 Jahre Berufserfahrung in der Kursleitung	Zertifikate in „Autogenes Training Grundstufe“ „Autogenes Training Fortgeschrittene Stufe Didaktik“ „Autogenes Training Oberstufe Didaktik“ „Progressive Relaxation“ „Multimodale Stresskompetenz“ Professionalisierungsseminar Hospitation in Weiterbildungsseminaren Stressbewältigung, AT, PR (je 16 UE) Praktische Tätigkeitsnachweise Dokumentation von je 2 Kursen den jeweiligen zertifizierten Verfahren Supervision eigener Konzeptionen geplanter Weiterbildungskurse	32 UE 20 UE 20 UE 32 UE 40 UE 16 UE 48 UE

## Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz  
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren  
der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

www.entspannungsverfahren-bdp.de

### Zertifikat

Dozent/in für die Weiterbildung in Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (868 UE)

Weiterbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Weiterbildung und zeitliche Mindestvoraussetzungen	
	<b>Zertifikat „Lehrbefähigung in Yoga (Yogalehrer/innen, Yogatherapeuten/innen (BDP))“</b>	<b>88 UE</b>
Yogatherapeut/in (BDP), mind. 2 Jahre Berufserfahrung als Yogalehrer/in oder – Therapeut/in	Multimodale Stressbewältigung Professionalisierung Hospitation in Weiterbildungsseminaren Stressbewältigung und Yoga (je 16 UE) Supervision eigener Konzeptionen geplanter Weiterbildungskursen Nachweis von Lehrtätigkeit	40 UE 16 UE 32 UE

## Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz  
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren

der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

www.entspannungsverfahren-bdp.de

### Zertifikat

#### Klinische Hypnose (KliHyp) in Prävention und Therapie (60 UE)

Weiterbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Weiterbildung und zeitliche Mindestvoraussetzungen*	
<b>Zertifikat Anwender/in Klinischer Hypnose (BDP)</b>		<b>60 UE</b>
Diplom der Psychologie bzw. Master of Science (M. Sc.) in Psychologie und  Zertifikat Autogenes Training oder Zertifikat Progressive Relaxation oder äquivalenter Nachweis	Grundlagenkurs I: Theoretische Grundlagen wissenschaftlich fundierter Hypnose, Indikationen, Kontraindikationen, Rapport	10 UE
	Grundlagenkurs II: Selbsterfahrung, Induktionsmethoden, direkte / indirekte Suggestionen, Rücknahme	10 UE
	Grundlagenkurs III: Umgang mit Problemen im Hypnoseprozess Methoden der Vertiefung, Aspekte der Anwendung	10 UE
	Anwenderkurs I: z.B. bei Schmerz, Ängsten, Übergewicht, Rauchen, Lernstörungen,	10 UE
	Anwenderkurs II: Förderung salutogenetischer u. ä. Faktoren	10 UE
	Supervision Einzel oder in Gruppen mit max. 5 Teilnehmern/innen	10 UE
<b>Zertifikat „Lehrbefähigung in Klinischer Hypnose (BDP)“</b>		
Zusätzlich Klinische/r Psychologe/in, Fachpsycholo- ge/in für Klinische Psychologie (BDP), oder Psychologischer Psychotherapeut anerkannte/r Anwender/in in Klinischer Hypnose mit mindestens 2 Jahre Lehrerfahrung nach dem vorausgegangenen Zertifikat	Hospitation oder Co-Leitung	10 UE
	3 Dokumentationen von Kursabläufen	
*) die Gesamtstundenzahl kann auch folgender Weise zusammengestellt werden: 2 Grundlagen Kurse mit je 15 UE und entsprechenden Inhalten, 2 Anwenderkurse mit je 15 UE incl. Supervision		

## Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Yoga ♦ Multimodale Stresskompetenz  
und andere wissenschaftlich anerkannte Verfahren  
der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

www.entspannungsverfahren-bdp.de

### Zertifikat

Psychosomatisches Entspannungstraining (PSE) in Prävention und Therapie (32 UE)

Voraussetzungen der Weiterbildung	Inhalte der Weiterbildung und zeitliche Mindestvoraussetzungen	
<b>Zertifikat „Psychosomatisches Entspannungstraining“ (BDP)</b>		<b>32 UE</b>
Diplom der Psychologie bzw. Master of Science (M. Sc.) in Psychologie und eines der beiden systematischen Entspannungsverfahren sollte beherrscht werden, ideal wäre die Beherrschung beider Verfahren Zertifikat Autogenes Training oder Zertifikat Progressive Relaxation	Grundlagenkurs : Theoretische Grundlagen Indikationen, Kontraindikationen, Selbsterfahrung sämtlicher Methodik der Entspannungsübungen, Methodik, Didaktik	16 UE
	Aufbaukurs und Supervision: Theoretische Einsatzmöglichkeiten und praktische Umsetzung von Kombinationsübungen, Professionalisierung von Autogenem Training und Progressiver Relaxation	16 UE