

# Gesundheitsförderung: Bildungsangebote des Giessener Forums

*Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt*

Bildungsangebote	Fokus: Tun und Veränderung durch PME	Fokus: Nicht-Tun und Akzeptanz durch MBSR	Fokus: Balance von Tun und Nicht-Tun durch PME & MBSR
<b>Seminare</b>	<p><b>PME-Tag</b> (1 Tag)</p> <p><b>Stress erfolgreich bewältigen!</b> (3 Tage)</p> <p><b>Zeitmanagement: lebendig und praktikabel!</b> (3 Tage)</p> <p><b>Selbstorganisation leicht gemacht!</b> (3 Tage)</p>	<p><b>MBSR-Tag</b> (1 Tag)</p> <p><b>MBSR-Einführung</b> (5 Tage)</p> <p><b>MBSR-Schweigekurs</b> (5 Tage)</p>	<p><b>Dreamday: Einführung in die Kunst der Lebensbalance</b> (1 Tag)</p> <p><b>Work-Life-Balance: Lebenskunst inmitten von Muss und Muße</b> (5 Tage)</p> <p><b>Wechsel-Zeit aktiv gestalten: Selbstmanagement für die zweite Lebenshälfte</b> (5 Tage)</p>
<b>Intensivtrainings</b>	<p><b>PME-8-Wochen-Training: Stressbewältigung durch Selbstverantwortung</b> (5 Tage)</p>	<p><b>MBSR-8-Wochen-Training: Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b> (5 Tage)</p>	<p><b>Lebenskunst-8-Wochen-Training: Stressbewältigung durch Lebensbalance</b> (5 Tage)</p>
<b>Ausbildungen</b>	<p><b>Ausbildungen in Progressiver Muskelentspannung (PME)</b> (5 Tage)</p> <p><b>Ausbildung in Selbst-, Zeit- und Zielmanagement</b> (5 Tage)</p>	<p><b>Ausbildung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)</b> (28 Tage)</p>	<p><b>Ausbildung in Lebensbalance</b> (5 Tage)</p>
<b>Menschenbild &amp; Seminarreihe: Themenzentrierte Interaktion (TZI)</b>			

## Inhalt

1. Gesundheitsförderung als Zukunftsaufgabe	Seite 2
2. Bildungsangebote	Seite 3
2.1. Seminare	Seite 3
2.2. Intensivtrainings	Seite 4
2.3. Ausbildungen	Seite 4
3. Ausschreibungstexte – eine Auswahl	Seite 4
4. Giessener Forum	Seite 16
4.1. Wir über uns	Seite 16
4.2. Menschenbild und Seminarmethode	Seite 17
4.3. Qualität	Seite 18

## 1. Gesundheitsförderung als Zukunftsaufgabe

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigungen. Beruflich und privat gilt es, den steigenden Anforderungen und gravierenden Lebensveränderungen gerecht zu werden. Immer mehr Menschen geraten dabei an die Grenze ihrer Belastbarkeit – sie empfinden ihr Leben als Dauerstress und sie leiden darunter. Die körperlichen und psychischen Folgen reichen von mangelnder Lebensfreude, Gereiztheit, Nervosität, erhöhter Krankheitsanfälligkeit, Depression, steigendem Alkoholkonsum, Migräne, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus, Hörsturz bis hin zur Diagnose Burnout.

Besonders betroffen sind 30-50jährige dynamische Menschen mit hoher Motivation. Das Karlsruher Institut für Arbeits- und Sozialhygiene kommt in einer Langzeitstudie an 6.000 Managern in Wirtschaft und öffentlichem Leben zu dem ernüchternden Fazit: Jede dritte Führungskraft kommt mit dem Stress in ihrem Leben nicht zurecht, ein weiteres Drittel hat damit mehr oder minder deutliche Schwierigkeiten und nur knapp 30 Prozent führen „ein gesundes und kontrolliertes Leben“.

Stress ist die Volksseuche des 21. Jahrhunderts - aus einer Studie der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz geht hervor, dass bereits 60 % der Bevölkerung an den direkten und indirekten Folgen von Stress leiden – die dadurch jährlich verursachten Kosten (medizinische Behandlung, Fehlzeiten und Produktionsausfall) betragen allein in Deutschland mindestens 40 Milliarden Euro, Tendenz steigend.

Unser Gesundheitswesen kann die Kosten bereits jetzt nicht mehr tragen, die Zeiten der „Rund-um-Versorgung“ gehören der Vergangenheit an und wir müssen uns darauf einstellen, das Thema „Gesundheitsförderung“ in Zukunft noch stärker in unsere eigene Verantwortung zu nehmen. Daher ist Gesundheitskompetenz eine wichtige, wenn nicht sogar die wichtigste Schlüsselqualifikation dieser und kommender Generationen.

## 2. Bildungsangebote

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung,  
und sie gedeiht mit der Freude am Leben.

*Thomas von Aquin*

Unter betrieblicher Gesundheitsförderung verstehen wir Bildungsangebote, in denen Menschen befähigt werden, eigenverantwortlich Wege zu gehen, die aus der Stress-Falle hinausführen. Unter dem Motto *Die Menschen stärken, die Sachen klären* arbeiten wir seit zwanzig Jahren erfolgreich im Bereich der Gesundheitsförderung. Unsere bewährten Angebote zielen auf eine aktive Stressbewältigung und damit auf eine nachhaltige Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit von Menschen.

Die Bildungsangebote zur Gesundheitsförderung umfassen verschiedene Seminare im Umfang von ein bis fünf Tagen, die wir in Hotels (z.B. Hotel Lahnschleife in Weilburg und Seminarhotel Jakobsberg in Grünberg), in Bildungsstätten (z.B. Odenwald-Institut in Wald-Michelbach, Haus Wiesengrund in Überdorf und Bildungswerk des Landessportbundes Hessen in Frankfurt) oder in Klöstern (z.B. Exerzitienhaus der Franziskaner in Hofheim und Kloster Kirchberg in Horb) durchführen. Die Seminare sind thematisch unterschiedlich ausgerichtet und bieten stets eine ausgewogene Mischung aus inhaltlichen Inputs und praxisrelevanten Übungen zur Stressbewältigung.

Wir unterscheiden zwischen Seminaren (Umfang: 1 Tag bis 5 Tage), Intensiv-Trainings (Umfang: 5 Tage) und Ausbildungen (Umfang: 5 Tage und 28 Tage).

Unsere Angebote sind außerdem nach verschiedenen Inhalten geordnet.

In der ersten Spalte geht es um den Fokus: „Tun und Veränderung“. Sie finden hier die Themen: Progressive Muskelentspannung (PME), Selbst-, Zeit- und Zielmanagement.

Die Angebote der zweiten Spalte beinhalten die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR, d.h. Body-Scan, Yoga, Geh- und Sitzmeditation, achtsame Kommunikation) – hier geht es um den Fokus „Nicht-Tun und Akzeptanz“.

In der dritten Spalte dreht sich alles um das Thema „der Balance von Tun und Nicht-Tun“. Sie vertiefen die Progressive Muskelentspannung und die Stressbewältigung durch Achtsamkeit und beschäftigen sich mit Lebensbalance.

### 2.1. Seminare

Die Seminare richten sich an Menschen, die eine bewusste Unterbrechung ihres Alltags suchen und sich einen Eindruck von Möglichkeiten aktiver Gesundheitsförderung machen

wollen. Wir bieten ein- bis fünftägige Einführungen in Methoden aktiver Lebensgestaltung durch Selbstverantwortung und Achtsamkeit an. Thematische Schwerpunkte sind: Zeitmanagement, Selbstorganisation, Stressmanagement, Progressive Muskelentspannung (PME), Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Lebensbalance.

## 2.2. Intensiv-Trainings

Unsere Intensiv-Trainings umfassen einen Einübungszeitraum von 8 Wochen. Sie richten sich an Menschen, die Wege aus der Stress-Falle suchen und die ihren Alltag *nachhaltig* verändern wollen. In fünf einzelnen Seminartagen im Abstand von zwei Wochen erhalten die Teilnehmenden alle notwendigen theoretischen und praxisrelevanten Inputs, die sie befähigen, ihren individuellen Lernprozess kontinuierlich weiter zu gestalten und in ihren privaten und persönlichen Alltag zu integrieren. Die Teilnehmenden der Intensiv-Trainings gehen die Selbstverpflichtung ein, während des achtwöchigen Trainings die entsprechenden Methoden der Stressbewältigung täglich einzuüben und dafür zwischen 15 und 45 Minuten Zeit einzuplanen.

- PME-8-Wochen-Training: Stressbewältigung durch Selbstverantwortung  
Tägliche Übungspraxis: 15 Minuten
- MBSR-8-Wochen-Training: Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Tägliche Übungspraxis: 45 Minuten
- Lebenskunst-8-Wochen-Training: Stressbewältigung durch Lebensbalance  
Tägliche Übungspraxis 30 Minuten

## 2.3. Ausbildungen

Menschen, die den Impuls verspüren, andere Menschen in Methoden der Stressbewältigung anzuleiten, können vom Giessener Forum zum Kursleitenden in den Verfahren „Progressiver Muskelentspannung (PME)“ und „Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)“ ausgebildet werden.

Nähere Angaben für die Ausbildungen in Progressiver Muskelentspannung finden Sie auf unserer Homepage [www.progressive-muskelentspannung.de](http://www.progressive-muskelentspannung.de) und für die Ausbildung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) auf der Homepage [www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de)

## 3. Ausschreibungstexte – eine Auswahl

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl unterschiedlicher Ausschreibungstexte. Diese und weitere Angebote können Sie auch direkt bei uns anfordern oder auf unserer Homepage nachlesen: [www.giessener-forum.de/angebote/gesundheitsfoerderung](http://www.giessener-forum.de/angebote/gesundheitsfoerderung).

# PME-Tag

## *Einführung in Progressive Muskelentspannung*

Es gibt keine schnellere und leichtere Methode,  
um Gelassenheit und Lebensfreude zu gewinnen,  
als die Progressive Muskelentspannung.

*Cornelia Löhmer*

Termine, Hektik und keine Zeit für sich selbst? Immer mehr Menschen erleben heute Stress und mangelndes inneres Gleichgewicht. Dabei ist allen klar: Wer entspannt durchs Leben geht, hat es leichter. Ohne Nervosität und Druck arbeiten wir effektiver, sind belastbarer und haben noch den Kopf frei für neue Ideen. Wir sind gesünder, flexibel und agil - kurz: wir empfinden mehr Lebensfreude.

Entspannung kann nicht verordnet werden, aber jeder Mensch, der will, kann sie erlernen! Bewährt hat sich die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, da sie nicht nur höchst wirkungsvoll ist, sondern auch in allen beruflichen und privaten Situationen angewendet werden kann. Die Großartigkeit der Progressiven Muskelentspannung liegt in ihrer Einfachheit, denn sie ist für jeden Menschen in sehr kurzer Zeit erlernbar.

Die Wirkungsweise der Muskelentspannung basiert auf dem Prinzip, Entspannung durch gezielte körperliche Anspannung herbeizuführen. Dabei werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Das Ergebnis ist ein Gefühl der Wohlspannung, das jederzeit wieder aktiv herbeigeführt werden kann.

In dieser Tagesveranstaltung führen wir Mitarbeiter und Führungskräfte in die Progressive Muskelentspannung ein und geben konkrete Hinweise, wie dieses Entspannungstraining im beruflichen Alltag erfolgreich eingesetzt werden kann.

# MBSR-Tag

## *Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn*

Das allerwertvollste Geschenk, das Sie sich machen können,  
ist die tägliche Zeit des bewussten Nicht-Tuns.

*Jon Kabat-Zinn*

MBSR (**m**indfulness **b**ased **s**tress **r**eduction) ist ein ganzheitliches Achtsamkeitstraining und wurde von Jon Kabat-Zinn vor 25 Jahren in den USA entwickelt. Es findet seitdem an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und seit einigen Jahren auch in Deutschland seine erfolgreiche Anwendung. Die Wirkungen dieses Achtsamkeitstraining sind u.a. die folgenden:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Gesunde Balance zwischen Empathie und Distanz zu den betreuten Menschen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Kursinhalte des MBSR-Tages sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, Übungen für den Alltag und Gruppengespräche im Stile der Themenzentrierten Interaktion (TZI).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

# Stress

## erfolgreich bewältigen

*Innehalten und Auftanken im beruflichen Alltag*

Wer gesund werden  
und sich gesund erhalten will,  
muss wohl in Zukunft mehr denn je  
auf Eigenverantwortung setzen.

*Rüdiger Dahlke*

Viele Mitarbeiter und Führungskräfte betreiben oftmals einen wahren Raubbau mit ihrer Gesundheit und missachten die Warnsignale des Körpers. Der berufliche und private Leistungsdruck, die Hetze von Termin zu Termin, Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung, fehlende Tiefenentspannung, Konflikte am Arbeitsplatz sind – gepaart mit unzureichender Selbstverantwortung – die Ursache dafür, dass Gesundheit und Wohlbefinden auf der Strecke bleiben.

Gesundwerden und Gesundbleiben ist kein selbstverständliches Geschenk, sondern eine Lebensaufgabe. Nur wer aktiv etwas für sich tut, kann den Stress bewältigen, nur wer Verantwortung für sich und seinen Körper übernimmt, kann aus eingefahrenen Gleisen ausbrechen. Der Erfolg eines selbstverantwortlichen Lebens stellt sich unmittelbar ein: Größere Leistungsfähigkeit, anhaltendes Wohlbefinden, angemessenere Bewältigung von Herausforderungen und mehr Lebensfreude im beruflichen Alltag.

Das Stressbewältigungstraining umfasst folgende Themenbereiche:

- **Im Alltag entspannen:** Einführung und intensives Training der Progressiven Muskelentspannung sowie das Erleben von weiteren Stressbewältigungsmethoden (z.B. MBSR, Zen, Yoga)
- **Prinzip Selbstverantwortung:** Förderung des Selbstvertrauens, Handlungsspielräume sehen und gestalten lernen sowie praxiserprobte Impulse, um im Alltag motivierter und selbst bestimmter zu leben.
- **Aktive Konfliktlösung:** Individuellen Analyse und Klärung von stressigen Alltagssituationen, um Unzufriedenheit, Konflikte und Burnout zu überwinden.
- **Lebenskunst inmitten von Muss und Muße:** Mehr Lebensqualität durch Work-Life-Balance, Selbstorganisation und klare Ziele.

# MBSR-Einführung

*MBSR-Achtsamkeitstraining  
nach Jon Kabat-Zinn*

Meditation ist ein Abenteuer,  
weil man sich selbst zum Forschungsobjekt macht.

*Jon Kabat-Zinn*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine innere Abenteuerreise, bei der Sie immer mehr die Kunst des achtsamen Nicht-Tuns erlernen. Dieses ganzheitliche und praxisnahe Achtsamkeitstraining wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und unter der Abkürzung MBSR (**m**indfulness **b**ased stress **r**eduction) bekannt. Die Wirkungen sind u.a.:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Kursinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche in Stile der Themenzentrierten Interaktion und die Möglichkeit zum Einzelgespräch. 1 ½ Tage verbringen wir im Schweigen.

Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand.

Alle Teilnehmenden erhalten während des Seminars ein Handout und eine CD.

# Wechsel-Zeit aktiv gestalten

## *Selbstmanagement für die zweite Lebenshälfte*

Wir können den Nachmittag des  
Lebens nicht nach demselben  
Programm leben wie den Morgen,  
denn was am Morgen viel ist,  
wird am Abend wenig sein,  
was am Morgen wahr ist, wird  
am Abend unwahr sein.

*Carl Gustav Jung*

Immer mehr Menschen jenseits der 40 haben das Gefühl, in ihrem Alltag nur noch zu funktionieren. Gleichzeitig spüren Sie, dass ein Richtungswechsel angesagt ist – sie suchen nach Wegen, die „Wechsel-Zeit“ bewusst zu gestalten. Die Auszeit im Kloster ist eine Einladung an Frauen und Männer über 40, sich den Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte zu stellen.

Körper und Seele signalisieren mit dem Beginn der Lebensmitte deutlich, dass es nicht länger um Aufbau, Reproduktion und Leistungssteigerung geht. Bewusste Entschleunigung ist angesagt, das Abwerfen von Ballast, die Bilanzierung des bisherigen Lebens und der Ausblick auf die „zweite Halbzeit“. Wer versucht, die körperlichen und seelischen Signale zu ignorieren und einfach weitermacht wie bisher, ist auf dem besten Weg ins Leiden. Wer sich jedoch der Lebensaufgabe stellt und in die anstehende Richtungsänderung einwilligt, für den ist die Wechsel-Zeit eine Zeit der inneren Reifung.

Nachfolgende Themen werden wir in diesem Seminar anpacken:

- Work-Life-Balance: Lebenskunst zwischen Muss und Muße
- Stressbewältigung durch Körperwahrnehmung und Stille
- Burnout vermeiden, erkennen und überwinden
- Lebenskrisen als Entwicklungschancen
- Vorsorgemanagement

Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen. Die im Seminar vermittelten Strategien zur Wechsel-Zeit sind einfach und lassen sich sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag erfolgreich anwenden.

# PME-8-Wochen-Training

*Intensivtraining mit fünf einzelnen Seminartagen im Kloster*

Nur eine bewusste Entscheidung für das Wichtige  
verhindert eine unbewusste Entscheidung  
für das Unwichtige.

*Stephen R. Covey*

## **Was ist PME?**

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert wird. Edmund Jacobson entwickelte die PME Anfang des vorigen Jahrhunderts in den USA. Er betrachtet den Organismus als Einheit und betont das wechselseitige Zusammenspiel von Körper und Seele. Jacobson fand heraus, dass psychische Spannungen immer mit Anspannungen verschiedener Muskelgruppen korrelieren. Durch systematische Entspannung kann es daher gelingen, nicht nur den erhöhten Muskeltonus zu verringern, sondern gleichzeitig psychische Beschwerden zu lindern.

Als meist erforschtes und höchst wirkungsvolles Verfahren setzte sich die Progressive Muskelentspannung in den letzten 20 Jahren im deutschsprachigen Raum durch – seit ihrer Kassenzulassung 1987 gehört sie zum festen Bestandteil der psychosomatischen Grundvorsorge in allen Krankenkassen. Darüber hinaus ist die PME als Präventionsmaßnahme zur „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“ (§ 20 Abs. 1 SGB V) von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

## **Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung**

- Die Progressive Muskelentspannung dient als Gesundheitsprophylaxe und wirkt lindernd bei spannungsbedingten Beschwerden wie z.B. Rücken-, Schulter-, Kopfschmerzen.
- Sie hilft bei psychischen Spannungszuständen, z.B. Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit. Unbehandelt führen diese Spannungszustände langfristig zu körperlichen Beschwerden.
- Sie reguliert Störungen des vegetativen Nervensystems (Herzschlag, Atmung, Verdauung)
- Sie hilft bei Schmerzzuständen jeder Art. Verkrampfungen und Abwehrspannungen lösen sich durch die Entspannung, der Schmerz wird gelindert.
- Durch die Übungsfolge wird man abgelenkt von Grübeleien, erreicht eine tiefe körperliche Entspannung, diese führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.
- Die PME hilft bei Spannungen und Ängsten, Aggressionen, Schlafstörungen und Depressionen
- Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden durch PME gestärkt.
- Menschen lernen durch die PME, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen.

### **Vorteile der Progressiven Muskelentspannung**

- Die PME wirkt auf der körperlichen Ebene und hat einen Einfluss auf die seelische Ebene. Ruhe, Entspannung, Gelassenheit und Selbstsicherheit erhöhen sich.
- Durch die PME wird eine intensive Körperwahrnehmung erreicht, die es ermöglicht, Verspannungen frühzeitig zu erkennen und zu beseitigen.
- Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar und weltanschaulich neutral.
- PME ist gut geeignet für aktive und unruhige Menschen, da sie während der Übungen selbst aktiv werden.
- Progressive Muskelentspannung bringt schnelle Erfolge. Die tiefe körperliche Entspannung wird sofort deutlich, dadurch erhöht sich die Motivation.
- Durch die konkreten Handlungsanweisungen, die die Progressive Muskelentspannung enthält, wird die Aufmerksamkeit auf die Entspannung gelenkt.
- Die Progressive Muskelentspannung ist mit allen anderen Entspannungsverfahren und Übungsmethoden gut kombinierbar, die auf eine Verbesserung der Körperwahrnehmung abzielen, z.B. Atemtechniken, Autogenes Training, Yogaübungen, Meditation, MBSR.

### **Inhalte des PME-Trainings**

Im Mittelpunkt des Trainings steht die intensive Schulung der Selbstverantwortung bei dem die Teilnehmenden an fünf einzelnen Tagen praxiserprobte und alltagstaugliche Impulse zur Selbstverantwortung für ihren privaten und beruflichen Alltag erhalten, angefangen von wirkungsvollen Techniken des Selbst-, Zeit- und Zielmanagement bis zum Kennenlernen und Einüben in die Progressive Muskelentspannung in unterschiedlichen Lang- und Kurzformen. Die regelmäßige Übungspraxis zu Hause ist ein wesentliches Element des Trainings und erfordert einen zeitlichen Umfang von täglich ca. 15 Minuten, in denen Sie die Progressive Muskelentspannung praktizieren und sich bei alltäglichen Handlungen beobachten.

### **Zeitliche Strukturierung**

- 5 einzelne Seminar-Tage von jeweils 10.00 – 17.00 Uhr im Kloster  
Die Seminartage finden im Abstand von zwei bis vier Wochen statt. In einer Gruppe erlernen Sie für Schritt die Praxis der Selbstverantwortung durch praktische Übungen, theoretische Inputs und den Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Alle Erfahrungen, die Sie zwischen den Seminartagen in Ihrem Alltag machen, können in dieser Gruppe besprochen werden und Sie erhalten alltagstaugliche Anregungen, um Ihren individuellen Lernprozess kontinuierlich weiter zu gestalten. Auf diese Weise befähigen Sie sich selbst, mit Stresssituationen kreativer und angemessener umzugehen.
- Möglichkeit zum Einzelgespräch während der Seminartage oder auch telefonisch zwischen den Kurstagen
- Tägliche Übungspraxis zu Hause (ca. 15 Minuten)

### **Arbeitsmaterialien**

Alle Teilnehmenden erhalten das Buch „Die Kunst, im Alltag zu entspannen – Einübung in die Progressive Muskelentspannung“ (mit Übungs-CD) von Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt sowie ausführliche Kursunterlagen.

# MBSR-8-Wochen-Training

*Intensivtraining mit fünf einzelnen Seminartagen im Kloster*

Welches Problem Sie auch haben,  
welcher Schmerz Sie auch plagen mag,  
die Praxis der Achtsamkeit ist geradezu  
eine Garantie für tiefgreifende,  
bleibende Veränderungen.

*Jon Kabat-Zinn*

## **Was ist MBSR?**

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (engl.: **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction, kurz: MBSR) ist ein von Jon Kabat-Zinn 1979 in den USA entwickeltes und seitdem kontinuierlich wissenschaftlich erforschtes Stressbewältigungstraining. Mittlerweile wird das MBSR-8-Wochen-Training an über 260 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und Europa durchgeführt. In den letzten Jahren hat MBSR einen festen Platz in der Prävention von stressbedingten Erkrankungen und bei der Entwicklung einer gesundheitsförderlichen sowie achtsamen Lebensführung eingenommen. Das einfache und höchst wirkungsvolle Training ist damit eine echte Hilfe zur Selbsthilfe.

## **Zielgruppe**

Das MBSR-8-Wochen-Training richtet sich an Menschen,

- die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen
- die an einer achtsamen Lebensgestaltung interessiert sind
- die in besonderem Maße unter beruflichem und privatem Stress leiden
- die von akuten oder chronischen Krankheiten und Schmerzen (z.B. Bluthochdruck, Migräne, Rückenschmerzen, Magenbeschwerden) betroffen sind
- unter stressbedingten Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, innere Unruhe, Erschöpfung, Angst) leiden

## **Wirkungen**

Menschen, die die Achtsamkeitspraxis in ihr Leben integriert haben, berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Verbessertes Umgang mit Schmerzen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

### **Inhalte des MBSR-Trainings**

Im Mittelpunkt des Trainings steht die intensive Schulung der Achtsamkeit durch geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditation zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmustern, Übungen für die achtsame Gestaltung alltäglicher Lebenssituationen und Anleitungen zur achtsamen Kommunikation. Weitere Schwerpunkte sind theoretische Inputs und praktische Anleitungen zum individuellen Umgang mit Stress, mit belastenden Gefühlen und Gedanken.

Alle Achtsamkeitsübungen können an jede körperliche Verfassung angepasst werden.

Die regelmäßige Übungspraxis zu Hause ist ein wesentliches Element des Programms und erfordert einen zeitlichen Umfang von täglich ca. 45 Minuten. Auf diese Weise befähigen Sie sich selbst, mit Stress-Situationen kreativer und angemessener umzugehen.

### **Zeitliche Strukturierung**

- Vor Kursbeginn des Kurses findet ein persönliches Gespräch mit der Kursleitung statt
- 5 einzelne Seminar-Tage von jeweils 10.00 – 17.00 Uhr im Kloster  
Die Seminartage finden im Abstand von zwei bis vier Wochen statt. In einer Gruppe erlernen Sie Schritt für Schritt die Praxis der Achtsamkeit durch praktische Übungen, theoretische Inputs und den Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Sie erhalten hilfreiche und alltagstaugliche Anregungen, wie sie Ihren individuellen Lernprozess kontinuierlich gestalten können, so dass die Achtsamkeitspraxis integrativer Bestandteil Ihres privaten und beruflichen Lebens wird.
- Möglichkeit zum Einzelgespräch während der Seminartage oder auch telefonisch zwischen den Kurstagen
- Tägliche Übungspraxis zu Hause (ca. 45 Minuten)
- Nach Beendigung des Kurses besteht die Möglichkeit zum persönlichen Abschlussgespräch

### **Arbeitsmaterialien**

Alle Teilnehmenden erhalten 3 Übungs-CD's, Teilnehmerunterlagen sowie ein MBSR-Arbeitsheft.

# Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung (PME)

## *Qualifizierungsmaßnahme für innerbetriebliches Gesundheitsmanagement*

Die wichtigste Ressource eines Unternehmens sind die Menschen. In Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung und Veränderungsgeschwindigkeit gewinnen Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter und Führungskräfte an Bedeutung. Immer mehr Unternehmensverantwortliche suchen daher nach Wegen, aktives Gesundheitsmanagement in ihren Betrieben nachhaltig und strategisch zu verankern.

Die Ausbildung von innerbetrieblichen Experten für Progressive Muskelentspannung (PME), ist ein ebenso revolutionärer wie effektiver Ansatz in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

### **Warum Progressive Muskelentspannung?**

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine höchst wirkungsvolle und leicht erlernbare Entspannungsmethode - seit 1987 gehört sie zum festen Bestandteil psychosomatischer Grundversorgung in allen Krankenkassen.

Die Wirkungsweise der Muskelentspannung basiert auf dem Prinzip, Entspannung durch gezielte körperliche Anspannung herbeizuführen. Dabei werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel, aktiv auf das Zusammenspiel von Anspannung und Loslassen einzuwirken. Das Ergebnis ist ein Gefühl der Wohlspannung, das jederzeit wieder aktiv herbeigeführt werden kann. Entspannte Menschen sind gesünder, agiler, reagieren in Stress-Situationen gelassener und empfinden mehr Lebensfreude.

### **Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung (PME)**

- sie dient als Gesundheitsprophylaxe bei spannungsbedingten Beschwerden (z.B. Rücken-, Schulter-, Kopfschmerzen)
- sie hilft bei psychischen Spannungszuständen (z.B. Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit), die unbehandelt häufig zu körperlichen Störungen führen.
- sie reguliert Störungen des vegetativen Nervensystems (Herzschlag, Atmung, Verdauung)
- sie hilft bei Schmerzzuständen jeder Art. Verkrampfungen und Abwehrspannungen lösen sich durch die Entspannung und lindern so den Schmerz
- sie wirkt auf die Gehirnaktivität und vermindert den Hang zum Grübeln
- sie hilft bei Ängsten, Migräne und Schlafstörungen
- sie stärkt die Selbstheilungsprozesse im Körper
- sie führt zu mehr Lebensfreude

## **Ausbildungsinhalte**

Die Teilnehmenden durchlaufen einen Lern- und Einübungsprozess mit dem Ziel, die Progressive Muskelentspannung selbstständig im beruflichen Alltag eines Unternehmens oder einer öffentlichen Verwaltung anzuleiten und zu wissen, welche didaktischen Aspekte für eine erfolgreiche Vermittlung beachtet werden müssen.

Themen der Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung sind:

- Anleiten der Progressiven Muskelentspannung
- Transfermöglichkeiten für den beruflichen und privaten Alltag
- Achtsamkeit und Selbstverantwortung
- Vorbereitung und Durchführung eines Kurses
- Organisatorische Fragen rund um das Kursgeschehen
- Umgang mit krisenhaften Ereignissen im Kursverlauf

## **Ausbildungsqualität**

Seit 1998 wurden durch das Giessener Forum über 700 Menschen als Kursleiterin und Kursleiter in Progressiver Muskelentspannung ausgebildet. Sie leiten das Entspannungsverfahren im Gruppen- und Einzelunterricht an und sind u. a. in Firmen, Vereinen, Schulen, Fachhochschulen, Volkshochschulen, Kliniken, Reha-Einrichtungen, Behörden, Gesundheitszentren und in eigener Praxis tätig.

Die Ausbildung umfasst nach den Ausbildungsrichtlinien des Giessener Forums mindestens 40 Unterrichtsstunden, mindestens 10 Stunden selbstorganisiertes Lernen in Einzel- und Peergruppenarbeit, umfangreiches Literaturstudium und die Inanspruchnahme von 2 Supervisionstagen beim Giessener Forum.

**Die PME-Kursleiterausbildung ist von den gesetzlichen Krankenkassen als hinreichende Zusatzqualifikation im Bereich Gesundheitsförderung und somit als Nachweis einer Trainingsleiterqualifikation für PME anerkannt.**

## **Zielgruppe**

Die Ausbildung wendet sich an interessierte Mitarbeiter und Führungskräfte, die sich im Themenfeld „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ engagieren wollen. Spezielle Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Alle Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat sowie ein umfangreiches Handbuch (230 Seiten) zur Theorie und Praxis der PME.

## **Einsatz und Nutzen der Ausbildung für das Unternehmen**

Das Unternehmen investiert einmalig die Ausbildungsgebühr und sieben Arbeitstage für einen interessierten Mitarbeiter. Dieser Mitarbeiter ist ab sofort der Entspannungsexperte im Unternehmen. Er ist in der Lage, kontinuierlich professionelle Entspannungsangebote für alle Menschen Ihrer Organisation zu konzipieren und durchzuführen. Betriebliche Gesundheitsförderung wird aktiv in Ihrer Organisation umgesetzt – der Kostenfaktor Stress reduziert sich erheblich.

## **Weiterführende Informationen zur PME**

- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD. Stuttgart (Klett-Cotta) 2. Aufl. 2008
- Webseite: [www.progressive-muskelentspannung.de](http://www.progressive-muskelentspannung.de)

## 4. Giessener Forum

Das pädagogische Aus- und Weiterbildungsinstitut *Giessener Forum* wurde im Dezember 1990 von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt gegründet. Zu den Auftraggebern des Giessener Forums gehören große Konzerne, mittelständische Unternehmen, Ministerien, Bildungsinstitute, Universitäten, Fachhochschulen, soziale Einrichtungen sowie Einzelpersonen.

Das Institut hat drei verschiedene Aufgabengebiete:

- 1. Gesundheitsförderung:** Planung und Durchführung von Ausbildungskursen, Seminaren und Einzelbegleitung zur Progressiven Muskelentspannung (PME) und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
- 2. Kommunikation:** Trainings zu den Themenfeldern: Führungskompetenz, Teamentwicklung, Mitarbeiterführung, Kundenkontakt und TZI-Gruppenarbeit.
- 3. Coaching:** Einzelcoaching am Arbeitsplatz, Führungskräfte-Coaching, TZI-Supervision, Schreibtisch-Coaching, Nachfolgebegleitung und Hochschullehrer-Coaching.

### 4.1. Wir über uns



**Cornelia Löhmer**, Dr. phil., M.A.

Selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach. TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), MBSR-Lehrerin, Yogalehrerin (khyf), Kursleiterin und Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung (PME) für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Buchautorin.



**Rüdiger Standhardt**, Dipl.-Pädagoge

Selbstständiger Trainer, Berater und Coach für Personal- und Organisationsentwicklung. TZI-Gruppenleiter (RCI int.), Supervisor, Yogalehrer (BDY/EYU) sowie Kursleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR). Weiterbildung in Selbst-, Zeit-, Zielmanagement und DISG. Buchautor.

Wir sind davon überzeugt, dass Menschen zu lebenslangem Lernen befähigt sind und sie einen eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheit lernen können. Unser zentrales Anliegen ist es, Menschen dahingehend zu unterstützen, ihre gesundheitlichen Ressourcen zu

stärken und so den Herausforderungen ihres beruflichen und privaten Lebens angemessen zu begegnen.

## 4.2. Menschenbild und Seminar­methode

Wir arbeiten auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion, (TZI) nach Ruth C. Cohn. Die Essenz der TZI lässt sich in zehn Aspekten zusammenfassen, die zugleich richtungweisend für unsere pädagogische und didaktische Arbeit sind.

**1. TZI ist die Kunst, sich selbst zu leiten.**

Das Prinzip der Selbstverantwortung beinhaltet die Fähigkeit, die eigenen Handlungsspielräume sehen und gestalten zu können.

**2. TZI ist die Kunst, eine Gruppe zu leiten.**

TZI-Gruppenleitung meint, sowohl die unterschiedlichsten Leitungsfunktionen wahrzunehmen als auch sich selbst als gleichberechtigtes Gruppenmitglied aktiv einzubringen.

**3. TZI ist die Kunst, ganzheitlich zu denken und zu handeln.**

Im System der TZI werden Gegenpole nicht als Widersprüche, sondern als Spannungspole betrachtet, die einander ergänzen und bereichern.

**4. TZI ist die Kunst des dynamischen Ausbalancierens.**

In der TZI sind alle vier Faktoren (Ich, Wir, Es, Globe) gleich wichtig und werden immer wieder neu in Balance gebracht.

**5. TZI ist die Kunst, aus nüchternen Sachverhalten menschlich-ansprechende Themen zu machen.**

Themenformulierung und Themeneinführung in der TZI ermöglichen es, einen persönlichen Bezug zum Lernstoff bzw. zur gemeinsamen Aufgabe zu finden.

**6. TZI ist die Kunst, geeignete Strukturen für die Themen zu finden.**

TZI arbeitet mit einem Wechsel der unterschiedlichsten methodischen Arbeitsformen, die für alle Beteiligten transparent sind.

**7. TZI ist die Kunst, lebendig miteinander zu lernen.**

TZI betont die Wichtigkeit einer sorgfältigen Vorplanung, den wertschätzenden Umgang miteinander und das Offensein für das Potential der jeweiligen Gruppensituation.

**8. TZI ist die Kunst, wahrzunehmen und anzunehmen, was gerade ist.**

TZI nimmt die Realität, so wie sie gerade ist, ernst und schafft die Voraussetzungen, um auch mit „Störungen“ und Schattenthemen konstruktiv umzugehen.

**9. TZI ist die Kunst, die politische Wirklichkeit in den Blick zu nehmen.**

TZI ist ein humanistischer Ansatz, der gesellschaftspolitisches Bewusstsein entwickelt und Verantwortungsgefühl fördert.

**10. TZI ist immer auch Lebenskunst.**

Die Gedanken der TZI enthalten grundlegende Lebensweisheiten, daher sind sie nicht nur in der Arbeit mit Gruppen wirksam, sondern sie können auch die alltägliche Lebensgestaltung inspirieren.

Nähere Ausführungen zur TZI finden Sie in unserem Buch „TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion“. Stuttgart: Klett-Cotta 2006, 2. Auflage 2008.

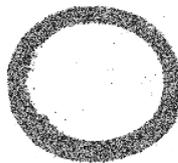
## 4.3. Qualität

Als Giessener Forum legen wir großen Wert auf die Erfüllung höchster Qualitätsstandards. Begeisterte Kunden, außergewöhnliche Dienstleistungsqualität und hohe Verbindlichkeit sind bezeichnend für unsere Arbeit. Bereits im Januar 2006 erhielten wir das derzeit gebräuchlichste internationale Qualitätssiegel für Unternehmen, die ISO-Zertifizierung nach der Qualitätsnorm ISO 9001:2000 durch die DQS und durchliefen das offizielle Zertifizierungsprozedere kontinuierlich bis Dezember 2008. Seit Januar 2009 arbeiten wir firmenintern weiter auf der Basis dieser Qualitätsnorm.

Das Siegel „Qualität, Transparenz, Integrität“ wurde uns 2001 vom Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. ausgestellt. Wir verpflichten uns damit, nachprüfbar unser Handeln an den ethischen Richtlinien des Forums Werteorientierung in der Weiterbildung auszurichten. Der Berufskodex bietet die Basis dafür, dass professionelle Weiterbildende ihre Arbeit in Übereinstimmung mit beruflichen Qualitätsstandards und in persönlicher Integrität ausüben.



Unsere Bildungsangebote zeichnen sich aus durch hohe Sachkenntnis, Begeisterung sowie Erfahrungswissen aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern. Außerdem können Sie sicher sein, dass die Seminarinhalte lebendig, anschaulich und praxisnah vermittelt werden. Die Dienstleistungen eignen sich für alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen.



### **Giessener Forum**

*Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt*  
Helgenstockstr. 15a, 35394 Giessen-Rödgen  
Telefon: 0641 / 49 36 05, Telefax: 0641 / 49 36 95  
E-Mail: [info@giessener-forum.de](mailto:info@giessener-forum.de)  
Internet: [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de)