

**IT**

Institut für Therapie und Beratung e.V.
Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen
05069 51 68 36

info@innere-staerke-erleben.de

www.innere-staerke-erleben.de
www.hildesheimer-gesundheitstraining.de

SPK Hildesheim, DE88 2595 0130 0026 6610 12

Vorstand: Prof. Dr. Gerhart Unterberger,
Dr. Klaus Witt, K. H. Wenzel, Dipl. Päd.

Nordstemmen, im März 2022

Menschen zu Stressresistenz und Gesundheit führen...

Die berufs begleitende Fortbildung zu mentaler Gesundheitsförderung ab September 2022

– klinisch erfolgreich evaluiert – akkreditiert bei der Ärztekammer Niedersachsen, 196 Fortbildungspunkte

Sehr geehrte Damen und Herren!

Gesundheitsorientierte ärztliche Kommunikation und gesundheitsorientiertes mentales Gesundheitstraining können – wie klinische Studien eindrucksvoll nachweisen - einen effektiven und nachhaltigen Beitrag zur gesundheitlichen Lebensqualität und Stressresistenz leisten.

Diese Kompetenzen werden in unserer berufsbegleitenden Fortbildung zum **Hildesheimer Gesundheits-training (HGT)** vermittelt: Sie beinhaltet sechs spezifische Trainingsformen für Gruppen- und Einzeltrainings bei Stress, Allergien/allergischem Asthma, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen und Krebserkrankungen sowie zur Burnout-Prävention in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, entwickelt durch ein interdisziplinäres Team an der HAWK Hildesheim unter Leitung von Prof. Dr. Gerhart Unterberger. Diese Fortbildung ist geeignet für Studierende und Absolventen / Absolventinnen der Fachrichtungen Medizin, Psychologie, Gesundheitswissenschaften, Pädagogik und Sozialpädagogik, Heilpraktiker/innen und Vertreter/innen anderer Heilberufe.

Die innovativen Konzepte ermöglichen Ihnen, die Resilienz zu stärken, Heilungsprozesse mit psychologischen Mitteln zu fördern und Menschen aus inneren Konflikten, Schmerzen und Verspannungen herauszuführen. Klinische Studien belegen in eindrucksvoller Weise, dass die Teilnehmenden des Hildesheimer Gesundheits-trainings (HGT) hochsignifikante Verbesserungen der Symptombelastung, des körperlichen und seelischen Befindens erlebten. Vorhandene Therapien können so optimal zur Wirkung kommen.

Eine Besonderheit stellen die speziell entwickelten Trancen (Phantasie Reisen mit Musikbegleitung) dar, die die Trainingsinhalte jeder Einheit begleiten und vertiefen und den Teilnehmenden auch über das Training hinaus zur Verfügung stehen. Erholung und Selbstregulation werden durch die tägliche tiefe Entspannung nachhaltig verbessert.

Ein umfangreiches Angebot an Materialien wie Trainer- und Patientenhandbücher, prozessorientierte Pläne für 8 bis 12 Trainingseinheiten sowie die Trancen auf Stick unterstützen die Durchführung und den Erfolg.

Fortbildungsreihe A: Fünf Seminare „Mentale Gesundheitsförderung“

Fünf aufeinander aufbauende Wochenend-Seminare¹ qualifizieren Sie für die Arbeit mit stressbelasteten Personen in den Trainings-Varianten

- **HGT- Gesundheitssupervision** (zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention)
- **Innere Stärke erleben** (ZPP-zertifiziert, zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention, auch für die Betriebliche Gesundheitsförderung, förderfähig²)

¹ Details, Termine und Preise im Anhang und unter
<https://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/> ; <https://www.innere-staerke-erleben.de/>

Das Training „Innere Stärke erleben“ ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen (ZPP) und wird nach den Vorgaben des Leitfadens Prävention steuerlich gefördert sowie von Krankenkassen bezuschusst, wenn auch der Trainer/die Trainerin durch die ZPP zertifiziert ist.

Die Fortbildung beginnt mit einer Einführung in die **gesundheitsorientierte Gesprächsführung** (1 WE Intensiv-Training in Grundlagen heilungsfördernder Kommunikation aus NLP und Hypnotherapie).

Während der folgenden 4 Fortbildungswochenenden zum Thema **Mentale Gesundheitsförderung** durchlaufen die Teilnehmenden die „HGT-Gesundheitssupervision“ sowie „Innere Stärke erleben“ auch selbst als „Klient/in“. So profitieren die Fortbildungs-Teilnehmer/innen auch ganz persönlich für Ihre eigene Stressresistenz und eine stabile Gesundheit.

Inhalte der Fortbildungsreihe A „Mentale Gesundheitsförderung“ in Stichworten:

- Der Hintergrund: Salutogenese und Psychoneuroimmunologie, gesundheitsrelevantes Denken und Handeln
- Sie erlernen Interventionen auf der Basis von Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLP
- Sie können in der Folge ausgefeilte pädagogische und therapeutische Strategien und Konzepte anwenden: Gesundheitshindernisse abbauen, tiefgreifende Veränderungen initiieren, tiefe Entspannung, Heilung und Erholung bei Stress und Burnout fördern, Werte überprüfen und soziale Situationen verändert erleben, die Zukunft mit Timeline-Verfahren intensiv vorbereiten usw.

Der erfolgreiche Abschluss der Fortbildung wird mit dem Zertifikat „Gesundheits-supervisor/in HGT“ attestiert und ist Voraussetzung dafür, auch das Aufbau-Seminar zu belegen.

Aufbau-Seminar B (optional): „Mentales Gesundheitstraining“

Aufbauend auf die Seminar-Reihe A haben Sie die Möglichkeit, in einem viertägigen Seminar Kompetenzen für die mentale Arbeit mit chronisch Erkrankten zu erwerben und die krankheitsspezifischen HGT-Varianten zu erlernen:

- **HGT Immuntraining** (bei Allergien und allergischem Asthma)
- **HGT Blutdrucktraining** (bei Bluthochdruck)
- **HGT zur Schmerzlinderung** (bei chronischen Schmerzen)
- **HGT für die Onkologie**

Vermittelt werden indikationsspezifische Verfahren und Methoden sowie spezifische heilungsfördernde Trancen. Die erfolgreiche Teilnahme am Aufbauseminar schließt mit dem Zertifikat „Gesundheitstrainer/in HGT“ ab.

Ziel- und ressourcenorientiert erhöhen diese HGT-Varianten die Selbstheilungskompetenzen der Teilnehmenden. Bei Allergien und allergischem Asthma z.B. hilft das „HGT-Immuntraining“ dem Immunsystem, in nachhaltiger Weise zu lernen, die Umwelt wieder angemessen wahrzunehmen und in gesunder Weise auf harmlose Stoffe zu reagieren. Über 78% der befragten Teilnehmenden gaben auch nach mehr als 2 Jahren an, es gehe ihnen besser als vor dem Training.

Weitere Informationen und Studienergebnisse finden auf unseren Webseiten und in Kurzform auch in den beigefügten Flyern. Für Ihre Anmeldung bis zum **15. August 2022** nutzen Sie gern den Anmeldebogen unter https://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/index_htm_files/Anmeldebogen-Nurlnstitut.pdf.

Studierende erhalten auf Nachweis eine Kostenermäßigung, bitte sprechen Sie uns an. Von der Ärztekammer Niedersachsen werden für diese Fortbildung insgesamt 196 Fortbildungspunkte vergeben.

Wir freuen uns, wenn dieses Fortbildungsangebot Ihr Interesse findet. Gern stehen wir unter info@innere-staerke-erleben.de persönlich für Ihre Fragen zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Gerhart Unterberger

² Voraussetzung für die steuerliche Förderung / Förderung durch Krankenkassen ist die ZPP-Zertifizierung des Trainers / der Trainerin



Fortbildungsreihe zu mentaler Gesundheitsförderung

(wissenschaftlich evaluiert)

Hier stellen wir Ihnen zunächst die Fortbildung zum Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) in der Übersicht vor, den folgenden Seiten können Sie Details zu den Inhalten der einzelnen Wochenend-Blocks entnehmen.

A. Kompetenzen für Gruppentrainings mit stressbelasteten Personen, Burnout-Prävention, Betriebliche Gesundheitsförderung, Seminar-Reihe „Mentale Gesundheitsförderung“

Vermittelt werden die HGT Trainingsvarianten:

- HGT Gesundheitssupervision – bei Stress und starken Belastungen
- Innere Stärke erleben – Stressreduktion und Burnout-Prävention, auch für die Betriebliche Gesundheitsförderung, ZPP-zertifiziert

09.09.22 - 11.09.22 **Einführung in die gesundheitsorientierte Gesprächsführung** 360,-- € *
(Heilungsfördernde Kommunikation)

07.10.22 - 09.10.22 **Mentale Gesundheitsförderung 1** 385,-- € *
(Gedanken, Gefühle und der Körper)

11.11.22 - 13.11.22 **Mentale Gesundheitsförderung 2** 385,-- € *
(Abbau von Gesundheitshindernissen mit tief greifenden Veränderungen)

09.12.22 - 11.12.22 **Mentale Gesundheitsförderung 3** 385,-- € *
(Mentale Heilungsförderung, soziale Zusammenhänge, Werte, Zukunftsplanung)

24.02.23 - 26.02.23 **Mentale Gesundheitsförderung 4** 385,-- € *
(Betriebliche Gesundheitsförderung, Gruppendynamik, supervidiertes HGT)

(Fortbildungsgebühr gesamt: 1.900,-- € *)

➤ **Zertifikat: Gesundheitssupervisor/in HGT**

B. Kompetenzen für die Arbeit mit chronisch Erkrankten, 1 Aufbau-Seminar (optional) „Mentales Gesundheitstraining“

Vermittelt werden die HGT Trainingsvarianten:

- HGT für die Onkologie
- HGT zur Schmerzlinderung (bei chronischen Schmerzen)
- HGT Immuntraining (bei Allergien und allergischem Asthma)
- HGT Blutdrucktraining (bei hohem Blutdruck)

23.03.23 - 26.03.23 **Mentales Gesundheitstraining** 780,-- € *
(krankheitsspezifische HGT-Formen, Tranceentwicklung, erweiterte Trainerkompetenzen)

➤ **Zertifikat: Gesundheitstrainer/in HGT**

Weitere Informationen und Studienergebnisse unter: www.hildesheimer-gesundheitstraining.de
www.innere-staerke-erleben.de
www.psychoallergologie.de

Dozenten:

Prof. Dr. Gerhart Unterberger und Team

Anmeldeschluss: 15. August 2022

* Incl. umfangreichem Trainermaterial, Pausengetränken, excl. Übernachtung und Verpflegung, Ermäßigung für Studierende.



Fortbildungsreihe zu mentaler Gesundheitsförderung

(wissenschaftlich evaluiert)

Nachfolgend finden Sie detaillierte Angaben zu den einzelnen Seminaren.

- A.** Die 5 Seminare der Reihe A (Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe, Betriebliche Gesundheitsförderung) bauen aufeinander auf und sind nur als Seminarreihe buchbar. Sie starten freitags um 13 Uhr und enden sonntags um 16 Uhr. Der Seminarpreis enthält umfangreiche Trainermanuale für die „HGT Gesundheitssupervision“ und „Innere Stärke erleben“ sowie Pausengetränke, excl. Übernachtung und Verpflegung. Studenten erhalten auf Nachweis eine Ermäßigung. Die Ärztekammer Niedersachsen (ÄKN) vergibt 155 Fortbildungspunkte.
- B.** Das 4-tägige Aufbau-Seminar (HGT bei Allergien und allergischem Asthma, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen, Krebserkrankungen) ist optional buchbar, nachdem die Seminare der Reihe A erfolgreich absolviert wurden. Es startet am Donnerstag um 13 Uhr und endet am Sonntag um 16 Uhr. Im Seminarpreis enthalten sind vier Trainer-Manuale für die krankheitsspezifischen HGT-Varianten im Wert von 199,60 €. Studenten erhalten auf Nachweis eine Ermäßigung. Die Ärztekammer Niedersachsen (ÄKN) vergibt 41 Fortbildungspunkte.

Seminarort:

IT Institut für Therapie und Beratung e.V.

Prof. Dr. Gerhart Unterberger

Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen - Rössing

Der Anmeldeschluss für alle Seminare ist am 15. August 2022.

❖ Reihe A: Seminar 1 /5

09. 09. 22 – 11. 09. 22 Einführung in die gesundheitsorientierte Gesprächsführung 360,-- € *

(31 Fortbildungspunkte der ÄKN)

Dieser Intensivkurs gibt Ihnen Gelegenheit, Ihre Gesprächsführung zu optimieren und bereitet Sie gleichzeitig auf die mentale Gesundheitsförderung vor. Vielleicht werden Sie nach diesem Training überrascht sein, wie viel leichter es Ihnen fällt, sich auf Menschen einzustellen, die Sie im Moment möglicherweise noch als schwierig einstufen würden.

Über Sprachmuster, die an Zielen und Ressourcen statt an Krankheit und Problemen orientiert sind, werden Sie ihnen noch besser helfen können, mit schwierigen Lebenssituationen fertig zu werden. So können Sie Ihren Kontakt mit Patienten/Patientinnen oder Klienten/Klientinnen vertiefen und sie dabei auf neue Weise unterstützen, Hindernisse (wie etwa Ängste, innere Konflikte, Krankheitsgewinne oder mangelnde Compliance) zu überwinden.

Und über suggestive Sprachmuster und den gezielten Einsatz Ihrer Persönlichkeit wird es Ihnen auf der Basis eines psychoneuroimmunologischen Konzeptes noch besser möglich sein, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

Die Inhalte:

- Ein psychoneuroimmunologisches Konzept
- Optimierte Kommunikation
- „Magische“ Sprachmuster, die Probleme lösbar machen (Probleme präzisieren, Ziele bestimmen, enthypnotisieren)
- Psychologische Interventionen mit Metaphern und Reframing

❖ Reihe A: Seminar 2 /5

07. 10. 22 – 09. 10. 22

Mentale Gesundheitsförderung 1

385,-- €*

(31 Fortbildungspunkte der ÄKN)

In Block 1 geht es um die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Denken und Handeln sowie um das Konzept und die Grundlagen des **Hildesheimer Gesundheitstrainings (HGT)**. Die Fortbildungsteilnehmer/innen lernen die HGT-Einheiten 1 und 2 kennen, nehmen selbst als Klienten / Klientinnen daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

Die Inhalte:

- Ergebnisse empirischer Untersuchungen
- Der rote Faden der mentalen Trainings „HGT“ / „Innere Stärke erleben“
- Gesundheit, Krankheit und Förderung der Heilung: Die Salutogenese und Modelle der Psychoneuroimmunologie
- Hintergründe der mentalen Heilungsförderung: Einfluss der Gedanken und Gefühle auf die Gesundheit
- Assoziations- und Dissoziationstechniken, Visualisierungen im Gesundheitsgeschehen nutzen
- Selbsterfahrung: Erste Kontakte zum Gesundheitsziel
- Entspannungsmethoden, Hypnose und Selbsthypnosetechniken
- Sensibilisierung für die Botschaften des Körpers
- Ressourcen entdecken und nutzen
- Umgang mit emotionalen Zuständen und Gedanken, welche die Gesundheit behindern
- Die Verfügbarkeit von gesundheitsfördernden Gedanken und Gefühlen
- Tiefenentspannung und Regeneration des Immunsystems

❖ Reihe A: Seminar 3 /5

11. 11. 22 - 13. 11. 22

Mentale Gesundheitsförderung 2

(31 Fortbildungspunkte der ÄKN)

In Block 2 geht es insbesondere um den Abbau von Gesundheitshindernissen und um das Initiieren tiefgreifender Veränderungen. Die Fortbildungsteilnehmer/innen lernen die HGT-Einheiten 3 bis 5 kennen, nehmen selbst als Klienten / Klientinnen daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

Die Inhalte:

- Erarbeitung und Erkundung, Umgang und Veränderung mit sekundären Krankheitsgewinnen
- Sensibilisierung für heilungshemmende Zustände
- Systemische Wechselwirkungen im Gesundheitsgeschehen
- Die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten
- Erkennen und Bedeutung des Krankheitsgeschehens
- Erkennen und Bearbeiten von Blockaden der Selbstheilung und Gesundheit
- Gruppenverfahren: Überzeugungen erforschen und einschränkende Überzeugungen entkräften
- Aufbau von gesunden Zukunftsvisionen
- Erforschen und Herausarbeiten bewusster und unbewusster Glaubenssätze
- Ressourcen- und Zielorientierung
- Prägungen und Reimprinting
- Veränderung einschränkender Glaubenssätze und Überzeugungen (Prägungen) im Gruppenverfahren
- Aufbau gesundheitsfördernder Überzeugungen

❖ Reihe A: Seminar 4 /5

09. 12. 22 – 11. 12. 22	Mentale Gesundheitsförderung 3	385,-- € *
<small>(31 Fortbildungspunkte der ÄKN)</small>		

In Block 3 geht es um Methoden der Heilungsförderung, um die Berücksichtigung von sozialen Zusammenhängen und Werten im Gesundheitsgeschehen sowie um die Zukunftsplanung mittels Time-Line-Verfahren. Die Fortbildungsteilnehmer/innen lernen die HGT-Einheiten 6 bis 8 kennen, nehmen selbst als Klienten/Klientinnen daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

Die Inhalte:

- Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie anwenden
- Kennenlernen von Selbstheilungsmethoden, mentale Förderung der Selbstheilungskräfte
- Placebo-Effekte anwenden
- Organsprache
- Erarbeitung persönlicher Selbstheilungsstrategien
- Mental konditionierte Medikation
- Werte als Einflussfaktoren für die Gesundheit
- Innere und äußere Wertekonflikte auflösen
- Gesundheitsziele unter Berücksichtigung persönlicher Werte konkretisieren
- Werte als mögliche Blockaden im Gesundungsprozess erkennen
- Abschließende Formulierung des Gesundheitsziels
- Timeline-Arbeit: Die persönlich richtigen Schritte zur Genesung gehen

❖ Reihe A: Seminar 5 /5

24. 02. 23 – 26. 02. 23	Mentale Gesundheitsförderung 4	385,-- € *
<small>(31 Fortbildungspunkte der ÄKN)</small>		

Block 4 ist der Betrieblichen Gesundheitsförderung, der Begleitung gruppenspezifischer Prozesse in den HGT-Trainingsgruppen sowie den Abschlussprüfungen gewidmet. Voraussetzung für das Zertifikat Gesundheitssupervisor/in sind:

- Nachgewiesene medizinische Grundkenntnisse (Prävention, Gesundheitsförderung, Stress, Burnout)
- Eine eigenständig durchgeführte Gesundheitssupervision samt schriftlicher und mündlicher Präsentation der Erfahrungen und Ergebnisse
- Demo eines zufällig gewählten Verfahrens

Die Inhalte:

- „Innere Stärke erleben“ / Betriebliche Gesundheitsförderung
- Gruppendynamische Prozesse bei der Durchführung der HGT-Gesundheitssupervision
- Ressourcen-Sicherung für die zukünftige Arbeit als HGT-Trainer/-in
- Publikationen, Kontakte, Projekte, Internet, Netzwerk, etc.
- Abschlussprüfung

Die Qualität der Fortbildung wird dadurch gesichert, dass ausschließlich Ausbilder/innen herangezogen werden, die vom Institut für Therapie und Beratung (IT) dazu autorisiert wurden. Auch die Abnahme der Prüfungen und die Verleihung der Zertifikate erfolgt durch dieses Institut. Ebenso werden, um die Qualität des Gesundheitstrainings zu sichern, die ausgebildeten Trainer/innen durch das IT weiterhin betreut.

Zertifikat: Gesundheitssupervisor/in HGT

❖ Aufbau-Seminar B (optional):

Das 4-tägige Aufbauseminar qualifiziert Sie zusätzlich für die Arbeit mit somatisch Erkrankten, insbesondere trainieren Sie die notwendigen krankheitsspezifischen mentalen Verfahren und erlernen die sehr leistungsfähigen spezifischen Formen des Hildesheimer Gesundheitstrainings anzuwenden.

23. 03. 23 – 26. 03. 23	Aufbauseminar: Mentales Gesundheitstraining	780,-- € *
<small>(41 Fortbildungspunkte der ÄKN)</small>		

Mentales Training für die Allergologie, für Herz & Kreislauf (Blutdrucktraining), für die Onkologie und für die Schmerztherapie. Zusätzlich werden erweiterte Trainerkompetenzen sowie die Entwicklung von gesundheitsfördernden Trancen vermittelt.

Die Inhalte:

- Allergien und hoher Blutdruck aus psychoneuroimmunologischer Sicht sowie krankheitsspezifische Strategien und Verfahren
- HGT: „Mentales Immuntraining“, „Mentales Blutdrucktraining“
- Die Trainerkompetenz erweitern:
Kommunikation mit Patientengruppen, Umgang mit Störungen und Krisensituationen, Rapport in schwierigen Situationen
- Krebserkrankungen und Schmerzen aus psychoneuroimmunologischer Sicht sowie krankheitsspezifische Strategien und Verfahren
- „HGT für die Onkologie 2.o“, „HGT zur Schmerzlinderung 2.o“
- Beschwerden auf psychoneuroimmunologischem Hintergrund analysieren und Trancen mit heilungsfördernden Suggestionen entwickeln

Voraussetzung für ein krankheitsspezifisches Zertifikat ist das zuvor erfolgreich bestandene Zertifikat „Gesundheitssupervisor/-in HGT“. Medizinische Kenntnisse zu den ausgewählten Erkrankungen sind nachzuweisen.

Zertifikat: Gesundheitstrainer/in HGT

- für die Onkologie, - für die Allergologie, - für Herz und Kreislauf, - für mentale Schmerztherapie