



## Beschreibung der Weiterbildungsinhalte

# Multimodale Stresskompetenz

In der Weiterbildung (WB) zur Multimodalen Stressbewältigung steht das Konzept „Multimodalen Stresskompetenz in Prävention und Therapie“. Die WB orientiert sich an den Leit- und Richtlinien Multimodale Stresskompetenz in Prävention und Therapie (BDP). Die theoretische Vermittlung des MMSK und die fundierte praktische Einweisung in die Kurseinheiten des Trainingskonzeptes zur multimodalen Stressbewältigung dient der Befähigung zur Durchführung von Kursen zur Stressbewältigung, um die Stressreduktion und die Entspannungsfähigkeit von künftigen Teilnehmern zu fördern. Neben den praktischen Übungen unterstützen Kenntnisse über physiologische, psychologische und soziale Komponenten von Stress das Verstehen über die Entstehung und Wirkung von Stress und den Umgang mit ihm sowie die Selbstwirksamkeit.

### Modul 1 – Basiskompetenz (20 UE)

In dieser ersten Weiterbildungseinheit werden Basiskompetenzen vermittelt und zwar mittels differenzierter Analyseverfahren zur Wahrnehmungssensibilisierung und zu festgefahretem Gefühlsleben, zur Aufdeckung von Denk- und Handlungsmustern nach den von Ellis entwickelten Prinzipien der rational-emotiven kognitiven Verhaltensformen von Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln (WDFH). Das von Scholz U.-W. weiterentwickelte WDFH-Modell ist in sein phänomenologisch, ökologisch, behaviorales und organismisches Symbolisierungs-Modell (Phoebos-Modell) eingebettet.

#### **Lernziele:**

Zu den Grundlagen und Basiskompetenzen des Trainings zur multimodalen Stresskompetenz zählen a) die biologischen, die psychologischen und die soziokulturellen Modalitäten, b) die Modelle der Verhaltensformen von Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln und c) das phänomenologische, ökologische, behaviorale, organismische Symbolisierungsmodell zur ganzheitlichen Betrachtung.

#### **Inhaltsübersicht:**

Notwendige theoretisch zu vermittelnde Inputs sind

- a) zur Vermittlung von allgemeinen Wissensbausteinen über die mit dem Stressgeschehen verbundenen Prozesse (→ Input),
- b) zur Förderung der Fähigkeit zur Analyse stress relevanter Aspekte des eigenen Verhaltens, des Organismus und des Bezugs zur Umwelt (→ Entwicklung der Analysebefähigung)
- c) zur Vermittlung von Strategien und Methoden zur Stressregulierung auf den biologischen, psychischen und sozialen Ebenen (→ Ausbau der Methodenverfügbarkeit),
- d) zur Unterstützung in der Beherrschung der Fertigkeiten für eine biologische, psychologische und soziokulturelle Stabilität (→ Anleitungen zum Üben und zur Umsetzung)

Im Vordergrund stehen Modelle zur Stressanalyse der vier wesentlichen Verhaltensformen des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und Handelns mit den Rationalitätskriterien zur Verhaltensverhältnismäßigkeit sowie die phänomenalen ökologischen, behavioralen und organismischen Symbolisierungen.

#### **Methodik:**

Lehrreferate, Kleingruppenarbeit und Besprechung von Eigenerfahrungen bilden den Rahmen. Anhand von Übungen zur Selbsterfahrung werden vom/ von der Betroffenen selbst erfahrene Stress-Episoden sowohl mit den biologischen als auch mit den psychologischen Modalitäten verbundenen Modellen verdeutlicht und zur Anwendung gebracht. Achtsamkeits-, Bewegungs-, Sinn- und Genussübungen wechseln im Sinne von Konzentration und Zerstreuung ab.

### Modul 2 – Didaktik und Methodik (20 UE)

Die zweite Weiterbildungseinheit wird durch den Aufbau eines didaktischen Trainingskonzeptes ergänzt. Dieses hat den Schwerpunkt nach dem WDFH-Modell. Es werden ferner theoretische und praktische Inputs zu verschiedenen Strategien vermittelt (z.B. Stressfeld-Modell, Prinzipien von Problemlösungen, Prinzipien von Akzeptieren und Verändern, Schlafhygiene, etc).

#### **Lernziel:**

Einweisung in die Kurseinheiten mit dem Ziel der Befähigung der künftigen Kursleiter/innen, gemäß den wesentlichen und für die KursteilnehmerInnen adäquaten und jeweils situationsspezifischen Anforderungen Einzelfallanpassungen erstellen zu können; Erkennen grundsätzlicher Strukturschemata im Stresserleben, welche je nach Bedarf der Teilnehmer/innen von der Kursleitung verändert und individualisiert werden kann: Einschränkung oder erweiternd.



**Inhaltsübersicht:**

In diesem zweiten Block werden methodisch-didaktische Konzeptionen zur Arbeit in Gruppen vermittelt (optionale Elemente aus der Erwachsenenpädagogik, der rational-emotiven und kognitiven Verhaltenstherapie, der klientenzentrierten Gesprächsführung, der suggestopädischen Methodik). Im Vordergrund stehen

- (a) die praktische Umsetzung des WDFH-Modells,
- (b) der Aufbau und die Entwicklung einer inhaltlichen Struktur von Seminar- bzw. Kursstunden. Dies bildet im primärpräventiven wie in der betrieblichen Gesundheitsförderung ebensolche Schwerpunkte der Didaktik wie
- (c) die Erarbeitung und Integration des Stressfeld-Abfolge-Modells,
- (d) die Umsetzung der Prinzipien zur Stressimpfung,
- (e) die Umsetzung von verschiedenen Kompetenz- und Problemlösestrategien,
- (f) die Entwicklung von Strategien zur Akzeptanz und Veränderung im persönlichen Verhalten,
- (g) die Entwicklung von rational-emotiven und kognitiven – behavioralen Um- und Neubewertungen sowie mentalen Trainingsformen.
- (h) Ergänzungen aus dem Phoebos-Modell zu Normen, Einstellungen, körperliche Ausdrucksformen und deren Effekte sind zu explizieren.

**Methodik:**

Lehrreferate, Kleingruppenarbeit, selbständige Erarbeitung einiger Kurseinheiten anhand von vorgegebenen oder frei gewählten Themenbeispielen mit anschließender Gruppenpräsentation, Einweisung in die Präsentation des Verfahrens.

**Optionale Ergänzung konzeptionskonformer Bausteine in das Zertifikat**

Vorbemerkung:

Zur Erweiterung des Qualifizierungsniveaus in multimodaler Stresskompetenz können optional Fortbildungsbelege weiterer wissenschaftlich fundierter und bzgl. des Zertifikats konzeptionskonforme Verfahrensbausteine in das Zertifikat aufgenommen werden. Genusstraining ist bereits in die beiden Module integriert.

Ein Weiterbildungsprogramm zur Stressbewältigung mit weniger als 40 UE muss auf jeden Fall mit einem Konzeptionskonformen Baustein ergänzt werden.

Optionale Beispiele:

Verfahren zur Selbstregulation und zur Erhöhung situationsspezifischer Stresskompetenz, Maßnahmen zur Selbstwirksamkeit, Selbsthypnose und suggestive Methoden, Kurzentspannungsverfahren (PSE), Bewegungsmeditation (Taiji / Qigong, Feldenkrais) Konfliktmanagement, gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten, Augenentspannungstraining und Entspannung am Bildschirmarbeitsplatz, Methoden zu Problemlösungen, Selbstmanagement, Zeitmanagement, Genusstraining u. a..

Maximal können bis zu vier verschiedene Verfahrensbausteine aufgenommen werden (auf Anforderung durch Nachweis eines Curriculums). Diese beeinflussen jedoch nicht die Zertifikatserteilung.