

Top-Down meets Bottom-Up: Der Einsatz von (trauma-)therapeutischem Yoga in der kognitiven Verhaltenstherapie

Kurzbeschreibung

Die Wirksamkeit und der komplementäre Einsatz von Yoga in der Behandlung psychischer Erkrankungen erhält zunehmende Aufmerksamkeit und wachsenden Zuspruch. Insbesondere bei der posttraumatischen Belastungsstörung, Depressionen und Ängsten konnte die Wirksamkeit bislang nachgewiesen werden.

Dabei wirken die im Yoga enthaltenden Körperübungen, Meditation und Atemübungen direkt auf das autonome Nervensystem ein. Neben der eher Top-Down fokussierten kognitiven Verhaltenstherapie, arbeitet der Yoga erfahrungs- und körperbasiert (Bottom-up). Durch die Kombination von Yoga und kognitiver Verhaltenstherapie entsteht eine fruchtbare Kombination aus Bottom-Up Erfahrung und Top-Down Verarbeitung, welche in der ambulanten Psychotherapie zielgerichtet eingesetzt und im therapeutischen Prozess genutzt werden kann. So kann beispielsweise Stress, Anspannung oder erlebte innere Unruhe durch eine gezielte Ansprache des parasympathischen Nervensystems reduziert werden. Gleichmaßen schult Yoga die Eigen- und Körperwahrnehmung, wodurch die direkte Auseinandersetzung mit der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt unterstützt werden kann.

Das Verständnis über die wissenschaftlich nachweisbare Wirkweise von Körper- und Atemübungen auf unser autonomes Nervensystem eröffnet Therapeut*innen eine zusätzliche Möglichkeit Patient*innen abhängig vom jeweiligen autonomen Erregungszustand zu unterstützen und zu begleiten. Therapeut*innen brauchen dafür keine abgeschlossene Yogalehrer*innen Ausbildung. Vielmehr ist ein Grundwissen über die verschiedenen Zustandsformen des autonomen Nervensystems relevant, sowie ein Verständnis über die Wirkweise von Körperübungen (Asanas), Meditation und Atemtechniken, eigene Selbsterfahrung und Mut zur Anwendung.

Ziel dieses Seminars ist es Therapeut*innen zu befähigen Yoga in den ambulanten verhaltenstherapeutischen Kontext zu integrieren. Neben der Vermittlung eines Grundwissens über das autonome Nervensystem und der Erarbeitung konkreter Techniken/Übungen, nimmt die Selbsterfahrung eine zentrale Rolle ein. Im Seminar werden Yoga und Atem-

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgv.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr

	übungen so geübt, dass diese im Anschluss selbständig in der Therapie eingesetzt werden können.
Zielgruppe	Dieses Seminar richtet sich an psychologische und ärztliche Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sowie an Psychotherapeut*innen in Ausbildung.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • Grundwissen über das autonome Nervensystem und seiner Erregungszustände • Verständnis über die Wirkweise von Yoga und insbesondere dem Einsatz von Körperübungen, Atemtechniken und Meditation auf das autonome Nervensystem • Integration von Yoga-Techniken im therapeutischen Kontext (z.B. für die Strukturierung der Therapiesitzung, Stabilisierung, Emotionsregulation, Ambivalenzarbeit, Interozeption & Körperwahrnehmung, Selbstfürsorge, Förderung von Selbstakzeptanz) • Selbständige Anwendung der Methoden • Selbsterfahrung von Yoga auf den eigenen Körper/das eigene Nervensystem
Wesentliche Inhalte/Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Polyvagaltheorie • Einführung in die Wirkweise von Yoga (Körperübungen, Meditation & Atemtechniken) auf das autonome Nervensystem • Vorstellung angepasster Yoga/Atemübungen für das ambulante, therapeutische Setting • Nutzen körperbasierter Erfahrung (Bottom-Up) für die kognitive Arbeit (Top-Down) • Konkrete Anleitungen und Übungen mit Fallbeispielen
Methoden	Erklärung der Wirkzusammenhänge, Vorstellung & Anwendung vorgestellter Techniken mithilfe von Fallbeispielen, Plenardiskussion, eigene Yogapraxis zur Selbsterfahrung in der Gruppe, Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit, Austausch von Fragen und Erfahrungen
Hinweis	Bitte Yoga-/Gymnastikmatte und Decke mitbringen, ggf. Klotz und Sitzkissen/Meditationskissen.
Referent*in	Dr. Anne Radix, Klinische Psychologie, M.Sc; Psychologische Psychotherapeutin, Yogalehrerin; Dortmund
Kursnummer	65988
Veranstaltungsort	Dortmund
Termin	14. – 15. Februar 2025

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr

Umfang	Das Themenseminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Freitag: 10:00 – 18:00 Uhr Samstag: 09:00 – 17:00 Uhr
Teilnahmegebühren	302,- Euro (DGVT-Mitglied) Frühbucherpreis bis 17. Januar 2025: 287,- Euro 340,- Euro (Nicht-Mitglied) Frühbucherpreis bis 17. Januar 2025: 320,- Euro
Stichwort	Yoga Trauma Dortmund 25

Information und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☎ 07071 94 34-34 📠 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr