

## Wochenend-Seminare in Berlin

1. Termin : 29. bis 31. Mai 2026  
2. Termin : 04. bis 06. Dezember 2026

Freitag: 15.00 - 18.30 Uhr  
Samstag: 09.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag: 09.00 - 12.30 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 18

## Tagungsort

DGPM-Geschäftsstelle, Robert-Koch-Platz 4, 10115 Berlin

## Zielgruppen

Approbierte Ärzt:innen, die das Autogene Training als Teil ihrer Weiterbildung benötigen.

Weiterbildungsbefugte für Autogenes Training, die ihre Weiterbildungsbefugnis erneuern bzw. ergänzen möchten.

Ärzt:innen, die das Autogene Training für sich und zur Behandlung ihrer Patient:innen lernen und weitergeben wollen.

Psychologische Psychotherapeut:innen und  
Psychologische Psychotherapeut:innen in Weiterbildung

## Zertifizierung

Fortbildungspunkte werden bei der Ärztekammer Berlin beantragt.

## Anmelden

können Sie sich am besten online:  
Bitte den QR-Code scannen.  
Oder Sie senden uns das Anmelde-  
formular per Mail oder Fax zu.



## Veranstalter

**DGPM Fortbildungsakademie gGmbH**  
Robert-Koch-Platz 4 · 10115 Berlin  
[info@dgpm.de](mailto:info@dgpm.de) [www.dgpm.de](http://www.dgpm.de)

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Präsenzseminar  
„Autogenes Training“ an:

Titel/Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum\*: \_\_\_\_\_

\*ist für die Ausstellung der Teilnahmebescheinigung erforderlich.

- |   |            |
|---|------------|
| <input type="radio"/> Mitglied DGPM / DGäEHAT             | 1.150,00 € |
| <input type="radio"/> WB-Assistent:in der DGPM            | 850,00 €   |
| <input type="radio"/> Psycholog. Psychotherapeut:in       | 1.150,00 € |
| <input type="radio"/> Psycholog. Psychotherapeut:in in WB | 850,00 €   |
| <input type="radio"/> Nicht-Mitglied                      | 1.290,00 € |

Der Preis beinhaltet Seminarunterlagen, Audiodateien,  
Kaffee, Getränke und Fingerfood in den kleinen Pausen,  
Mittagessen am Samstag;  
Im Rahmen der Präsenztermine auch Beratung und  
Supervision.

Bitte überweisen Sie die Teilnehmergebühr bis spätestens  
08.05.2026 an:

Kontoinhaber: DGPM Fortbildungsakademie gGmbH  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE89 3702 0500 0001 2799 00



Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift\*: \_\_\_\_\_

\*Mit meiner Unterschrift erkenne ich die AGB der DGPM Fortbildungs-  
akademie gGmbH an (siehe: [www.dgpm.de/die-akademie/agb](http://www.dgpm.de/die-akademie/agb))



## PRÄSENZSEMINAR

## Autogenes Training

Weiter- und Fortbildung

**29.05.-31.05.2026 / BERLIN**

**04.12.-06.12.2026 / BERLIN**

## Autogenes Training

Bei diesem Seminar unter der wissenschaftlichen Leitung von Herrn Dr. Claus Derra handelt es sich um eine ärztliche/psychosomatische/psychotherapeutische Weiterbildung.

Der Kurs orientiert sich an der neuen Weiterbildungspraxisleitlinie der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsverfahren, Hypnose und Autogene Therapie (DGäEHAT), die allen Landesärztekammern vorliegt.

Die Teilnehmer:innen erhalten Materialien zur Information und zur Verwendung bei der Durchführung von Kursen. Alle Übungen während des Kurses werden aufgenommen und als Audiodateien zur Verfügung gestellt.

Am ersten Wochenende wird zunächst die **Praxis und Didaktik des Autogenen Trainings** in der Grundstufe als Entspannung (Ruhe, Schwere, Wärme) geübt und in der Aufbaustufe durch Übungen zur Körperwahrnehmung ergänzt. Themen sind darüber hinaus die Einführung in die Wirkmechanismen, Hilfestellungen bei Problemen, Gestaltung der Gruppensituation, Rolle des therapeutischen Leiters bzw. der Leiterin, Nutzen und Grenzen von Audiodateien. Alle Teilnehmer:innen sollen durch diesen Kurs das Autogene Training selbst solide erlernen und anwenden können.

Am zweiten Wochenende erfolgt die Vertiefung in **Methodik und Didaktik des Autogenen Trainings** zur Prävention, Behandlung und Rehabilitation im Einzel- und Gruppensetting. Dazu gehört auch der Umgang mit schwierigen Behandlungs- und Gruppensituationen. Für die Teilnahme an Kurs 2 ist die Teilnahme am ersten Kurs erforderlich.

**Das Besondere an dieser Weiterbildung AT ist, dass sich die Teilnehmer:innen zwischen den beiden Terminen monatlich online treffen können, um Erfahrungen im Autogenen Training auszutauschen. Dadurch bleibt die Motivation zum Üben und zur Anwendung erhalten. Ausserdem erhalten alle Teilnehmer:innen monatlich eine kleine Aufgabe oder Anregung per Email.**

Die Kurse werden von der Landesärztekammer für die Facharztweiterbildung und CME-Fortbildung anerkannt.

### Teil 1:

#### Praxis und Didaktik des Autogenen Trainings

- Einführung, Rahmenbedingungen
- Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsreaktion
- Eigenwahrnehmung und Entspannung
- Vorübungen AT Ruhe, Schwere, Wärme (Grundübung 3 Minuten)
- Einzel- und Gruppen-Setting
- Einsatz von Audiodateien
- Durchführung, Original, Varianten und Verkürzungen
- Übungen in Kleingruppen
- Organübungen: Atem, Bauch, Herz, Kopf (längere Übung jeweils 5 Minuten)
- Umgang mit Problemen, Hilfestellungen
- Rolle des/der AT-Therapeut:in
- Indikationen und Kontraindikationen
- AT und die 15 Sekunden Entspannung

### Teil 2:

#### Methodik und Didaktik des Autogenen Trainings

- Bisherige eigene Übungserfahrungen und Erfahrungen in der Anwendung bei Patient:innen
- Wiederholung der Organübungen des AT zur Körperwahrnehmung
- Klinische Indikationen und Anwendungsbeschränkungen
- Umgang mit schwierigen Gruppensituationen
- Formelhafte Vorsatzbildung, Ressourcenaktivierung
- Hilfestellungen, Supervision
- Entspannung und Bewegung
- Einführung in die Progressive Relaxation
- Moderne Varianten
- Kombinationen AT und Imagination, Oberstufe
- Supervision

## Ihr Dozententeam

Dr. med. Dipl.-Psych. Claus Derra, Berlin



Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin, spezielle Schmerztherapie, Sozialmedizin

Ausbildung in medizinischer Hypnose und AT 1978-1980 bei Prof. Langen in Mainz, Wissenschaftlicher Beirat der DGäEHAT, Mitglied der MEG, DGH und der DSG, Vorsitzender der DGäEHAT

Dr. med. Corinna Schilling, Berlin



Fachärztin für Anästhesie, spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, manuelle Therapie, Akupunktur  
In Weiterbildung: Fachärztin für Psychosomatische Medizin

Ausbildung in Autogenem Training, medizinischer Hypnose und Hypnotherapie bei der DGH und DGäEHAT, NLP (DGzH) und Mediation (FH Potsdam)

## Literatur

Handbuch Autogenes Training (20. Auflage 2017)  
Hoffmann, Derra, Stephan, Stetter, DTV

Körperorientierte Entspannungstechniken (2021)  
Derra, Kohlhammer Verlag