

## Menschen zu Stressresistenz und Gesundheit führen...

**Die berufsbegleitende Fortbildung zu mentaler Gesundheitsförderung ab Februar 2020**  
– **klinisch erfolgreich evaluiert** – (Die Akkreditierung bei der Ärztekammer Niedersachsen ist beantragt)

Sehr geehrte Damen und Herren!

Gesundheitsorientierte ärztliche Kommunikation und gesundheitsorientiertes mentales Gesundheitstraining können – wie klinische Studien eindrucksvoll nachwiesen – einen effektiven und nachhaltigen Beitrag zur gesundheitlichen Lebensqualität und Stressresistenz leisten. Diese Kompetenzen werden im **„Hildesheimer Gesundheitstraining“ (HGT)** in kompakter und gut strukturierter Form vermittelt. Das HGT ist ein leistungsfähiges Kurzzeit-Trainingsprogramm über 8 bis 10 Einheiten á 3 Stunden, das sowohl bei Gruppen wie auch bei Einzelpersonen eingesetzt werden kann.

Ausgehend von einem umfassenden Verständnis von Gesundheit wurde das HGT vor rund 15 Jahren durch ein interdisziplinäres Team an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim (HAWK HHG) entwickelt. Dieses innovative Konzept ermöglicht Ihnen, Heilungsprozesse mit innovativen psychologischen Mitteln zu fördern und Menschen aus inneren Konflikten, Schmerzen und Verspannungen herauszuführen. Die Teilnehmer kommen zu einem tiefen Verständnis der sozialen, psychischen und physischen Zusammenhänge, die Gesundheit begünstigen.

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

Die Grundvariante **„HGT Gesundheitssupervision - bei Stress und starken Belastungen“** stärkt nachhaltig die psychischen Widerstandskräfte, reduziert Stress, baut gezielt Erschöpfung, Schmerzen, innere Anspannung und negative Emotionen ab und ist hervorragend geeignet, die Resilienz zu stärken und Burnout vorzubeugen.



Das HGT wurde zudem für verschiedene Indikationen spezifiziert und enthält weiterentwickelte mentale Techniken zur gezielten Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur Schmerzlinderung:

- „HGT Immuntraining“ – bei Allergien und allergischem Asthma
- „HGT zur Schmerzlinderung“
- „HGT Blutdrucktraining“
- „HGT für die Onkologie“

Ziel- und ressourcenorientiert erhöht es in den krankheitsbezogenen HGT-Varianten die Selbstheilungskompetenzen der Teilnehmer. Vorhandene Therapien können so optimal zur Wirkung kommen. Diese fünf verschiedenen Versionen des HGT konnten in vom Land Niedersachsen geförderten Studien ihre nachhaltige Wirksamkeit und auch eine hohe Teilnehmerzufriedenheit unter Beweis stellen.

Bei Allergien und allergischem Asthma z.B. hilft das ‚Mentale Immuntraining‘ dem Immunsystem, in nachhaltiger Weise zu lernen, die Umwelt wieder angemessen wahrzunehmen und in gesunder Weise auf harmlose Stoffe zu reagieren. Klinische Studien belegen in eindrucksvoller Weise, dass die Teilnehmer des HGT hochsignifikante Verbesserungen der Symptombelastung, des körperlichen und seelischen Befindens erlebten. Über 78% der befragten Teilnehmer gaben auch nach mehr als 2 Jahren an, es gehe ihnen besser als vor dem Training.



Die Variante ‚**Innere Stärke im Beruf – stressresistent und leistungsfähig durch biomentale Strategien**‘ (12 Einheiten á 90 min, für Gruppen bis zu 15 Personen) wurde speziell für die Betriebliche Gesundheitsförderung entwickelt. Mit diesem psychologischen Programm können Sie Arbeitgebern ein verlässliches Instrument anbieten, um die Ressourcen für die psychische Gesundheit von Beschäftigten in Unternehmen aktiv zu stärken und über eine verbesserte Gesundheitskompetenz Lebensqualität, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit gezielt zu fördern.

Ein umfangreiches Angebot an Materialien wie Trainer- und Patientenhandbücher, prozessorientierte Pläne für 8 bis 12 Trainingseinheiten sowie auf die Einheiten abgestimmte Trancen auf CD unterstützen die Durchführung und den Erfolg. Durch die Spezifizierung des Trainings in sechs Trainingsvarianten (Stress, chronische Erkrankungen und Betriebliches Gesundheitsmanagement) eröffnet Ihnen diese Fortbildung vielfältige Einsatzoptionen.

Die Fortbildung ist für Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker und Vertreter anderer Heilberufe sowie für Pädagogen geeignet. Fünf Wochenend-Seminare<sup>1</sup> zu je 3 Tagen im Raum Hildesheim qualifizieren Sie für das gesundheitsorientierte Training in den Varianten

#### **HGT Gesundheitssupervision - bei Stress und starken Belastungen Innere Stärke im Beruf – für die Betriebliche Gesundheitsförderung.**

Aufbauend darauf haben Sie die Möglichkeit, in einem 4-Tages-Seminar die krankheitsspezifischen HGT-Varianten zu erlernen:

#### **HGT Immuntraining, HGT Blutdrucktraining, HGT zur Schmerzlinderung und HGT für die Onkologie.**

### **A. Fünf Basis-Seminare - Mentale Gesundheitsförderung**

Die Fortbildung beginnt mit einer Einführung in die gesundheitsorientierte Gesprächsführung (1 WE Intensivtraining in **Grundlagen heilungsfördernder Kommunikation** aus NLP und Hypnotherapie). Während der folgenden 4 Fortbildungswochenenden zum Thema **Mentale Gesundheitsförderung** durchläuft jeder Teilnehmer die HGT-Gesundheitssupervision auch selbst als „Klient“. So profitieren die Fortbildungsteilnehmer auch ganz persönlich für Ihre eigene Stressresistenz und eine stabile Gesundheit.

---

<sup>1</sup> Details, Termine und Preise siehe [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)

**Inhalte der Mentalen 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, tief greifende 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 die Kompetenz zur Arbeit mit Erkrankten zu erwerben.

**B. Aufbau-Seminar - Mentales Gesundheitstraining**

Während des 4-tägigen Aufbauseminars zum ‚**Mentalen Gesundheitstraining**‘ werden die HGT-Varianten Asthma und Allergien, Blutdruck, chronische Schmerzen und Onkologie mit indikationsspezifischen Verfahren und Methoden sowie spezifischen heilungsfördernden Trancen vermittelt. Die erfolgreiche Teilnahme am Aufbauseminar schließt mit dem Zertifikat „Trainer/in des Hildesheimer Gesundheitstrainings“ ab.

Die Qualität der Fortbildung wird dadurch gesichert, dass ausschließlich Ausbilder herangezogen werden, die vom IT, Institut für Therapie und Beratung e.V., 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 durch das IT weiterhin betreut.

Die Fortbildung findet ab Februar 2020 im Raum Hildesheim statt. Bis zum **05.01.2020** sind Anmeldungen noch möglich, das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Fortbildungen. Ebenso sind zusätzliche Informationen, Forschungsergebnisse und Presseberichte unter [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de) einsehbar.

Gern stehen wir Ihnen für Rückfragen auch per E-Mail zur Verfügung ([info@hildesheimer-gesundheitstraining.de](mailto:info@hildesheimer-gesundheitstraining.de)). Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Gerhart Unterberger