

## Psychosoziales Modul in der Bewegungs- und Sporttherapie

In den letzten Jahren ist in der Prävention und Rehabilitation eine zunehmende Sensibilisierung für psychosomatische und somatopsychische Zusammenhänge zu beobachten. Insgesamt gilt, dass sich viele therapeutische Methoden künftig stärker an psychosomatischen Verständnismodellen orientieren werden.

Aktuelle Forschungsergebnisse – insbesondere aus den Neurowissenschaften – zeigen, dass für eine gelingende therapeutische Veränderung neben biologischen Faktoren vor allem auch störungs- und indikationsübergreifende psychologische Wirkmechanismen relevant sind, welche sich in der Sport- und Bewegungstherapie vorzüglich realisieren lassen.

Diese Veranstaltung vermittelt grundlegende psychosoziale Kenntnisse und Kompetenzen, die auf die bewegungs- und sporttherapeutische Praxis bezogen sind und die erfahrungsgemäß über die Möglichkeiten des Kompetenzerwerbs an Fachschulen und an Hochschulen hinaus gehen. Es werden Schlüsselkompetenzen für die Bewegungs- und Sporttherapie in Richtung psychosoziale Selbst- und PatientInnenwahrnehmung, Copingstrategien, sporttherapeutische Gestaltung gruppenspezifischer Prozesse, Kommunikation und Verhaltensmodifikation gefördert.

Alle Inhalte werden intermedial vermittelt durch Vorträge, Diskussionen, Kleingruppenarbeit, Wahrnehmungsübungen und Praxisbeispiele.

### Inhaltsübersicht:

- Neurobiologie des Erlebens und Verhaltens – Neurobiologie, Psychosomatik und Verhaltensmodifikation
- Konsistenz und Inkonsistenz der Grundbedürfnisse – Neurobiologische Regulation der Grundbedürfnisse – Schlussfolgerungen für die Bewegungs- und Sporttherapie
- Motivation und Volition – Aufbau aktiver Coping-Strategien, Anwendung von Motivations- und Volitionsplänen in der Bewegungs- und Sporttherapie

**Peter Holona**

Beratung · Begleitung · Stärkung  
Telefon: 0163 - 910 91 69  
E-Mail: peter.holona@hamburg.de

family/lab.de®  
Seminarleiter und Berater  
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf meiner Webseite: [www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de](http://www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de)



- Neurobiologie der Stress-Entwicklung und der Stress-Regulation – Entstehung und Bedeutung von chronischem Stress – Zusammenhänge mit der Regulation der Grundbedürfnisse
- Stress, Schmerz, Angst, Depression, Burnout – Coping-Strategien für die PatientInnen zur Anwendung in der Bewegungs- und Sporttherapie und zur eigenen psychohygienischen Anwendung der Bewegungs- und SporttherapeutInnen
- Kommunikation und Gesprächsführung in der Bewegungs- und Sporttherapie – Reflexionen und Übungen zur Vertiefung einer klientenzentrierten Grundhaltung, des Aktiven Zuhörens und der Wahrnehmung und Gestaltung der kommunikativen Bezugsebene durch Strukturen der Transaktionsanalyse
- Arbeiten mit Gruppen und Gruppendynamik – ausgewählte Themen aus der Praxis der Bewegungs- und Sporttherapie
- Psychosoziale Kompetenzen für die Anwendung von Entspannungsverfahren (speziell PMR-Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) in der Bewegungs- und Sporttherapie
- Vorbeugung und Bewältigung von schwierigen Situationen

Kontakt:                      Anmeldung und nähere Informationen bei:

eMail:                              [peter.holona@hamburg.de](mailto:peter.holona@hamburg.de)

Homepage                        [www.sich-zeit-nehmen-für-entwicklung.de](http://www.sich-zeit-nehmen-für-entwicklung.de)

Tel:                                    0163 - 9109169

**Peter Holona**

Beratung · Begleitung · Stärkung  
Telefon: 0163 - 910 91 69  
E-Mail: peter.holona@hamburg.de

**family/lab.de**  
Seminarleiter und Berater  
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf meiner Webseite: [www.sich-zeit-nehmen-für-entwicklung.de](http://www.sich-zeit-nehmen-für-entwicklung.de)