

Fliedner Klinik Berlin

Kontakt

Fliedner Klinik Berlin
Ambulanz und Tagesklinik für psychologische
Medizin

Ambulanz

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)
10117 Berlin-Mitte

Tagesklinik

Charlottenstraße 65/ Ecke Kronenstraße
(Am Gendarmenmarkt)
10117 Berlin-Mitte

Telefon (030) 20 45 97-0

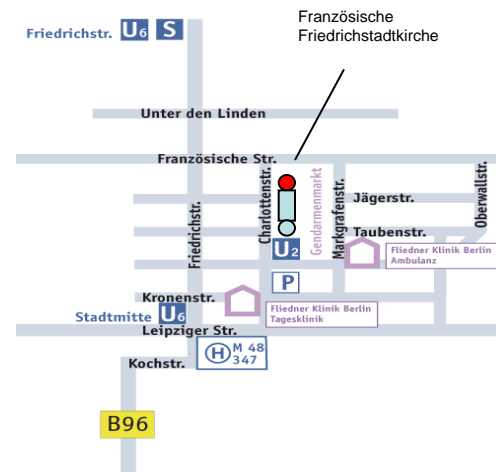
Telefax (030) 20 45 97-29

eMail: info@fliednerklinikberlin.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.15 -17.45 Uhr und

Freitag 8.15 bis 15.45 Uhr



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U-Bahn: U2, U6 bis Stadtmitte

S-Bahn: S1, S2, S25, S3, S5, S7, S75, S9 bis

Friedrichstraße



Autogenes Training



Theodor Fliedner Stiftung

Zum Therapieprogramm:

Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz 1927 aus der Hypnose weiterentwickelt. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress und psychosomatische Störungen vorzubeugen oder sie zu bekämpfen.

Die Übungen bestehen aus kurzen formelhaften Vorstellungen, die sich der Übende möglichst intensiv vor Augen zu führen versucht. Der Ruhezustand des Körpers ist durch bestimmte Empfindungen gekennzeichnet. So führt etwa die Entspannung der Muskeln in den Gliedmaßen zu einem Schweregefühl, gute Durchblutung zu einem Gefühl der Wärme.

Durch konzentriertes Vorstellen des Effektes kann aber umgekehrt die "Ursache" herbeigeführt werden, z.B. kann durch die Vorstellung warmer Arme also deren Durchblutung gesteigert und in weiterer Folge eine körperliche Entspannung erreicht werden.

Ziele und Inhalt:

- Erholung (abschalten, Kopf leer machen)
- Reduzierung zu intensiver oder störender Gefühle
- Regulierung psychosomatischer Fehlregulationen (AT ermöglicht Ruhephasen und die Entschärfung von Stresssituationen, dadurch Verringerung der Auslöser psychosomatischer Erkrankungen, wie z.B. Neurodermitis oder Asthma)
- Schmerzminderung (durch Stabilisierung der Gesamtstimmungslage ändert sich der Umgang mit Schmerz)
- Stärkung eigener Fähigkeit (durch effizientere und zusätzliche Erholungsphasen wird die persönliche Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsleistung, Ausdauer, Phantasie und Vorstellungskraft gesteigert)
- Herz- Kreislauf und Gefäßtraining
- Stärkung des Immunsystems

Rahmenbedingungen:

Dauer:

Der gesamte Kurs umfasst acht Gruppensitzungen à 60 Minuten. Eine Teilnahme an einzelnen Sitzungen ist nicht möglich.

Ort: Gruppenraum der Tagesklinik in der Charlottenstraße 65, 5. Stock.

Kosten:

Die Abrechnung erfolgt nach der GOÄ Ziffer 847 (9,18 €), die in der Regel von der Krankenversicherung bzw. der Beihilfe übernommen werden.

Leitung der Gruppe:

Katrin Kahlo
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Kursleiterin für Entspannungsverfahren

Daniel Maasfeld
M.A., Dipl.-Sozialarbeiter/-pädagog

Wo kann ich mich anmelden?

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, sprechen Sie mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten oder vereinbaren Sie einen Termin zum Vorgespräch in unserer Ambulanz unter 030/ 204597-0.