

**Dr. Chr. Theiling**  
**Bereichsleitender Oberarzt Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**  
LWL Klinik Lengerich  
Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik  
Parkallee 10 49525 Lengerich  
Tel.: 05481/12-212 Fax: 05481/12-194  
E-Mail: c.theiling@lwl.org

## **Entspannungsverfahren für Ärzte in Lengerich 2021/1. Halbjahr**

Die Kurse „Autogenes Training“ sowie „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ richten sich an Ärzte, die in ihrer Facharztausbildung bzw. Fort-/Weiterbildung Kenntnisse in einem Entspannungsverfahren erwerben wollen.

Der Unterzeichner ist durch die Ärztekammer Westfalen Lippe für die Entspannungsverfahren „Autogenes Training“ sowie „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ weiterbildungsbefugt.

Die beiden Kurse werden in **zweitägigen Blöcken** (jeweils freitags und samstags von 8:30 bis 16:30 Uhr) angeboten.

### Zum Konzept:

In erster Linie wird ein ärztlicher psychotherapeutischer Schwerpunkt verfolgt:

Stress, psychosoziale Belastungen und Sorgen führen (bei Ärzten und Patienten), oft ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung und zu Schmerzen. Halten solche Zustände längere Zeit an, können sie Erschöpfungsdepressionen, Ängste und chronische Schmerzen hervorrufen.

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (PME) sind besonders wirksame Entspannungsverfahren. In einer 1994 publizierten Metastudie wurden 66 bis 1985 publizierte Studien mit zusammen etwa 3000 Patienten zur PME als eigenständigem (und nicht lediglich die Verhaltenstherapie unterstützendem) Therapieverfahren ausgewertet. In 75 % der Studien wurden deutliche Symptombesserungen festgestellt. Diese waren stabil. Auch die spezifische Wirksamkeit für das Autogene Training ist gut belegt.

### Termine:

- **Autogenes Training: 8 Doppelstunden, 29. und 30. Januar 2021**
- **Progressive Muskelentspannung: 8 Doppelstunden, 5. und 6. Februar 2021**

Falls die Termine aus wichtigen Gründen verändert werden müssen, werden die Gruppenteilnehmer zeitnah informiert. Die Gruppen beginnen, wenn mindestens 5 Teilnehmer (max. 24) zusammengekommen sind; der Gruppenleiter behält sich vor, den Start bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl zu verschieben.

### Ort:

Die Entspannungsverfahren finden in der LWL-Klinik Lengerich (Parkallee 10, 49525 Lengerich) statt.

### Organisation:

Anfallende Kosten, Anmeldungsmodalitäten und weitere Informationen können telefonisch (05481-12212), per Fax (05481-12194) oder e-Mail im Sekretariat des Ärztlichen Direktors bei Frau Lier oder bei dem Gruppenleiter (a.liier@lwl.org, c.theiling@lwl.org) eingeholt werden.

Mit kollegialen Grüßen

**Dr. Chr. Theiling**