



# Ausbildung zum Entspannungstrainer/ Kursleiter für Phantasiereisen

Modul 1: Grundlagen für Entspannungstrainer  
Übersicht über die Kursinhalte

## **Teil 1: Grundlegende Begriffe und Konzepte**

- 1-0 Einleitung: Wie dieser Kurs aufgebaut ist
- 1-1 Grundlegende Begriffe: Stress, Stressor, Stressreaktion
- 1-2 Stress als Krankheitsursache
- 1-3 Stressanalyse und Dokumentation
- 1-4 Stress widerstehen: Stressresilienz
- 1-5 Innere Antreiber als psychischer Stressfaktor
- 1-6 Praktische Stressanalyse
- 1-7 Das bio-psycho-soziale Modell
- 1-8 Stressoren im BPS-Modell
- 1-9 BPS-Modell und multimodale Stressbewältigung
- 1-10 Salutogenese: Das Kohärenzgefühl

## **Teil 2: Neurologische Grundlagen von Stress und Entspannung**

- 2-1 Grundlagen: Stress, Entspannung und Nervensystem
- 2-2 Der Aufbau des Nervensystems
- 2-3 Das Gehirn – Aufbau und Funktionen
- 2-4 Vegetatives Nervensystem, Stress und Entspannung
- 2-5 Wie Worte das Gehirn beeinflussen

## **Teil 3: Phantasiereisen als Entspannungsverfahren**

- 3-1 Phantasiereisen – eine Einführung
- 3-2 Einsatzmöglichkeiten von Phantasiereisen
- 3-3 Geschichtlicher Hintergrund
- 3-4 Gesundheitliche Effekte von Phantasiereisen
- 3-5 Indikationen und Kontraindikationen
- 3-6 Der grundlegende Aufbau von Phantasiereisen
- 3-7 Techniken der Steuerung des Hörerlebnisses
- 3-8 Trainingseffekte bei Phantasiereisen

## **Teil 4: Phantasiereisen in der Praxis**

- 4-1 Phantasiereisen im Einzelsetting
- 4-2 Phantasiereisen im Gruppensetting
- 4-3 Bezugsquellen von Phantasiereisen
- 4-4 Mit Phantasiereisen Ressourcen stärken
- 4-5 Problemfelder: Traumata, Ideologie, Phobien
- 4-6 Phantasiereisen auf Tonträgern einsetzen
- 4-7 Fazit und Ausblick