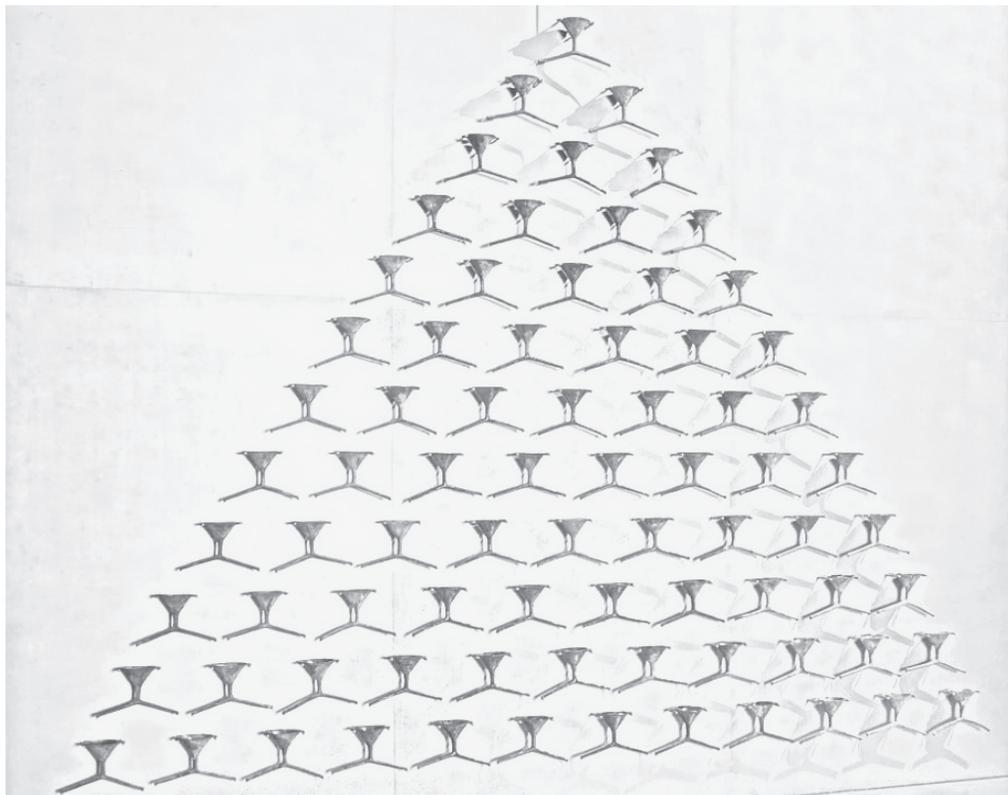


Entspannungsverfahren

Zeitschrift der deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren
(DG-E e.V.)



Herausgeber:

*Deutsche Gesellschaft für
Entspannungsverfahren*

Susanne Winkler

Neurogenes Zittern – eine Ressource
für die Entspannung

Björn Husmann

Wie die Katharsis körperlicher und emotionaler
Spannungssymptome Eingang in Autogenes Training
und Autogene Therapie fand –
Daten zur Vita und ausgewählte konzeptionelle
Einflüsse von Wolfgang Luthe



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Lengerich

Susanne Arp

Weniger ist mehr – Sanfte Entspannungstherapie in
der Neuropsychologischen Psychotherapie

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 *O. Nass*
Editorial
- 5 Einladung zur Mitgliederversammlung
2022 und 2023
- Originalia**
- 7 *Susanne Winkler*
Neurogenes Zittern – eine Ressource
für die Entspannung
- 18 *Björn Husmann*
Wie die Katharsis körperlicher und
emotionaler Spannungssymptome
Eingang in Autogenes Training und
Autogene Therapie fand – Daten zur
Vita und ausgewählte konzeptionelle
Einflüsse von Wolfgang Luthe
- 50 *Susanne Arp*
Weniger ist mehr – Sanfte Entspan-
nungstherapie in der Neuropsycho-
logischen Psychotherapie
- Varia**
- 57 *Gert Kowarowsky*
Burnout und Long-Covid oder:
Was gibt es Neues in Bezug auf
Burnout?
- 71 *Wolf-Ulrich Scholz*
Multimodale Stresskompetenz und
das Phänomen „grauer Nashörner“
- 89 *Claus Derra*
Leitfaden Entspannungstherapie in
der medizinischen Rehabilitation
- 91 *Björn Husmann*
Im Gedenken an
Dr. Heinrich Wallnöfer (1920-2022)
- Buchbesprechungen**
- 97 *Oliver Nass*
Ohm: Der kleine Anti-Stress-Coach –
die besten Übungen für Achtsamkeit,
Entspannung & Stressbewältigung
- 99 Gilles Michaux
Husmann: Über 100 Jahre Autogenes
Training. Exponate einer Ausstellung
zur Geschichte der „konzentrativen
Selbstentspannung“
- Mitteilungen aus der DG-E**
- 102 Tätigkeitsbericht DG-E e.V.
Mai 2021 bis April 2022
- 105 Kleiner DG-E-Datenreport
- 106 Mitgliederversammlung 2021
- 108 „Über 100 Jahre Autogenes Training“
– kleine Foto-Impression vom
Ausstellungsaufbau
- 112 Leitlinien der DG-E e.V. zur
Anwendung von Yoga
- 114 Richtlinien der DG-E e.V. zur
Fortbildung in Yoga
- 116 Aktualisierte Listen der zertifizierten
Anleiter:innen und Dozent:innen
der DG-E
- 124 Fortbildungskalender der
DG-E e.V. 2022/2023

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose, Yoga und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren

Herausgeber

Deutsche Gesellschaft für
Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

DG-E-Geschäftsstelle
c/o M.Sc. E. Merotto
Große Schulgasse 2b
D-39116 Magdeburg
Tel.: +49 (0)391 24 46 25 81
E-Mail: geschaeftsstelle@dg-e.de
Internet: dg-e.de

Redaktion

Dipl.-Psych. Björn Husmann
E-Mail: redaktion@dg-e.de, im Auftrag des
Vorstandes der DG-E (V. i. S. d. P.)

Peer Review

Dipl.-Psych. Dr. Gilles Michaux
Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Polenz
Dipl.-Psych Björn Husmann

Titelbild:

Das Titelbild ist ein Foto vom „Brunnen der Erschöpfung“ (fountain of exhaustion) von Pavlo Makov aus dem ukrainischen Pavillon der Biennale 2022.

Abgedruckte Beiträge in diesem Heft geben in erster Linie die Auffassung der jeweiligen Autor:innen aber nicht zwingend die Meinung der Redaktion bzw. der DG-E wieder. Auch wenn in den Beiträgen dieses Heftes nicht durchgängig alle Genera benutzt werden, so sind doch alle Menschen jeglichen Geschlechts gleichermaßen gemeint (m/f/d/u). Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden in den Beiträgen dieses Heftes nicht zwingend besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen entsprechender Hinweise kann deshalb nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Die Zeitschrift einschließlich aller enthaltenen Beiträge sowie Abbildungen und Bilder ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Redaktion unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen/Kopien und die Einspeicherung sowie Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis für Autor*innen

Redaktionsschluss zum Einreichen von Manuskripten für die 40. Ausgabe 2023 ist der **06. Juni 2023**. Bei Einsendung von Manuskripten und Leser:innen-Briefen an die Redaktion (bitte jeweils mit vollständigen Absender:innen-Angaben) wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung sowie zur entsprechenden Datenverarbeitung vorausgesetzt, wenn andersweitige Wünsche nicht gesondert zum Ausdruck gebracht werden. Bitte ggf. vorab Merkblatt zur Manuskript-Gestaltung bei der Redaktionsleitung anfordern.

Erscheinungsweise: jährlich
Einzelpreis: 19,95 €
Abo-Preis für Nichtmitglieder: 16,50 €
Für DG-E-Mitglieder kostenfrei.
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2021.

Verlag



Pabst Science Publishers
Eichengrund 28, D-49525 Lengerich
Tel.: +49 (0)5484 308, Fax: +49 (0)5484 550
E-Mail: pabst@pabst-publishers.com
Internet: www.pabst-publishers.com
www.psychologie-aktuell.com

ISSN 1617-1586

BURNOUT UND LONG-COVID ODER: WAS GIBT ES NEUES IN BEZUG AUF BURNOUT?

GERT KOWAROWSKY

Zusammenfassung¹: Eine tiefgreifend erlebte Erschöpfung hat im Einzelfall meist eine sehr komplexe Ätiologie: Burnout – im Sinne einer tätigkeitsbezogenen Erschöpfung – ist eine mögliche Ursache, Long Covid als Folge der Virusinfektion ist eine der zahlreichen möglichen anderen. Individualisierte Diagnostik und Therapie sind bei vorliegender Erschöpfungssymptomatik daher ganz besonders indiziert, um das individuelle Leid von Betroffenen zu lindern und die Gesundheit zu fördern.

Schlüsselwörter: Burnout, Long-Covid, bio-psycho-sozioökologisches Modell, individualisierte Diagnostik und Therapie

Gefragt zu einer Stellungnahme zum aktuellen Stand der wissenschaftlichen Burnout-Diskussion – ein Thema, das in der DG-E von Bedeutung ist, und dies nicht nur weil Entspannungsverfahren in der Therapie eine prominente Rolle spielen – machte die Analyse der mir vorliegenden Daten schnell klar: Es gibt keinen aktuellen Stand der Forschung zu Burnout. Seit 2017 gibt es keine relevanten neuen Forschungsergebnisse zu diesem Thema im engeren Sinne. Neu ist jedoch, dass im öffentlichen Diskurs beobachtet werden kann, dass „Burnout“ als subjektive Bezeichnung für erlebte tiefe Erschöpfung nunmehr häufiger konkurriert mit „Long-Covid“ als subjektiver Erklärung erlebter tiefer Erschöpfung.

Wer sich dem Erkenntnisstand über Burnout bis 2017 intensiver nähern möchte, kann das z. B. über den Klassiker von Burisch „Das Burnout-Syndrom“ (2010), über Kowarowsky, „Individualisierte Burnout-Therapie“ (2017) tun oder über den in der Ausgabe *Entspannungsverfahren* von 2012 erschienenen, sehr umfassend recherchierten Artikel „Zur (Differenzial-)Diagnostik des Burnout-Syndroms – ein Update aus der Forschung“ (Husmann, 2012)². Darüber hinaus hat die DG-E-Arbeitsgruppe „Burnout“ 2014 noch eine aktualisierte kurze Zusammenfassung „Praxis-Empfehlungen zur Diagnose, Behandlung und Prävention bei Burnout“ veröffentlicht (DG-E, 2014). Auch diese wertvollen

¹ Eingang: 23.04.22 / Revision: 22.05.22

² Der dank der aktuellen digitalen Zugriffsmöglichkeiten weiterhin schnell abrufbar und nach wie vor äußerst lesenswert ist: <https://www.bjoern-husmann.de/download/file/7-husmann-b-2012-zur-differential-diagnostik-des-burnout-syndroms-ein-update-aus-der-forschung>



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

BESUCHEN SIE UNS DOCH MAL IM INTERNET...

Deutsche Gesellschaft für
ENTSPANNUNGSVERFAHREN
Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Übersicht Kontakt Fehlertefel

So erreichen Sie uns ...
Geschäftsstelle der DG-E e.V.
Große Schulgasse 2B
39116 Magdeburg
Tel.: 0391 / 24462581
E-Mail: [geschaeftsstelle\(at\)dg-e.de](mailto:geschaeftsstelle(at)dg-e.de)

Mitgliedsantrag inklusive Erhebungsbogen zur Qualifikation in Entspannungsverfahren zum herunterladen und ausdrucken

Die Beantragung der Mitgliedschaft ist ganz einfach.

- Laden Sie sich hier das **Formular** herunter
- Drucken Sie sich den Mitgliedsantrag und ggf. den Erhebungsbogen für Qualifikationsnachweise in Entspannungsverfahren aus.
- Füllen Sie den Antrag und ggf. den Erhebungsbogen für Qualifikationsnachweise in Entspannungsverfahren gut leserlich und vollständig aus.
- Senden Sie Ihre Unterlagen inklusive evtl. Anlagen an die Geschäftsstelle. Die Adresse ist bereits eingefügt.

Fertig!

© 2018 - DG-E e.V. Impressum Datenschutzerklärung

Sie finden auf unserer Homepage frei zugänglich und kostenlos...

- ▶ kompakte, fundierte und gut verständliche Informationen zu vielen wichtigen Entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren,
- ▶ nützliche Links und die Recherche-Möglichkeit in unserer Artikel-Datenbank oder unserer Veröffentlichungsliste,
- ▶ Merkblätter z.B. zum Umgang mit Angst-, Schlaf- und Schmerzstörungen oder Burnout,
- ▶ Listen mit Adressen unserer Kursleiter*Innen bzw. Dozent*Innen für Autogenes Training, Progressive Relaxation, Klinische Hypnose, Yoga und Multimodale Stresskompetenz, die in Ihrer Nähe nach den anerkannten Richt- und Leitlinien der DG-E qualifiziert sind und praktizieren bzw. fortbilden
- ▶ und alle wichtigen Informationen über die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren und ihre Aktivitäten, Angebote, Veröffentlichungen oder Tagungen.



[HTTPS://DG-E.DE](https://dg-e.de)
[ENTSPANNUNGSVERFAHREN.COM](https://dg-e.de)

