

BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING (BGT)

ERHARD BEITEL, DIPL.-PSYCH., PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUT, FAMILIENTHERAPEUT
SPINOZASTR. 14, D-45279 ESSEN, TEL. 0201-534377
www.bochumergesundheitstraining.de Mail: erhard.beitel@gmx.de

Was kann ein Kranker - zusätzlich zu seiner ärztlichen Versorgung - durch eigene Mithilfe tun, um wieder gesund zu werden bzw. seine Lebensqualität entscheidend zu verbessern?

An der Ruhr-Universität Bochum haben wir in der Arbeitsgruppe Vegetative Funktionen (Prof. Dr. Dr. W. Niesel und Dipl.- Psych. E. Beitel) seit 1982 ein ganzheitliches Trainingsprogramm entwickelt, das zunächst für Krebspatienten gedacht war. Ziel war es, den Teilnehmern zusätzlich zu ihrer medizinischen Versorgung Hilfen und Unterstützung im psychologischen Bereich anzubieten. In zahllosen Gesprächen befragten wir Patienten der verschiedensten Erkrankungen, welche psychologische Themen sie für ihre Gesundheit als besonders wichtig ansehen. Dadurch zeichneten sich immer klarer bestimmte Schwerpunkte ab, die die Befragten als zentral wichtig in einem solchen Training wiederfinden wollten und die somit in das BGT eingegangen sind.

Wir konnten auf eigene langjährige Erfahrungen mit Entspannungsverfahren, Visualisierungen und psychotherapeutischen Methoden mit Imaginationen (z.B. Autogenes Training, Katathymes Bilderleben) sowie mit systemischer Therapie zurückgreifen. Unser Ziel war, den Patienten ein strukturiertes Übungsprogramm mit den von ihnen gewünschten Themen in die Hand zu geben, das zusätzlich zu ihrer medizinischen Behandlung ihre Lebensqualität verbessert und durch eine Stärkung ihres Immunsystems die Heilungschancen erhöht.

Die **Schwerpunkte** sind:

- Vorstellungsübungen, Texte und verschiedene Medien zu gesundheitsrelevanten Fragestellungen
- Erarbeiten von Strategien hinsichtlich problembezogene Themen wie „Beziehungen“, „Selbstvertrauen“, „Konflikte“, „Abschied, Tod und Sterben, Neubeginn“, „Kränkungen“ etc.
- Ganzheitliche und vitalisierende Aktivitäten: Bewegungsübungen, tanzen, spielen, singen etc.
- Transfer auf Berufspraxis und Alltag

Fortbildungsseminare: Termine, Anmeldevordruck sowie ausführliche Infos auf meiner Homepage. Die Fortbildung mit dem Ziel des **BGT-ZERTIFIKAT**s umfasst ein 8-tägiges Grund- und ein ebenfalls 8-tägiges Vertiefungsseminar bzw. den BGT-Meisterkurs. Alle Seminare werden von mir geleitet.

Kosten: Die Teilnahmegebühr pro Seminar beträgt 600,00 €. Für Unterkunft und Verpflegung (Einzelzimmer) sind 78 € pro Tag (insgesamt 7 Tage) mit dem Tagungshaus abzurechnen.

Evaluation: In einer Evaluationsstudie konnte die hohe Wirksamkeit des BGT hinsichtlich der Verbesserung des allgemeinen körperlichen und seelischen Wohlbefindens nachgewiesen werden.

Bildungsschecks und Bildungsgutscheine werden akzeptiert.

Buchveröffentlichung: Das BGT ist als Buch erschienen:

BEITEL, Erhard: Bochumer Gesundheitstraining - ein ganzheitliches
Übungsprogramm. verlag modernes lernen Borgmann KG, Dortmund. 4. Aufl 2012
(160 S., 25,80 Euro, ISBN: 3-8080—0364-2, im Buchhandel oder bei mir erhältlich)

