



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

## Leitlinien der DG-E e.V. zur Anwendung von Yoga

### Ziele des Yoga:

- Verbesserung der Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit
- Verbesserung von Selbstwahrnehmungen und steuerungskompetenzen
- Stabilisierung der Psyche
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und integration
- Förderung der persönlichen Entwicklung und Psychohygiene
- Verbesserung von Stressbewältigungskompetenzen

### Voraussetzungen für die AnwenderInnen von Yoga:

- Fortbildung nach den Richtlinien der DG-E e.V. zur Fortbildung in Yoga
- Verpflichtung zur Anwendung dieser Leitlinien bei der Anwendung von Yoga
- Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen Kenntnisse durch regelmäßige Übungspraxis und durch den Besuch von Yoga Fortbildungen

### Voraussetzung bei KlientInnen/PatientInnen:

- Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme; Kooperationsbereitschaft.
- Ausreichende körperliche und geistige Fähigkeiten

### Methodik:

- Ganzheitlicher, psychosomatischer Therapie- und Übungsansatz
- psychotherapeutische Interventionen
- Kontrolle und Korrektur bei den Übungen

### Psychologisch fundierte Interventionen:

- Ausgehend von durchgeführter Diagnostik und Abklärung sowie dem Ausschluss von Kontraindikationen: Aufklärung über Ablauf, Wirkungen, mögliche Nebenwirkungen
- Bildung eines Arbeitsbündnisses, therapeutische Nutzung
- Nachbesprechen des Erlebten

### Behandlung:

- Behandlung bzw. Mitbehandlung bestimmter psychischer, psychosomatischer und somatischer Störungen im Rahmen eines umfassenden psychotherapeutischen Gesamtkonzepts

### Einsatz von Musik und Tonträgern:

- Kritischer Umgang mit Musik auf Tonträgern
- Einbeziehung des Singens von Mantren, soweit sinnvoll

### Qualitätssicherung:

#### kurz- und mittelfristige Erfolgskriterien:

- Erleben von vertiefter körperlicher und seelischer Entspannung
- Verringerung von Symptomen
- Veränderung im Stresserleben
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

#### langfristige Erfolgskriterien:

- Verstärkte Gelassenheit und psychische Stabilität

#### Evaluation:

- schriftliche oder mündliche Überprüfung der Ergebnisse

#### Indikationen:

- Psychohygiene des/der Therapeuten/in und des/der Patient/in primäre Prävention/Gesundheitsförderung
- psychische Störungen wie Depressionen, Ängste, psychosomatische Symptome
- sekundäre Prävention (Verhinderung der Chronifizierung von psychischen, psychosomatischen und bestimmten somatischen Störungsbildern)
- tertiäre Prävention (Unterstützung der Krankheitsverarbeitung, Verringerung des Rezidivrisikos)

#### Absolute Kontraindikationen:

- fehlende Selbstverfügbarkeit (z.B. akute Psychose)