

## **Tiefenentspannung: Imaginatives Erleben, Körpertherapie, Hypnose beim ipu und beim ipg**

### **1 Was ist Tiefenentspannung?**

Tiefenentspannung führt zur weitgehenden Ablösung des Erlebens von der Außenwelt und ermöglicht das intensive Erleben einer freien eigenen Innenwelt. Die eigene Innenwelt kann dabei unverändert bleiben oder kann durch Impulse (z.B. durch Worte, Bilder, Klänge) von außen positiv gestaltet werden.

### **2 Ziel und Zielgruppe**

Tiefenentspannung kann Menschen mit hoher emotionaler Belastung zeigen, dass positives Erleben trotz aller Probleme möglich ist, kann neue positive Entwicklungen in einem Menschen fördern, vermag die Probleme manchmal etwas distanzierter betrachten helfen und lässt konstruktive Erlebensweisen als lohnenswert erscheinen. Das Ziel besteht im Wesentlichen darin, sich selbst (Körper und Seele) zuverlässig zu spüren und Entwicklungen des Erlebens zu erfahren. Gelingt dies, verringern sich unnötige Ängste und verstärken sich zuversichtliche Gefühlszustände. Menschen mit extremer Anspannung (z.B. aufgewühlt durch hohe Angstbelastung verbunden mit hohem Misstrauen) sind zur Tiefenentspannung kaum in der Lage und sind in geeigneter Weise auf die Tiefenentspannung vorzubereiten.

### **3 Vorgehen**

Menschen mit Entspannungsschwierigkeiten können durch Vorübungen (z.B. einfache Körperachtsamkeitsübungen oder durch ausgewählte einfache Biofeedbackübungen) einen leichteren Zugang zur Tiefenentspannung finden und sollten für einen Teil ihrer Probleme bereits Lösungen erkennen.

Behandlungsverfahren sind u.a.:

- Körperachtsamkeitsübungen (z.B. nach Kast),
- Biofeedback-Übungen (mit dem System Schuhfried einschließlich EEG),
- Imaginative Übungen (z.B. nach Reddemann),
- Körpertherapie (Herausarbeiten von unnötigen und schmerzhaften muskulären Spannungen)
- Tauchtherapie (Entlastung der Aufmerksamkeit und des Körpers),
- Hypnose (Vertiefung der imaginativen Übungen).

Für die umfassende Erfüllung der Aufgaben stehen Psychologinnen und Psychologen, eine Körpertherapeutin und externe, kooperierende Mediziner zur Verfügung.

#### 4 Organisation der Maßnahmen zur Tiefenentspannung

Standardmäßig ist folgender Ablauf vorgesehen:

- Vorplanung und Vorprüfung von ipu/ipg mit Kostenträger und mit dem Klienten (1. Tag),
- Schriftliche Planung der Maßnahme mit Terminen durch ipu/ipg (2. Tag),
- Kostenplanung nach Standardsätzen durch ipu/ipg (2. Tag),
- Kostenzusage des Kostenträgers (3. oder 4. Tag),
- Beginn der Maßnahme bei ipu/ipg vorzugsweise ab dem 5. Tag.

Während der laufenden Maßnahme erfolgen Zwischenbilanzen mit dem Klienten und mit dem Kostenträger.

Nach Abschluss der Maßnahme erfolgt die Berichterstattung an den Kostenträger innerhalb von 5 Tagen.

#### Erreichbarkeiten

Institut für Psychologische Unfallnachsorge (ipu)  
Institut für Psychologische Gesundheitsförderung (ipg)  
Olpener Str. 544 (Merheim)  
51109 Köln  
Tel.: 0221 969 20 39  
Fax: 0221 969 26 77

E-Mail: [echterhoff@unfallnachsorge.de](mailto:echterhoff@unfallnachsorge.de) und [trautmann@kompetenzentwicklung.de](mailto:trautmann@kompetenzentwicklung.de)  
Internet: [www.unfallnachsorge.de](http://www.unfallnachsorge.de) und [www.kompetenzentwicklung.de](http://www.kompetenzentwicklung.de)