

# Lauftherapie im Integrativen Verfahren



**Kurzzeitweiterbildung**  
Lauftherapie im Integrativen  
Verfahren  
[www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)

Jede Störung oder Erkrankung hat ihre Geschichte, die sich seelisch, aber auch körperlich niederschlägt, als „einverleibtes“ dysfunktionales Muster. Diese Muster lassen sich nicht alleine über den Geist verändern, sie müssen durch körperliche Übung umgebahnt werden: „Mein Geist regt sich nicht, wenn meine Beine ihn nicht bewegen“ (Montaigne). Laufen und Ausdauertraining wirkt! Das wusste schon der griechische Arzt Herodicus (5. Jhd. v. Chr.). Sporttherapeutische Maßnahmen und insbesondere die Lauftherapie bzw. Ausdauertherapie (z. B. Nordic Walking, Schwimmen) unterstützen nachweislich den Rehabilitations- und Reintegrationsverlauf gesundheitlich belasteter Menschen. Spezifikum ist das „creative running“, das gezielt „mentales Training“, Willenstraining einsetzt – auch diesen Part werden Sie in dieser Weiterbildung lernen. Die erlernten Methoden kön-

nen in der eigenen Praxis als Coach oder im beruflichen Kontext zur Kompetenzerweiterung eingesetzt werden. Besondere Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich!

<b>Zielgruppe:</b>	Mitarbeitende in Psychiatrie und Rehaeinrichtungen, Bewegungs- und SporttherapeutInnen, Mitarbeitende in Kinder- und Jugendlicheneinrichtungen, GruppentherapeutInnen, Sozialpädagogen, ErgotherapeutInnen, Pflegekräfte, Ärzte usw.), Coaches, alle an Lauftherapie Interessierten, SuchttherapeutInnen.
<b>Form:</b>	3 x 3 Tage
<b>Gebühr:</b>	720,- € (240,- € pro Seminar) plus ÜVP
<b>Leitung:</b>	Robert Gottschalk, Andrea Naujoks
<b>Ort:</b>	Hückeswagen
<b>Abschlüsse:</b>	Teilnahmebescheinigung, Zertifikat bei zusätzlicher Belegung der Seminare Psychopathologie (210,- €) und Theorie des Integrativen Verfahrens.

## **Seminarinhalte:**

### **1. Seminar**

#### **Grundlagen von Lauf- und Ausdauertherapie**

In diesem Seminar werden Ziele der Lauftherapie, deren Umsetzung und Wirksamkeit geklärt. Lauftherapie hat den Fokus auf Ressourcen- und Potentialorientierung, Selbstwirksamkeit und den Erwerb spezifischer Erkenntnisse über sich selbst. Dies wird anhand eigenen Erlebens eingeübt und erlebt. Forschungsergebnisse und Effekte der Lauf- und Ausdauertherapie werden vorgestellt, ein oder mehrere exemplarische Trainingsprogramme erarbeitet.

### **2. Seminar**

#### **Willenstraining – neuronale Umbahnung dysfunktionaler Verhaltensmuster**

Krankmachende Lebensstile und Haltungen sind komplexe Phänomene, weshalb man in der Therapie eine Vielzahl therapie-relevanter Faktoren berücksichtigen muss. Die Integrative Therapie bietet hierfür ein hinlängliches Methodeninventar, welches differenziert eingesetzt werden sollte. Kenntnisse über Gesundheits- und Krankheitstheorien und deren Bedeutung für die Praxis sind unerlässlich, um den gestörten Kontakt des Klienten zu sich und anderen Menschen zu verstehen. Therapeutische Wirkfaktoren müssen verstanden sein, um Coping und Creatingfaktoren identifizieren zu können. Hierzu gehören auch Therapieziele wie der Aufbau von Willen, der u. a. durch Ausdauertraining ermöglicht wird. Mentales Training und Transferprogramme

sind Handlungsstrategien für die Integration des Gelernten in den Alltag, um nachhaltige Effekte zu erreichen.

### **3. Seminar**

#### **Praxis der Lauftherapie**

Ohne Grundlagenwissen der Trainingslehre kann es zu Über- oder Unterforderungserscheinungen kommen, die die positiven Effekte der Lauftherapie gefährden würden. Für Personen mit zusätzlichen gesundheitlichen Belastungen besteht hier ein besonderes Risiko, weil hier nur moderates, submaximales Training indiziert ist. Ein individuell abgestimmtes Lauf- bzw. Ausdauerprogramm und ein Trainingstagebuch sind überaus wichtig und in diesem Zusammenhang eines der Merkmale verantwortlicher Arbeit. Die Risiken des Ausdauersports müssen bekannt sein. Thematisiert werden die Dimensionen der Gesundheitsförderung in der Integrativen Therapie und die „Vier Wege der Heilung und Förderung“. Somit kann Lauftherapie als Regulationsmöglichkeit von Stress im Rahmen komplexer Störungen gesehen werden.

Literatur:

Schay, P./Petzold, H.G. Lauftherapie – ein übungszentrierter integrativer Behandlungsansatz in der medizinischen Behandlung Drogenabhängiger. Wiesbaden 2006

**Anmeldungen über unsere Homepage [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)**

**Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit EAG  
Wefelsen 5 • 42499 Hückeswagen • Telefon 02192-858-18**

**Staatl. anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung des Landes NRW  
und vom Gütesiegelverbund Weiterbildung NRW zertifiziert.**