

# Das Institut für Therapie und Beratung (IT)

die Basis für innovative Projekte  
der Gesundheitsförderung



Das IT ist ein gemeinnütziger e. V., nicht an Gewinn interessiert und ab 1994 als „Institut an der HAWK Hildesheim/Holzminen/Göttingen“ anerkannt.

Schwerpunkt der Forschungsarbeiten ist es – vielfach durch Drittmittel und Sponsoren gefördert – leistungsfähige mentale Trainings und gesundheitsfördernde Medien zu entwickeln und empirisch zu evaluieren. So entstanden die verschiedenen Formen des Hildesheimer Gesundheitstrainings, über 30 gesundheitsfördernde Trancen und ein klinisch getestetes CD-System mit Trancen zur Unterstützung von Krebstherapien.

Das Fortbildungsangebot vermittelt die Ergebnisse dieser Forschungsarbeiten und richtet sich vor allem an Menschen, die im sozialen Feld, in der Wirtschaft oder im Gesundheitsbereich professionell tätig sind. Schwerpunkte sind das Training optimierter Kommunikation – wie etwa der Gesundheitskommunikation – und die kompetente Durchführung mentaler Trainings.

**Eines unserer Trainings wollen wir Ihnen näher vorstellen:**

## **Empowerment für Beschäftigte**

Beate Fink, Gerhart Unterberger

Vor dem Hintergrund von breiten Erfahrungen mit salutogenen Interventionen wurde am Institut für Therapie und Beratung dieses psychologische Gruppentraining speziell für Unternehmen und Organisationen entwickelt:

### **„Innere Stärke im Beruf“ – stressresistent und leistungsfähig durch biomentale Strategien**

Seit Jahrzehnten steigt der Anteil der psychisch bedingten Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Wegen psychischer Erkrankungen sammelten Arbeitnehmer in 2017 rund 107 Millionen Fehltage an. Das führte zu Produktionsausfällen von rund 12,2 Milliarden Euro.

Arbeitsverdichtung, Multitasking und Flexibilität bedeuten zunehmend Stress und psychische Belastung für immer mehr Beschäftigte. Ist das Problem erkannt, mangelt es oft an wirksamen „Werkzeugen“, um die psychische Gesundheit und die Stressbewältigung der Beschäftigten nachhaltig zu verbessern.

Hier greift das psychologische Training „Innere Stärke im Beruf“. Ohne großen Verwaltungsaufwand können Unternehmen ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, ihre Resilienz zu stärken und für ihre Gesundheit, ihre Arbeitsfähigkeit und ihre Lebensqualität aktiv zu werden.

### **Ziele des Trainings**

Ein zentrales Ziel dieses Trainings ist es, den Teilnehmenden (TN) die inneren Co-Faktoren des emotionalen Stresses bewusst zu machen, diese kritisch zu reflektieren und zu transformieren, sodass sie in Zukunft angemessen und gesundheitsorientiert reagieren können.

Darüber hinaus hilft ihnen das Training zu klären, was ihnen im Arbeits- und Privatleben wirklich wichtig ist und wie sie dem gerecht werden können, während sie psychisch und körperlich gesund bleiben. Sollten die TN dazu noch weitere Ressourcen benötigen, so bieten sich ihnen viele Gelegenheiten ihre Fähigkeiten zu erweitern.

Die enthaltenen Trancen zur Vertiefung der Trainingseffekte führen auch über das Training hinaus bei den Nutzern zu täglicher, vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration. Während des gesamten Trainings erfahren die TN direkte und tief greifende Veränderungen auf dem Weg zu ihren Zielen.

### **Trainingsstruktur**

- ◆ Das Training umfasst 12 aufeinander aufbauende Termine á 90 Minuten (üblicherweise 1x pro Woche). Dieses zeitliche Raster sichert den engen Praxisbezug, ermöglicht eine kurzfristige Überprüfung der Trainingseffekte und eine nachhaltige Verankerung eines neuen Verhaltensrepertoires.

- ◆ Unterstützt wird die Arbeit durch erprobte Konzepte und Materialien: Ein umfangreiches
- ◆ Trainermanual, Teilnehmermaterialien (mit Hintergrundinformationen, vertiefende Hausaufgaben und auf die Inhalte abgestimmte Trancen)
- ◆ Da das Training ziel- und ressourcenorientiert ist, ist auch die Atmosphäre in den Gruppen angenehm und lebendig.
- ◆ Das Training basiert auf Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie und der Salutogenese. Kognitiv verhaltenstherapeutische und suggestive Verfahren wurden so weiterentwickelt, dass tief greifende Veränderungen leicht und nachhaltig eintreten.
- ◆ „Einzelarbeit in der Gruppe“ für optimalen Datenschutz
- ◆ Eine intensive, einjährige berufsbegleitende Fortbildung mit viel Selbsterfahrung bereitet auf die Arbeit mit dem System vor.

### Effekte

Dieses ziel- und ressourcenorientierte Gruppentraining ermöglicht es den TN, ihre Fähigkeiten auszubauen und insbesondere die Kompetenzen zur Stressbewältigung nachhaltig zu erhöhen. Sie kommen zu einem tiefen Verständnis der sozialen, psychischen und physischen Zusammenhänge, die die Gesundheit begünstigen und erfahren Selbstwirksamkeit, da sie nun aus eigener Kraft Einfluss auf ihr Befinden nehmen und einem Burnout vorbeugen können. Den TN wird es auch in anspruchsvollen Situationen wieder möglich, die gewohnte Leistung abzurufen und die individuelle Lebensqualität und Gesundheit aktiv zu stabilisieren und zu fördern.

Interessiert? Dann freuen wir uns über Ihr Interesse und senden Ihnen gern weitere Infos zu, in Kürze finden Sie Details auch auf der Homepage.

### Kontakt

Institut für Therapie und Beratung e. V. (IT)  
 Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen  
 Prof. Dr. Gerhart Unterberger  
[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)  
[info@hildesheimer-gesundheitstraining.de](mailto:info@hildesheimer-gesundheitstraining.de)  
 Telefon: 05069 516836

**In jedem Heft von DER MENSCH können Mitgliedsorganisationen sich und ihre Arbeit vorstellen.**

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit der Redaktion auf: [ottomar.bahrs@dachverband-salutogenese.de](mailto:ottomar.bahrs@dachverband-salutogenese.de).