



Verletzungen  
Schmerzen  
Stress  
Innere Konflikte  
Blockaden  
überwinden  
Chronische Erkrankungen

**Mentales  
Training  
wirkt**

**Die Fortbildung  
ab Februar 2018**

- akkreditiert bei der Ärztekammer Niedersachsen--

## Die optimale Ergänzung aktiver Therapieformen in der Rehabilitationsmedizin: Mentales Gesundheitstraining zur Stressreduktion und zur Heilungsförderung bei chronischen Erkrankungen

Heilungsprozesse hängen nicht nur von einer optimalen medizinischen Versorgung im engeren Sinn ab, sondern auch von der psychischen und sozialen Versorgung der Patienten. Mit dem **Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT)** entwickelte ein interdisziplinäres Team an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim vor rund 15 Jahren ein innovatives Konzept zur mentalen Gesundheitsförderung, das in vom Land Niedersachsen geförderten Studien intensiv klinisch evaluiert wurde.

Die Teilnehmer des HGT erlernen in 8 Trainingseinheiten mentale Techniken, die sie befähigen, auch in belasteten Situationen Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität aus eigener Kraft zu fördern. Wie Studien belegen, führen der Aufbau und die Kombination der Verfahren im HGT zu besonders nachhaltigen, über Jahre andauernden Wirkungen:

### Effekte des mentalen Trainings bei Stress und chronischen Erkrankungen

- **Tiefe Ruhe und Entspannung**  
Kraft und Gelassenheit intensiv erleben. Achtsam für Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen werden. Innere Zustände optimieren.
- **Resilienz und Burnout-Prävention**  
Individuelle Bewältigungsstrategien für herausfordernde Situationen entwickeln. Psychische Widerstandskräfte nachhaltig erhöhen.
- **Nachhaltige Steigerung der Lebensqualität**  
Ressourcen ausbauen. Innere ‚Antreiber‘, Werte, Ziele und blockierende Überzeugungen überprüfen und neu abstimmen. Innere Konflikte lösen. Soziale Unterstützung absichern.

- **Optimale Unterstützung von Therapien**  
Blockaden der Selbstheilung abbauen. Heilprozesse über Imaginieren und Konditionieren fördern. Ausgefeilte Methoden zur Schmerzlinderung erlernen.
- **Selbstwirksamkeit erfahren**  
Mit innovativen mentalen Verfahren selbst Einfluss auf die eigene Gesundheitssituation, auf Lebensqualität und Wohlbefinden nehmen.

Beim HGT handelt es sich um ein leistungsfähiges Gruppentraining auf der theoretischen Grundlage von kognitiver Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLP (Neurolinguistischem Programmieren). Erkenntnisse aus psychosomatischen, psychoimmunologischen und salutogenetischen Modellen wurden praxisorientiert in einem kompakten Training umgesetzt, das kostengünstig durchführbar ist.

Für ihre Arbeit steht den HGT-Trainern ein umfangreiches Angebot an Materialien wie Trainer- und Patientenhandbücher, Trancen auf CD sowie prozessorientierte Pläne für acht bis zehn Trainings-Einheiten à drei Stunden zur Verfügung. Fortbildungsteilnehmer durchlaufen auch selbst alle Einheiten des HGT und erweitern so ihre persönlichen Ressourcen für Stressresistenz und Gesundheit.

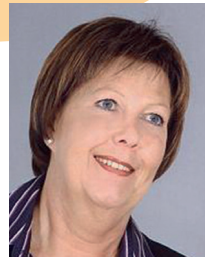
## Das Besondere am Hildesheimer Gesundheitstraining

- 8 bis 10 Trainingseinheiten à 3 Stunden im Wochenrhythmus für Einzelpersonen oder Gruppen; Teilnehmer können, müssen aber nicht über die Bearbeitung persönlicher Fragen sprechen. Die Vertraulichkeit bleibt auch in der Gruppe gewahrt.
- Fünf HGT-Varianten:
  - HGT bei Stress und starken Belastungen
  - HGT bei hohem Blutdruck
  - HGT bei chronischen Schmerzen und Verletzungen
  - HGT bei Allergien und allergischem Asthma
  - HGT bei Krebs
- Alle Materialien, Trancen und Verfahren sind auf die Besonderheiten der einzelnen Erkrankungen zugeschnitten und beinhalten u.a. heilungsfördernde Verfahren
- Auf die Themen der Einheiten abgestimmte Trancen auf CD's/ Stick begleiten und vertiefen die Trainingsinhalte
- Die innovativen Verfahren und umfangreichen Teilnehmer-Handbücher sind auch nach Ablauf des Trainings selbstständig nutzbar
- Teilnehmer berichten über eine angenehme und lebendige Atmosphäre im Training
- Studien bescheinigen eine hohe Teilnehmerzufriedenheit und eine über Jahre andauernde Wirksamkeit.

## Ihr Dozenten-Team:

### Christiane Christ

Dipl. Sozialpädagogin  
Heilpraktikerin (Psychoth.)  
HGT-Lehrtrainerin  
HGT- Entwicklung



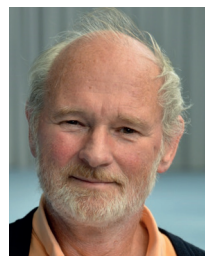
### Dr. Ingo Wilcke

Lungenfacharzt, Internist  
Allergologie  
Umweltmedizin  
Psychosomatik  
Selbstorg. Hypnose  
HGT-Lehrtrainer



### Prof. Dr. Gerhart Unterberger

Psychologie  
Verhaltenstherapie  
NLP  
Mentales  
Gesundheitstraining  
HGT-Entwicklung



### Karl-Heinz Wenzel

Dipl. Pädagoge  
Ausb. in Gesprächs-  
psychotherapie  
NLP-Therapeut  
HGT-Lehrtrainer  
HGT-Entwicklung



# Termine und Inhalte der Fortbildung

## A. Mentale Gesundheitsförderung

### Sechs Basis-Seminare

Kompetenzen für Gruppentrainings mit stressbelasteten Personen, Burnout-Prävention  
(zusammen 132 Fortbildungspunkte)

02.02. – 04.02.2018

Einführung in die gesundheitsorientierte Gesprächsführung  
(Heilungsfördernde Kommunikation)

360,-- € \*

02.03. – 04.03.2018

Mentale Gesundheitsförderung 1  
(Gedanken, Gefühle und der Körper)

360,-- € \*

06.04. – 07.04.2018

Mentale Gesundheitsförderung 2  
(Abbau von Gesundheitshindernissen)

295,-- € \*

04.05. – 05.05.2018

Mentale Gesundheitsförderung 3  
(Heilungsförderung und tiefgreifende Veränderungen)

295,-- € \*

08.06. – 09.06.2018

Mentale Gesundheitsförderung 4  
(Soziale Zusammenhänge, Werte, Zukunftsplanung)

295,-- € \*

31.08. – 01.09.2018

Mentale Gesundheitsförderung 5  
(Gruppendynamik, Vernetzung, supervidiertes HGT)

295,-- € \*

### Zertifikat:

### Gesundheitssupervisor/in des Hildesheimer Gesundheitstrainings

## B. Mentales Gesundheitstraining

### Zwei Aufbau-Seminare

Kompetenzen für die Arbeit mit chronisch Erkrankten  
(zusammen 38 Fortbildungspunkte)

19.10. – 20.10.2017

Mentales Gesundheitstraining A  
(Onkologie, Schmerztherapie, Tranceentwicklung)

390,-- € \*

02.11. – 03.11.2017

Mentales Gesundheitstraining B  
(Allergologie, Blutdrucktraining, erweiterte Trainerkompetenzen)

390,-- € \*

### Zertifikat:

### Trainer/in des Hildesheimer Gesundheitstrainings



\*Preise incl. umfangreichem Trainermaterial, excl. Übernachtung und Verpflegung, Ermäßigung für Studenten

## Anmeldeschluss: 2. Januar 2018

Institut für Therapie und Beratung  
an der HAWK HHG  
Prof. Dr. Gerhart Unterberger  
Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen

E-Mail: [info@hildesheimer-gesundheitstraining.de](mailto:info@hildesheimer-gesundheitstraining.de)

### Anmeldeformular für die Fortbildung:

<http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/Anmeldebogen.pdf>

Informationen und Studienergebnisse unter  
[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)  
[www.psychoallergologie.de](http://www.psychoallergologie.de)

sowie in den Büchern aus dem Pymed-Verlag (Bargteheide)  
Christ, C. u.a.  
HGT 01 – Mentales Gesundheitstraining bei Krebs

Unterberger, G. u.a.  
HGT 02 – Allergien mental behandeln

zu beziehen auch über das Fortbildungsinstitut