

Die vier Grundbedürfnisse des Menschen –
Tor zur psychischen Gesundheit und zum physischen Wohlbefinden

Sport- und Bewegungstherapeuten arbeiten im besten Sinne am Wohlbefinden und an der Verbesserung der Gesundheit ihrer Patienten und Klienten. Auf die Frage, wie körperliche und psychische und soziale Gesundheit aber eigentlich zu fassen und vor allem möglichst effektiv zu gestalten ist, gibt es allerdings keine einfachen Antworten.

Auf Grundlage der Konsistenztheorie (Klaus Grawe) erfahren wir in diesem Refresherkurs die Bedeutung der Erfüllung bzw. Nichterfüllung der vier menschlichen Grundbedürfnisse nach Nähe, Kontrolle, Selbstwerterhalt und Lustgewinn: Sind die Grundbedürfnisse eines Menschen weitestgehend erfüllt, stellt dies die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit dar. Werden die Grundbedürfnisse (über einen längeren Zeitraum) nicht erfüllt, führt dies zu Anspannungen und Stress.

Chronischer Stress wird für vielfältige psychische und psychosomatische Auffälligkeiten und auch für eine Vielzahl körperlicher Erkrankungen verantwortlich gemacht, die in allen Einsatzbereichen der Sport- und Bewegungstherapie zu finden sind.

In diesem Zusammenhang werden wir auch Erklärungsansätze aus der Neurowissenschaft mit hinzu ziehen und Verhaltensweisen unserer Patienten wie Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Vermeidungsverhalten oder auch aggressive Erscheinungsformen verständlich machen.

Der konsistenztheoretische Ansatz wird vom Referenten seit vielen Jahren in einer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie und auch in der Rehabilitation psychisch kranker Erwachsener im Bereich Sport- und Bewegungstherapie und Psychoedukation praktiziert. Der konzeptionelle Ansatz ist Therapieform-übergreifend und findet sowohl im ärztlich-therapeutischen als auch im pflegerisch-fachtherapeutischen Rahmen (Ergo- und Musiktherapie) Anwendung.

Im Refresherkurs werden die Inhalte in die jeweiligen Arbeitsbereiche der Teilnehmer hinein übertragen und auch mit Übungen und Spielformen zum konkreten Erleben und in die praktische Anwendung gebracht.

Anmeldung und nähere Informationen bei:

eMail peter.holona@hamburg.de
Homepage www.sich-zeit-nehmen-für-entwicklung.de

Tel **0163 - 9109169**

Peter Holona

Beratung · Begleitung · Stärkung
Telefon: 0163 - 910 9169
E-Mail: peter.holona@hamburg.de

family/lab.de
Seminarleiter und Berater
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote
finden Sie auf meiner Webseite: www.sich-zeit-nehmen-für-entwicklung.de