

Train-the-Trainer-Seminar
im Kontext medizinisch-beruflicher Orientierung (MBOR)

Psychologische Interventionen mit Berufsbezug

Psychodiagnostik – Psychoedukation - Psychotherapie

Curriculum mit 18 Modulen, verteilt auf 6 Themenblöcke

Seminarmappe



- Block I: Seelische Gesundheit & Arbeitsleben**
- Block II: Für Ausgleich sorgen**
- Block III: Konfliktmanagement**
- Block IV: Psychodiagnostik und Burnout**
- Block V: Selbstsicheres Auftreten**
- Block VI: Kognitive Umstrukturierung /Transfer**

Ergänzung durch Querschnittsmodule zu MBOR und einen Überblick zu deutschsprachigen Programmen.

Dr. Dieter Küch, Dipl. Psych. MPH

Psychologischer Psychotherapeut,
Friedländer Weg 59, 37085 Göttingen
Mail: dieter.kuech@web.de

Dienstliche Kontaktdaten:

2013-2015: Paracelsus-Klinik an der Gande, Dr.-Heinrich-Jasper-Straße 2a, 37581 Bad Gandersheim. dieter.kuech@paracelsus-kliniken.de
[Ab voraussichtlich 2016: dr.dieter.kuech@drv-bund.de]



Train-the-Trainer-Seminar

Psychologische Interventionen mit Berufsbezug:

Psychodiagnostik – Psychoedukation - Psychotherapie

Gesamtübersicht

A. Querschnittsmodule: Einführung & Hintergrundmodelle

Block I: Seelische Gesundheit & Arbeitsleben

Modul 1: Arbeit und Gesundheit

Modul 2: Stress und Neurobiologie

Modul 3: Modell der Stresskompetenz

Block II: Für Ausgleich sorgen

Modul 4: Stresssymptome und -genese

Modul 5: Entspannungsverfahren

Modul 6: MORE Resilienz: Move-Relax-Enjoy

Block III: Konfliktmanagement

Modul 7: Persönliche Bestandsaufnahme

Modul 8: Konfliktanalyse „Alles unter 1 Dach“

Modul 9: Kreatives Problemlösen (Schema F)

Block IV: Psychodiagnostik und Burnout

Modul 10: Screening und Psychodiagnostik

Modul 11: AVEM (Arbeitsbezogenes Erlebens- und Verhaltensmuster)

Modul 12: Burnout

Block V: Selbstsicheres Auftreten

Modul 13: Fair und selbstsicher kommunizieren

Modul 14: Soziale Kompetenzen im beruflichen Kontext

Modul 15: Umgang mit Mobbing

Block VI: Kognitive Umstrukturierung /Transfer

Modul 16: Reflexion persönlicher Stressverstärker

Modul 17: Transfer & Nachsorge

Modul 18: Ergänzende psychologische Kursbausteine

Die Module sind einrichtungsspezifisch und selektiv kombinierbar.



Gliederung differenziert

Gesamtübersicht	S. 2
Gliederung differenziert	S. 3

A. Einführung und Hintergrundmodelle

A 1: Einführung MBOR	S. 9
A1.1. Arbeitsbezug als Kernaufgabe der Rentenversicherung	S. 9
A1.2. Basisangebote, Kern- & spezifische Maßnahmen	S. 10
A1.3. Überblick über Maßnahmen zu MBOR mit KTL	S. 11
A1.4. Relevante KTL-Codes psychologischer Module	S. 12
A1.5. Bedarfe an Maßnahmen zur beruflichen Rehabilitation	S. 13
A 2: Programme zu Stress im Überblick	S. 16
A2.1. Stressbewältigung am Arbeitsplatz (SBA)	S. 16
A2.2. Gesundheitstraining Stressbewältigung am Arbeitsplatz	S. 16
A2.3. Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf – AGIL	S. 16
A2.4. Fit für den Beruf	S. 17
A2.5. Beruf und Stresskompetenz (BUSKO)	S. 17
A2.6. Seelische Gesundheit und Arbeitsleben (SEGUAL)	S. 17
A2.7. Psychische Belastungen im Arbeitsalltag	S. 18
A2.8. Verhaltenstraining zur Stressbewältigung	S. 18
A2.9. Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung	S. 18
A 3: Gruppenregeln	S. 19

B. Inhaltliche Curricula mit den Modulen

Block I: Seelische Gesundheit & Arbeitsleben	S. 20
M 1: Arbeit und Gesundheit	S. 21
M1.1. Vortrag und Vortragshandout	S. 21
M1.2. Public Health - Perspektive zu Arbeit und Gesundheit	S. 22
M1.2.1. Megatrends	S. 22
M1.2.2. Exkurs : die beschleunigte Gesellschaft	S. 24
M1.2.3. Perspektive der Sozialversicherungen	S. 26
M1.3. Stressreport Deutschland 2012	S. 29
M1.4. Fazit für die Gestaltung von MBOR	S. 31
M 2: Stress und Neurobiologie	S. 32
M2.1. Vortrag Stress und Vortragshandout	S. 32
M2.2. Neurobiologische Grundlagen zu Stress	S. 35
M2.3. Exkurs Oxytocin	S. 37
M2.4. Exkurs DMN (Default Mode Network)	S. 38



M 3:	Grundmodell der Stresskompetenz	S. 39
	M3.1. Mentale Stresskompetenz	S. 39
	M3.2. Instrumentelle Stresskompetenz:	S. 40
	M3.3. Regenerative Stresskompetenz	S. 41
	M3.4. Kurz- und langfristige Strategien der Stressbewältigung	S. 43
Block II:	Für Ausgleich sorgen	S. 46
M 4:	Stresssymptome und –genese	S. 47
	M4.1. Einführung zu Stresssymptomen	S. 47
	M4.2. Arbeitsblatt Meine Stress-Symptome	S. 48
	M4.3. Hintergrundinformationen zu Stress und Gesundheit	S. 49
	M4.3.1. Erhöhte Morbidität unter Stress	S. 49
	M4.3.2. Somatische und psychische Gesundheitsrisiken	S. 50
	M4.3.3. Stressgeschehen als Prozess	S. 51
	M4.3.4. Aspekte der stressinduzierten Pathogenese	S. 53
	M4.3.5. Exkurs Neuroenhancer	S. 54
M 5:	Entspannungsverfahren	S. 56
	M5.1. Einführung und Vortrag zu Entspannung	S. 56
	M5.2. Hintergrundinformationen	S. 57
	M5.2.1. Anspannung versus Entspannung	S. 57
	M5.2.2. Imaginative Verfahren	S. 58
	M5.2.3 Achtsamkeit	S. 59
	M5.2.3.1. Was ist Achtsamkeit? – Definition und Wurzeln	S. 59
	M5.2.3.2. Achtsamkeit als Geisteshaltung und als Fertigkeit	S. 60
	M5.2.3.3. Umsetzung von Achtsamkeit	S. 61
	M5.2.3.4. Zielgruppenspezifische Achtsamkeitstrainings	S. 61
	M5.2.3.5. Ergebnisse aus Studien zur Achtsamkeit	S. 63
M 6:	MORE Resilienz (MORE = Move-Relax-Enjoy)	S. 64
	M6.1. Zu den Begriffen Resilienz und Wohlbefinden	S. 64
	M6.1.1. Resilienz	S. 64
	M6.1.2. Ressourcen	S. 66
	M6.1.3. Wohlbefinden, Stärken, Flow und Flourishing	S. 67
	M6.2. Bewegen – Entspannen – Genießen	S. 70
	M6.3 Zufriedenheit und Genuss	S. 70
	M6.3.1. Definition von Genuss	S. 70
	M6.3.2. Genussregeln nach Lutz	S. 71
	M6.3.3. Genießen kann Beschwerden reduzieren	S. 71
	M6.4. Bewegung	S. 72
	M6.5 Emotionale Expressivität	S. 74
	M6.6 Biodanza und LA MUSICA	S. 75



Block III: Konfliktmanagement	S. 76
M 7. Persönliche Bestandsaufnahme	S. 77
M7.1. Einführung zum Block Konfliktmanagement im Ganzen	S. 77
M7.2. Ablauf Bestandsaufnahme – Ressourcen versus Stressoren	S. 78
M7.3. Bestandsaufnahme – Strukturiertes Arbeitsblatt	S. 81
M7.4. Symbolische Darstellung der Stressoren und Ressourcen	S. 82
M7.5. Kennen lernen und Vorstellen in Kleingruppen	S. 83
M 8: Konfliktanalyse „Alles unter 1 Dach“	S. 84
M8.1. Ablauf des Vorgehens zur individuellen Konfliktanalyse	S. 84
M8.2. Analyse-Schema (Arbeitsblatt)	S. 85
M8.3. Anleitung zur Benutzung des Analyse-Schemas	S. 86
M 9: Kreatives Problemlösen nach „Schema F“	S. 88
M9.1. Ablauf des Vorgehens zum kreativen Problemlösen	S. 88
M9.2. Sieben Schritte (Arbeitsblatt)	S. 89
M9.3. Anleitung zum Kreativen Problemlösen (Schema F)	S. 91



Block IV: Psychodiagnostik und Burnout	S. 93
M 10: Screening und Psychodiagnostik	S. 94
M10.1. Einführung	S. 94
M10.1.1. Klassifikationssysteme, Screening und Gütekriterien	S. 94
M10.1.2. Screening in der medizinischen Rehabilitation	S. 96
M10.2. Screening über den UKS (Ultrakurz-Screener)	S. 98
M10.2.1. Der Fragebogen UKS	S. 98
M10.2.2. Entwicklung des UKS	S. 99
M10.2.3. Auswertung des UKS	S. 99
M10.3. Screening zur Befindlichkeit mit dem DASS	S. 101
M10.4. Psychodiagnostische Verfahren zu beruflichen Problemen	S. 104
M10.5. Work-Ability-Index (WAI)	S. 105
M10.6. Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS)	S. 106
M10.6.1. Langform des TICS	S. 106
M10.6.2. Kurzform des TICS: SSCS	S. 107
M10.7. Screeningverfahren im Rahmen von MBOR	S. 109
M10.7.1. Diagnostik und Screening als Basisangebot von MBOR	S. 109
M10.7.2. SIBAR, SIMBO & Würzburger Screening	S. 109
M10.8. Abgrenzung von Krankheit und Leidenszuständen	S. 113
M 11. AVEM (Arbeitsbezogenes Verhalten und Erleben)	S. 115
M11.1. Kurzbeschreibung des AVEM	S. 115
M11.2. Zur Interpretation der Werte	S. 115
M11.3. Auswertung über Dimensionen und Kategorien	S. 116
M11.4. Auswertung des AVEM über Typen	S. 117
M11.5. Typen-Charakteristika und Interventionsmaßnahmen	S. 117
M11.6. Zur Interpretation der Dimensions-Werte	S. 119
M 12: Burnout	S. 122
M12.1. Vortrag und Vortragshandout „Wege aus dem Burnout“	S. 122
M12.2. Burnout: eigenes Störungsbild oder Krankheitsvorstufe?	S. 124
M12.3. Burnout und Arbeitsleben	S. 126
M12.4. Burnout und Persönlichkeit	S. 128
M12.5. Burnout als Prozess	S. 129
M12.6. Diagnostik von Burnout – Maslachs Burnout Inventory	S. 132
M12.6.1. Abgrenzung von Depressionen	S. 132
M12.6.2. Maslach-Burnout-Inventory (MBI)	S. 132
M12.6.3. Burnout-Screening-Skalen (BOSS)	S. 134
M12.7. Literaturhinweise zu Burnout	S. 136
M12.8. Burnout- ein Behandlungsmanual im Baukastenmodul	S. 137



Block V: Selbstsicheres Auftreten	S. 138
Modul 13: Fair und selbstsicher kommunizieren	S. 139
M13.1. Selbstsicherheit	S. 139
M13.1.1. Was ist Selbstsicherheit?	S. 139
M13.1.2. Instruktion für selbstsicheres Verhalten	S. 140
M13.1.3. Selbstsicherheit versus soziale Ängste	S. 141
M13.1.4. Zehn Grundrechte eines selbstbewussten Menschen	S. 143
M13.1.5. Selbstsicherheit und verwandte Begriffe	S. 144
M13.2. GfK – Gewaltfreie Kommunikation – Exkurs	S. 147
M13.2.1. Grundannahmen der GfK	S. 147
M13.2.2. Gefühle und Bedürfnisse in der GfK	S. 148
M13.2.3. Sender-Empfänger-Modell als liegende Acht	S. 149
M 14: Soziale Kompetenzen im beruflichen Kontext	S. 151
M14.1. Kommunikation und Kontextfaktoren	S. 151
M14.2. Motivierung zu Rollenspielen	S. 152
M14.3. Grundsätzliche Strategien des Forderns und Abgrenzens	S. 153
M 15: Umgang mit Mobbing	S. 154
M15.1. Definition von Mobbing	S. 154
M15.2. Mobbinghandlungen	S. 155
M15.3. Der Verlauf von Mobbing – die 5 Stufen der Entstehung	S. 156
M15.4. Maßnahmen gegen Mobbing	S. 157
M15.5. Patientenbezogene Interventionen zum Thema Mobbing	S. 158



Block VI: Kognitive Umstrukturierung & Transfer	S. 160
M 16: Kognitive Umstrukturierung persönlicher Stressverstärker	S. 161
M16.1. Einstellungen und Werthaltungen	S. 161
M16.2. Test zu persönlichen Stressverstärkern (Kaluza)	S. 162
M16.3. Auswertung: Ihr persönliches Stressverstärker-Profil	S. 163
M16.4. Kosten- Nutzen-Analyse	S. 164
M 17: Transfer und Nachsorge	S. 165
M17.1. Volitionsmodell und Handlungsplanung	S. 165
M17.2. Veränderungsplanung Ressourcen versus Stressoren	S. 166
M17.3. Planung eines konkreten Ressourcenverhaltens	S. 167
M17.4. Ambulante psychologische Nachsorgeempfehlungen	S. 168
M17.4.1. Psychosoziale Beratungsstellen	S. 168
M17.4.2. Informationen zum Thema „Psychotherapie“	S. 169
M17.4.3. Informationen zum Thema „Selbsthilfegruppen“	S. 169
M17.5. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	S. 170
M17.5.1. Begriffliche und geschichtliche Einordnung	S. 170
M17.5.2. Strukturelle Aspekte eines BGM in vier Schritten	S. 171
M17.5.3. Vorteile gesundheitsförderlicher Maßnahmen im Betrieb	S. 171
M 18: Ergänzende psychologische Kursbausteine mit Arbeitsbezug	S. 173
M18.1. Zeitmanagement	S. 173
M18.2. Training kommunikativer Kompetenzen	S. 174
M18.3. Ressourcenansatz: 13 Wege zum Glück	S. 175
 Literatur und weiterführende Hinweise	 S. 177
 Anhang 1: Sprüche	 S. 186
Anhang 2: Gedicht: „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte“	S. 187