

## „Hildesheimer Gesundheitstraining“ (HGT) und „Innere Stärke erleben“

### Sechs spezifische Gruppentrainings zur Gesundheitsförderung - ein praxisorientierter Fortbildungsgang

Ausgehend von einem umfassenden Verständnis von Gesundheit wurde das mentale Gesundheitstraining „HGT“ vor rund 20 Jahren durch ein interdisziplinäres Team an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim entwickelt. Die Wirksamkeit wurde an renommierten Kliniken wissenschaftlich belegt. Wie Studien belegen, führen der Aufbau und die Kombination der Verfahren im Training zu besonders nachhaltigen, über Jahre andauernden Wirkungen. Zertifizierte Trainer bieten das HGT in vielen Teilen Deutschlands und der Schweiz an. Das HGT umfasst verschiedene Trainingsvarianten, die der gleichen Grundstruktur folgen, jedoch mit weiterentwickelten Techniken aus kognitiver Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLP auf die einzelnen Indikationen zugeschnitten sind:

**„Innere Stärke erleben“**, dieses Mentaltraining für Gruppen zur Erhöhung der Stresstoleranz und zur Burnout-Prävention wurde auf Basis des Hildesheimer Gesundheitstrainings speziell für die **Betriebliche Gesundheitsförderung** entwickelt. Es stärkt nachhaltig die psychischen Widerstandskräfte, reduziert Stress, baut gezielt Erschöpfung, innere Anspannung und negative Emotionen ab. Das Training eignet sich hervorragend, um die Resilienz zu stärken und Burnout vorzubeugen. Durch die vertrauliche Bearbeitung persönlicher Themen im Training ist es auch innerbetrieblich sehr gut einsetzbar. 12 Trainings-Einheiten á 90 min.

„Innere Stärke erleben“ ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) wird steuerlich gefördert gem. §§ 20 und 20b SGB V sowie durch die Krankenkassen bezuschusst, wenn der/die TrainerIn ebenfalls durch die ZPP zertifiziert ist.

**„HGT Gesundheitssupervision“ – bei Stress und starken Belastungen.** Das Training vermittelt „neue Bausteine“ für gesundes Leben und Arbeiten: In einer abwechslungsreichen und lebendigen Atmosphäre lernen die Teilnehmenden ihre inneren Antreiber kennen, lösen innere und äußere Konflikte und gehen mit kritischen Situationen angemessen um. Sie üben, in kritischen Situationen kraftvoll und ruhig zu bleiben, sich von Ängsten, Stress und Sorgen zu entlasten, immer mehr im Einklang mit persönlichen Werten zu leben und mit innovativen mentalen Verfahren die eigenen Ressourcen zu erweitern. Ziele des Trainings sind u.a. die innere Ruhe und Leistungsfähigkeit zu fördern, Wohlbefinden und Lebensqualität zu gewinnen und selbst Einfluss auf das Wohlbefinden zu nehmen. 8 Trainings-Einheiten á 3 Stunden.

**„HGT Blutdrucktraining“- bei hohem Blutdruck.** Die angebotenen mentalen Methoden haben u.a. zum Ziel, Abstand zu schwierigen Situationen zu gewinnen, Konflikte auf neue Weise zu lösen und über die Psyche den Blutdruck zu beeinflussen. 8 Trainings-Einheiten á 3 Stunden.

**„HGT zur Schmerzlinderung“ – bei chronischen Schmerzen.** Ziel des Trainings ist es, belastende Faktoren zu erkennen und zu bearbeiten sowie mentale Methoden zu erlernen, die zur Schmerzlinderung und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens entwickelt wurden. 10 Trainings-Einheiten á 3 Stunden.

**„HGT Immuntraining“ - bei Allergien und allergischem Asthma** hilft dem Immunsystem, in nachhaltiger Weise zu lernen, die Umwelt wieder angemessen wahrzunehmen und in gesunder Weise auf harmlose Stoffe zu reagieren. In Studien gaben 78% der befragten Teilnehmer auch nach mehr als 2 Jahren an, es gehe ihnen besser als vor dem Training. Weiterführende Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite <https://www.psychoallergologie.de/>. 8 Trainings-Einheiten á 3 Stunden.

**„HGT für die Onkologie“ – bei Krebserkrankungen** schafft die inneren Voraussetzungen für einen günstigen Heilungsverlauf. Die Teilnehmenden erlernen nachhaltige mentale Verfahren um ihre Gesundheit zu fördern. So können Blockaden der Selbstheilung, die beispielsweise durch massiven Stress entstanden sind, abgebaut werden. Heilprozesse werden über Imaginationen unterstützt und Patienten können mit Mut und Perspektiven in die Zukunft gehen. 9 Trainings-Einheiten á 3 Stunden.