



## Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie

Vorsitz: Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer, Müntestraße 5, 33397 Rietberg  
Tel. 05244 9274310, [psychologe@rielaender.de](mailto:psychologe@rielaender.de)

# Kursleitungs-Qualifikationen für Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention im „Leitfaden Prävention“ (März 2023) des GKV-Spitzenverbandes

Maximilian Rieländer

31.08.2023

## Quellen (mit Web-Links):

[Leitfaden Prävention](#) (März 2023) des GKV-Spitzenverbandes, Kapitel 5

Ergänzend: „[Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten ...](#)“

Ergänzend: „[FAQs zu fachlichen Mindeststandards für die Anbieterqualifikation ...](#)“)

[Zentrale Prüfstelle Prävention \(ZPP\)](#)

## Inhalt

### Kursleitungs-Qualifikationen allgemein (Kap. 5.3.1, S. 61f.)

Ergänzungen

AFW-Institutionen für Kursleiterqualifikationen

Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

### 1. Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)

#### 1.1 Präventionsprinzip „Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“

Kursleitungs-Qualifikation (S. 93)

#### 1.2 Präventionsprinzip „Entspannung und Erholung“

a) Kursleitungs-Qualifikation: Progressive Relaxation und Autogenes Training (S. 95)

b) Kursleitungs-Qualifikation: Hatha Yoga, Tai Chi und Qi Gong (S. 96)

c) Kursleitungs-Qualifikation Förderung gesunden Schlafes (S. 99)

### 2. Handlungsfeld „Suchtmittelkonsum“ (Kap. 5.4.4)

#### 2.1 Präventionsprinzip „Förderung des Nichtrauchens“

#### 2.2 Präventionsprinzip „Umgang mit Alkohol“

Kursleitungs-Qualifikationen für 3.1 und 3.2 (S. 102, S. 104)

Ergänzte Inhalte zu Fachkompetenzen aus „Kriterien zur Zertifizierung ...“ (S. 35)

## **Kursleitungs-Qualifikationen allgemein (Kap. 5.3.1, S. 61f.)**

Während im „Leitfaden Prävention“ der Begriff „Anbieter“ statt des Begriffes „Kursleiter“ genutzt wird, wird der Begriff „Kursleiter“ bzw. „Kursleitung“ im Text der „Kriterien ...“ und bei der ZPP für die genutzt Die weiteren Ausführungen beziehen sich auf Kursleiter\*innen bzw. Kursleitung.

### **Staatlicher anerkannter Abschluss einer Berufsausbildung / eines Studiums**

bezogen auf das jeweilige Handlungsfeld

Durch Leistungen aus wissenschaftlichen Studiengängen für einen Studienabschluss sind 60% der Anbieter-/Kursleiterqualifikationen nachzuweisen.

### **Personale Kompetenzen**

- Sozialkompetenz
- Selbstständigkeit
- Präsentations-/Fachsprachenkompetenz
- Kompetenz im Umgang mit Diversität

Nachweis durch 1. Berufsausbildung/Studienabschluss

### **Fachkompetenzen**

Für die einzelnen Handlungsfelder definiert

- Fachwissenschaftliche Kompetenzen
- Fachpraktische Kompetenzen
- Fachübergreifende Kompetenzen

### **Einweisung in durchzuführende Maßnahmen**

## **Ergänzungen**

### **Bestandsschutz (S. 63)**

Kursleitende mit zertifizierten Kursen bis zum 30.09.2020 können für das entsprechende Präventionsprinzip dauerhaft als qualifiziert anerkannt werden (bei Entspannungsverfahren für ein einzelnes Verfahren).

### **Übergangsregelung (S. 64)**

Kursanbietende, die ihre Qualifikation (Studienabschluss und Erwerb von Kursleitererfahrung) zwischen dem 31.12.2020 und dem 31.12.2024 abschließen,

können eine Zertifizierung nach bis 30.09.2020 geltenden Regelungen bis 31.12.2025 beantragen.

Grundlage hierfür ist der Leitfaden Prävention in der Fassung vom 01.10.2018.

Dabei werden Zusatzqualifikationen und Programmeinweisungen gleichermaßen nach den bis zum 30.09.2020 geltenden Regelungen des Leitfadens Prävention geprüft.

## **AFW-Institutionen für Kursleitungs-Qualifikationen**

Eine staatlich anerkannte Hochschule ermöglicht staatlich anerkannte Studienabschlüsse, durch die 60% der Kursleitungs-Qualifikationen nachzuweisen sind.

Bei weiteren anerkannten Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung (AFW-Institutionen) können bis zu 40% der Kursleitungs-Qualifikationen erworben werden.

Anerkannte AFW-Institutionen (außer Hochschulen) (vgl. „FAQ ...“, S. 2)

- sind „staatlich anerkannt“ durch ein Bundesland und die dazu zuständige Behörde oder
- werden von einer Fachperson geleitet, die sich als Mitglied eines Berufs-/Fachverbandes ausweisen kann (Auskunft nach telefonischer Anfrage bei der ZPP).

## Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

Wer für die GKV-Prävention Kurse zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention durchführen möchte, hat durch die ZPP Qualifikationen zur **Kursleitung** für einzelne Präventionsprinzipien zertifizieren zu lassen:

- den Studienabschluss an einer staatlich anerkannten Hochschule mit min. 60% der Qualifikationen
- weitere Qualifikationen, absolviert bei (anerkannten) Institutionen der Aus-, Fort-, Weiterbildung (AFW-Institutionen) und qualifizierten Fachpersonen.

Die Zertifizierungsprozedur ist bei der ZPP nur online möglich: über die Webseite und eigenen Account.

Bei der ZPP gilt der Begriff „Anbieter“ nur für Fachleute, die eine neue Kurskonzeption zertifizieren lassen.

## **1. Handlungsfeld „Stress- und Ressourcenmanagement“ (Kap. 5.4.3)**

### **1.1 Präventionsprinzip „Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“**

#### **Kursleitungs-Qualifikation (S. 93)**

**Ergänzte Inhalte zu Fachkompetenzen aus „Kriterien zur Zertifizierung ...“ (S. 23)**

#### **Fachwissenschaftliche Kompetenz**

Psychologische Grundlagen

Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte

- Zentrale Fragestellungen zum Erleben und Verhalten (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern)
- Theorien der Psychologie und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression)
- Selbstregulation und Selbststeuerung

Psychologie des Gesundheitsverhaltens

Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte

- Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle
- Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen
- Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit
- Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden, Persönlichkeit und Gesundheit, Geschlecht und Gesundheitsverhalten, Gesundheit im Lebenslauf

Theorien zu Stress und Stressbewältigung

Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte

- Zentrale Stresskonzeptionen (reaktions-, situationsbezogene und interaktionistische)
- Grundlegende Theorien zur Stressentstehung und Prävention (insbesondere biopsychologische und transaktionale Stresstheorien, Salutogenese)
- Verfahren zur Diagnostik von Lebensqualität, Wohlbefinden, Stress und Stressbewältigung
- Multimodale Programme zur Stressprävention und –reduktion
- Strategien der Ressourcenförderung und Selbststeuerung

Medizin

Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

- Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen und biopsychosoziales Modell
- Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über wesentliche fürs Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen relevanten Organsysteme
- Gesunde Funktionsweise von Organen und in ausgewählten Krankheitsbildern pathologische Organ- und Funktionsveränderungen
- Verhaltensabhängige Erkrankungen und biopsychosoziales Modell

Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik

Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

- Diagnostische Verfahren, zu Wohlbefinden, Stress, Gesundheitsverhalten und deren Gütekriterien
- Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, inklusive derer zur Stressprävention und –bewältigung

### **Fachpraktische Kompetenz**

Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungs- und Ressourcenförderungsprogramm Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

- Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung
- Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

### **Fachübergreifende Kompetenz**

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkt

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Frei wählbar aus den o. g. Inhalten

Umfang: 60 h / 2 ECTS-Punkte

- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

## **1.2 Präventionsprinzip „Entspannung und Erholung“**

### **a) Kursleitungs-Qualifikation: Progressive Relaxation und Autogenes Training (S. 95)**

**Ergänzte Inhalte zu Fachkompetenzen aus „Kriterien zur Zertifizierung ...“ (S. 24f.)**

#### **Fachwissenschaftliche Kompetenz**

Pädagogik, Psychologie

Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte

- Psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung sowie des Stressgeschehens aus psychologischer Perspektive (grundlegende Modelle, Reaktionsmuster, Auswirkungen)
- Grundannahmen zur Entwicklung und Behandlung psychischer Störungen (Angst und Depression)

Medizin

Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte

- Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über die wesentlichen für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen relevanten Organsysteme (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Hormon- und Immunsystem)
- Gesunde Funktionsweise von Organen und in ausgewählten Krankheitsbildern pathologische Organ- und Funktionsveränderungen
- Verhaltensabhängige Erkrankungen und biopsychosoziales Modell

#### **Fachpraktische Kompetenz (Inhalte wie bei 1.1)**

Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in PR/AT

Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte, davon

- mindestens 60 Stunden für das Verfahren inkl. Selbsterfahrung
- restliche, höchstens 30 Stunden durch Nachweise zu Training und Beratung

#### **Fachübergreifende Kompetenz (Inhalte wie bei 1.1)**

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkt

Frei wählbar aus den o. g. Inhalten

Umfang: 150 h / 5 ECTS-Punkte

## **b) Kursleitungs-Qualifikation: Hatha Yoga, Tai Chi und Qi Gong (S. 96)**

Inhalte zu Fachkompetenzen in „Kriterien zur Zertifizierung ...“ (S. 27 - 31)

### **Fachwissenschaftliche Kompetenz**

Pädagogik, Psychologie	Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkte
Philosophie und Geschichte zu Yoga	Umfang: 60 h / 2 ECTS-Punkte
Philosophie und Geschichte zu Tai-Chi	Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkte
Philosophie und Geschichte zu Qi Gong	Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkte
Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen	Umfang: 60 h / 2 ECTS-Punkte
Medizin	Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkte

### **Fachpraktische Kompetenz**

Praxis zu Yoga	Umfang: 270 h / 9 ECTS-Punkte
Praxis zu Tai-Chi	Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte
Praxis zu Qi Gong	Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte

### **Fachübergreifende Kompetenz (Inhalte wie bei 1.1)**

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention	Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkt
--	-----------------------------

## **c) Kursleitungs-Qualifikation Förderung gesunden Schlafes (S. 99)**

Ergänzte Inhalte zu Fachkompetenzen aus „Kriterien zur Zertifizierung ...“ (S. 32f.)

### **Fachwissenschaftliche Kompetenz**

Psychologische Grundlagen (Inhalte wie bei 1.1)	Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte
Psychologie des Gesundheitsverhaltens (Inhalte wie bei 1.1)	Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte
Grundlagen Schlaf, Erholung und Gesundheit	Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelle und Zusammenhänge von Schlaf, Erholungsverhalten, -erleben, chronischem Stress</li><li>• prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren für Schlafqualität</li><li>• gestörter Schlaf als Risikofaktor für organische Erkrankungen und psychische Störungen</li><li>• Hyperarousal-Modell des Schlafes</li><li>• Schlaf und kognitive Funktionen (z.B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Lernen)</li><li>• Techniken der Änderung von Gesundheitsverhalten (Behavior Change Techniques)</li><li>• verhaltensorientierte Interventionen bei gestörtem Schlaf</li><li>• kognitive Interventionen bei gestörtem Schlaf</li><li>• Entspannungsverfahren bei gestörtem Schlaf</li><li>• erholsamer und gestörter Schlaf im Lebenslauf, bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen</li></ul>	
Medizin	Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schlaf im Kontext des biopsychosozialen Modells</li><li>• biologische Grundlagen des Stress-Systems und der Schlaf-Wach-Regulation</li><li>• strukturelle neurobiologische Veränderungen und neurobiologische Mechanismen von erholsamem und gestörtem Schlaf</li><li>• Merkmale und Grundlagen von Schlafstörungen</li><li>• erholsamer und gestörter Schlaf bei organischen und psychischen Erkrankungen</li><li>• Evidenz von frei zugänglichen Angeboten</li></ul>	
Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik	Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

### **Fachpraktische Kompetenz (Inhalte wie bei 1.1)**

Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungs- und Ressourcenförderungsprogramm Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

### **Fachübergreifende Kompetenz (Inhalte wie bei 1.1)**

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkt

Frei wählbar aus den o. g. Inhalten Umfang: 60 h / 2 ECTS-Punkte

## **2. Handlungsfeld „Suchtmittelkonsum“ (Kap. 5.4.4)**

### **2.1 Präventionsprinzip „Förderung des Nichtrauchens“**

### **2.2 Präventionsprinzip „Umgang mit Alkohol“**

### **Kursleitungs-Qualifikationen für 3.1 und 3.2 (S. 102, S. 104)**

Ergänzte Inhalte zu Fachkompetenzen aus „Kriterien zur Zertifizierung ...“ (S. 35)

### **Fachwissenschaftliche Kompetenz**

Pädagogik, soziale Arbeit Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte

- Pädagogische Kenntnisse und Grundlagen für praktische Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen (Alter, Geschlecht, kultureller Hintergrund) im Kontext verschiedener sich wandelnder Lebenswelten
- Kenntnisse über Verhaltensinterventionen und Modelle von Kooperation

Psychologische Grundlagen (Inhalte wie bei 1.1) Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

Psychologie des Gesundheitsverhaltens (Inhalte wie bei 1.1) Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

Grundlagen Sucht, Suchtmittel, Suchtprävention Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

- Definition und Grundbegriffe der Suchtentwicklung
- Suchtdynamische Prozesse
- Erklärungsansätze und Theorien abhängiger Verhaltensweisen
- Adoleszenz und Drogen
- Zahlen und Fakten über stoffgebundene und nichtstoffgebundene Süchte
- Begriffsbestimmung und Wirkungsweisen legaler und illegaler Drogen sowie Nutzungsgewohnheiten ihrer Konsumenten / Konsumentinnen
- Diagnostik und Klassifikationssysteme
- Suchtverlauf und körperliche / seelische Folgen
- Epidemiologie
- Kenntnisse über das Suchthilfesystem

Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik Umfang: 90 h / 3 ECTS-Punkte

### **Fachpraktische Kompetenz (Inhalte wie bei 1.1)**

Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungs- und Ressourcenförderungsprogramm Umfang: 180 h / 6 ECTS-Punkte

### **Fachübergreifende Kompetenz (Inhalte wie bei 1.1)**

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention Umfang: 30 h / 1 ECTS-Punkt

Frei wählbar aus den o. g. Inhalten Umfang: 150 h / 5 ECTS-Punkte