

Berufsbild Entspannungspädagoge/Trainerin für TrophoTraining

TrophoTraining®

TrophoTraining® ist der geschützte Name für ein von J. u. U. Derbolowsky entwickeltes Konzentrationsprogramm. Dieses Programm ist einfach gehalten. Die Ausbildung zum Trainer kann daher – insbesondere, wenn spezielle Vorkenntnisse vorhanden sind – in relativ kurzer Zeit erfolgreich bewältigt werden (62 Std.). Als Trainer kann man TrophoTraining selbständig oder in Verbindung mit Institutionen in der Lebenshilfe, der Erwachsenenbildung und in der betrieblichen Gesundheitspflege usw. anwenden.

Anwendungsgebiete sind

- a) **Schutz, Pflege und Stärkung der Gesundheit im Bereich persönlicher Prävention (anerkannt von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventive Maßnahme);**
- b) Unterstützung von Therapie und Rehabilitation;
- c) Prophylaxe und Bewältigung von Stress und Ängsten im beruflichen und privaten Bereich;
- d) Leistungsoptimierung ohne Überforderung.

Die Verknüpfung psycho-neuro-immunologischer Erkenntnisse und ideoplastischer Gesetzmäßigkeiten (bedingte Reflexe) mit der Psychopädie unter Nutzung von Erfahrungen aus anderen „Entspannungsmethoden“ (z. B. Autogenes Training von J. H. Schultz, Meditation) ermöglicht die hohe Wirksamkeit. TT hat sich als sehr nützliche Selbsthilfemethode zur Herstellung des inneren und äußeren Gleichgewichts erwiesen. Damit ist es eine potente Maßnahme zur Regeneration und Steigerung von Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sowie zur Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation, auch ergänzend zu einer Behandlung. Die Nutzung psychopädischer Ansätze macht es zugleich zu einem wirksamen Schutzprogramm gleichermaßen für Körper, Seele und Geist.

TrophoTraining wird in Abgrenzung zu anderen Vorgehensweisen unabhängig von äußeren Gegebenheiten angewandt. Es besteht aus kurzen Übungseinheiten, damit wenige Minuten täglichen Übens ausreichen. Dennoch werden schon nach kurzer Zeit erstaunliche und dauerhafte Wirkungen erzielt. Als Selbsthilfemethode angelegt, ist es leicht und in wenigen Kurseinheiten zu erlernen.