



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# Workshop: Integrative Lauf- und Ausdauertherapie – Green Running®



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# Ausdauertraining vs. Integrative Lauf- und Ausdauertherapie (GreenRunning®)

„Nicht selten hören wir, dass die körperliche Aktivierung im therapeutischen Prozess als übungszentrierte Maßnahme schief läuft“

Gründe:

- körperliche Aktivierung wird als eine rein funktional-motorische Maßnahme verstanden
- eine gute Psychoedukation fehlt
- die wichtigen psychologischen, motivationalen und sozialen Gesichtspunkte in dieser Arbeit werden zu wenig berücksichtigt (insb. therapeutische Beziehung)

Das Gehen ist die einfachste Form der übungszentrierten Modalität. Ausdauertherapie im klinischen Setting ist in der Regel einfaches Gehen, wenn möglich und bei Interesse Nordic Walking, auch Walking und wenn Bedarf ist, auch Heranführen an einfaches Jogging

(M. J. Waibel, 2023, Kapitel 6.2)

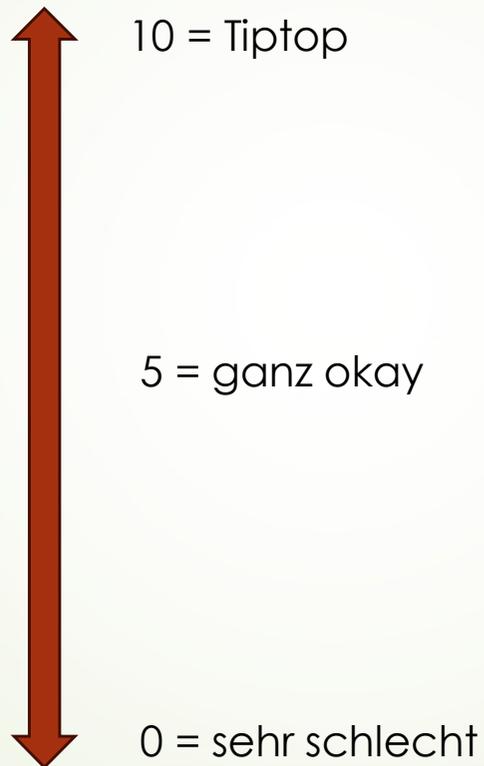
# Felder der Integrativen Lauf- und Ausdauertherapie (GreenRunning®)





Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## Praxis – die Arbeit mit der Skala



### **Schritt 1:**

Entweder einen  
Gesamtwert oder einzelne  
Werte für die drei  
Leibebenen Körper,  
Emotion, Kognition  
erfassen

### **Schritt 2:**

Auf einem Zettel notieren!!!!

### **Schritt 3:**

Bewegungseinheit – z.B.  
Kreuzgang oder IDR

### **Schritt 4:**

Neue(n) Wert(e) erfassen



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## IDR – Integrierende und differentielle Regulation

### Vom Räkeln zum Gähnen über die Atmung zur Zentrierung

Ein Aufbau des Räkeln, Streckens, der Zentrierung, des Gleichgewichts, der Atmung, Embodiment mit meditativen Anteilen unter Einbezug der Umweltbedingungen sind hierzu zu empfehlen. Am Ende sollten Klient\*innen/Patient\*innen ihre eigenen Bewegungen mit Übungen, die ihnen speziell guttun, in sich tragen.

Je nach Befindlichkeit werden diese speziell und individuell aus seinem eigenen Repertoire entwickelt, je nachdem, was der Leib benötigt: Aktivität, Kraft, Ruhe, Lebendigkeit, Besinnung usw.



Bottom Up



# Der Kreuzgang I

- 1. Gehen in normaler Gehgeschwindigkeit** von 4 bis 5 km/h dann etwas **beschleunigen** auf ca. 6 km/h (kein Hetzen, sondern moderate Aktivierung). Ggf. Pulsmessung (aerober Bereich mit 50-75% der maximal. Herzfrequenz!)
- 2. Gangmuster Beobachtung und Korrektur: durch aktivere und flüssigere Armbewegung** die Arm- und Schulteraktivität zu intensivieren. Ziel ist demnach ein flüssiger, schneller Gang mit schwingender Arm- und Schulterbewegung. Keine Rotation im Brustkorb! Das Brustbein zeigt dabei hier immer in der Pfeilschussebene nach vorne.



## Der Kreuzgang I I

3. Versuchen, in diesem Gangmuster einige Minuten weiterzugehen (**Neubahnung erhalten**). Immer wieder an das neue Muster erinnern. Es ist wichtig, ohne den Patienten zu kritisieren, ihm geduldig und liebevoll dieses bedeutsame Bewegungsmuster und die Zusammenhänge der bilateralen Stimulation nebenbei zu erklären.
4. Vermitteln Sie Patienten, v.a. wenn es ihnen schlecht geht, dass sie dieses Muster willentlich bahnen sollten („so tun als ob“). Wenn Haltungs- und Bewegungsmuster verändert werden, kann sich die Stimmung verändern. Der Weg dahin führt über ein systematisches gutes Embodiment.

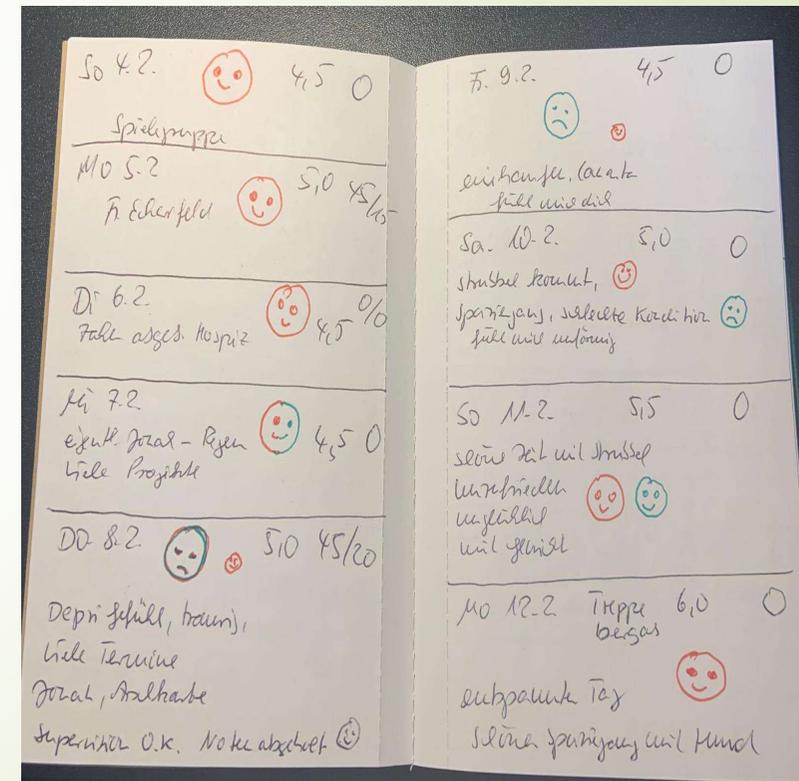
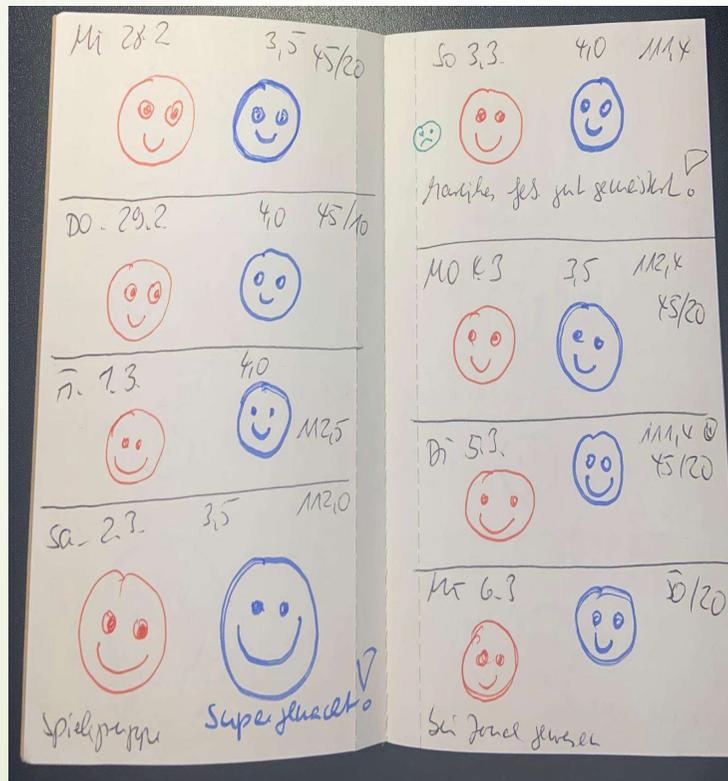


Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# Integrative Ausdauer-/Willensarbeit

- Entscheiden für Bewegung
- Umsetzen von Bewegung
- Durchhalten und Genießen von Bewegung

# Praxisbeispiel Ausdauertherapie - Protokollbüchlein





# Mein Wille und ich

## „Narratives willensdiagnostisches Interview“ (NWI)

### I. Subjektive Theorien des Patienten/der Patientin

- a) Was verstehen Sie unter dem Begriff „Willen“?
- b) Wie würden Sie Ihren eigenen Willen beschreiben?
- c) Haben Sie eher einen starken oder einen schwachen Willen? Wie äußert sich das?
- d) Ist Ihr Wille in allen Bereichen gleich stark/schwach? Was sind besondere Bereiche?
- e) Wie wurde in Ihrer Kindheit mit Ihren Willensäußerungen umgegangen?
- f) Wessen Wille zählte in der Familie?
- g) Was geschah, wenn Sie dem nicht Folge leisteten?
- h) Wie hoch waren die Anforderungen in Ihrer Kindheit/Jugend an Ihren Willen?
- i) Wieviel „eigenen Willen“ durften Sie als Kind/als Jugendlicher haben?
- j) Durften Sie etwas „für sich“ wollen?



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# Das Kompakt-Curriculum

## 3 Wochenenden á 36 UE – Kurszeiten:

- Freitag: 16 – 21 Uhr (inkl. Abendessenpause)
- Samstag: 9:30 Uhr – 21:00 Uhr (inkl. lange Mittagspause & Abendessenpause). Ggf. morgendliche Bewegungsaktivität vor dem Frühstück.
- Sonntag: 9:30 – 12:30 Uhr

## **Abschluss:** Teilnahmebescheinigung oder Zertifikat

Für das Zertifikat „Integrative Lauf- und Ausdauertherapie - Green Running®“ ist die Teilnahme an allen Seminaren der Weiterbildung, ein Abschlusskolloquium (250,- €), die Erstellung eines Willens-/Lauf- und Ausdauerstagebuchs sowie die Belegung der Seminare "Psychopathologie" (210,- €) und Theorie der Integrativen Therapie 1 oder 2" (210,- €) erforderlich.



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

Fragen?



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
www.mitropoulos.com

# Literaturverzeichnis

Petzold, H. G. (1988): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie I/1. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

Petzold, H. G. (1988). Integrative Bewegungs- und Leibtherapie I/2. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

Petzold, H. G. (1991a/2003a): Integrative Therapie II/1 (Band 1). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H. G. (1992a/2003a): Integrative Therapie II/2 (Band 2). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H. G. (1993a/2003a): Integrative Therapie II/3 (Band 3). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H.G. (2000g): Integrative Traumatherapie: Integrierende und Differentielle Regulation (IDR-T) für posttraumatische Belastungsstörungen – „quenching“ the trauma physiology“. Abrufbar unter: [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold\\_petzold-2000g-integrative-traumatherapie-integrierende-differentielle-regulation-idr-t-postraumatische-belastungsstoerungen.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2000g-integrative-traumatherapie-integrierende-differentielle-regulation-idr-t-postraumatische-belastungsstoerungen.pdf)

Petzold, H. G., Orth, I., Orth-Petzold, S. (2009/2017): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, „Green Exercises“. Polyloge: Ausgabe 25/2017.

van der Mei, S. H., Petzold, H. G., Bosscher, R. J. (1997): Runningtherapie, Stress, Depression – ein übungszentrierter Ansatz in der Integrativen leib- und bewegungsorientierten Psychotherapie. Abrufbar unter: <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/mei-s-h-van-der-petzold-h-g-bosscher-r-j-1997-runningtherapie-stress-depression-ein/>

Waibel, M. J., Jakob-Krieger, C. (2008): Integrative Bewegungstherapie Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis Stuttgart: Schattauer.

Waibel, M. J. (2023): Körperpsychotherapie bei chronischen Schmerzen. Stuttgart: Schattauer.



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# DANKE für Ihre Aufmerksamkeit

Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Musik- und Körpertherapie im Integrativen Verfahren  
02056-257446  
[info@mitropoulos.com](mailto:info@mitropoulos.com)  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)