



STAND: 06. JANUAR 2026

Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention

Erläuterungen zur Umsetzung der Anforderungen und des einheitlichen Verfahrens für die Zertifizierung von Leistungsangeboten der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V gemäß Kapitel 5.3 des GKV-Leitfadens Prävention

Dieses Dokument ergänzt und konkretisiert die verbindlichen Regelungen des Leitfadens Prävention (Kapitel 5.3) in der jeweils geltenden Fassung. Die Einhaltung der Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention wird von der Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag aller gesetzlichen Krankenkassen geprüft (Zertifizierung). Die Zertifizierung erstreckt sich auf Kurskonzepte (Kursinhalt) in Verbindung mit der Qualifikation der Kursanbietenden. Die Begriffe Kursanbieter und Kursleiter werden im Leitfaden Prävention synonym verwendet. Sie ist die Grundlage für eine Förderung der Maßnahmen durch die gesetzlichen Krankenkassen. Es besteht eine grundsätzliche Mitwirkungspflicht für Kursleiter (-anbieter) zur Bereitstellung notwendiger Unterlagen, sofern eine Zertifizierung nach § 20 SGB V angestrebt wird.

Impressum

GKV-Spitzenverband
Reinhardtstraße 28
10117 Berlin

Abteilung Gesundheit, Referat Prävention
praevention@gkv-spitzenverband.de
www.gkv-spitzenverband.de

Der GKV-Spitzenverband ist der Spitzenverband Bund der Krankenkassen gemäß § 217 a SGB V. Er ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Selbstverwaltung.

Inhaltsverzeichnis

1	Kurskonzept	3
1.1	<i>Generelle Anforderungen</i>	3
1.2	<i>Informations- und Kommunikationstechnologie basierte Kurse (IKT-Kurse)</i>	4
1.3	<i>Zum Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten: Einsatz von Geräten im Kurskonzept</i>	7
1.4	<i>Zum Handlungsfeld Ernährung: Abweichungen von den Referenzwerten bzw. von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei Kursen im Präventionsprinzip „Vermeidung und Reduzierung von Übergewicht“</i>	8
2	Qualifikation der Kursleitung	9
2.1	<i>Handlungsfelder übergreifende Kriterien</i>	9
2.1.1	Erläuterungen zu den aktuellen, seit dem 01.10.2020 geltenden Kriterien	9
2.1.2	Erläuterungen zu den bis zum 30.09.2020 geltenden Kriterien	11
2.2	<i>Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten</i>	13
2.2.1	Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“	13
2.2.2	Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“	14
2.3	<i>Handlungsfeld Ernährung</i>	16
2.3.1	Präventionsprinzipien „Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung“ sowie „Vermeidung und Reduktion von Übergewicht“	16
2.4	<i>Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement</i>	19
2.4.1	Präventionsprinzip „Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“	19
2.4.2	Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung und Erholung“ / Entspannungsverfahren	20
2.4.3	Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung und Erholung“ / Förderung gesunden Schlafes	28
2.5	<i>Handlungsfeld Suchtmittelkonsum</i>	29
2.5.1	Präventionsprinzipien „Förderung des Nichtrauchens“ und „Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums“	29

1 Kurskonzept

1.1 Generelle Anforderungen

Das Zertifizierungsverfahren bei der Zentrale Prüfstelle Prävention ist über zwei verschiedene Varianten möglich. Es kann ein einzelner Kurs zertifiziert oder ein standardisiertes Kurskonzept geprüft werden, auf dessen Basis Kurse erstellt und zertifiziert werden können. Aus den vorzulegenden Unterlagen müssen die Ziele, Inhalte, Methodik und adressierte Zielgruppen der vorgesehenen Maßnahme eindeutig hervorgehen.

Sofern Kursanbieter ihr bereits geprüftes Kurskonzept der Öffentlichkeit zur Verfügung stellen, können andere Anbieter darauf zurückgreifen und auf der Basis einen oder mehrere Kurse zertifizieren lassen. Entsprechende Kurskonzepte sind in der Datenbank der Zentrale Prüfstelle Prävention gesondert gekennzeichnet. **Für Anbieter, die diese Variante nutzen, ist dieser Abschnitt „1. Kurskonzept“ nicht relevant**, da sich die Erläuterungen auf die Zertifizierung eines Kurskonzeptes beziehen.

Sofern Kursanbieter (bzw. Kursleitungen) kein standardisiertes Kurskonzept nutzen, welches bereits zertifiziert ist, haben sie das Kurskonzept anhand von Stundenverlaufsplänen zu beschreiben. In dem Dokument erfolgt die Darstellung der einzelnen Kurseinheiten mit einer Zeitschiene, aus der die Teile Einstieg, Hauptteil und Abschluss mit dem zeitlichen und inhaltlichen Schwerpunkt des Kurses hervorgehen müssen. Falls die zeitliche Struktur immer identisch ist, ist es ausreichend, wenn die erste Kurseinheit mit einer Zeiteinteilung versehen ist und ein entsprechender Hinweis für die weiteren Kurseinheiten erfolgt.

Tabellarische Vorlage Stundenverlaufsplan¹

Zeit	Thema	Ziel	Inhalt	Methodik / eingesetzte Materialien
Einstieg / Informationsphase				
Hauptteil				
Abschluss / Reflexionsphase				

Die Stundenverlaufspläne stellen dar, **was Inhalt der Informationsvermittlung** ist und **wie Handlungs- und Effektwissen** vermittelt werden. Die Teilnehmenden erhalten Hintergrundinformationen zu der zu

¹ Weitere Informationen und Hilfestellungen zur Erstellung von Stundenverlaufsplänen sind unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de unter Nutzerhilfen erhältlich.

erlernenden Methode und werden über deren gesundheitsförderliche Wirkung aufgeklärt. Folgende Aspekte sind in diesem Zusammenhang in den Stundenverlaufsplänen zu nennen:

- Allgemeine Informationen zu den Inhalten des jeweiligen Handlungsfeldes
 - z. B. Was ist Stress, Notwendigkeit von Bewegung, gesundheitsförderliche Wirkung
- Spezifisches Hintergrundwissen zur Maßnahme / Methode
 - Definition und Inhalt, z. B. Erläuterung des Autogenen Trainings, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
 - Effekte der Maßnahme / Methode und deren Übungen, z. B. Auswirkungen von Übungen auf bestimmte Muskelgruppen, Eigenschaften / Effekte des Trainings im Wasser

Es sollte als Mindestanforderung zu jedem Thema spezifisches Hintergrundwissen vermittelt werden. Die Informationen können dabei in einer separaten Informationsphase oder praxis- bzw. übungsbegleitend vermittelt werden. Verweise auf vorangegangene Kursstunden sind dann möglich, wenn Inhalte zur Festigung des Gelernten wiederholt werden.

Die für die Kursteilnehmenden vorgesehenen **Teilnehmerunterlagen** sind für die Prüfung des Kurskonzeptes ebenfalls einzureichen. Sie sollen die Inhalte des Kurses widerspiegeln und zum selbstständigen Anwenden des Gelernten dienen.

Verfassungswidrige Kennzeichen gemäß § 86a StGB (Strafgesetzbuch)² und diskriminierende Formulierungen und Darstellungen³ dürfen weder in den Kurs- und Konzeptunterlagen noch innerhalb des Kurses verwendet oder benannt werden.

1.2 Informations- und Kommunikationstechnologie basierte Kurse (IKT-Kurse)

IKT-Kurse sind grundsätzlich in allen Handlungsfeldern des Leitfadens Prävention möglich. Die § 20-konformen Ziele und Inhalte sind für die Teilnehmenden erkennbar. Entwickler, Verantwortliche sowie weitere Partner des Angebots müssen ersichtlich sein. Kurskonzepte, für die noch keine Evaluation vorliegt, werden zunächst nur für ein Jahr zertifiziert. Kann bis dahin ein Nachweis über die Wirksamkeit von IKT-Kursen, die auf dem Konzept basieren, vorgelegt werden, wird die Zertifizierung des Kurskonzeptes um zwei weitere Jahre verlängert.

Analog zu Präsenzkursen können auch IKT-Kurse nur in Kombination mit einem Kursleiter bzw. einer Kursleiterin (reale Person) mit leitfadenskonformer Qualifikation zertifiziert werden. Es ist sicherzustellen, dass Teilnehmende mit dem Kursleiter bzw. der Kursleiterin entweder in Echtzeit oder zeitlich versetzt kommunizieren können. Kurse, die die Präsenz an einem bestimmten Ort vorsehen, können grundsätzlich

² Übersichten verbotener Kennzeichen und Symbole bietet die Webseite des Bundesamtes für Verfassungsschutz, www.verfassungsschutz.de.

³ Benachteiligungen aus rassistischen oder antisemitischen Gründen oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität sind zu vermeiden. Weitergehende Informationen sind erhältlich unter anderem auf der Webseite der Antidiskriminierungsstelle des Bundes: www.antidiskriminierungsstelle.de.

nicht als IKT-Kurs zertifiziert werden. Nur bei Blended-Learning Formaten sind ortsgebundene Kurseinheiten zulässig.

Begriffsdefinition IKT-Kurse

IKT-Kurse werden auf elektronischem Weg angeboten. Sie sind modulartig mit thematisch aufeinander aufbauenden Einheiten (Min. 8 bis max. 12 Einheiten, 45 bis 90 Minuten pro Einheit) aufgebaut. IKT-Kurse können in Bezug auf Umfang und Frequenz von den formalen Anforderungen von Präsenzkursen abweichen, wenn die Abweichung fachlich begründbar ist.

Die Programme bieten die Möglichkeit, Aktivitäten zu planen und zu kontrollieren. Teilnehmende erhalten Rückmeldungen zu den eingetragenen Inhalten von Protokollierungs- und Auswertungsfunktionen z. B. durch Erfolgskurven.

Bei der Vermittlung des Handlungswissens wird auf mögliche Fehler beim Einüben hingewiesen und deren Vermeidung durch entsprechende Hinweise unterstützt.

Förderfähig sind unter anderem

- Onlinekurse
- Live-Onlineseminare
- Blended Learning-Formate
- Fernkurse
- Gesundheitscoachings für Gruppen
- Game based learnings
- Telefoncoachings.

Weiterführende Informationen zu den verschiedenen IKT-Arten sowie weitere Anforderungen für die Zertifizierung sind auf der Website der Zentrale Prüfstelle Prävention unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de zu finden.

Zertifizierung von IKT-Kurskonzepten

Bei der Zertifizierung von IKT-Kurskonzepten sind folgende ergänzende Kriterien zu berücksichtigen.

Kriterium	Onlinekurs	Live-Onlineseminar
Kommunikationsquote	<ul style="list-style-type: none"> • Mind. 0,4 Stunden (24 Minuten) pro Teilnehmenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Austauschmöglichkeit ist zu gewährleisten • Kommunikationsquote muss nicht explizit ausgewiesen werden

Kriterium	Onlinekurs	Live-OnlineSeminar
Ausschlusskriterien⁴	<ul style="list-style-type: none"> Information über Kontraindikationen sowie technische Sicherstellung eines Ausschlusses von Teilnehmenden mit Kontraindikationen 	<ul style="list-style-type: none"> Information der Teilnehmenden über Kontraindikationen und Hinweis, dass bei Vorlage einer Kontraindikation die Teilnahme verwehrt wird
Absolvierung Folgemodule/-einheiten	<ul style="list-style-type: none"> Freischaltung der Folgemodule erst nach Beendigung des vorherigen Moduls 	<ul style="list-style-type: none"> Strukturiert in der Regel in wöchentliche Lehreinheiten
Lernstandserhebung / Erfolgskontrolle / Feedback	<ul style="list-style-type: none"> Erfolgskontrolle mittels bspw. Wissensquiz und Rückmeldungen an Teilnehmende 	<ul style="list-style-type: none"> Sicherstellung der Erfolgskontrolle im Stundenverlaufsplan
Fachliche Betreuung	<ul style="list-style-type: none"> Beantwortung von Fragen der Teilnehmenden (E-Mail, Telefon, etc.) durch Experten mit leitfadenskonformer Qualifikation binnen 48 Stunden 	<ul style="list-style-type: none"> Kontaktmöglichkeit eines Ansprechpartners (z. B. E-Mailadresse)
Technische Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> Ansprechpartnerin oder ein Ansprechpartner für den technischen Support 	<ul style="list-style-type: none"> siehe Onlinekurs
Weiterführende Gesundheitsinformationen:	<ul style="list-style-type: none"> Teilnehmerunterlagen mit weiterführenden Informationen Angabe der wissenschaftlichen Quellen und des Standes der letzten Überarbeitung 	<ul style="list-style-type: none"> siehe Onlinekurs
Sicherung der Teilnahmequote	<ul style="list-style-type: none"> Bei orts- und zeitunabhängiger Teilnahmemöglichkeit Notwendigkeit der Absolvierung aller Einheiten (=100 %) für die Erstattungsfähigkeit Darstellung der technischen Sicherung der Teilnahmequote 	<ul style="list-style-type: none"> Teilnahme an min. 80 % der Einheiten für Erstattungsfähigkeit Konkrete Darlegung der Sicherung der Teilnahmequote nicht notwendig
Registrierungsprozess und Testzugang	<ul style="list-style-type: none"> Vorlage eines vollständig angelegten Testzugangs zum Konzept, inkl. Zugangsdaten für Login 	<ul style="list-style-type: none"> Beschreibung des Anmeldeprozesses für Teilnehmende

⁴ Hinweis: Der Anbieter kann die Teilnehmenden im Registrierungsprozess darauf hinweisen, dass bei Vorliegen von Kontraindikationen (Ausschlusskriterien) eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bzw. Psychotherapeuten erfolgen soll und das Angebot ggf. danach in Anspruch genommen werden kann.

Kriterium	Onlinekurs	Live-OnlineSeminar
	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherstellung, dass alle prüfungsrelevanten Inhalte aus den Stundenverlaufsplänen im Testzugang nachvollzogen werden können 	<ul style="list-style-type: none"> • Benennung der genutzten technischen Plattform • Benennung der Kommunikationsformen (Einsatz von Kamera etc.) und die Durchführung als Live-Format • Vorlage von Stundenverlaufsplänen • Vorlage von Präsentationen sofern verwendet

Datenschutz und Nutzungsbedingungen

- Zum Schutz personenbezogener Daten sind die datenschutzrechtlichen Bestimmungen der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO), des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), des Telemediengesetzes (TMG) sowie die §§ 67 ff. des SGB X einzuhalten.
- Der Anbieter hat sich schriftlich auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen nach BDSG, TMG, SGB X und DS-GVO bei der Erhebung von sensiblen Daten verpflichtet. Bei der Prüfung ist ein entsprechendes Formblatt auszufüllen und einzureichen.
- Mit der Unterschrift bestätigt der Anbieter auch, dass Falschangaben zu rechtlichen Konsequenzen führen.
- Bei IKT-Kursen, die sich an Jugendliche unter 16 Jahren richten, sind die Bestimmungen des Artikels 8 DS-GVO zusätzlich zu beachten.
- Haftungsausschlüsse sind in den Nutzungsbedingungen erläutert. Es ist ein Hinweis auf die Teilnahme auf eigene Gefahr enthalten.

1.3 Zum Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten: Einsatz von Geräten im Kurskonzept

Der Einsatz von Geräten kann (maximal) die Hälfte eines Kursprogrammes ausmachen. Informationsphasen zur Erläuterung von Hintergrundwissen, zur Anwendung der Geräte (Anleitung) sowie ggf. Risiken bei falscher Anwendung sind in die Unterrichtseinheit (Stundenverlaufspläne) einzuschließen. Der Einsatz von Großgeräten bedarf der Integration von Ausgleichsübungen in das Kursprogramm mit dem Ziel, die Übungen in den Alltag zu transferieren. Ausgleichsübungen können mit oder ohne einfache Übungsmaterialien durchgeführt werden. Der Einsatz von Kleingeräten ist auch bei Ausgleichsübungen möglich. Entsprechende Informationsphasen sind bei der Durchführung von Ausgleichsübungen im Kursprogramm zu berücksichtigen und in den Stundenverlaufsplänen darzulegen. Jede Ausgleichsübung (mit oder ohne einfache Übungsmaterialien) ist im Kurs durchzuführen.

1.4 Zum Handlungsfeld Ernährung: Abweichungen von den Referenzwerten bzw. von den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei Kursen im Präventionsprinzip „Vermeidung und Reduzierung von Übergewicht“

Bei Über- oder Unterschreitung der in den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr genannten prozentualen Anteile von Kohlenhydraten und Fett an der Gesamtenergiezufuhr (Nährstoffrelation) sind folgende Anforderungen im Kursprogramm zu berücksichtigen⁵:

- Die angestrebte Nährstoffrelation muss angegeben werden.
- Eine ausreichende Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, mehrfach ungesättigten Fettsäuren) sowie mit Ballaststoffen muss sichergestellt werden.
- Getreideprodukte sollen größtenteils in der Vollkornvariante zu sich genommen werden.
- Wenn eine erhöhte Proteinzufuhr empfohlen wird, soll diese hauptsächlich durch pflanzliche und nicht durch tierische Lebensmittel erfolgen.
- Wenn eine erhöhte Protein- und / oder Fettzufuhr empfohlen wird, darf es nicht zu einer gesteigerten Zufuhr an gesättigten oder trans-Fettsäuren kommen.

Außerdem muss ein **wissenschaftlicher Nachweis über die Wirksamkeit des eingesetzten Konzepts** entsprechend der folgenden Kriterien vorgelegt werden:

- Es muss sich um eine Vollerhebung der Maßnahme (aller Teilnehmenden eines Kurses) mit drei Messpunkten handeln.
- Die Messpunkte müssen am Beginn, am Ende und sechs Monate nach der Maßnahme liegen.
- Es müssen mindestens 36 Personen alle Fragen der Evaluation vollständig und auswertbar beantwortet haben.
- Die Erhebung der Evaluationsdaten muss anonymisiert und freiwillig erfolgen.
- Die Evaluation muss auf die Ziele des der Maßnahme zugrundeliegenden Handlungsfeldes und Präventionsprinzips ausgerichtet sein.

Folgendes muss durch die Evaluation nachvollziehbar sein:

- Der Kurs verfolgt eine klare Zielsetzung.
- Die Zielsetzung wird vor dem Hintergrund der Zielgruppe und Kursinhalte wissenschaftlich begründet.
- Die Teilnehmenden wurden befähigt und motiviert, das erworbene Wissen selbständig anzuwenden und in ihren Alltag zu integrieren.
- Der allgemeine Gesundheitszustand der Teilnehmenden hat sich verbessert.
- Die Auswertung muss ein positives Ergebnis in Bezug auf die Zielsetzung des Präventionsprinzips aufweisen (langfristige Gewichtsabnahme, gesundheitsförderliche Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens).

⁵ Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). DGE Position. Richtwerte für die Energiezufuhr aus Kohlenhydraten und Fett. 2011. Im Internet: www.dge.de.

2 Qualifikation der Kursleitung

2.1 Handlungsfelder übergreifende Kriterien

2.1.1 Erläuterungen zu den aktuellen, seit dem 01.10.2020 geltenden Kriterien

Für die Durchführung der Maßnahmen kommen Kursanbieter mit folgenden Voraussetzungen in Betracht:

- Staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis der Mindeststandards in Bezug auf fachwissenschaftliche, fachpraktische und fachübergreifende Kompetenzen für das jeweilige Handlungsfeld / Präventionsprinzip⁶
- Ggf. Einweisung in das durchzuführende Programm bzw. die vorgesehenen Inhalte / Verfahren

Staatlich anerkannter Berufs- / Studienabschluss

Ein staatlich anerkannter Berufs- / Studienabschluss liegt vor, wenn dieser

- im Bundesanzeiger eingesehen werden kann oder
- in der Datenbank des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) zur Einstufung formaler Qualifizierungen in den Deutschen Qualifikationsrahmen unter www.dqr.de gelistet ist oder
- über das Berufsbildungsgesetz (BBiG, §53), die Handwerksordnung (HWO) oder spezifische Landesgesetze (z. B. Rahmenvereinbarungen der Kultusministerkonferenz der Länder) geregelt ist oder
- die staatliche Anerkennung aus der Abschlussurkunde ersichtlich ist.

Alle erforderlichen Fachkompetenzen einschließlich Programmeinweisungen und Weiterbildungen zu Inhalten / Verfahren sind anhand aussagefähiger Unterlagen (Curricula, Studienbücher, Urkunden mit Inhalten und Umfängen, Leistungsnachweise etc.) nachzuweisen.

Staatliche Anerkennung einer Institution der Aus-, Fort- und Weiterbildung (außer Hochschulen)

Es können Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, -Fort-, und Weiterbildung anerkannt werden, die staatlich anerkannte Berufs- und Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind, sowie von Berufs- und Fachverbänden und deren Mitgliedern.

Voraussetzung für die Anerkennung einer Institution der Aus-, Fort- und Weiterbildung als „staatlich anerkannt“ ist ein von der im jeweiligen Bundesland für das Anerkennungsverfahren zuständigen Behörde ausgestellter Nachweis. Es sind Angaben dazu sowie zum Geltungszeitraum der staatlichen Anerkennung auf dem Zeugnis zu vermerken. Weiterhin muss die Institution in einem für die Aus-, Fort- und

⁶ Im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten sowie im Handlungsfeld Stressmanagement, Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ (in Bezug auf Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong) kann unter bestimmten Bedingungen vom Erfordernis eines handlungsfeldbezogenen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschlusses abgewichen werden (s. dort).

Weiterbildung relevanten Bereich im Sinne des Leitfadens Prävention staatlich anerkannt sein, und es dürfen keine sonstigen Gründe gegen eine Anerkennung sprechen.

Berufs- oder Fachverband

Ein Verband ist dann als Berufs- bzw. Fachverband einzustufen, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Eine Eintragung im Vereinsregister als Berufs- / Fachverband ist erfolgt und eine Satzung des Berufs- / Fachverbandes liegt vor. Hieraus muss sich die von dem Berufs- / Fachverband vertretene Berufs- / Fachrichtung eindeutig ergeben.
- Aus-, Fort- und Weiterbildung werden in den berufs- / fachspezifischen Bereichen des Verbandes bzw. deren Mitgliedsorganisationen angeboten und haben Bezug zu den im jeweiligen Handlungsfeld definierten Kompetenzen.
- Es sprechen keine sonstigen Gründe gegen eine Anerkennung.

Der Verband ist dafür verantwortlich, die Voraussetzungen zu erfüllen und Nachweise auf Nachfrage vorzulegen.

Nichtformale berufliche Qualifizierungen mit Abschluss

Eine nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss ist eine Ausbildung an privat(wirtschaftlichen) Institutionen, die nicht über das Berufsbildungsgesetz (BBiG) oder spezifische Landesgesetze geregelt ist.

Um eine einheitliche Qualitätssicherung und Vergleichbarkeit dieser Qualifizierungen zu gewährleisten, werden ab dem 01.01.2026 nur Curricula von nichtformalen Qualifizierungen anerkannt, die diese Struktur aufweisen:

- Titel des Moduls/der Veranstaltung
- Workload (Präsenzzeit + Selbststudium)
- Inhalte
- Lernziele
- Schlüsselqualifikationen oder -kompetenzen
- Lehr- und Lernmethoden
- Prüfungsleistung/Erfolgskontrolle
- Modulverantwortliche Person

Qualifikation der Ausbildenden

Grundsätzlich sind die Fachinhalte von ausreichend fachlich qualifiziertem Personal zu unterrichten. Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung sind dafür verantwortlich dies sicherzustellen. Fachwissenschaftliche Inhalte und Kompetenzen in Medizin, Pädagogik, Soziale Arbeit, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress- und Stressbewältigung, Sucht, Forschungsmethoden sowie Statistik sind von einschlägig qualifiziertem Personal mit staatlich anerkanntem Berufs-/Studienabschluss zu unterrichten. Die Ausbildungsinstitution hat hierfür im Abschlusszertifikat/-Zeugnis einen entsprechenden Passus aufzuführen (bei staatlich anerkannten Berufs-/Studienabschlüssen nicht erforderlich).

Vor- und Nachbereitungszeiten

Bei den staatlich anerkannten Berufs- und Studienabschlüssen sind die Vor- und Nachbereitung der fachwissenschaftlichen und fachübergreifenden Module Teil der Ausbildungsinhalte. Sie sind in den Umfängen der fachlichen Mindeststandards enthalten. Auch die Ausgestaltung der ggf. fehlenden Module (max. 40 %) obliegt der Fachlichkeit der jeweiligen Aus-, Fort- und Weiterbildungsinstitution bzw. des jeweiligen Berufs- und Fachverbands.

Programm-/Verfahrenseinweisungen

Einweisungen in ein durchzuführendes Programm (standardisiertes Konzept) bzw. in die vorgesehenen Inhalte/Verfahren können sowohl in Präsenz, wie auch als Live-Onlineübertragung durchgeführt werden. Für die Live-Onlineübertragung ist zusätzlich eine Selbstverpflichtungserklärung abzugeben, in der die Sicherstellung des Datenschutzes, der technischen Unterstützung sowie der Qualitätskontrolle bestätigt wird.

Im Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten sehen die Mindeststandards in der Anbieterqualifikation vor, dass die fachpraktischen Kompetenzen im Präsenzunterricht erworben werden müssen.

2.1.2 Erläuterungen zu den bis zum 30.09.2020 geltenden Kriterien

Im Rahmen einer **Übergangsregelung** können Kursanbietende, die ihre Qualifikation (Berufs- oder Studienabschluss bzw. nichtformale berufliche Qualifizierung einschließlich Erwerb der evtl. notwendigen Kursleitererfahrung⁷) zwischen dem 31.12.2020 und dem 31.12.2024 (Ausnahme für Kursleitererfahrung bis 31.07.2025), abschließen, den Antrag auf Zertifizierung noch bis 31.12.2025 nach den bis 30.09.2020 geltenden Regelungen stellen. 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 geprüft⁸.

Für den Nachweis der Qualifikation der Kursleitenden sind Unterlagen über eine für das jeweilige Handlungsfeld und Präventionsprinzip geforderte staatlich anerkannte Grundqualifikation vorzulegen. Hierbei kann es sich um einen Studienabschluss oder eine staatlich anerkannte Berufsausbildung handeln.

Studienabschluss

Um den Nachweis des staatlich anerkannten Studienabschlusses zu erbringen, muss die Abschlussurkunde eingereicht werden, aus welcher die Verleihung des akademischen Grades im jeweiligen Fachgebiet hervorgeht. Bei Verlust der Abschlussurkunde ist eine beglaubigte Zweitschrift einzureichen.

Bei Verleihung des akademischen Grades Magister Artium (M.A.) ist zudem darzulegen, welche Fächer als Haupt- und Nebenfach belegt wurden (z. B. Nachweis über das Zeugnis). Grundsätzlich ist es möglich, ein Nebenfach eines staatlich anerkannten Studienabschlusses für eine Grundqualifikation aus dem Leitfaden

⁷ Voraussetzung für die Anwendung der Übergangsregelung ist, dass aus dem Antrag plausibel hervorgeht, dass der fachliche Abschluss in Kombination mit der sich daran anschließende Kursleitererfahrung (zeitlicher Abstand maximal ein Jahr) den Stichtag 31.12.2020 überschritten haben.

⁸ Für Programmeinweisungen sind entsprechende Mustervorlagen in der Zentrale Prüfstelle Prävention zu hinterlegen. Weitere Informationen finden sind unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de zu finden.

Prävention anzuerkennen und die Inhalte zu berücksichtigen. Die Möglichkeit der Anerkennung wird durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft.

Berufsabschluss

Um den Nachweis eines staatlich anerkannten Berufsabschlusses zu erbringen, ist stets die Abschlussurkunde bzw. – sofern diese nicht vorhanden ist - das Abschlusszeugnis vorzulegen, aus welchem die erlangte Berufsbezeichnung hervorgeht. Geht aus den eingereichten Unterlagen die erlangte Berufsbezeichnung nicht hervor, so ist ein zusätzlicher Nachweis einzureichen (z. B. in Form eines Bestätigungsschreibens).

Für die Prüfungen von Qualifikationen gemäß Leitfaden Prävention in der Fassung vom 01.10.2018 gilt, dass Berufs- und Studienabschlüsse, die nicht im Leitfaden Prävention genannt sind, anerkannt werden können, sofern eine inhaltliche Gleichwertigkeit zu einem im Leitfaden Prävention genannten Berufs- oder Studienabschluss im Rahmen einer Vergleichsprüfung hergestellt werden kann. Die Möglichkeit der Anerkennung wird durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft.

Anerkennung von im Ausland erworbenen Grundqualifikationen

Inhaber ausländischer Berufs- oder Studienabschlüsse haben eine Gleichstellungsanerkennung durch die zuständigen (behördlichen) Stellen vorzulegen (Informationen z. B. über www.anabin.kmk.org).

Liegt ein Berufs- oder Studienabschluss aus dem Ausland vor, sind folgende Unterlagen zur Prüfung einzureichen:

- Originalurkunde
- Beglaubigte Übersetzung
- Nachweis über die Gleichstellung mit einem Abschluss aus Deutschland

Bei den auf europäischer Ebene erworbenen Bachelor- und Masterabschlüssen „Psychology“ und „Sport Science“ werden keine Gleichstellungsanerkennungen benötigt.

Zusatzqualifikation

Für den Nachweis der Qualifikation der Kursanbietenden sind Unterlagen zur Zusatzqualifikation im jeweiligen Bereich sowie ggf. zur Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen. Zusatzqualifikationen sind spezifische in der Fachwelt anerkannte Fortbildungen. Eine Zusatzqualifikation kann in der Grundqualifikation enthalten sein; dies ist durch aussagefähige Unterlagen nachzuweisen. Zusatzqualifikationen können aber eine fehlende Grundqualifikation nicht ersetzen.

Supervision wird im Rahmen der Zusatzqualifikation anerkannt, wenn sie fester Bestandteil der Ausbildung ist.

Die **Einweisung in das durchzuführende Programm** kann in der Zusatzqualifikation enthalten sein; dies ist durch aussagekräftige Unterlagen zu belegen.

2.2 Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten

2.2.1 Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“

Staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss: Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen sind zu mindestens 60 % in staatlich anerkannten Berufsausbildungen und / oder wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen jeweils mit Abschluss erworben worden. Sie können bis zu 40 % durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden. Hierfür anerkennungsfähig sind weitere Qualifizierungsmaßnahmen von Institutionen der Aus-, Fort- und Weiterbildung, die staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse vergeben bzw. die staatlich anerkannt sind, sowie von Berufs- und Fachverbänden und deren Mitgliedern.

Nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss: Eine nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss ist eine Ausbildung an privaten Institutionen, die nicht über das Berufsbildungsgesetz (BBiG) oder spezifische Landesgesetze geregelt ist. Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können auch in einer solchen nichtformalen beruflichen Qualifizierung von mindestens einjähriger Dauer mit Abschluss erworben worden sein. Die Ausbildung muss mit einer Prüfung abgeschlossen und der Ausbildungserfolg mit einem Zeugnis oder einer Urkunde nachgewiesen werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Trainings- und Bewegungswissenschaften (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte⁹)
 - Grundlagen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Biomechanik
 - Angewandte Trainingsmethoden, Trainingsinterventionen
 - Trainingsplanung und Belastungssteuerung
 - Gesundheitsorientierte Trainingsprogramme planen und durchführen
2. Medizin (≥150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte)
 - Funktionelle Anatomie, Physiologie
 - Wirkung von Bewegungs- und Leistungsfähigkeit und Prävention chronischer Erkrankungen
 - Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen
3. Pädagogik / Psychologie (≥150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte)
 - Sozialwissenschaftliche / psychologische Grundprinzipien
 - Methodisch-didaktische Grundlagen
 - Erziehung und Bildung in sport- und bewegungsbezogenen Anwendungsfeldern
 - Geistes-, verhaltens-, sozialwissenschaftliche Kenntnisse
 - Psychologisch grundlegende Prinzipien / Verfahren anwenden und reflektieren
 - Gesundheitspsychologie und Verhaltensorientierung

⁹ ECTS: European Credit Transfer System; 1 ECTS-Punkt wird gleichgesetzt mit 30 Arbeitsstunden.

- Verhaltensintervention im Gesundheitssport

Fachpraktische Kompetenz

4. Theorie und Praxis der Sportarten / Bewegungsfelder (≥150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz inkl. Lehrproben¹⁰)
 - Kraftsportarten, Ausdauersportarten, Sportspiele
 - Sportspezifische Techniken (z. B. Schwimmen, Nordic-Walking, Aquafitness)

Fachübergreifende Kompetenz

5. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Gesundheitsförderung
 - Grundlagen der Prävention (primär / sekundär / tertiär) in Lebensphasen und Lebenswelten
 - Verhaltensinterventionen im Gesundheitssport
6. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-5 (120 Std. oder 4 ECTS-Punkte)
 - Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Bei Verwendung eines zertifizierten Konzeptes ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen. Für Nordic Walking, Aquafitness / -jogging / -gymnastik sind Einweisungen in die vorgesehenen Inhalte bzw. das Verfahren nachzuweisen.

2.2.2 Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können im Rahmen einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder einem wissenschaftlichen Studium an einer Universität oder Fachhochschule mit Handlungsfeldbezug oder mittels einer nichtformalen beruflichen Qualifizierung mit Abschluss von mindestens 12-monatiger Dauer erworben werden.

Staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss: Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen sind zu mindestens 60 % in staatlich anerkannten Berufsausbildungen und / oder wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen jeweils mit Abschluss erworben worden. Sie können bis zu 40 % durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden.

Nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss: Eine nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss ist eine Ausbildung an privaten Institutionen, die nicht über das Berufsbildungsgesetz (BBiG) oder spezifische Landesgesetze geregelt ist. Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können auch in einer solchen nichtformalen beruflichen Qualifizierung von mindestens 12-monatiger Dauer mit

¹⁰ Präsenz heißt, dass weder Fernunterricht noch Vor- und Nachbereitungszeit gelten. Eine Lehrprobe (synonym: Lehrkompetenztest) ist eine Demonstration einer Unterrichtseinheit durch eine / einen Kursleitenden vor zur Bewertung berechtigten Personen (z. B. Lehrkräfte, Dozentinnen / Dozenten, Ausbilderinnen / Ausbilder). In der Lehrprobe werden fachliche Grundlagen, sowie methodisch-didaktische Kenntnisse präsentiert und bewertet.

Abschluss erworben worden sein. Die Ausbildung muss mit einer Prüfung abgeschlossen und der Ausbildungserfolg mit einem Zeugnis oder einer Urkunde nachgewiesen werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Trainings und Bewegungswissenschaften (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte)

- Grundlagen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Biomechanik
- Angewandte Trainingsmethoden, Trainingsinterventionen
- Trainingsplanung und Belastungssteuerung
- Gesundheitsorientierte Trainingsprogramme planen und durchführen

2. Medizin (≥150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte)

- Funktionelle Anatomie, Physiologie
- Wirkung von Bewegungs- und Leistungsfähigkeit und Prävention chronischer Erkrankungen
- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen

3. Pädagogik / Psychologie (≥150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte)

- Sozialwissenschaftliche / psychologische Grundprinzipien
- Methodisch-didaktische Grundlagen
- Erziehung und Bildung in sport- und bewegungsbezogenen Anwendungsfeldern
- Geistes-, verhaltens-, sozialwissenschaftliche Kenntnisse
- Psychologisch grundlegende Prinzipien / Verfahren anwenden und reflektieren
- Gesundheitspsychologie und Verhaltensorientierung
- Verhaltensintervention im Gesundheitssport

4. Pathologie / Pathophysiologie (≥120 Stunden oder 4 ECTS-Punkte)

- Grundlagen der Pathophysiologie, Krankheits- und Schadensbilder, chronische Erkrankungen
- Indikationen / Kontraindikationen körperlicher Aktivität
- Körperliche Aktivität im Kontext von Gesundheitsstörungen und Krankheitsbewältigung

Fachpraktische Kompetenz

5. Theorie und Praxis der Sportarten / Bewegungsfelder (≥150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz inkl. Lehrproben¹¹⁾)

- Kraftsportarten, Ausdauersportarten, Sportspiele
- Sportspezifische Techniken (z. B. Schwimmen, Nordic-Walking, Aquafitness)

¹¹ Eine Lehrprobe (synonym: Lehrkompetenztest) ist eine Demonstration einer Unterrichtseinheit durch eine / einen Kursleitenden vor zur Bewertung berechtigten Personen (z. B. Lehrer/innen, Dozent/innen, Ausbilder/innen). In der Lehrprobe werden fachliche Grundlagen, sowie methodisch-didaktische Kenntnisse präsentiert und bewertet.

Fachübergreifende Kompetenz

6. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- Gesundheitsförderung
- Grundlagen der Prävention (primär / sekundär / tertiär) in Lebensphasen und Lebenswelten
- Verhaltensinterventionen im Gesundheitssport

7. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-6 (120 Std. oder 4 ECTS-Punkte)

- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Vorzulegen ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. in die vorgesehenen Inhalte / Verfahren: Rückenschule, Beckenboden-gymnastik, Pilates, Nordic Walking (in Bezug auf spezielle Risiken), Aquafitness / -jogging / -gymnastik, Sturzprävention, Osteoporoseprävention, Arthroseprävention etc.

2.3 Handlungsfeld Ernährung

2.3.1 Präventionsprinzipien „Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung“ sowie „Vermeidung und Reduktion von Übergewicht“

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen müssen zu mindestens 60 % in einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder einem wissenschaftlichen Studium an einer Universität oder Fachhochschule mit Abschluss erworben worden sein. Sie können bis zu 40 % durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Ernährung (≥ 360 Stunden oder 12 ECTS-Punkte)

- Ernährungslehre und -physiologie
- Angewandte Ernährung / Nährwerte / Nährwertberechnung / Ernährungsempfehlungen / Referenzwerte
- Ernährungsphysiologische Beurteilung von Nahrungsmitteln, ernährungsbedingte Erkrankungen und Prävention
- Gesundheitsfördernde, vollwertige Ernährung, Lebensstilfaktoren, Vermeiden von Risikofaktoren
- Analyse des Ernährungsstatus, Vermeiden von Mangel- und Fehlernährung
- Nachhaltige Verbesserung der individuellen Ernährungsweise und des Ernährungsverhaltens, ggf. Lösen von Ernährungsproblemen
- altersspezifische Ernährung
- Ernährungskultur, Kultur des Essens, kulturspezifische Gegebenheiten im Ernährungsverhalten
- Fasten

2. Medizin, Ernährungsmedizin (≥ 360 Stunden oder 12 ECTS-Punkte)

- Anatomie (Aufbau Zellsystem, menschlicher Organismus, Gastrointestinaltrakt, Herz-Kreislauf-System)
- Physiologie (Zellphysiologie, Verdauung, Resorption; Ernährungsphysiologie; Regulation der Nahrungsaufnahme, Wasser- und Elektrolythaushalt)
- Biochemie (Grundlagen biochemischer Prozesse und Reaktionen; Intermediärstoffwechsel, Energiegewinnung aus Nährstoffen, Säure-Base-Haushalt)
- Pathobiochemie
- Ernährungsrelevante Pathologie, pathophysiologische Mechanismen
- Ernährungs-(mit)-bedingte Erkrankungen, chronische Erkrankungen
- Angeborene und erworbene Stoffwechselerkrankungen
- allgemeine Therapie und Ernährungstherapie bei Übergewicht und Adipositas
- Prävention und Therapie von ernährungs-(mit)bedingten bzw. abhängigen Erkrankungen, z. B. des Gefäß- und Kreislaufsystems, des Muskel- und Skelettsystems, für bestimmte Krebserkrankungen, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Grundlagen der Diätetik; Diätkostformen; angewandte Diätetik; ernährungsrelevante Richt- / Leitlinien, Standards und Empfehlungen zur bedarfsgerechten Ernährung entsprechender Patienten(gruppen)
- Klinische Ernährung

3. Pädagogik / Psychologie (≥ 450 Stunden oder 15 ECTS-Punkte)

- Grundlagen kommunikativen Handelns
- Methodisch-didaktische Grundlagen für die Gesprächsführung und in der Beratung bzw. Schulung, insbesondere für verschiedene Zielgruppen (z. B. Kleinkinder / Kinder, Erwachsene, Schwangere / Stillende, Senioren, Sportler)
- Gruppenschulung / Gruppenberatungen; Sozialformen
- Beratungsansätze, -modell, -prozesse; Clinical Reasoning
- Unterstützung in Entscheidungsfähigkeit und Handlungskompetenz; Verhaltensintervention
- Geistes-, verhaltens-, sozialwissenschaftliche Kenntnisse
- psychologisch grundlegende Prinzipien
- Gesundheitspsychologie und Verhaltensorientierung, Motivationsgefüge
- Einflüsse auf das Ernährungsverhalten, Ernährungserziehung, Ernährungsverhalten / Ernährungsaufklärung / Ernährungsbildung / Ernährungsinformation
- Professionelles Kommunizieren und Präsentieren
- Planung, Vorbereitung, Durchführung und Evaluation von Einzel- und Gruppenberatungen
- Ernährungskommunikation
- Sozialer, psychischer und biologischer Kontext in der Beratung
- Systemisch-methodische Kompetenzen
- Veränderungsmanagement
- Selbstwirksamkeit; Selbstwahrnehmung / Selbstakzeptanz
- Konstruktivistische, ethische, motivationale Beratungskompetenz
- Strategien zur Selbstmotivation, Kommunikation und Methodik zur Formulierung von realistischen und umsetzbare Zielformulierungen unter Berücksichtigung des Settings und der individuellen Lebenssituation

Fachpraktische Kompetenz

4. Theorie und Praxis der Lebensmittel- und Warenkunde (≥ 450 Stunden oder 15 ECTS-Punkte)

- Lebensmittelkunde
- Lebensmittelproduktion
- Grundlagen des Lebensmittelrechts und des Verbraucherschutzes
- Lebensmittelchemie
- Kriterien zur Beurteilung von Lebensmittelqualität
- Grundlagen der Gemeinschaftsverpflegung (Sicherheits- / Hygienerichtlinien, Beschaffung, Lagerung, Zubereitung, Konservierung und Ausgabe von Lebensmitteln und Speisen)
- Verpflegungssysteme
- Nährstoffschonende Zubereitung von Speisen und Mahlzeiten, Koch- und Küchentechnik
- Grundlagen des Küchenmanagements

Fachübergreifende Kompetenz

5. Grundlagen der Prävention und Gesundheitsförderung (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- Gesundheitsförderung / Salutogenese
- Bedeutung sozialer Settings für die Prävention
- Grundlagen Prävention (primär, sekundär, tertiär) in Lebensphasen und -welten
- Präventionsgesetz
- Angebote von Gesundheitsleistungen
- Modelle des Gesundheitsverhaltens, Verhaltensinterventionen, Ernährungsverhalten
- Public Health, Lebensstilfaktoren
- Grundlagen zu rechtlichen Formalitäten (z. B. Vertragswesen, Urheberrecht, Heilmittelwerbegesetz, Markenrecht, Homepage / Telemediengesetz)

6. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-5 (150 Std. oder 5 ECTS-Punkte)

- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Bei Verwendung eines geprüften Konzeptes ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen.

2.4 Handlungsfeld Stress- und Ressourcenmanagement

2.4.1 Präventionsprinzip „Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement“

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen müssen zu mindestens 60 % in einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder einem wissenschaftlichen Studium an einer Universität oder Fachhochschule mit Abschluss erworben worden sein. Sie können bis zu 40 % durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Psychologische Grundlagen (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte)
 - Zentrale Fragestellungen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern)
 - Theorien der Psychologie (z. B. Behaviorismus, kognitive Theorien, sozial-kognitive Theorien) und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression)
 - Selbstregulation und Selbststeuerung
2. Psychologie des Gesundheitsverhaltens (≥ 180 Stunden oder 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
3. Theorien zu Stress und Stressbewältigung (≥ 180 Stunden oder 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
4. Medizin (≥90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)
 - Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen und biopsychosoziales Modell
 - 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
5. Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik (≥90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)

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

Fachpraktische Kompetenz

6. Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung¹² und Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm¹³ (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)
 - Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung
 - Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit
8. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-7 (60 Std. oder 2 ECTS-Punkte)
 - Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Vorzulegen ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. in die vorgesehenen Inhalte / Verfahren (z. B. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)).

2.4.2 Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung und Erholung“ / Entspannungsverfahren

PROGRESSIVE RELAXATION UND AUTOGENES TRAINING (PR/AT)

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen sind zu mindestens 60 % in staatlich anerkannten Berufsausbildungen und / oder wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen jeweils mit Abschluss erworben worden. Sie können bis zu 40 % durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte)

¹² Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zum Thema Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement) als didaktischer Baustein einer Ausbildung bzw. Einweisung in das Verfahren zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist dafür nicht ausreichend und folglich nicht anerkennungsfähig.

¹³ Die Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm kann sowohl in Präsenz sowie als Live-Onlineübertragung durchgeführt werden. Für die Live-Onlineübertragung ist zusätzlich eine Selbstverpflichtungserklärung durch die Aus-, Fort-, bzw. Weiterbildungsinstitution zur Sicherstellung des Datenschutzes, der technischen Unterstützung sowie der Qualitätskontrolle einzureichen.

- 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 (insb. Angst und Depression).
2. Medizin (≥ 180 Stunden oder 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

3. Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung¹⁴ und Einweisung in **PR / AT** (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)
- Es wird sichergestellt, dass 60 Stunden für das Verfahren inkl. Selbsterfahrung nachgewiesen werden müssen¹⁵; die restlichen 30 Stunden zur Erfüllung der 90 Stunden im LP können durch weitere Nachweise wie Training und Beratung erbracht werden.
 - Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung
 - Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung
 - Bei Kursanbietenden, die Kurse sowohl zu PR als auch zu AT anbieten, sind die 90 Stunden fachpraktische Kompetenz erforderlich, um die Einweisung und Selbsterfahrung in das jeweils andere Programm zu ergänzen und nachzuweisen.

Fachübergreifende Kompetenz

4. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit
5. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-4 (150 Std. oder 5 ECTS-Punkte)
- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Bei Verwendung eines geprüften Konzeptes ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen.

¹⁴ Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zu den Themen PR bzw. AT) im Rahmen der im Fokus stehenden Programmeinweisung zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist nicht anerkennungsfähig.

¹⁵ Das gilt auch dann, wenn eine Kurleiterin/ ein Kursleiter das Verfahren (z. B. von PR auf AT) wechseln möchte, gleichzeitig aber Bestandsschutz auf die Grundqualifikation hat.

FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSVERFAHREN HATHA YOGA, TAI CHI UND QIGONG

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können im Rahmen einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder einem wissenschaftlichen Studium an einer Universität oder Fachhochschule mit Handlungsfeldbezug oder mittels *einer* nichtformalen beruflichen Qualifizierung mit Abschluss von mindestens zweijähriger Dauer erworben werden.

Staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss: Ein staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss wird als handlungsfeldbezogen angesehen, wenn innerhalb der u. g. Mindeststandards mindestens ein Teil der fachwissenschaftlichen Kompetenzen durch ihn abgedeckt wird.

Nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss: Eine nichtformale berufliche Qualifizierung mit Abschluss ist eine Ausbildung an privaten Institutionen, die nicht über das Berufsbildungsgesetz (BBiG) oder spezifische Landesgesetze geregelt ist. Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen können auch in einer solchen nichtformalen beruflichen Qualifizierung von mindestens zweijähriger Dauer mit Abschluss erworben worden sein. Die Ausbildung muss mit einer Prüfung abgeschlossen und der Ausbildungserfolg mit einem Zeugnis oder einer Urkunde nachgewiesen werden.

Für diese Qualifizierung gelten folgende Voraussetzungen:

- Auszubildende, die fernöstliche Entspannungsverfahren vermitteln, verfügen über eine entsprechende fachliche Ausbildung. Auszubildende, die fachwissenschaftliche Kompetenz außerhalb des fernöstlichen Entspannungsverfahrens vermitteln, benötigen einen entsprechenden staatlich anerkannten Berufs- / Studienabschluss. Dies muss aus dem Abschlusszertifikat / -Zeugnis hervorgehen.
- Ein Curriculum, aus dem die Erfüllung der im Leitfaden Prävention definierten Mindeststandards hervorgeht, liegt vor.
- Etwaige in einem staatlich anerkannten Berufs- / Studienabschluss erworbene Module sind durch die Ausbildungsinstitution anrechenbar.

Sind die Mindeststandards ausschließlich in einer nichtformalen beruflichen Qualifizierung mit Abschluss erworben worden, dann sind darüber hinaus mindestens 200 Std. Kursleitererfahrung nachzuweisen¹⁶.

HATHA YOGA

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
 - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis

¹⁶ Bei Ausbildungen, die länger als zwei Jahre dauern, darf die Kursleitererfahrung im dritten Ausbildungsjahr begonnen werden, wenn die erforderlichen Mindeststandards in den ersten beiden Jahren erfüllt sind. In dem Fall muss der Erwerb der Kursleitererfahrung als fester Bestandteil der Ausbildung im Curriculum aufgeführt sein.

- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
 - Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
 - Grundsätzliche Aspekte von Edukation im Kontext von Erkrankungen
2. Philosophie und Geschichte des Yoga (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)
- Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Yoga, insbesondere relevanter historischer Yogatexte
 - Ethik: Yama und Niyama
 - Wesentliche Schulen und Zweige der Yoga-Geschichte
 - Einbettung in die Traditionelle Indische Medizin, Aspekte des Ayurveda
3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)
- Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
 - Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
 - Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
 - Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
 - Neurobiologie von Meditation
 - Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
 - Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
- Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Yoga, einschl. Asana, Pranayama und Meditation
 - Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. Yoga Praxis (≥ 270 Stunden oder 9 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)
- Yoga-Praxis bezüglich Asana, Pranayama, Meditation mit vertiefter Selbsterfahrung¹⁷ und Schulung in Anleitung und Beratung. Hierbei zunächst generelle Kenntnisse und Praxis zu den drei Bereichen sowie Kompetenz des Yoga für Gesunde
 - Vermittlung der wesentlichen Asanas in Theorie und Praxis (ggf. Verwendung von Hilfsmitteln) sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
 - Wesentliche Techniken des Pranayama mit spezifischen Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen
 - Wesentliche Meditationstechniken mit Hauptwirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen

¹⁷ Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zum Thema Hatha Yoga) im Rahmen der im Fokus stehenden Programmeinweisung zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist nicht anerkennungsfähig.

- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Aspekte von und Interaktion mit Ernährung
- Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter)
- Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern
- Kenntnisse häufiger Beschwerdebilder, wie z. B.
 - chronische Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen
 - Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (autoimmunbedingt verschleißbedingt, Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden rheumatische Beschwerdebilder im Bereich der Muskulatur und Sehnen, chronische Knochenerkrankungen)
 - chronische neurologische Erkrankungen (Migräne, Multiple Sklerose, Mb. Parkinson)
 - Fatigue bei Krebserkrankungen
 - Bluthochdruck
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - chronische Beeinträchtigungen des Atmungssystems z. B. Asthma bronchiale
 - chronische Darmerkrankungen
 - chronische Augenerkrankungen
- Kenntnisse über Schmerzmechanismen und unterschiedliche Schmerzformen (akut, rezidivierend, chronisch)
- Kenntnisse spezifischer Wirkungen von Asana, Pranayama und Meditation und deren Kontraindikationen in Bezug auf häufige Beschwerdebilder
- Anleitung und Beratung unter Berücksichtigung funktioneller Auffälligkeiten und Bewegungsbeeinträchtigungen sowie individuelle Anpassung an die Möglichkeiten und Bedürfnisse

Bitte beachten Sie, dass die in Präventionsangeboten vermittelten Übungen für Anfänger geeignet sein sollten. D. h., die Übungen sollten möglichst einfach und für jeden Teilnehmenden ohne gesundheitliches Risiko und weitergehende Vorerfahrung erlernbar sein (Anfängertauglichkeit). Weitere Informationen finden Sie in den FAQs (Frequently Asked Questions)¹⁸ der Zentrale Prüfstelle Prävention unter www.zentrale-pruefstelle-praevention.de.

Fachübergreifende Kompetenz

6. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Bei Verwendung eines geprüften Konzeptes ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen.

¹⁸ Zusammenstellung häufig gestellter Fragen und deren Antworten

TAI CHI

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
 - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
 - Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
 - Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
2. Philosophie und Geschichte des Tai Chi (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Philosophische und historische Quellen und Bezüge des Tai Chi, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte
3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)
 - Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
 - Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
 - Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
 - Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
 - Neurobiologie von Meditation
 - Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
 - Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Aktueller Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Tai Chi
 - Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. Tai Chi Übe-Praxis mit vertiefter Selbsterfahrung¹⁹ (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)
 - Vermittlung der wesentlichen Übungen, Grundbewegungen und Formen in Theorie und Praxis sowie ihrer möglichen spezifischen Wirkungen, möglichen Verletzungsrisiken, Hauptwirkungen und Kontraindikationen
 - Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter)
 - Grundlagen von Solo- und Partnerformen
 - Grundlagen von Übungen mit Geräten

¹⁹ Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zum Thema Tai Chi) im Rahmen der im Fokus stehenden Programmeinweisung zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist nicht anerkennungsfähig.

- Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Übe-Praxis und Kontraindikationen bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern, u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose
- Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Tai Chi bei gesundheitlichen Einschränkungen relevant sind

Fachübergreifende Kompetenz

6. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Bei Verwendung eines geprüften Konzeptes ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen.

QIGONG

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Pädagogik, Psychologie (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Lernen, soziale Prozesse), der Instruktion und Schulung
 - Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
 - Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
 - Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik
2. Philosophie und Geschichte des Qigong (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Kenntnisvermittlung über die philosophischen und historischen Quellen und Bezüge des Qigong, insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte
3. Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen (≥ 60 Stunden oder 2 ECTS-Punkte)
 - Anatomie und Physiologie (Grundkenntnisse, u.a. Bewegungsapparat mit Gelenken, Funktionsketten, Faszien, Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie, Atemmechanik, Herz-Kreislauf-Regulation)
 - Wesentliche weitere Organsysteme (Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane)
 - Gesunde Funktionsweise und ausgewählte stress-induzierte Krankheitsbilder (insbesondere stark prävalente chronische Erkrankungen einschl. chronischer Schmerzsyndrome)
 - Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
 - Neurobiologie von Meditation
 - Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
 - Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese
4. Medizin (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- Kenntnisvermittlung über den aktuellen Stand der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Qigong
- Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich

Fachpraktische Kompetenz

5. Qigong Übe-Praxis (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte ausschließlich in Präsenz)
 - Qigong-Übe-Praxis mit vertiefter Selbsterfahrung²⁰ und Schulung in Anleitung und Beratung
 - Vermittlung der wesentlichen Übungen, Kenntnis elementarer Übungsprinzipien und ihrer Anwendung in verschiedenen Übungsformen, „stilles“ und „bewegtes“ Qigong.
 - Erlernen und intensive Übung der verschiedenen Ausdrucksformen, Hauptwirkungen und Kontraindikationen, mögliche Verletzungsrisiken
 - Spezifische Aspekte hinsichtlich verschiedener Lebenslagen von Teilnehmenden (z. B. Schwangerschaft, Alter)
 - Grundlagenkenntnisse aus dem Bereich Qigong-Massage und Selbstmassage
 - Meditationstechniken mit Wirkungen, möglichen Nebenwirkungen und Kontraindikationen
 - Mögliche Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
 - Übe-Praxis und Kontraindikationen bei gesundheitlichen Einschränkungen und häufigen Beschwerdebildern: u.a. chronische Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Depression, Bluthochdruck, Asthma und Arthrose
 - Wesentliche Aspekte der TCM, die für die Anwendung des Qigong bei gesundheitlichen Einschränkungen relevant sind

Fachübergreifende Kompetenz

6. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit

Bei Verwendung eines geprüften Konzeptes ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen.

²⁰ Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zum Thema Qigong) im Rahmen der im Fokus stehenden Programmeinweisung zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist nicht anerkennungsfähig.

2.4.3 Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung und Erholung“ / Förderung gesunden Schlafes

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen sind zu mindestens 60 % in wissenschaftlichen Studiengängen an Universitäten oder Fachhochschulen jeweils mit Abschluss erworben worden. Sie können bis zu 40 % durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Psychologische Grundlagen (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte)
 - Zentrale Fragestellungen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern)
 - Theorien der Psychologie (z. B. Behaviorismus, kognitive Theorien, sozial-kognitive Theorien) und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression)
 - Selbstregulation und Selbststeuerung

2. Psychologie des Gesundheitsverhaltens (≥ 180 Stunden oder 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

3. Grundlagen Schlaf, Erholung und Gesundheit (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte)
 - Modelle und Zusammenhänge von Schlaf, Erholungsverhalten und -erleben, Gesundheit und chronischem Stress
 - prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren für erholsamen und gestörten Schlaf
 - gestörter Schlaf als Risikofaktor für organische Erkrankungen und psychische Störungen
 - Hyperarousal-Modell des Schlafes
 - Schlaf und kognitive Funktionen (z. B. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Lernen)
 - Techniken der Änderung von Gesundheitsverhalten (Behavior Change Techniques)
 - verhaltensorientierte Interventionen bei gestörtem Schlaf, insbesondere Bettzeitrestriktion, Stimuluskontrolle und die „schlafhygienischen“ Regeln
 - kognitive Interventionen bei gestörtem Schlaf
 - Entspannungsverfahren bei gestörtem Schlaf
 - erholsamer und gestörter Schlaf im Lebenslauf, insbesondere bei Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen

4. Medizin (≥90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)
 - Schlaf im Kontext des biopsychosozialen Modells
 - biologische Grundlagen des Stress-Systems und der Schlaf-Wach-Regulation
 - strukturelle neurobiologische Veränderungen und neurobiologische Mechanismen von erholsamem und gestörtem Schlaf (z. B. homöostatische und zirkadiane Regulation sowie die Rolle von Cortisol, Serotonin und Dopamin)
 - Merkmale und Grundlagen von Schlafstörungen

- erholsamer und gestörter Schlaf bei organischen und psychischen Erkrankungen
 - Evidenz von frei zugänglichen Angeboten
5. Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)
- Diagnostische Verfahren, insbesondere zu Schlaf, Stress und Erholung und deren Gütekriterien
 - Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung

Fachpraktische Kompetenz

6. Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung²¹ und Einweisung in das Angebot zur Förderung gesunden Schlafes²² (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)
- Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung
 - Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit
8. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-7 (60 Std. oder 2 ECTS-Punkte)
- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Bei Verwendung eines geprüften Konzeptes ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen.

2.5 Handlungsfeld Suchtmittelkonsum

2.5.1 Präventionsprinzipien „Förderung des Nichtrauchens“ und „Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums“

Die nachfolgend genannten Fachkompetenzen müssen zu mindestens 60 % in einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder einem wissenschaftlichen Studium an einer Universität oder Fachhochschule mit Abschluss erworben worden sein. Sie können bis zu 40 % durch weitere Qualifizierungsmaßnahmen ergänzt werden.

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Psychologische Grundlagen (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)

²¹ Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zum Thema Schlaf) als didaktischer Baustein einer Ausbildung bzw. Einweisung in das Verfahren zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist dafür nicht ausreichend und folglich nicht anerkennungsfähig.

²² Die Einweisung in das Angebot zur Förderung gesunden Schlafes kann sowohl in Präsenz sowie als Live-Onlineübertragung durchgeführt werden. Für die Live-Onlineübertragung ist zusätzlich eine Selbstverpflichtungserklärung durch die Aus-, Fort-, bzw. Weiterbildungsinstitution zur Sicherstellung des Datenschutzes, der technischen Unterstützung sowie der Qualitätskontrolle einzureichen.

- Zentrale Fragestellungen (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern menschlichen Erlebens und Verhaltens)
 - Theorien (z. B. Behaviorismus, kognitive Theorien, sozial-kognitive Theorien) und Teilgebiete der Psychologie (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen)
 - Selbstregulation und Selbststeuerung
2. Psychologie des Gesundheitsverhaltens (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)
- Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens
 - Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen
 - Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit als Schutzfaktoren für das Entstehen von Sucht
 - Lebensqualität und Wohlbefinden
 - Persönlichkeit und Gesundheit
 - Geschlecht und Gesundheitsverhalten
 - Gesundheit im Lebenslauf
3. Grundlagen Sucht, Suchtmittel, Suchtprävention (≥ 90 Stunden oder 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
4. Pädagogik, Soziale Arbeit (≥ 180 Stunden oder 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
5. Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)
Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, speziell Suchtprävention
- Evaluation
 - Empirie
 - Statistik
 - Standards von guter wissenschaftlicher Praxis

Fachpraktische Kompetenz

6. Beratung, Training und Schulung sowie Selbsterfahrung²³, Einführung in das Nichtraucherprogramm / Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums²⁴ (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte)
 - Selbstorganisation
 - Kommunikation, Pädagogik,
 - Anleitung, Beratung, Training und Schulung,
 - Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Bei Kursanbietenden, die Kurse sowohl zur Tabakentwöhnung als auch zur Alkoholprävention anbieten, sind die 180 Stunden fachpraktische Kompetenz erforderlich, um die Einweisung und die Selbsterfahrung in das jeweils andere Suchtpräventions-Programm zu ergänzen.

Fachübergreifende Kompetenz

7. Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)
 - Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung und Prävention
 - Konzepte von Gesundheit und Krankheit
8. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-7 (≥ 150 Stunden oder 5 ECTS-Punkte)
 - Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Bei Verwendung eines geprüften Konzepts ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm vorzulegen.

²³ Unter dem Modul „Selbsterfahrung“ ist eine reflektive Selbsterfahrung (d.h. die (Selbst-)Reflexion zu den Themen Tabak bzw. Alkohol) im Rahmen der im Fokus stehenden Programmeinweisung zu verstehen. Eine Teilnahme an einem Präventionskurs ist nicht anerkennungsfähig.

²⁴ Die Einweisung in das Nichtraucherprogramm/Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums kann sowohl in Präsenz sowie als Live-Onlineübertragung durchgeführt werden. Für die Live-Onlineübertragung ist zusätzlich eine Selbstverpflichtungserklärung durch die Aus-, Fort-, bzw. Weiterbildungsinstitution zur Sicherstellung des Datenschutzes, der technischen Unterstützung sowie der Qualitätskontrolle einzureichen.