**Streben nach mentalem Gleichgewicht**  **Per Fernkurs Geist und Seele pflegen**

**Köln, Oktober 2015.** Wir leben in einer Welt, die sich immer schneller dreht und stetig mehr von uns fordert. Dies führt dazu, dass wir weniger Zeit für uns selbst finden. Aufgerieben zwischen Privatleben und Arbeit müssen wir oft großem Stress standhalten. Psychotherapeuten stellen vermehrt Diagnosen, wie zum Beispiel Burn-out, Depressionen und Angsterkrankungen. Vor allem in der Arbeitswelt macht sich dies stark bemerkbar. Die Krankentage verdoppelten sich zwischen 2003 und 2015, während die Krankheitskosten für psychische Erkrankungen und Verhaltungsstörungen mittlerweile mehr als 28 Milliarden Euro im Jahr ausmachen.[[1]](#footnote-1) „Diese Gegebenheiten motivieren Menschen, selber mehr über ihr eigenes Verhalten und die maßgeblichen Ursachen ihrer Probleme zu erfahren, um zu lernen wie sich Geist und Seele im Gleichgewicht halten lassen“, erklärt uns Klaus Bäumer, General Manager der Fernschule NHAD GmbH.

**Praxisbezug liegt im Trend**

Die Theorie interessiert viele Menschen meist eher weniger, als die praktische Anwendung der Psychologie auf alltäglicher Basis. Hierdurch erlernen sie, ihr Verhalten entsprechend der neuen Herausforderungen des Lebens anzupassen und mehr Einfluss darauf zu nehmen. „Der große Vorteil unseres Kurses praktische Psychologie liegt in der unmittelbaren Anwendbarkeit. Als Grund für die steigende Nachfrage sehen wir den hohen Praxisbezug, mit dem wir die theoretischen Einsichten beschreiben. Wir versuchen den Kursteilnehmern so realitätsbezogen wie möglich die grundlegenden psychologische Dimensionen, wie Emotionen, Spielregeln der Kommunikation und Wahrnehmung anhand von Beispielen aus dem Alltag vor Augen zu führen“, so Herr Bäumer.

**Psychologie als wichtiger Faktor in der Arbeitswelt**

Gerade in der Arbeitswelt treffen Angestellte und Chefs auf eine Vielzahl von Gefahrenquellen, die zu psychischen Erkrankungen führen. Hierdurch nimmt, im Rahmen einer gesunden Organisationsentwicklung, die Organisationspsychologie einen wichtigen Platz ein. Insbesondere, wenn es um den Einsatz des einzelnen Mitarbeiters im Gruppenkontext; der Personalauswahl, der Vorbeugung von Konflikten sowie der Kommunikationssteuerung geht. Neben verschiedenen Entwicklungsstadien, Theorien und Modellen, analysiert die Organisationspsychologie das Verhalten der Menschen in Gruppen. Auf diese Weise besitzen Experten die Fähigkeit entscheidenden Einfluss in Problemsituationen zu nehmen. „Die Organisationspsychologie avancierte in den letzten Jahren zu einem wichtigen Bestandteil der Unternehmensführung. Insbesondere das Personalmanagement darf vor diesem Schwerpunkt nicht mehr die Augen verschließen. In Zeiten von Fachkräftemangel und steigender Mitarbeiterfluktuation, steht das Wohlbefinden des Arbeitnehmers stärker im Mittelpunkt. Glückliche Angestellte bleiben dem Unternehmen schließlich treu und Zufriedenheit spiegelt sich in der Qualität der täglichen Arbeit wieder “, erklärt Herr Bäumer.

**Auffälligkeiten unter Kindern**

Auch bei Kindern manifestiert sich eine steigende Zahl seelischer Erkrankungen. Erhebungen des Robert-Koch Instituts belegen, dass 20% der Kinder in Deutschland psychische Auffälligkeiten aufweisen. Steigender Leistungsdruck und Mobbing sowie fehlendes Verständnis seitens der Eltern für das Verhalten ihrer Kinder, stellen die größten Gefahrenquellen für Auffälligkeiten dar. Zu den häufig vorkommenden Störungen gehören Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Depressionen sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch.[[2]](#footnote-2) Es besteht auch die Gefahr, dass das Ignorieren bestimmter Symptome zu aggressivem oder gar autodestruktivem Verhalten führt. Der Fernkurs Kinderpsychologie ermöglicht es bei Problemen zeitgerecht zu reagieren und trägt maßgeblich zu einer besseren Eltern-Kind-Beziehung bei. Dabei behandeln die Fernschüler auch Themen, die die einzelnen Entwicklungsstufen des Kindes betreffen sowie hilfreiche pädagogische Maßnahmen, die den Umgang erleichtern. „Unsere Kursteilnehmer bestehen zum Großteil aus Eltern, die auf eine funktionierende Kommunikation mit ihrem Kind viel Wert legen und diese aktiv auf dem schwierigen Weg des Erwachsenwerdens begleiten möchten. Aber auch Menschen, die im professionellen Kontext in ihrer täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt stehen, wie beispielsweise Krankenschwestern, Physiotherapeuten sowie Kindergärtner, setzen sich mit diesem Thema auseinander,“ erläutert Herr Bäumer.

Die Psychologie gilt als essenzieller Bestandteil unseres Lebens, daher erweisen sich Kenntnisse rund um das Thema, im Privat- und Arbeitsleben als absolut notwendig. Diese helfen vielen Menschen, Alltagsprobleme auf privater und beruflicher Ebene zu bewältigen.

**Über die NHAD-GmbH**

Die im Jahr 2013 gegründete NHAD bietet über 100 verschiedene Fernkurse aus den Bereichen Management, Gesundheit-Medizin, Psychologie, Informatik, Sprachen, Beauty & Wellness sowie Hobby und Freizeit an. Alle Kurse unterliegen einer strengen Prüfung der staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) und erfüllen hierdurch höchste Qualitätsanforderungen.

Zudem ist die NHAD Teil des großen europäischen Ausbildungsinstituts (NHA), welches einen Hochschulstatus besitzt und damit hohe Ansprüche erfüllt. Außerdem blickt die niederländische Mutterfirma auf über 80 Jahre Erfahrung im Fernbildungsbereich zurück.

1. URL: <http://www.focus.de/finanzen/versicherungen/krankenversicherung/gesundheitsatlas-2015-zeigt-doppelt-so-viele-krankschreibungen-wegen-psychischer-erkrankungen_id_4806006.html> (16.09.2015) [↑](#footnote-ref-1)
2. URL: <http://www.welt.de/gesundheit/article109211584/Jedes-fuenfte-Kind-mit-psychischen-Auffaelligkeiten.html> (17.09.2015) [↑](#footnote-ref-2)