


**Herzlich Willkommen
zur Ausbildung zum
Entspannungstrainer für Kinder
und Jugendliche!**

Kennenlernen im Partnerinterview

- Paare bilden
- Interviewe Deinen Partner! Was interessiert Dich?
- Frage auch, was Dein Interviewpartner von diesem Wochenende erwartet?
- Seitenwechsel nach ca. 5min
- Stell Deinen Partner in der Runde vor!



**Wir kennen gestresste Manager,
Lehrer, Verkäufer, ...
Ist Stress bei Kindern wirklich
schon ein Thema?**

Leider ja!



Fast jeder zweite Schüler (43%) leidet unter Stress!

In einer Umfrage des DAK Präventionsradar 2017 wurden 7.000 Schüler in 400 Schulen in sechs Bundesländern befragt. Mädchen fühlen sich eher gestresst als Jungen.

Laut Umfrage von 2019 leidet jedes vierte Kind unter psychischen Problemen! Im Alter von 10 – 17 Jahren sind das hochgerechnet 238.000 Kinder.

In den oberen Schulklassen leiden doppelt so viele Mädchen als Jungen unter ärztlich diagnostizierter Depression.

Ursachen (Auswahl)

➔ Versagensängste durch Erwartungsdruck der Eltern

➔ Parentifizierung (Rollentausch zwischen Eltern und Kindern)

➔ Emotionale Gründe

Schulwegstress

Symptome bei gestressten Kindern (Auswahl)

- Appetitlosigkeit
- Bauch-, Kopf-, Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeit
- Zähneknirschen
- ...

Was ist Stress?

Aufgabe:

Bitte nimm Dir einen Moment Zeit, male ein Bild aus dem hervorgeht, was Dir zum Thema Stress einfällt!

Stelle Dein Bild in der Gruppe vor und teile Deine Gedanken mit!

ca. 10 Minuten

Bin ich gestresst?

Notiere die für Dich passenden Antworten auf einem Zettel!

Bin ich gestresst?

1. Die Atmosphäre in meiner Familie ist so angespannt, dass ich nicht richtig mitteilen kann, was mich aktuell bewegt.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
2. Die hohe Verantwortung in Familie und Beruf lastet schwer auf mir.	gar nicht selten meistens immer	1 2 3 4
3. Obwohl ich viel unter Menschen bin, fühle ich mich oft alleine und isoliert.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4

Bin ich gestresst?

4.	Meine aktuellen Aufgaben – beruflich oder privat – drohen mir über den Kopf zu wachsen.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
5.	Meine Aufgaben gehen mir leicht von der Hand und ich kann dabei meine persönlichen Stärken einsetzen.	überwiegend meistens selten nie	1 2 3 4
6.	Das zwischenmenschliche Klima in Beruf und Familie trägt zu meinem Erfolg bei.	ja, eindeutig meistens weniger gar nicht	1 2 3 4

Bin ich gestresst?

7.	Der Termindruck in meinem Alltag ist so hoch, dass meine Arbeits- und Lebensqualität darunter leiden.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
8.	Ich muss alles im Griff und unter Kontrolle haben.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
9.	Man sollte gestellte Aufgaben immer zu hundert Prozent erfüllen.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4

Bin ich gestresst?

10. Niemand soll merken, wie es in mir aussieht.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
11. Ich habe häufig Kopfschmerzen oder andere chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Muskelverspannungen.	nein selten oft sehr oft	1 2 3 4
12. Konzentration und Merkfähigkeit haben bei mir in letzter Zeit abgenommen.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4

Bin ich gestresst?

13. Ich kann gut abschalten und mich entspannen.	immer meistens selten nie	1 2 3 4
14. Ich trinke Alkohol oder nehme Medikamente ein, um mich zu entspannen.	nie fast nie regelmäßig täglich	1 2 3 4
15. Ich nehme mir Zeit für Bewegung und Sport.	täglich regelmäßig selten nie	1 2 3 4

Stresstest - Auswertung

15 bis 29 Punkte:

Stress scheint für Dich ein Fremdwort zu sein. Es sieht so aus, als würdest Du alles „mit links“ machen und selbst in kniffligen Situationen völlig cool bleiben.

Achte auch weiterhin auf Deine Gefühle, tausche Dich mit Deinen Kollegen und Angehörigen aus und treibe Sport. Dann bleibt Dein Leben so stressarm wie es ist.

Stresstest - Auswertung

30 bis 44 Punkte:

Dein Stresspegel liegt nicht mehr ganz im grünen Bereich. Es gibt eine ganze Reihe von Stressfaktoren, die es zu finden, analysieren und aus zuschalten gilt.

Schau Dir die Fragen mit hoher Punktzahl noch einmal genau an. So kannst Du erkennen, ob die Stressfaktoren in Deinem privaten oder beruflichen Umfeld bzw. in Deinen eigenen Einstellungen zu finden sind.

Sorge für ausreichende Entspannung und lerne, auch einmal „nein“ zu sagen. Dein Stress kann auch schon Folgen zeigen:

Hast Du vor allem die Fragen 11 bis 15 mit hohen Punktzahlen bewertet? Dann leidet wahrscheinlich schon Deine Gesundheit unter der Stressbelastung.

Hier gilt umso mehr: Ran an die Stressfaktoren!

Stresstest - Auswertung

45 bis 60 Punkte:

Bei Dir scheint es stresstechnisch zu „brennen“. Es gibt kaum einen Bereich, der Dich nicht stresst – privat, beruflich und bei Dir selbst.

Du solltest dringend etwas unternehmen! Denke daran: Deine Situation ist nicht unveränderlich! Friss Deine Probleme nicht in hinein, sondern ziehe Fachleute zu Rat. Im Betrieb lassen sich Stressfaktoren mit Hilfe von Betriebsarzt, -rat und Vorgesetzten reduzieren. Leidest Du massiv unter körperlichen oder seelischen Folgen des Stresses, solltest Du therapeutische Unterstützung suchen. Eine kognitive Verhaltenstherapie ist in vielen Fällen sinnvoll.

Was ist eigentlich Stress?

- ... ist die Reaktion auf äußere, belastende Reize (Stressoren).
- ... ruft physische und psychische Reaktionen hervor, die uns zur Bewältigung besonderer Aufgaben befähigen.

Physiologische Grundlagen

Möchte man den Stress durch Entspannungstechniken wirkungsvoll bewältigen, sollte man verstehen, welche physiologischen Vorgänge bei Stress- und Entspannungsreaktionen im Körper ablaufen.

Daher wird nachfolgend kurz erläutert, wie unser Nervensystem die einzelnen Körperreaktionen steuert.

Physiologische Grundlagen

Das vegetative Nervensystem bezieht sich auf biologisch festliegende, automatisch ablaufende, innerkörperliche Vorgänge, die angepasst und reguliert werden.

Sie können vom Menschen willentlich nicht direkt, sondern allenfalls indirekt beeinflusst werden.

Physiologische Grundlagen

willkürliches
Nervensystem



...enthält alle Nerven, die wir benötigen, um bewusste Bewegungen durchzuführen.
z.B.: ...

unwillkürliches
Nervensystem



...steuert Funktionen unseres Körpers, die sich unserer Einflussnahme entziehen.
z.B.: ...

Physiologische Grundlagen

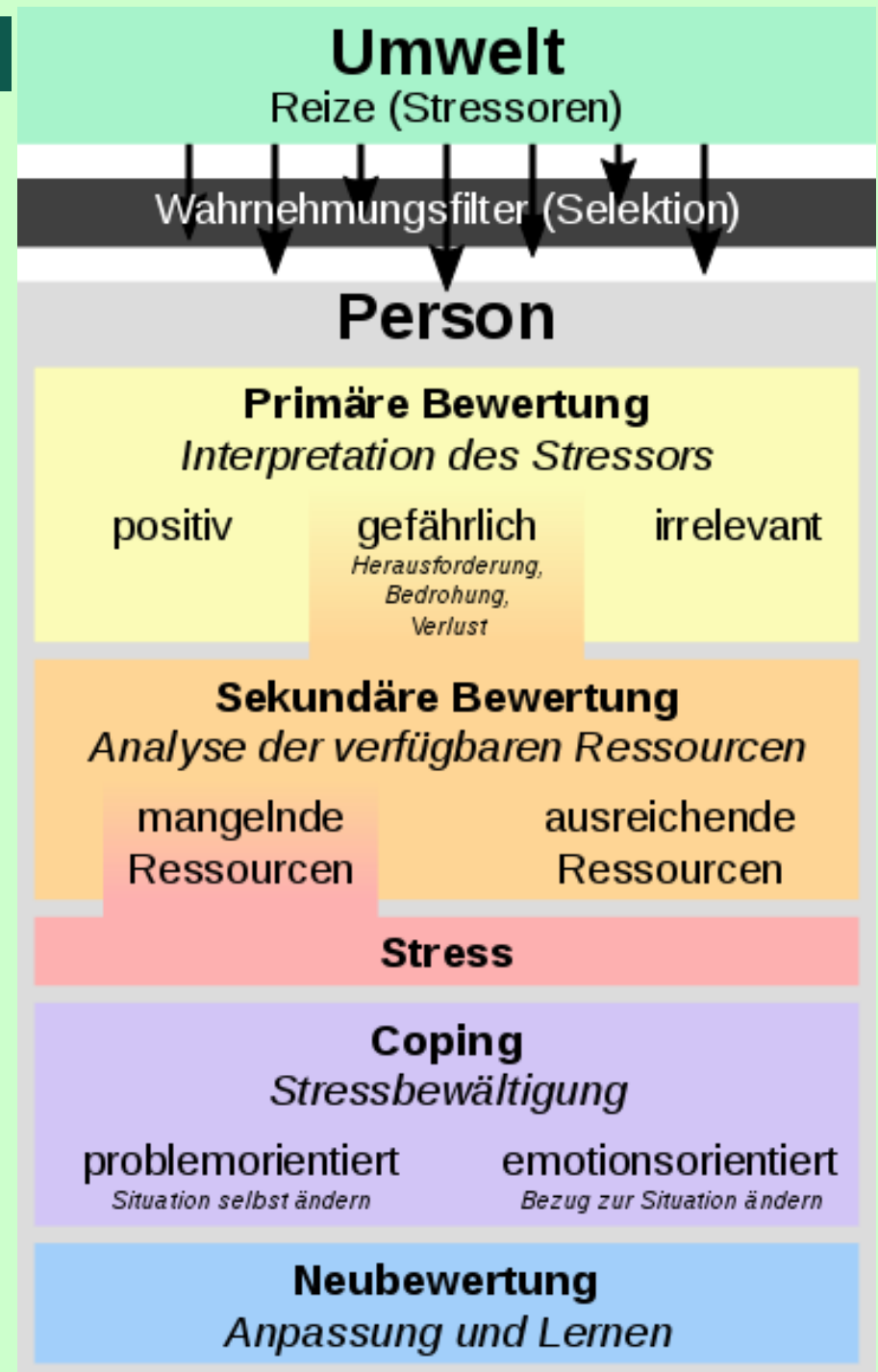
Das VNS setzt sich aus zwei Antagonisten zusammen, die die Steuerung der komplexen Vorgänge in unserem Körper übernehmen!

	Sympathisches Nervensystem	Parasympathisches Nervensystem
Vorgänge	<ul style="list-style-type: none">- Energieentladungen- Steuerung abbauender Stoffwechselprozesse, die zur Leistungssteigerung dienen	<ul style="list-style-type: none">- Regeneration- Aufbau von Energiepotentialen- Energiespeicherung

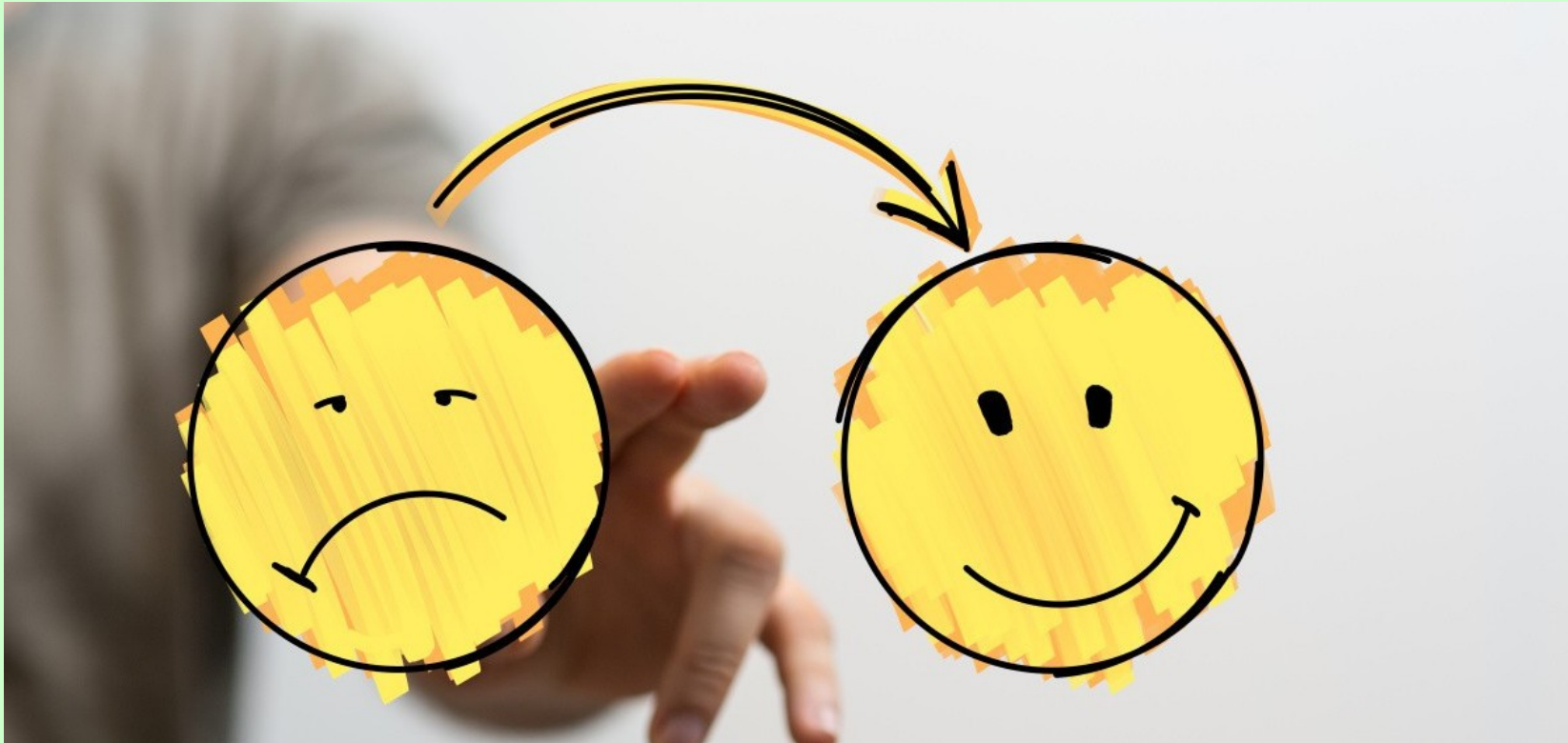
Zusammenfassung

Transaktionsmodell nach Lazarus

Ob wir Stress empfinden oder nicht, ist abhängig von der Einschätzung vorhandener Ressourcen, um die Situation zu meistern!



Gibt es positiven Stress?



DISSTRESS

EUSTRESS

Entspannungstechniken für Kinder

Zahlreiche Entspannungstechniken für Erwachsene (Yoga, Thai Chi, QuiGong oder Massagen) lassen sich abgewandelt für Kinder einsetzen.

Der Focus dieses Kurses ist auf Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) gerichtet.

Indikation von Entspannungstrainings bei Kindern

a) Zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge bei gesunden Kindern

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Positive Auswirkungen auf die schulische Leistung
- „Hineinwachsen“ in die Technik
- Anregung der Vorstellungskraft
- Stärkung der Bindung zw. Kind und Bezugsperson
- Optimierung von Erholungs- und Ruhephasen
- Persönliche Entwicklung (besseres Körperempfinden)
- Vertrauen in die eigene Fähigkeit stärken
- Stärkung des Immunsystems

Indikation von Entspannungstrainings bei Kindern

b) bei einfachen Verhaltensstörungen

- Bettnässen
- Schlafstörungen
- Angstbewältigung (auch Prüfungsangst)
- Nägelkauen
- Zähneknirschen

Indikation von Entspannungstrainings bei Kindern

c) zum Abbau psychosomatischer Störungen

- Asthma
- Erkrankung der Haut
- Kindliche Migräne
- Schmerzbelastungen

d) zur Unterstützung während belastender Zeiten

- Nervosität und innere Anspannung
- Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten
- Persönliche Probleme und Konflikte

Kontraindikation

Krankheiten, die eine Medikation/ therapeutische Behandlung bedürfen (Depressionen, Hypochondrie, psychosomatische Erkrankungen, körperliche Einschränkung, z.B, Spasmus, ...)

Im Zweifelsfall über die Erziehungsberechtigten immer mit dem zu behandelnden Arzt abstimmen!

Zusammenfassung

Vorschulkinder profitieren besonders von Entspannungsübungen (AT). Aber: Konzentrationsfähigkeit ist noch nicht so stark ausgeprägt!

Ab 7-8 Jahren lassen sich PMR- Übungen gut einbinden. Feste Altersbeschränkungen gibt es nicht!

Schwierigkeiten bei der Vermittlung von Entspannungstechniken

Probleme bei Kindern

- Altersbereich unter 5 Jahre
- Sprachprobleme
- Akuter Mangel an Vorstellungskraft
- Helles Licht, störende Geräusche
- Motorisch sehr unruhige Kinder
- Konzentrationsstörungen mit sehr kurzen Aufmerksamkeitsspannen
- Entspannungstechnik ist nicht auf Kinder abgestimmt

Schwierigkeiten bei der Vermittlung von Entspannungstechniken

Probleme bei Jugendlichen

- Motivationsprobleme besonders bei männlichen Jugendlichen in Bezug auf Entspannungstrainings (Persönlichkeitsideal orientiert sich an Aktivität, überbetonter männlicher Aggressivität, Jungs in der Pubertät wollen cool sein)
- Bei Gruppenarbeit entstehen durch die hohe Selbstaufmerksamkeit eher Schamgefühle.
- Entspannung wird als Flucht vor dem Alltag betrachtet. Somit besteht keine Bereitschaft zur Problembewältigung.
- Entspannung wird mit Schwäche, Hilflosigkeit, Kontrollverlust gleichgesetzt und daher abgelehnt.

Aufgabe:

Diskutiert und erarbeitet Lösungsstrategien für Kinder und Jugendliche bei der Umsetzung von Entspannungstechniken!

Ein Gruppenmitglied präsentiert die Ergebnisse.

Schwierigkeiten bei der Vermittlung von Entspannungstechniken

Lösungen bei Kindern

- Für Ruhe sorgen, Raum nach Möglichkeit etwas abdunkeln
- Beachte: ein zu dunkler Raum könnte Ängste hervorrufen
- Vor der Entspannung Bewegungsspiele einsetzen
- Vertrauensaufbau
- Verfahren kindgerecht erklären

Schwierigkeiten bei der Vermittlung von Entspannungstechniken

Lösungen für Jugendliche

- Überzeugungsarbeit leisten (Hinweis auf Mentaltraining im Sport, Kampfkunst, ...)
- Übung besser im Sitzen durchführen (Liegen durch Annahme der Fremdbeobachtung erhöht das Schamgefühl)
- PMR bei Jugendlichen bevorzugen (Gefühl des „Ausgeliefert sein“ kommt nicht zum Tragen)
- Verwendung der Kurzform als Einstieg in Trainingseinheiten.
- Nach Möglichkeit Jungen- und Mädchengruppen anbieten.

Übungspositionen

Kinder

- Liegeposition bevorzugt
- Kinder liegen auf dem Rücken (Matten im Kreis anordnen)
- Arme liegen nicht am Körper an
- Beine und Füße berühren sich nicht

Jugendliche

- Gern in Sitzposition (somit mehr Kontrolle über das Geschehen und höhere Wahrscheinlichkeit auf Einlassen der Übung)

Autogenes Training



Psychiater und
Psychotherapeut Johannes Heinrich Schultz
(geb. 1884 in Göttingen; gest. 1970 in Berlin)

Autogenes Training

Wirkungsweise

- von Alltagsgedanken weg, lenken wir die Aufmerksamkeit auf das Körperempfinden
- Wir spüren z. B. den rechten Arm und vergegenwärtigen uns das Erlebnis von angenehmer Schwere und Wärme, wie wir es nach körperlichen Anstrengungen kennen
- mit Hilfe verschiedener Formeln wird die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe, ..., Kühle auf der Stirn gerichtet

Autogenes Training

Autogenes Training

1. Ebene

Grundübungen

- Ruhetönung, Schwere- u. Wärmeübung

Organübungen

- Herzregulierung, Atemeinstellung,
- Leibübung
- Stirnkühleübung

Standardformeln

2. Ebene

Organspezifische Formeln

- Formelhafte Vorsatzbildung

Spezielle Formeln

3. Ebene

Innenschau durch Vorstellung von

- Farben
- konkreten Objekten
- abstrakten Begriffen
- Gefühlen
- anderen Menschen
- der eigenen Person

Autogene Meditation

Autogenes Training bei Kindern

Bei Kindern wird eine Kombination aus PMR und AT angewendet.

Beim AT lenken wir den Focus auf das Körperempfinden (Ruhe, Schwere, Wärme, Kühle,...)

Die Formeln werden Kind gerecht eingeführt und in Entspannungsgeschichten eingebettet.

Über suggestive Formeln sprechen wir das Unterbewusstsein an, die Reihenfolge entspricht der Grundstufe, wie auch bei Erwachsenen.

**Beachte: Formeln werden nicht 6 mal wiederholt!
Eine dreimalige Wiederholung ist in der Regel ausreichend.**

Autogenes Training bei Kindern

- **Ruhetönung:** ich bin ganz ruhig...
- **Schwereübung:** mein rechter (linker) Arm ist schwer, rechtes (linkes) Bein, ganzer Körper
- **Wärmübung:** mein rechter (linker) Arm ist warm, rechtes (linkes) Bein, ganzer Körper
- **Atemübung:** mein Atem ist ruhig und gleichmäßig
- **Herzübung:** mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig
- **Sonnengeflecht:** mein Sonnengeflecht ist strömend warm
- **Stirnkühle:** meine Stirn ist angenehm kühl

Autogenes Training bei Kindern

Übung	Assoziation
Schwereübung	Leicht nachvollziehbare Gefühle von Schwere erzeugen - das Gefühl einen schweren Gegenstand zu heben - ein Sandsack liegt auf meinem Bein - ...
Wärmeübung	Es muss sich bei der Vorstellung um angenehme Wärme (keine Hitze!) handeln - ...
Atemübung	Assoziation zu einer rhythmischen Bewegung finden - ...
Herzübung	Es geht darum, den Herzschlag zu spüren - ...
Sonnengeflecht	Das Kind wird i.d. Regel mit dem Begriff nichts anfangen können. Stattdessen: „Bauch“ verwenden
Stirnkühle	- ...

Formelhafte Vorsätze

- helfen bei Bewältigung störender Verhaltensweisen
- ähneln der posthypnotischen Suggestion
- in der konzentrierten Entspannungsphase im Anschluss der Übungen einbinden
- Vorsätze prägen sich im Unterbewusstsein ein

Ergänzende Methode zum Heilen von Phobien,
Angststörungen, Anpassungsstörungen, ...

Formelhafter Vorsätze

Spezifische Formeln

- Wenn körperliche Störungen vorhanden sind
- Anwendbar bei Herz- Verdauungs- Lungenfunktion (bereits in den Grundübungen enthalten)
- Spannungen im Schulter- Nackenbereich (Spannungskopfschmerz)
- Individuelle Formelerstellung (Ansprache bestimmter Körperregionen möglich)

Anforderungen an Formeln

- Gegenwarts- und Wirklichkeitsform („Ich bin...“ statt „Ich werde...“)
- Muss kurz sein (<10 Wörter)
- Eigengedanken des Übenden enthalten
- Bezug auf die Störung bzw. zu beseitigende Verhaltensweise
- Soll positiv formuliert sein
- Ruhiger, gleichmäßiger Sprachrhythmus
- Einbeziehung eigener Sprachgewohnheiten (z.B. Dialekt)
- Erreichbares Ziel

Beispiele

Heuschnupfen:

Nase frei –
Luft genug

Rheuma:

...

Sport:

Hab ich Mut –
geht es gut
ich kann –

Ekzeme:

Alltagsschwierigkeiten:

Nägel im Mund

Verdauung:

Der Magen nimmt die Speisen an,
damit ich ruhig essen kann.

Stottern:

Sprechen ist schön -
mich kann jeder verstehen!

Jedes Wort kommt sofort!

Rechtschreiben wichtig -
dann mach ich es richtig!

Mathe macht Spaß
und gelingt.

Chronische Krankheiten:

...

Schritte bei der Erstellung formelhafter Vorsätze

1. Problemanalyse
2. Zielanalyse
3. Entwicklung einer persönlichen Formel

Formelhafte Vorsätze

Aufgabe:

- Bildet drei Gruppen
- Vorschule / Grundschule / Jugendliche
- Bespricht altersgerechte formelhafte Vorsätze zu drei unterschiedlichen Themen
- Ein TN stellt Ergebnisse vor, die Gruppe darf ergänzen
- ca. 20min

Atemtechnik zur Angstbewältigung

Ziel:

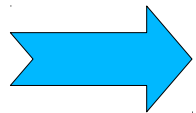
- Durch Bauchatmung ein Gleichgewicht von Sauerstoff und Kohlendioxid zu erreichen und somit ruhiger zu werden.
- Beim Ausatmen entspannt sich die Muskulatur. Deshalb länger aus- als einatmen!

Übung zur Bauchatmung

- Nimm eine angenehme Liegeposition ein!
- Leg Deine Hand auf den Bauch und beobachte, die Bewegung bei jedem Atemzug.
- Versuche nun die Atmung so zu lenken, dass sich nur noch der Bauch und nicht der Oberkörper bewegt.

PMR

- ... wurde in den 1920er Jahren von Edmund Jacobsen (1888 – 1983) entdeckt
- Durch Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein vertieftes Körpergefühl der Entspannung erreicht
- So können körperliche Veränderungen und Änderungen im psychischen Empfinden hervorgerufen werden.



Hier setzt Progressive Muskelrelaxation an!

PMR bei Kindern und Jugendlichen

- Aufforderungen zur Kontraktion und Entspannung werden in Fantasiereisen eingebaut
- Bei Erwachsenen i.d.R. 10sek Anspannung, 20-30sek. Entspannung
- Bei Kindern keine Reduzierung der Muskelgruppen! 7er bzw. 4er Muskelgruppenübungen werden in spielerischer Form umgesetzt.
- Entspannungsgeschichten sollten einen Zeitumfang von ca. 10min haben (Konzentrationsfähigkeit beachten!)
- Jugendliche (ab ca. 13 J.) Langform mit ca. 30min möglich

Beispielübung – PMR

- Vorstellung einer einfach durchzuführenden Geschichte zur PMR für Kinder ab 10 Jahre
- Auswertung (Vor- und Nachteile)
- Was würdest Du anders machen?

Planung von Entspannungskursen

Gruppengröße

3-4 Jahre	2-3 Kinder
5-6 Jahre	5-6 Kinder
7-8 Jahre und älter	Max. 8-10 Kinder

- 8 EH je 45min, 1 x Woche

Einzel setting / Vorteile	Nachteile
- individuelle Gestaltung	- höhere Kosten
- bessere Anpassung an Lerntempo	- keine Möglichkeit, an anderen TN zu lernen
- Möglichkeit der Wiederholung	- fällt TN weg, ist Kurs vorbei
- geeignet für Kinder, die Angst in Gruppen haben	
- Kinder, die Trainer für sich haben möchten	

Planung von Entspannungskursen

Gruppengröße

Kleingruppen (max. 10 TN) Vorteile	Nachteile
- Lernen von anderen möglich	- man kann sich evtl. zurückziehen
- Gruppengefühl spornt an	
- gutes Preis- Leistungsangebot möglich	

Planung von Entspannungskursen

Gruppengröße

Großgruppe (TN 10 + X) Vorteile	Nachteile
- Wirtschaftlichkeit	- kaum Möglichkeit zur individuellen Arbeit/ Motivation
	- kaum Austausch/ Rückmeldung möglich
	- Anonymität

Planung von Entspannungskursen

- Einbezug der Eltern vor der ersten Stunde
→ Motivations- und Indikationsklärung
- Indikationsprüfung
- Einführung in Entspannungstechniken
- Durchführen von Übungen
- Neugier und Spaß an der Sache wecken

Planung von Entspannungskursen

- Verbindung verdeutlichen zwischen Problemen der Kinder und
 - Gesundheitlichen Störungen
 - Schulschwierigkeiten
 - Verhaltensauffälligkeiten
 - ...

Erfolg des Trainings ist auch abhängig vom Verantwortungsbewusstsein und Engagement der Eltern!

Planung von Entspannungskursen

Motivation der Kinder

- Freud betont beginnen
- Realistische Erwartungen suggerieren
 - „in 10 Minuten werde ich ganz fit“
 - „Ich kann meine Hausaufgaben schneller und mit weniger Fehlern machen“



Kinder sollen spüren, dass Entspannungstraining Spaß macht und hilft!

Planung von Entspannungskursen

Motivation der Kinder/ Vertrag

Ich verspreche:

- Bei allen Treffen pünktlich zu sein
- Mein Tagebuch regelmäßig zu führen
- Die vereinbarten HA/ Übungen zu machen
- Die Entspannung so gut ich kann einmal täglich zu trainieren

Unterschrift: _____

Ich verspreche:

- Immer pünktlich da zu sein
- Dir beim Entspannungstraining immer zu helfen und für Dich da zu sein
- Bei jedem Treffen etwas neues beizubringen
- Dir am Ende eine kleine Überraschung zu machen

Unterschrift: _____

Gliederung einer Übungsstunde

Einstieg

- Ankommen
- Erwärmung

Hauptteil

- Bewegung
- Entspannung

Schluss

- Auswertung
- Aufgabe

Gliederung einer Übungsstunde

- **Einstieg**
 - wiederkehrende Rituale
 - vor Bewegungsaktion auf Erwärmung achten
 - Kennenlernspiel bei erstem Treffen
 - z.B. Der gordische Knoten
 - Einstiegsübung zur Verdeutlichung der Wirkungsweise („Zitronenexperiment“)

Zitronenexperiment

Schließe die Augen und stell Dir eine Zitrone vor, die Du in der rechten Hand hältst.

Betrachte mit Deinem inneren Auge die herrlich sonnengelbe Farbe und die kleinen Poren auf der Oberfläche. Die Poren kannst Du richtig spüren, wenn Du mit Deinem Finger über die Oberfläche streichst.

Nun schneide die Zitrone in Gedanken auseinander und beobachte die Schnittflächen. Siehst Du, wie der Saft in kleinen Perlen aus der Zitrone läuft?

Nun schneide eine Scheibe ab und teile sie, sodass das Fruchtfleisch frei liegt ... und beiße hinein!

Ohne es zu wissen hast Du gerade das Grundprinzip des AT erlebt: Allein durch geistige Vorstellungskraft hast Du eine Körperreaktion hervorgerufen!

Gliederung einer Übungsstunde

- Kennenlernen und Bewegung

Aufgabe:

Bildet Kleingruppen zu je 3 Personen. Jede Gruppe stellt ein Kennenlernspiel oder ein Bewegungsspiel unter Beachtung der selbstgewählten Zielgruppe vor. Es sollen drei Kennenlern- und zwei Bewegungsspiele vorgestellt werden. Sprecht Euch untereinander ab, wer was macht.

Vorbereitungszeit ca. 20min

Vorstellung, Spielzeit + Auswertung ca. 10min

Gliederung einer Übungsstunde

- **Hauptteil**

- Körperwahrnehmung
(Reise durch den Körper von unten nach oben)
- Ruhetönung
- Entspannungsteil (Gedanken auf die Übung lenken)
→ „Ich sehe eine Wolke am Himmel, packe meine Gedanken darauf und lass sie ziehen...“

- **Mögliche Störungen im Hauptteil:**

- Ablenkende Gedanken (zulassen, aber wieder gehen lassen)
- Angst vor Kontrollverlust, beunruhigende Empfindungen, Aufkommen verdrängter Gefühle, Angst, ...
- Schwitzen, Jucken, Herzklopfen, Unruhe, Zittern, ...
→ Störungen haben vorrang! Wenn es juckt, kratzen. Bei Husten bitte husten, ...

Gliederung einer Übungsstunde

- Myklonien (plötzlich auftretende unwillkürliche, kurz andauernde Muskelkontraktion durch Entladung angestauter Energie)
- Taubheitsgefühl
- Überreaktion
- Geräusche (werden in die Übung mit eingebaut)
- Schwindelgefühle, Kreislaufprobleme
- Kältegefühl kann zu Kopfschmerz führen
- Ängste (evtl. bei zu dunklem Raum)

Gliederung einer Übungsstunde

- Rücknahme

**Das Zurücknehmen
verhilft dazu, dass man sich
nach der Übung wieder
frisch fühlt,
Ähnlich wie man durch
Recken und Strecken
am Morgen
wach und munter wird.**

Gliederung einer Übungsstunde

- **Die Rücknahme erfolgt in drei Schritten:**
 1. Anspannen der Arme und Beine (Recken und Strecken)
 2. Tiefes Ein- und Ausatmen
 3. Augen öffnen

Gliederung einer Übungsstunde

- **Schluss**
 - Auswertung (Feedback)
 - Ausblick auf nächste Einheit
 - Übungsaufgaben
 - Verabschiedung (evtl. Ritual, ähnlich dem Einstieg)

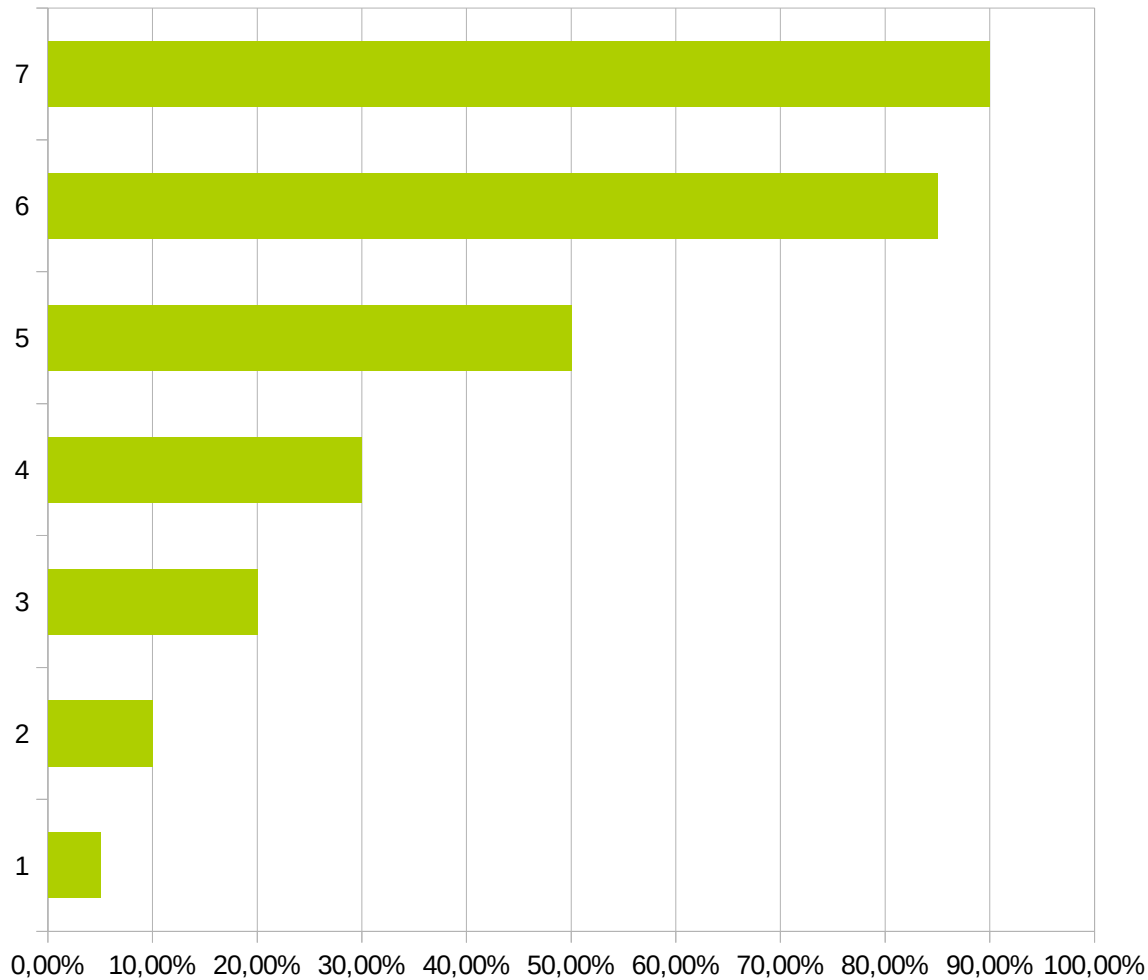
Was sollte ein Trainer beachten?

- Trainer hat eine Vorbildfunktion!
- Eine gute Methodik führt zu guten Lernerfolgen (Methodenkompetenz)
- Ältere Kinder interessieren sich weniger für kindliches Spiel
- Verhalten maßregeln (?)
- Je jünger desto kleiner die Gruppe (Verwalten und Organisieren)
- Altersgerechte Trainingszeiten
- Angemessene Räumlichkeiten (Größe, Erreichbarkeit, ...)

Kindgerechte Ansprache

- Kurze Sätze
- Verständlicher Ausdruck
- Verwendung bekannter Wörter
- Erklärung von Fachbegriffen
- Einfache Darstellungsweisen

Wie lerne ich effektiv – Was bleibt in Erinnerung?



- selber trainieren
- learning by doing
- Gruppendiskussion
- Demonstration
- Audio/ Visual
- Selbststudium
- Vortrag/ Frontal



Welche Fragen habe ich?

Vorbereitung auf die Lehrprobe

Phase	Zeit	Thema	(Teil)-Ziele	Inhalt	Methode	Material	Bemerkung
Begrüßung	10	Kennenlernen von KL und TN	<ul style="list-style-type: none"> - Kursorientierung - Schaffung einer Vertrauensbasis - Erwartungen klären - Teilnehmermotivation stärken 	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Kursorganisation - Vorstellung der TN, KL - Klärung von Eingangserwartungen und Beschwerden 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppengespräch 	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannungsstühle 	
Informationssphase und Aufwärmung/ Einstimmung	20	Hintergrund und Ziele des Kurse	<ul style="list-style-type: none"> - Theoretischen Background zum Kurs vermitteln - Kennenlernen der Übungen und möglicher (Begleit-) Erscheinungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Methoden und Zielstellungen des Kurses - didaktische Gesichtspunkte - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag/ Präsentation (Theorieteil) - Gruppenübung - angeleitete Übung durch den KL 	<ul style="list-style-type: none"> - Entspannungsstühle - Matten 	

Lehrprobe

Aufgabe:

Die Kleingruppe hat sich gefunden. Erarbeitet Euch einen Plan zur Orientierung. Welche Materialien benötige ich? Wer übernimmt welche Aufgaben? Wie ist der Ablaufplan für die Erarbeitung?

ca. 20min

Ausblick

- Entspannungskurse für Kinder und Jugendliche anbieten
- Gewerbeanmeldung / Nebentätigkeit anzeigen
- Anerkennung nach §20 SGB V
- Mögliche Zielgruppen und Einsatzorte
- Preisgestaltung

Zertifizierung ZPP

Bis zum **31.12. 2020** wird nach Abschlüssen (d. h. Grund- und Zusatzqualifikation Leitfaden Prävention Fassung 2018) geprüft.

Danach gilt eine Übergangsregelung für Kursleitungen, die ihre Ausbildung (Studium, Berufsausbildung mit Abschluss) zwischen dem 31.12.2020 und dem 31.12.2024 abschließen.

Zertifizierung ZPP

Prüfung der fachlichen Mindeststandards

Fachwissenschaftliche Kompetenzen

Die fachwissenschaftlichen Kompetenzen sind handlungsfeldspezifisch. Hierzu zählen u. a. Leistungsnachweise in den Bereichen Pathologie, Psychologie, Ernährung, Medizin, Bewegungswissenschaften, Pädagogik und Naturwissenschaften ebenso wie Qualitätssicherung, Forschungsmethoden und Evaluation.

Zertifizierung ZPP

Prüfung der fachlichen Mindeststandards

Fachpraktische Kompetenzen

Auch die fachpraktischen Kompetenzen sind handlungsfeldspezifisch. Hierzu zählen u. a. Leistungsnachweise in den Bereichen Beratung, Training, Schulung sowie Theorie und Praxis der entsprechenden Kompetenzfelder.

Zertifizierung ZPP

Prüfung der fachlichen Mindeststandards

Fachübergreifende Kompetenzen

Zu den fachübergreifenden Kompetenzen zählen u. a. Leistungsnachweise in den Bereichen Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie weitere Fachkompetenzen, die Sie aufweisen und die zuvor noch nicht angerechnet wurden.

Dankeschön!

*Herzlichen Dank
für das schöne Wochenende
mit tollen Menschen
und vielen Impulsen!*