

Konzeptioneller Rahmen für das Präventionsprogramm:

Titel: Autogenes Training

Präventionsprinzip: Entspannung/Stressbewältigung
Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)

Kurzbeschreibung

Der Kurs richtet sich an Personen, die das Entspannungsverfahren „Autogenes Training“ erlernen möchten. Das Autogene Training ist eine klassische und sehr gut belegte Methode zur konzentrativen Selbstentspannung. Mit Hilfe von Selbstsuggestionen (z.B. Ich bin ganz ruhig; Meine Arme und Beine sind ganz schwer, usw.) kann ein Zustand körperlicher Entspannung erreicht werden, der zuverlässig zu geistiger Entspannung und Erholung führt. Darüber hinaus können Verhaltensänderungen unterstützt werden. Nach dem Erlernen dauert die einzelne Übung 2-5 Minuten und ist daher sehr gut im Alltag umsetzbar.

Zielsetzung

Der Kurs dient dazu:

- die Körperwahrnehmung zu verbessern
- Autogenes Training erlernen
- körperliche und geistige Spannungen zuverlässig abzubauen
- eine zuverlässige Umschaltung von Anspannung zu Ruhe und Entspannung zu erzielen
- Alltagsprobleme bzw. Hauptstressoren zu thematisieren und anzugehen
- den Grundstein für das regelmäßige Üben in Eigenregie zu legen
- die Entspannungsreaktion auch unter schwierigen Bedingungen/im Alltag abrufen zu können sowie
- entspannende (u.a. schlaffördernde) und aktivierende Rituale in den Alltag zu übertragen.

Inhalt

Der Kurs beinhaltet:

- Erlernen der Unterstufe des Autogenen Trainings (Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Herz, Sonnengeflecht, Stirn)
- Training Körperwahrnehmung
- Entwicklung eigener Formeln
- Ausblick weitere Entspannungsverfahren
- Transfer in den Alltag
- Erfahrungsaustausch

1. Teil: "Ankommen", sich Zeit nehmen, Alltagsstress hinter sich lassen
2. Teil: 2 Entspannungsübungen (neue Formel des AT + Einbettung der Formel in Phantasiereise)
3. Teil: Transfer in den Alltag
4. Teil: Rücknahme (z.B. Bewegungsspiel)

Methoden

- Informationen und Diskussionen zum Thema Stress (u.a. Einsatz von Fragebögen)
- gruppenorientiertes Training
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Training bewusster Wahrnehmung + ständige Wiederholung der Formeln zur Entwicklung von Reflexen, die auch in schwierigen Situationen funktionieren (zuverlässige Verfügbarkeit von Entspannung)
- Feedbackrunden
- Selbsterfahrung für den Transfer in den Alltag
- Aushändigung eines Skripts, Entspannungsprotokolls

Zielgruppe(n)

Gesunde Männer und Frauen – auch ältere – Versicherte mit Stressbelastung bzw. Wunsch nach Entspannung, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Kontraindikation:

Psychosen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Small-Airway-Asthma, Gastrointestinale Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Anfallserkrankungen (Epilepsie) – Abklärung durch Eingangsfragebögen bzw. bei Unklarheiten Rücksprache mit behandelnden Arzt

Programmstruktur

Zahl der Einheiten:	10
Dauer einer Einheit:	60 Minuten
Dichte der Einheiten:	1 x wöchentlich
Teilnehmerzahl:	6 – 12
Art des Programms:	Gruppenprogramm
Aktionsraum	Indoor
Material	Matten, Decken, Unterlagerungshilfen, Stühle, Igelbälle, CD-Player, Flip-Chart, Moderationsmaterialien