

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 1 - Stundenthema: Begrüßung und Einstieg

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Vorstellung Kursleiter (KL)	Kennenlernen KL	Hintergrund, Expertise	frontal	-	
	4	Vorstellungsrunde Kursteilnehmer (KT)	Gegenseitiges Kennenlernen, erste Selbstreflexion, Zusammenhang Stress und schöne Erlebnisse (Eustress) erkennen nicht nur Disstress	- Name - Grund für Kursanmeldung - Vorerfahrung Entspannung Dabei Bezug zur Postkarte	Gesprächskreis	Postkarten	Postkarten bis zum Ende des Kurses behalten, Abheften im aus- gegebenen Kurs- hefter
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	13	Kursablauf, -inhalte	Überblick gewinnen Hintergrundprinzip von AT	organisatorische Hinweise: Zeiteinteilung, Stundenablauf, Bekleidung, Gruppenregeln Erwartungen der Teilnehmer sammeln Autogenes Training erklären und verstehen	Gruppenarbeit: Erwartungen an Kurs aufschreiben (Go/No-Go)	Flip-Chart-Karten an Tafel/ Pinnwand hängen	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Hinführung Ent- spannung	Einstimmung	3x1 Minute an nichts denken Ruhe Musik <u>Atementspannung</u>	Matten-/Stuhlkreis, KL leitet an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Phantasiereise	Zusammenhang Körper und Psyche aufzeigen; Körper ist durch Vorstellungen beeinflussbar	Imagination Zitrone	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
		Auswertung der ersten Übung	Übertragung auf Autogenes Training	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde mode- riert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
		Autogenes Training (AT)	AT in Endversion ausprobieren, um zu zeigen, wo wir im Kursverlauf hinwollen	Anleitung komplette Unterstufe	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Auswertung der Übung	Zusammenfassung, das ist AT	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde mode- riert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/Cool- Down	1	Wachklopfen	Aktivierung	Muskeln des ganzen Körpers wachklopfen	Im Sitzkreis oder im Stand	-	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hau- se)	4	Ausgabe Hefter	Erklärung Handhabung Hefter	Entspannungsprotokoll erklären	Ausgabe der Hefter, gemeinsames Aufräumen	Hefter mit Handouts: Phantasiereise, Entspan- nungsprotokoll	

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 2 - Stundenthema: Schwere

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung letzte Stunde	“Ankommen” – “Runterkommen”	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/ Gesprächskreis	Zimbeln	
Informations-phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Ablauf heutige Stunde Durchführungshinweise für das AT	Vorbereitung Kursstunde Voraussetzungen für den Erfolg des AT klären	keine Störquellen (Handys, Toilettengang etc.) Positionen (Droschkenkutscher- od. Pharaonensitz, Flegelhaltung, Rückenlage) Einstimmung der KT	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Körperreise	Hineinfinden in die Entspannung	Körperwahrnehmungsübung „Body Scan“	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Überblick über die Unterstufe des AT - Ruheformel +1. Stufe: Schwere-Übung	Hintergrundprinzip AT 1. Stufe hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Armhebeprobe Anleitung Ruhetönung, Schwere Arme/Beine rechts/links	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet 2 Entspannungsübungen an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	7	Reflexion	Erste Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg/restlichen Tag	Igelballmassage bei sich selbst	Stuhlkreis	Igelbälle, Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgaben: Schwereübung üben Auf Entspannungsprotokoll verweisen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben beginnen	Hinweise auf günstige Übungszeiten	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 3 - Stundenthema: Wärme

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	“Ankommen – Runter kommen” - “Im Hier und Jetzt sein”	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Ablauf der Stunde, Wirkung von Entspannungsverfahren	Vorbereitung Kursstunde Hintergründe der Entspannungsreaktion erklären	Drosselung der Sympathikusaktivität, Steigerung der Parasympathikusaktivität und deren Auswirkung	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Wiederholung der Schwere-Übung	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung Schwere Arme & Beine, Festigen der 1. Stufe	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	21	Phantasiereise als Einstieg in die Wärmeübung Kombination Schwere-Wärmeübung	Hintergrundprinzip 2. Stufe hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Wärmebilder erarbeiten, Anleitung Ruhetönung, Schwere, Wärme Arme/Beine rechts/links	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	6	Auswertung	Erste Erfahrungen mit Wärmestufe besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Hände stark reiben und Wärme auf andere Körperteile übertragen	Stuhlkreis	Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgaben: Schwere-Wärmeübung üben, Entspannungsprotokoll	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben herstellen	Rückfragen, welche Übungszeiten sich bewährt haben	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 4 - Stundenthema: Atem

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	“Ankommen – Runter kommen” - “Im Hier und Jetzt sein”	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Ablauf der Stunde, Atmung	Vorbereitung Kursstunde Hintergründe Physiologie der Atmung erklären	Verhältnis EA -AA- Pause Muskelaktivität beim Atmen Bauch-/Brustatmung Übung Weg des Atems	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Wiederholung der Schwere-Wärme-Übung	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung Schwere + Wärme Arme & Beine, Festigen der ersten Stufen	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	21	Phantasiereise Bootsfahrt Kombination Schwere-Wärme- Atemübung	Hintergrundprinzip 3. Stufe hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Verweis Atemübungen Anleitung Ruhetönung, Schwere, Wärme, Atem	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	6	Reflexion	Erfahrungen mit der Atemstufe besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Atemschrittspiel	Vorbereitung auf den restlichen Tag	Im Atemrhythmus durch den Raum gehen, Anzahl der Schritte pro Atemzug variieren, mit schnellen Schritten aufhören	Durch den Raum gehen	keine	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgaben: Schwere-Wärme- Atemübung üben Entspannungsprotokoll	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortsetzen	AT als Einschlafhilfe	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 5 - Stundenthema: Herz

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	„Ankommen – Runter kommen“ - „Im Hier und Jetzt sein“	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Ablauf der Stunde, Psychosomatik Herz	Vorbereitung Kursstunde, Zusammenhang Körper-Psychik verdeutlichen	Physiologie/Anatomie des Herzens Wörter/Wortgruppen, in denen „herz“ vorkommt, sammeln oder Pantomimespiel	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Wiederholung der Schwere-Wärme-Atemübung Selbstanleitung der KT	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung Schwere + Wärme + Atem, Festigen der ersten Stufen, Erleichterung des Transfers in den Alltag	Mattenkreis, KT leiten Entspannungsübung eigenständig an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	21	Herzübung Schwere-Wärme- Atem- Herzübung  Phantasiereise	Hintergrundprinzip 4. Stufe hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Anleitung Ruhetönung, Schwere, Wärme, Atem Herz (mehrere Formelvarianten werden angeboten)	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	6	Reflexion	Erfahrungen mit Herzstufe besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Herzschlagspiel	Vorbereitung auf den restlichen Tag	Sitzkreis, Hände werden mit Nachbarn überkreuzt, Klatsch der Hand wird reihum weitergegeben, bei 2x klatschen Richtungswechsel, Geschwindigkeit steigern	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgabe: Schwere-Wärme- Atem- Herzübung tgl. üben Entspannungsprotokoll	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Aufkleber zur Übungserinnerung zu Hause mitgeben	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt + Aufkleber	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 6 - Stundenthema: Bauch Wärme

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	„Alltagsstress“ hinter sich lassen, Mini- Mediation	10 Minuten zur Reflexion in Stille bei Betrachtung wie der Erblühtee aufgeht, Themen: Wie war meine Woche? Wo klebt mein Aufkleber? gemeinsames Teetrinken	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Ablauf der Stunde, Bauch-Wärme, Verdauungsorgane	Vorbereitung Kursstunde, Auffrischung 3. Stunde	Sympathische u. parasympathische Aktivität, Sitz des Plexus solaris im Bauchraum, Funktion, Weg der Wärme beim Teetrinken erspüren	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Wiederholung der Schwere-Wärme-Atem-Herzübung	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung Schwere + Wärme + Atem + Herz, Festigen der ersten Stufen	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	21	Phantasiereise „Bratapfel“ (im Winter) Schwere-Wärme-Atem-Herz- Sonnengeflechtübung	Hintergrundprinzip 5. Stufe hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Anleitung Ruhetönung, Schwere, Wärme, Atem Herz, Bauch Wärme	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	6	Reflexion	Erfahrungen mit 5. Stufe besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den restlichen Tag	Yoga-Atmung	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Schwere-Wärme- Atem-Herz- Sonnengeflechtübung üben Entspannungstopkoll führen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Übertragung des Gelernten auf stressige Situationen	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 7 - Stundenthema: kühle Stirn

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung auf- getretener Problem	“Ankommen – Runter kommen” - “Im Hier und Jetzt sein”	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Ablauf der Stunde, Eigene Stressoren analysieren	Vorbereitung Kurs- stunde	Einen kühlen Kopf bewahren: kognitive Stressbewältigung	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Wiederholung der Schwere-Wärme- Atem- Herz- Sonnege- flechtübung	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung Schwere + Wärme + Atem + Herz + Bauch Wärme, Festigen der ersten Stufen	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	21	Schwere-Wärme- Atem- Herz- Sonnegeflecht- Kühle Stirnübung	Hintergrundprinzip 6. Stufe einführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Anleitung Ruhetönung, Schwere, Wärme, Atem Herz, Bauch Wärme, Stirn Kühle	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	6	Reflexion	Erfahrungen mit 6. Stufe besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Yoga-Übungen	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Hausaufgabe: Schwere- Wärme- Atem- Herz- Sonnegeflecht- Kühle Stirnübung Entspannungsprotokoll führen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Transfer in den Alltag	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 8 - Stundenthema: Anwendung des AT im Alltag

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen,	“Ankommen – Runter kommen” - “Im Hier und Jetzt sein” - Minimeditation	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	AT im Alltag, wo kann AT bei den eigenen Stressoren positiv unterstützen.	- Umgang mit AT im Alltag - Lösungen für Hindernisse finden	Besprechung der Alltagsgerfahrungen, Alltagstransfer, Hindernisse und Erfolgserlebnisse	Austausch in Zweiergruppen, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Schwere-Wärme- Atem- Herz	Hineinfinden in die Entspannung mit den vier ersten Grundstufen.	Vertiefung der Basis	Mattenkreis, KT leiten Entspannungsübung eigenständig an	Matten, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	21	komplette Unterstufe Üben im Sitzen für den Transfer in den Alltag	Nochmals erklären, ausprobieren, vertiefen	Selbstanleitung Unterstufe, Anwendung im Alltag diskutieren	Mattenkreis, praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	6	Reflexion	1 Minute Reflexion in Stille, ggf. 2 Minuten Gelegenheit Reflexion in Gruppe	Zeit zur Reflexion	Reflexion moderiert durch den KL	Sitzkreis oder Position der eigenen Wahl	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den restlichen Tag	Schüttelübung	Kreis im Stand		
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Wiederholung der Hausaufgabe	Überprüfung des neuen Inputs im Alltag, Optimieren der eigenen Formeln				

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 9 - Studenthema: Wiederholung, Rück- und Ausblick mit dem AT

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung aufgetretener Probleme	“Ankommen – Runter kommen” - “Im Hier und Jetzt sein” - Minimeditation	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Stress, was ist das und was macht das mit mir?	Mein Stress – Stress in meinem Umfeld	Stress - Definition	Einstieg frontal, Vortrag KL kurzes Feedback der TN einholen	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Musik/Naturklänge als Ruhesponder	Hineinfinden in die Entspannung	Durch ruhige Töne/Naturklänge den Körper auf das AT einstellen.	Mattenkreis, KT leiten Entspannungsübung eigenständig an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	21	Komplette Grundstufe üben anhand eines konkreten Beispiels	Konkrete Beispiele aus dem Leben mit Prinzipien des AT durchspielen	Selbstanleitung Unterstufe, Selbstanleitung auf konkretes Beispiel anwenden Gemeinsames Besprechen in Kleingruppen und im Kollektiv	Mattenkreis, praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	6	Ausblick auf die Fortsetzung des AT	Wo kann ich AT in meinen Alltag am besten integrieren	Gemeinsames Besprechen, eigenes Erarbeiten und in Kleingruppen und im Kollektiv diskutieren.	Einstieg frontal, dann eigene Erarbeitung, Feedbackrunde	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	5	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Qigong-Übungen	Stand		
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5						

# Kurstitel: Autogenes Training

## Kurseinheit 10 - Stundenthema: Kursabschluss

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung: Ankommen, Auswertung der Hausaufgaben, Besprechung auf- getretener Probleme, Wünsche an die letzte Kursstunde	“Ankommen – Runter kommen” - “Im Hier und Jetzt sein” - Minimeditation	1 Minute zur Reflexion in Stille, Thema: Wie geht es mir am Ende des Kurses?	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Autogenes Training und seine Vorteile in der alltäglichen Anwendung. <b>Unterschiede zu anderen Entspannungsverfahren</b>	- Was bedeutet mir am Kursende AT? - Welche Vorteile hat das AT zu anderen Entspannungsverfahren?	Reflexion des Kurses, durch gezielte Fragen und Ausarbeiten der Vorteile des Entspannungsverfahrens AT	Einstieg frontal, dann gemeinsames Diskutieren	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	8	Ruheformel	Hineinfinden in die Entspannung	Ankommen in der Entspannung, Ruhe und Entspannung für die Einstimmung in das AT erzeugen.	Mattenkreis, KT leiten Entspannungsübung eigenständig an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	17	komplette Unterstufe spüren.	Vergleich zum Kursbeginn, wie fühlt sich die komplette Unterstufe an?	Anleitung der kompletten Unterstufe.	Mattenkreis, praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	Position der eigenen Wahl
Abschluss	6	Erwartungen und Ziele aus 1. Stunde mitbringen, Postkarten werden beschrieben, mit dem, was man sich vornimmt	Erinnerung an den Kurs schaffen	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	KL verschickt Karten zu gewünschtem Zeitpunkt
Ausklang/ Cool down	5	Mündliches Feedback Feedbackbogen einsammeln	Gelerntes mitnehmen	Ich packe meinen Koffer und nehme mit...	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	9	Ausgabe der TN- Bestätigungen/ Urkunden	Verabschiedung	Würdigung der Teilnahme	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout	Ggf. CDs der eigenen Aufnahmen im Kurs brennen