

Kurstitel: Entspannt durch den Alltag mit Autogenem Training

Kurseinheit 1

Stundenthema: Begrüßung und Einstieg

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	Vorstellung Kursleiter (KL)	Kennenlernen KL	Hintergrund, Expertise	frontal	-	
	10	Vorstellungsrunde Kursteilnehmer (KT)	Gegenseitiges Kennenlernen, erste Selbstreflexion, Zusammenhang Stress und schöne Erlebnisse (Eustress) erkennen nicht nur Distress	1. Name 2. Grund für Kursanmeldung 3. stressigstes Erlebnis letzte Woche 4. schönstes Erlebnis letzte Woche? 5. Vorerfahrung Entspannung Dabei Bezug zur Postkarte	Gesprächskreis	Postkarten	Postkarten bis zum Ende des Kurses behalten, Abheften im ausgegebenen Kurshefter
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Kursablauf, -inhalte	Überblick gewinnen	organisatorische Hinweise: Zeiteinteilung, Stundenablauf, Bekleidung, Gruppenregeln Erwartungen der Teilnehmer sammeln	Gruppenarbeit: Erwartungen an Kurs aufschreiben (Go/No-Go)	Flip-Chart-Karten an Tafel/Pinnwand hängen	

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
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Hinführung Entspannung	Hintergrundprinzip Autogenes Training erklären und verstehen	3x1 Minute an nichts denken 1. Ruhe 2. Musik 3. Atementspannung	Matten-/Stuhlkreis, KL leitet an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	10	Phantasiereise	Zusammenhang Körper und Psyche aufzeigen; Körper ist durch Vorstellungen beeinflussbar	Imagination Zitrone	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
	5	Auswertung der ersten Übung	Übertragung auf Autogenes Training	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
	5	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 moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/Cool-Down	1	Wachklopfen	Aktivierung	Muskeln des ganzen Körpers wachklopfen	Im Sitzkreis oder im Stand	-	

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
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	4	Ausgabe Hefter	Erklärung Handhabung Hefter	Entspannungsprotokoll erklären	Ausgabe der Hefter, gemeinsames Aufräumen	Hefter mit Handouts: Phantasiereise, Entspannungsprotokoll	

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/Woche	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/ Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf heutige Stunde Durchführungshinweise für das AT	Vorbereitung Kursstunde Voraussetzungen für den Erfolg des AT klären	keine Störquellen (Handys, Toilettengang etc.) Positionen (Droschkensitzer- od. Pharaonensitz, Flegelhaltung, Rückenlage) Einstimmung der KT	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	15	Körperreise	Hineinfinden in die Entspannung	Körperwahrnehmungsübung „Body Scan“	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	

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
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	5	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 tgl. 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	

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	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	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	15	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	

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
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Phantasiereise als Einstieg in die Wärmeübung Kombination Schwere-Wärmeübung	Hintergrundprinzip 2. Stufe einführen, 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	5	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 tgl. 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	

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	Alltagsstress hinter sich lassen	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	10	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	

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
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	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	5	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 Nachhauseweg, 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 tgl. üben Entspannungsprotokoll	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortsetzen	AT als Einschlafhilfe	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

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	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf der Stunde, Psychosomatik Herz	Vorbereitung Kursstunde, Zusammenhang Körper-Psyche verdeutlichen	Physiologie/Anatomie des Herzens Wörter/Wortgruppen, in denen „herz“ vorkommt, sammeln oder Pantomimespiel	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	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	

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
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Herzübung Schwere-Wärme- Atem-Herzübung Phantasiereise	Hintergrundprinzip 4. Stufe einführen, 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	5	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 Nachhauseweg, 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	

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	15	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)	5	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	10	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	

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
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Phantasiereise „Bratapfel“ (im Winter) Schwere-Wärme-Atem-Herz-Sonnengeflechtübung	Hintergrundprinzip 5. Stufe einführen, 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	5	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	2	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Yoga-Atmung	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	3	Schwere-Wärme-Atem-Herz-Sonnengeflechtübung üben Entspannungsprotokoll führen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Übertragung des Gelernten auf stressige Situationen	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 7

Stundenthema: kühle Stirn

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 Problem	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf der Stunde, Eigene Stressoren analysieren	Vorbereitung Kursstunde	Einen kühlen Kopf bewahren: kognitive Stressbewältigung	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Wiederholung der Schwere-Wärme-Atem-Herz-Sonnengeflechtübung	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	

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
Schwerpunkt/ Hauptteil	15	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	5	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	15	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	

Kurseinheit 8

Stundenthema: Kurzformeln

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	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf der Stunde, Kurzformeln	Vorbereitung Kursstunde, fortgeschrittene Konditionierung nutzen, um Kurzform einzuführen	Abkürzung der Langform auf einzelne Schlagworte für Kurzentspannung	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Wiederholung der kompletten Unterstufe Anwendung Kurzform	Festigen Unterstufe, Kombination Langform - Kurzform	Zusammenfassung Schwere + Wärme + Atem + Herz + Bauch Wärme + Stirn Kühle, Festigen Unterstufe	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an (1 Wdh. Langform, 1 Wdh. Kurzform), Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	

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
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Phantasiereise „Eine Pflanze“ Üben der gesamten Unterstufe in Kurzform Selbstanleitung der Teilnehmer für den Transfer in den Alltag	Hintergrundprinzip Kurzformen hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Abschluss Unterstufe Erleichterung des Transfers in den Alltag	Mattenkreis, KL leitet Phantasiereise an“ KT leiten Entspannungsübung eigenständig an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Reflexion	Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	10	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Genusstraining	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Schwere-Wärme-Atem-Herz-Sonnegeflecht-Kühle Stirnübung Kurzformen Entspannungsprotokoll führen	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Achtsamkeit im Alltag anregen	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt	Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 9

Stundenthema: Formelhafter Vorsatz

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- <input type="checkbox"/> 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	1 Minute zur Reflexion in Stille	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Ablauf der Stunde, Einführung Formelhafte Vorsatzbildung	Vorbereitung Kursstunde, eigenen Vorsatz für persönliche Problemsituation entwickeln	Erarbeiten des persönlichen Formelhaften Vorsatzes	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	15	PMR	Hineinfinden in die Entspannung	Exkurs Progressive Muskelrelaxation	Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	

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
Schwerpunkt/ Hauptteil	10	komplette Unterstufe + Vorsatz Üben im Sitzen für den Transfer in den Alltag	Hintergrundprinzip Formelhafter Vorsatz hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen	Selbstanleitung Unterstufe, Anwendung Vorsatz	Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KT & KL leiten Entspannungsübung an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	5	Reflexion mit Besprechung der weiteren Anwendungsmöglichkeiten im Alltag	Erfahrungen besprechen, Probleme direkt thematisieren	Auf Rückmeldungen der KT eingehen	Feedbackrunde moderiert durch den KL	Sitzkreis auf Matten	
Ausklang/ Cool down	10	Aktivierung	Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag	Vorlesen der Geschichte „Zwei mangelhafte Bausteine“ + Diskussion	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Vorsatz einüben Entspannungsprotokoll führen Feedback	Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen	Feedbackbogen mitgeben	Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt, Feedbackbogen	Ausgedrucktes Handout bzw. Formel selbst aufschreiben lassen	

Kurseinheit 10

Stundenthema: Kursabschluss

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, Wünsche an die letzte Kursstunde	Alltagsstress hinter sich lassen	1 Minute zur Reflexion in Stille, Thema: Wie geht es mir am Ende des Kurses?	Sitzkreis/Gesprächskreis	Zimbeln	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Ablauf der Stunde, Weiterführung ohne den Kurs	Vorbereitung Kursstunde, Weiterüben ohne den Kurs	Weiterführungsmöglichkeiten vorstellen	Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Wiederholung Kurzform + Vorsatz	Hineinfinden in die Entspannung	Zusammenfassung Unterstufe + Vorsatz	Mattenkreis, KT leiten Entspannungsübung eigenständig an, Feedbackrunde der KT	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	

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
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Blumenmandala Meditation/Selbsthypnose	Abschluss	Einlassen auf meditatives Blumenzerpflücken, damit Mandala legen, Anleitung Selbsthypnose	Mattenkreis, praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen an	Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen	
Abschluss	10	Erwartungen und Ziele aus 1. Stunde mitbringen, Postkarten werden beschrieben, mit dem, was man sich vornimmt/Vorsatz	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	10	Mündliches Feedback Feedbackbogen einsammeln	Gelerntes mitnehmen	Ich packe meinen Koffer und nehme mit...	Sitzkreis	Ggf. Stühle	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	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