

Kurstitel: Entspannt durch den Alltag mit Progressiver Muskelrelaxation

Kurseinheit 1

Stundenthema: Begrüßung und Einstieg

| 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 | 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 die Progressive Muskelentspannung | Auf Rückmeldungen der KT eingehen | Feedbackrunde moderiert durch den KL | Sitzkreis auf Matten | |
| | 5 | Progressive Muskelentspannung (PMR) | PMR in Endversion ausprobieren, um zu zeigen, wo wir im Kursverlauf hinwollen | Anleitung 4 Muskelgruppen | 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: Hände und Arme

| 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 die PMR | Vorbereitung Kursstunde Voraussetzungen für den Erfolg des PMR klären | keine Störquellen (Handys, Toilettengang etc.) Positionen (Droschkenkutscher- 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 16 Muskelgruppen Beginn erste 4 Muskelgruppen (Hände & Arme rechts/links) | Hintergrundprinzip PMR/erste 4 Muskelgruppen hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen | Assoziationen Arman- spannung Armhebe- probe 4 Muskelgruppen: Dominante Hand/Unterarm, Nicht-dominante Hand/Unterarm Dominanter Oberarm Nicht-dominanter Oberarm Trockenübung/ Ausprobieren | Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Trockenübung und Entspannungsübung 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: 4 Muskelgruppen 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: Gesicht

| 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 | Zimbelen | |
| 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 Kognitive Stressbewältigung | Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten | Flipchart | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 15 | Körperwahrnehmung Wiederholung der ersten 4 Muskelgruppen | Hineinfinden in die Entspannung | s. 2. Kursstunde | 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 | Muskelgruppen 5-7 (Gesicht) | Hintergrundprinzip Muskelgruppen 5-7 hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen | Assoziationen Gesichtsanspannung sammeln Muskelgruppen 5-7: Obere Gesichtspartie Mittlere Gesichtspartie Untere Gesichtspartie Trockenübung/ Ausprobieren | Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung an | Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen | |
| Abschluss | 5 | Auswertung | 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 | Pantomimespiel | Stuhlkreis | Stühle | |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 5 | Hausaufgaben: Muskelgruppen 1-7 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: Nacken & Rumpf

| 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 | 15 | Wiederholung der Muskelgruppen 1-7, Selbstanleitung der KT | Hineinfinden in die Entspannung | 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 | 15 | Phantasiereise Bootsfahrt Muskelgruppen 8-10 | Hintergrundprinzip Muskelgruppen 8-10 hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen | Assoziationen Nacken- /Rumpfanspannung sammeln Muskelgruppen 8-10: Nacken Schultern/Brust Bauch/Rücken Trockenübung/ Ausprobieren | Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung 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 | 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: tgl. üben Entspannungsprotokoll | Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortsetzen | PMR als Einschlafhilfe | Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt | Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen | |

Kurseinheit 5

Stundenthema: Beine

| 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 | Vorbereitung Kursstunde, Zusammenhang Körper-Psyche verdeutlichen | Zusammenhang Anspannung-Entspannung | Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten | Flipchart | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 20 | Wiederholung der Muskelgruppen 1-10 1-7 KL, 8-10 Selbstanleitung der KT | Hineinfinden in die Entspannung | Festigen der bisher gelernten Muskelgruppen, Erleichterung des Transfers in den Alltag | Mattenkreis, KL & KT leiten 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 | Muskelgruppen 11-16 | Hintergrundprinzip Muskelgruppen 11-16 hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen | Assoziationen Beinanspannung sammeln Muskelgruppen 11-16: Dominanter Oberschenkel Dominanter Unterschenkel Dominanter Fuß Nicht-dominanter Oberschenkel Nicht-dominanter Unterschenkel Nicht-dominanter Fuß Trockenübung/ Ausprobieren | Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen 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 | 5 | Aktivierung | Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag | Roboterspiel | Durch den Raum bewegen | Ggf. Stühle | |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 5 | Hausaufgabe: tgl. üben Entspannungsprotokoll führen | 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: 7 Muskelgruppen

| 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 | 10 | 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, Zusammenfassung auf 7 Muskelgruppen | Vorbereitung Kursstunde, Vereinfachung | Ablauf erklären, Assoziationen überlegen | Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten | Flipchart | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 15 | Wiederholung der 16 Muskelgruppen, nur eine Wdh. Selbstanleitung | Hineinfinden in die Entspannung | Zusammenfassung bisher Gelerntes mit reduzierter Anspannung | 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 | 7 Muskelgruppen komplett | 7 Muskelgruppen hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen | Muskelgruppen 1-7: Dominated Hand/Arm Nicht-dominante Hand/Arm Gesicht Nacken Rumpf Dominantes Bein/Fuß Nicht-dominantes Bein/Fuß | Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübungen 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 | 2 | Aktivierung | Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag | Yoga-Atmung | Sitzkreis | Ggf. Stühle | |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 3 | Hausaufgabe: tgl. üben Entspannungsprotokoll führen | Konditionierungsprozess durch regelmäßiges Üben fortführen | Transfer in den Alltag | Übungsanleitungen werden für den Hefter ausgeteilt | Ausgedrucktes Handout bzw. selbst aufschreiben lassen | |

Kurseinheit 7

Stundenthema: 4 Muskelgruppen

| 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 | Stressorenanalyse und Umgang mit typischen Stressoren | Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten | Flipchart | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 15 | Wiederholung 7 Muskelgruppen, Selbstanleitung als Gruppe | Hineinfinden in die Entspannung | Zusammenfassung, jeder Teilnehmer leitet eine Stufe für die anderen an, Anspannung auf Minimum senken | Mattenkreis, KT leiten 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 | 4 Muskelgruppen komplett | 4 Muskelgruppen einführen, erklären, ausprobieren, verstehen | Muskelgruppen 1-4: Hände/Arme Gesicht + Nacken Rumpf Beine + Füße | Mattenkreis, interaktives Erarbeiten der theoretischen Inhalte praktisches Umsetzen KL leitet Entspannungsübung 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 | Yoga-Übungen | Sitzkreis | Ggf. Stühle | |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 5 | Hausaufgabe: Tgl. 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 8

Stundenthema: Vergegenwärtigen

| 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, Vergegenwärtigen | Vorbereitung Kursstunde, fortgeschrittene Konditionierung nutzen, um Kurzform einzuführen | 4 Muskelgruppen ohne Anspannung lockerlassen Bsp. Hund zeichnen | Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten | Flipchart | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 10 | Wiederholung 4 Muskelgruppen | Hineinfinden in die Entspannung | Zusammenfassung, Anspannung auf Minimum senken bzw. ohne Anspannung üben | Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an (1 Wdh. mit leichter Anspannung, 1 Wdh. ohne ANspannung), 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“ Vergegenwärtigen Transfer in den Alltag | Hintergrundprinzip Vergegenwärtigen hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen | Erleichterung des Transfers in den Alltag, ohne aktive Anspannung in jeder Situation anwendbar | Mattenkreis, KL leitet Phantasiereise an“ KT leiten Entspannungsübung eigenständig an | Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen | |
| Abschluss | 5 | Reflexion | Erfahrungen mit 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 | 4 Muskelgruppen, Vergegenwärtigen üben 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: Zählen

| 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, Einführung Zählen | Vorbereitung Kursstunde, Einführung weitere Vereinfachung | Beim Zählen von 1-10 Muskeln gezielt locker lassen | Einstieg frontal, dann gemeinsames Erarbeiten | Flipchart | |
| Einstimmung/ Aufwärmen | 15 | Autogenes Training | Hineinfinden in die Entspannung | Exkurs Unterstufe Autogenes Training | Mattenkreis, KL leitet Entspannungsübung an, Feedbackrunde der KT | Matten, Musik, Decken, Unterlagerungshilfen | |

| 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 |
|--|-------------|--|--|---|---|--|--------------------------|
| Schwerpunkt/ Hauptteil | 10 | Vergegenwärtigen als Selbstanleitung + Zählen im Sitzen für den Transfer in den Alltag | Hintergrundprinzip Zählen hinführen, erklären, ausprobieren, verstehen | Selbstanleitung Unterstufe, Anwendung Zählen | 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 | 15 | Aktivierung | Vorbereitung auf den Nachhauseweg, restlichen Tag | Vorlesen der Geschichte „Zwei mangelhafte Bausteine“ + Diskussion | Sitzkreis | Ggf. Stühle | |
| Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause) | 5 | Zählen 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 | 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 |