



**Herzlich Willkommen
zur Ausbildung zum Kursleiter für
Autogenes Training!**

Kennenlernen im Partnerinterview

- Paare bilden
- Interviewe Deinen Partner! Was interessiert Dich?
- Frage auch, was Dein Interviewpartner von diesem Wochenende erwartet?
- Ich brauch auf jeden Fall...
- ... geht gar nicht für mich!
- Seitenwechsel nach ca. 5min
- Stell Deinen Partner in der Runde vor!



In my mind...

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

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 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

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

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.

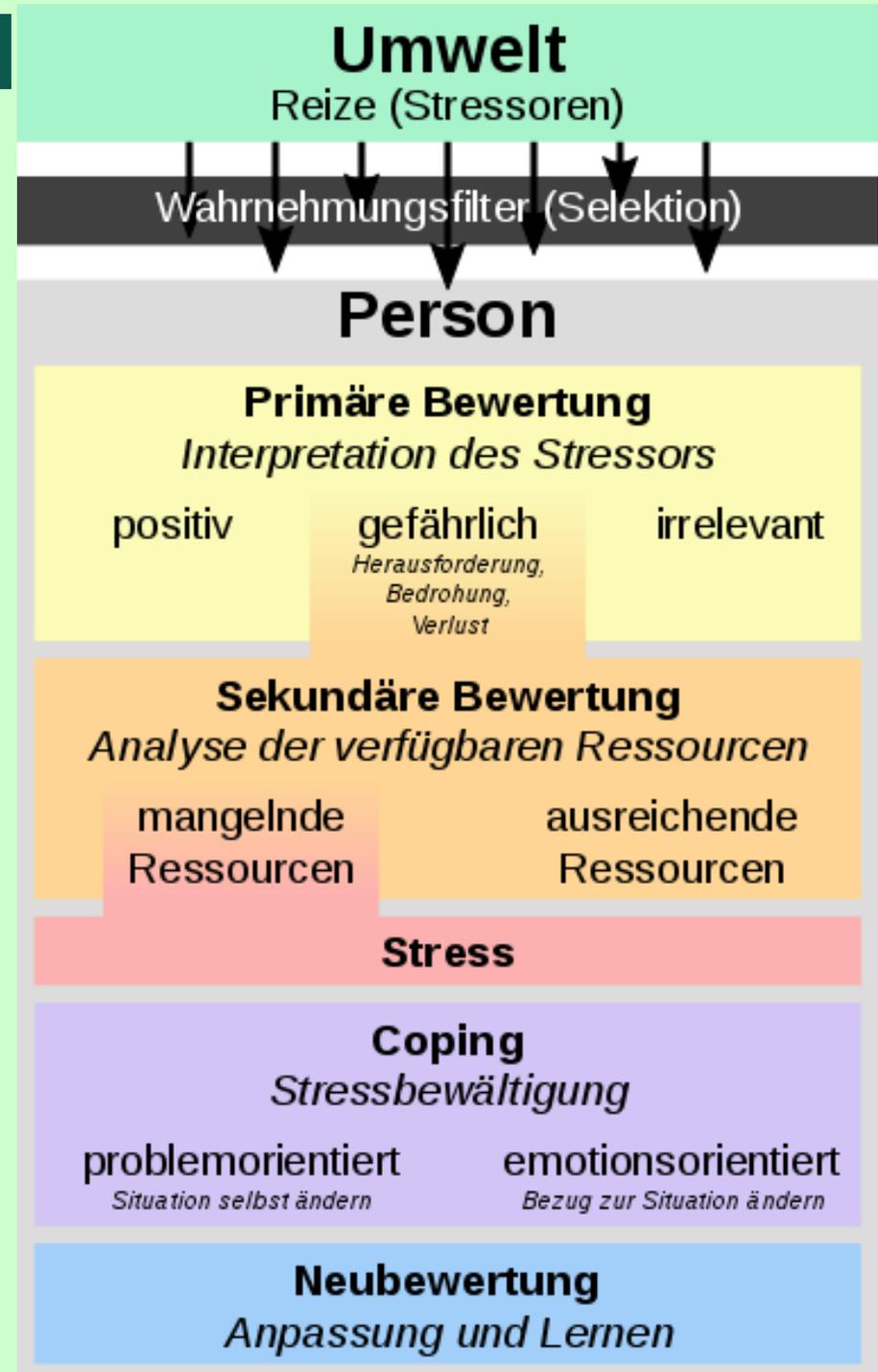
Was ist eigentlich Stress?

Körperprozesse, die bei Stress ablaufen:

	Kampf / Flucht	Erholung
Einige physiologische Vorgänge	<ul style="list-style-type: none">• verstärkte Konzentration• erhöhter Blutdruck (Erfüllung des Mehrbedarfs an Sauerstoff u. Nährstoffen)• verstärkte Durchblutung durch Gefäßverengung (schnellerer Blutfluss)• Erhöhung der Blutfettwerte• Ausschüttung von Hormonen (z.B. Adrenalin)	<ul style="list-style-type: none">• Muskelentspannung• Abnahme der Atemfrequenz• Gefäßerweiterung• Senkung des Blutdrucks

Transaktionsmodell nach Lazarus

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



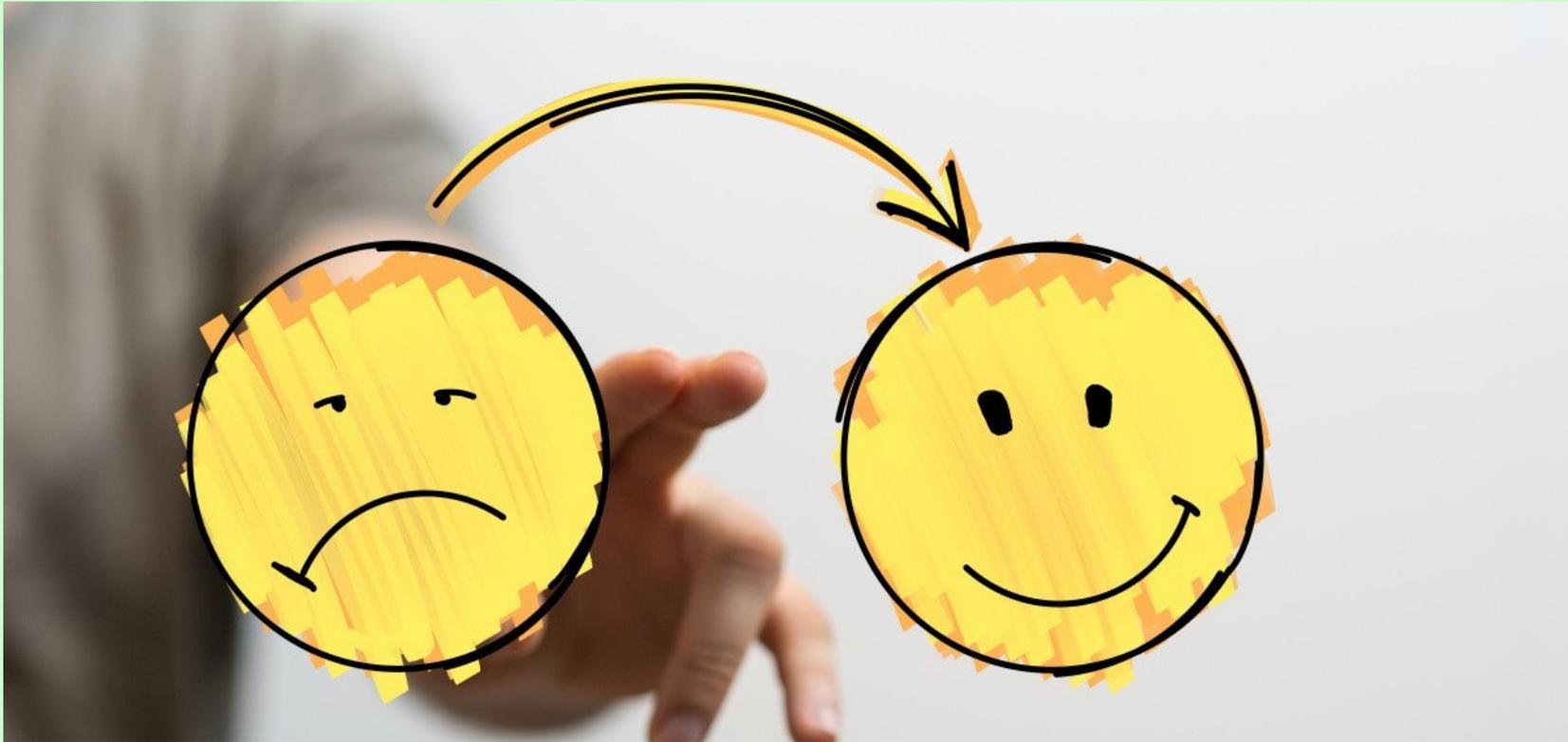
Was ist Stress?

Überforderung durch Dauerstress kann sich z.B. durch folgende psychosomatische und körperliche Beschwerden äußern:

- Erhöhte(r) Herzfrequenz/ Blutdruck (bis hin zu erhöhtem Herzinfarkttrisiko)
- Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Kopfschmerzen
- Chronische Müdigkeit/ Schlafstörungen
- Zähneknirschen (auch nächtliches Zähneknirschen)
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Angstgefühle, Depression, Burn-out

Zusammenfassung

Gibt es positiven Stress?



DISSTRESS

EUSTRESS

Grundlagen der Entspannung

- Loslösen von stressverursachenden Gedanken und Bildern
- Wechsel des inneren Aktivierungsfilm gegen Ruhe- bzw. Entspannungsfilm
- Joggen, Angeln, Spazieren gehen, Lesen, ...
- Entspannung ist durch Gefühle des Wohlbefindens, Ruhe, Gelassenheit gekennzeichnet.
- Anwendung einer Entspannungstechnik setzt beständiges Üben voraus!

Grundlagen der Entspannung

Effekte nach wenigen Übungseinheiten:

- emotionale Gelassenheit (affektive Indifferenz), d.h. Affekte und Emotionen lassen sich kaum noch provozieren
- mentale Frische, nach den Übungen stellt sich ein Gefühl des geistigen und körperlichen „Ausgeruhtheits“ ein
- Außenreize (Geräusche, Beleuchtung, Berührung) verlieren an Bedeutung (werden weniger wahrgenommen), was zu einer stärkeren Konzentrationsfähigkeit auf die Übungen führt

Grundlagen der Entspannung

Physiologische Kennzeichen der Entspannung:

- *Neuromuskuläre Veränderungen*
 - Abnahme des Tonus (Spannung) der Skelettmuskulatur
 - Verminderung der Reflex-Tätigkeit
- *Kardiovaskuläre Veränderungen*
 - Periphere Gefäßerweiterung (bessere Durchblutung, insbesondere in den Hautarealen)
 - Geringfügige Verlangsamung des Pulsschlages
 - Senkung des arteriellen Blutdrucks

Grundlagen der Entspannung

Physiologische Kennzeichen der Entspannung:

- *Respiratorische Veränderungen (Veränderungen der Atemtätigkeit):*
 - Abnahme der Atemfrequenz
 - Gleichmäßigkeit der einzelnen Atemzyklen
 - Abnahme des Sauerstoffverbrauchs
- *Elektrodermale Veränderungen:*
 - Sympathikus steuert Schweißdrüsentätigkeit
 - durch Änderung der Schweißdrüsentätigkeit ändert sich die elektrische Leitfähigkeit der Haut (psychogalvanische Hautreaktion)
 - Entspannungsverfahren dämpfen Sympathikus-Aktivität - Abnahme der Hautleitfähigkeit

Grundlagen der Entspannung

Physiologische Kennzeichen der Entspannung:

- *Zentralnervöse Veränderungen:*
 - Veränderungen der hirnelektrischen Aktivität (EEG)

Autogenes Training



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

Autogenes Training

auto = ursprünglich, selbsttätig

gen = lat. Genero, erzeugen, hervorbringen

Autogenes Training heißt, mit eigenen suggestiven (d.h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorrufen zu können (selbst gesteuerte Entspannung).

Autogenes Training

Übung

Im Handout des MifW findest Du unter 2.2.2

Demonstrationsversuche. Findet Euch in drei Gruppen, führt und bespricht jeweils eine Übung durch!

- Zitronenexperiment
- Pendelversuch
- Fallversuch

Im Anschluss stellt ein Gruppenmitglied die Übung bzw. das Ergebnis vor. Wie würdest Du die Übung in Deinem Kurs einbinden?

ca. 10 min

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

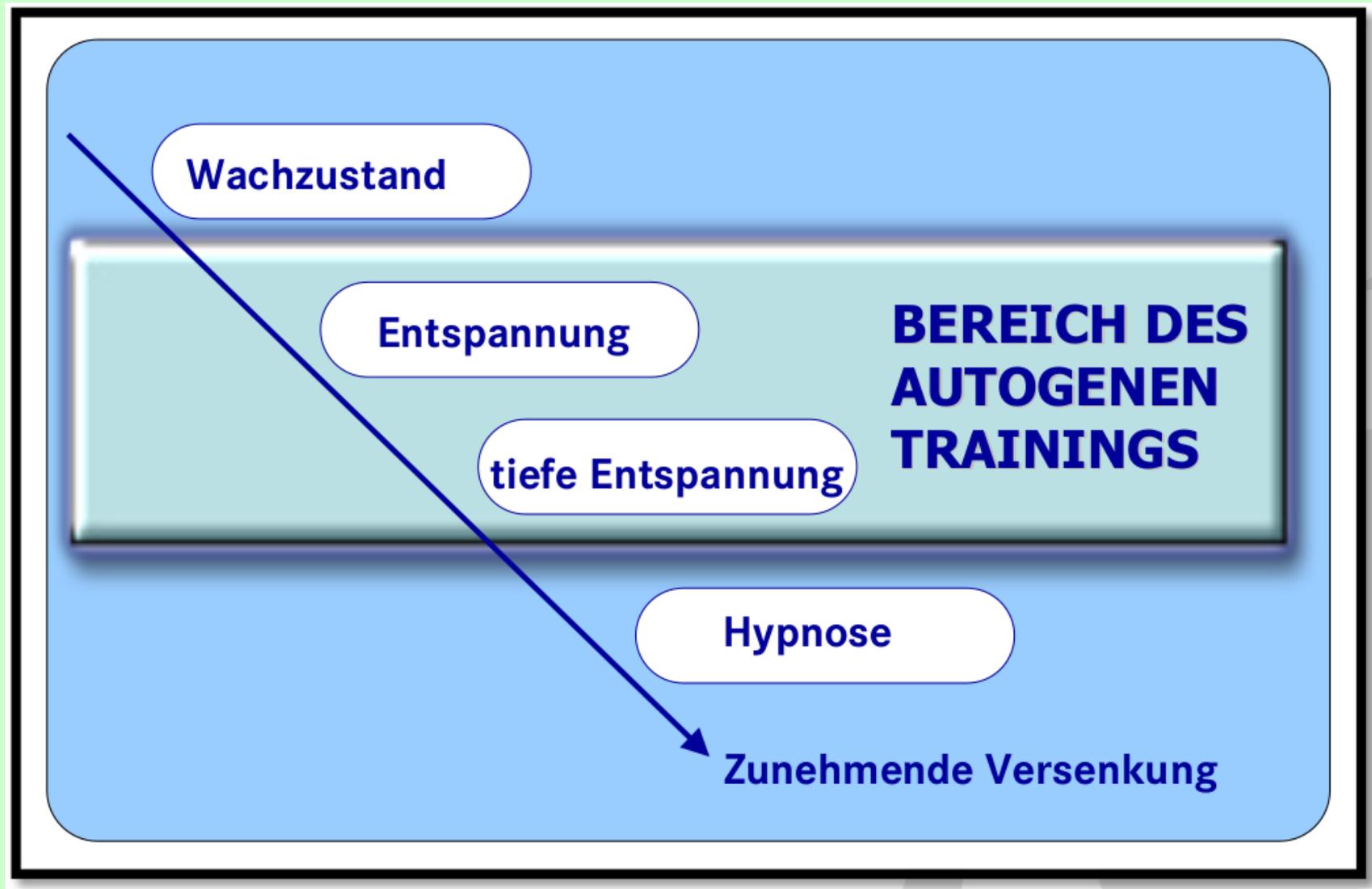
Bewusstseinszustände während des Autogenen Trainings

Der **Wachzustand** des Gehirns ist der so genannte Betazustand, charakterisiert durch Betawellen (Frequenz zwischen 13 und 30Hz)

Alphawellen treten im **Zustand tiefer Entspannung** auf (Frequenz zwischen 8 und 12Hz); „Dösen“

Noch langsamer sind Delta- und Thetawellen, diese Zustände werden jedoch nur in **sehr tiefer Trance** (z.B. durch Hypnose) erreicht.

Autogenes Training



Autogenes Training

Physiologische Effekte des AT

Physiologische Effekte der Schwereübung:

- Verminderung des neuromuskulären Tonus (Muskelentspannung)
- motorische Chronaxie verändert (Reizempfindlichkeit)

Physiologische Effekte der Wärmeübung:

- Periphere Gefäßerweiterung

Physiologische Effekte der Herzübung:

- Keine formelspezifische Verlangsamung der Herzrate

Autogenes Training

Physiologische Effekte der Atemübung:

- Verlangsamung der Atemfrequenz
- Überwiegen der Bauch- anstatt der Brustatmung
- Innerhalb des Atemzyklus Verlängerung der Ein- und Ausatemungsphasen
- Flache, gleichmäßige Atmung mit langen Pausen zwischen Ein- und Ausatmung

Physiologische Effekte der Sonnengeflechtsübung:

- Tonussteigerung der glatten Muskulatur des Magens
- Zunahme der gastrischen Temperatur
- Säureproduktion des Magens ansteigend
- Deutlicher Anstieg der Schleimhautdurchblutung

Physiologische Effekte der Stirnkühle Übung:

- Keine Abnahme der Hauttemperatur

Autogenes Training

Nachweise zur Wirksamkeit

Beschwerden	Besserung nach 2 Wochen in %	Besserung nach 4 Monaten in %	Besserung nach 1 Jahr in %
1. Reizbarkeit	63	82	88
2. Nervosität	62	84	88
3. Schlafschwierigkeiten	52	78	82
4. Muskelverspannungen	58	71	81
5. Aufsteigende Hitze	48	71	84
6. Schwindelgefühle	46	70	79
7. Zittrigkeit	52	73	88
8. Mattigkeit	50	61	77
9. Konzentrationsschwierigkeiten	39	59	81

Autogenes Training

Allgemeine Indikationsstellung

Indikation 	Kontraindikation 
<p>Allgemeine Gesundheitsvorsorge</p> <p>Bei körperlichen und psychischen Belastungen,</p> <p>Nervosität und innere Anspannung</p> <p>Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten</p> <p>Zum Abbau psychosomatischer Störungen</p> <p>Schmerzbelastungen</p> <p>Speziell im Sport: Ausnutzung (Optimierung) von Erholungs- und Ruhepausen</p>	<p>psychische Störungsbilder (Depression; Hypochondrie; schwere, akute Psychosen)</p> <p>Bedingt bei psychosomatischen Störungen (Herz- Kreislauf-Störungen wie Migräne) Rücksprache mit dem Arzt erforderlich!</p> <p>Eingeschränkte Fähigkeit zum selbstständigen Lernen</p> <p>Fehlender Wille, sich auf AT einzulassen</p>

Autogenes Training

Übungspositionen



Aufgabe:

Bildet drei Gruppen, probiert alle Übungspositionen aus und diskutiert Vor- und Nachteile der Übungsposition.

(siehe Handout Punkt 2.2.3)

Autogenes Training

Demonstration AT - Grundübung

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings

Die Rücknahme

- ist zwingender Bestandteil jeder AT- Übung!
- Ziel: am Ende wieder bewusste Herrschaft über den eigenen Körper erlangen

1. Anspannen der Arme und Beine (Erhöhung des gesenkten neuromuskulären Tonus auf ein Normalniveau)

2. Tiefes Ein- und ausatmen

3. Öffnen der Augen

Formel: Arme fest! – Tief ein- und ausatmen! – Augen auf!

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings/ Grundübung

Die Ruheübung

- zielt auf gesamten Körper
- dient zur Einstimmung auf die Übung
- mit Körperreise, Bodyscan o.ä. einsteigen

Ruhe-Bilder

- Strand (am Strand liegen und Wellenrauschen hören)
- Berge (Berglandschaften betrachten, Bergseen, Gerüche wahrnehmen)

Formel: Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings/ Grundübung

Die Schwereübung

- richtet sich auf Entspannung der Bewegungsmuskulatur
- entspannte Muskeln fühlen sich schwer an

Schwere-Bilder

- Der Arm/das Bein wird nach unten gezogen (von einer unbekanntem Kraft)
- Man stellt sich vor, dass um den Arm/das Bein ein schwerer Bleigürtel gewickelt ist
- Man stellt sich vor, man hat sehr lange sehr schwere Sachen getragen und hat diese gerade abgestellt und spürt nun die Schwere

**Formel: Mein rechter Arm/ Bein ist ganz schwer.
Mein ganzer Körper ist schwer.**

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings/ Grundübung

Die Wärmeübung

- durch Ansprache erfolgt die Gefäßerweiterung und so die Muskelentspannung verstärkt

Wärme-Bilder

- Der Arm/das Bein wird in warmes Wasser getaucht.
- Stell dir vor, dass die Sonne auf Arme und Beine strahlt.
- Die Füße sind an einem warmen Heizkörper gelehnt.

**Formel: Mein rechter Arm/ Bein ist ganz warm.
Mein ganzer Körper ist warm.**

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings

3 Wiederholungen der Ruheformel

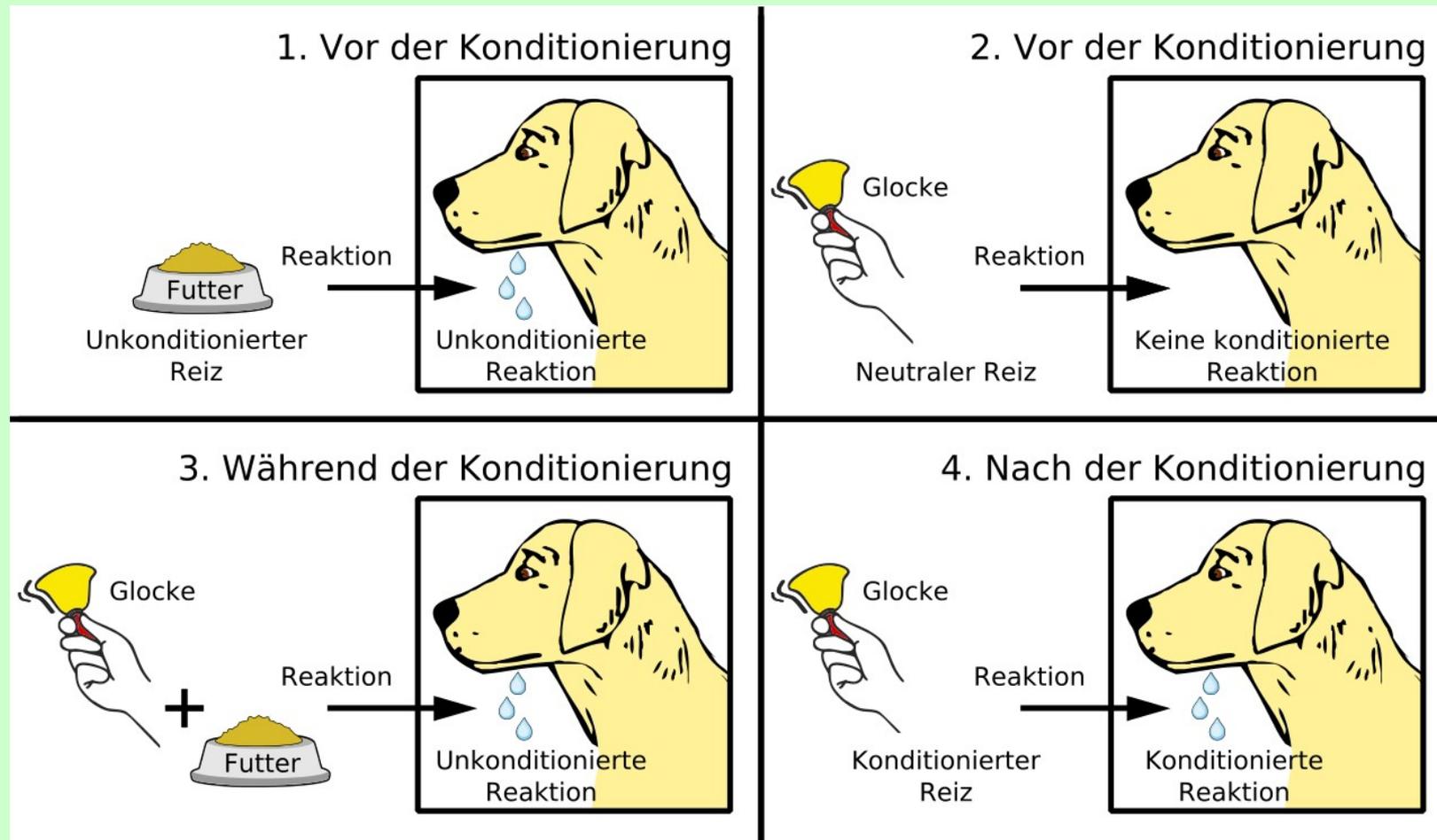
6 Wiederholungen der weiteren Formeln

Zunehmende Reduktion auf 3 Wiederholungen

AT- Kurzform

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings



Autogenes Training

Aufgabe:

Bildet Zweiergruppen und übt Grundübung des AT:

- Ruhe
- Schwere
- Wärme

Nach c. 25Min erfolgt ein Rollenwechsel.

Gern kannst Du die Formelübersicht auf S.32 des Skriptes nutzen.

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings Organübung

Die Atemübung

- mit der Atmung wird eine teils willkürliche, teils unwillkürliche Körperfunktion angesprochen
- Atmung steht im unmittelbaren Kontext zur Stress und Entspannung
- wichtig: Atmung nicht direkt beeinflussen!
- Ziel: passiv in einen ruhigen Atemrhythmus fallen

Atem-Bilder

- Bilder aus der Natur, die einen gleichmäßigen Rhythmus beinhalten.

Formel: Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings Organübung

Die Herzübung

- Ziel der Herzübung heißt „Organberuhigung“ und soll die durch die Schwere-, Wärme und Atemübung erreichten Effekte verstärken
- wichtig: Herzschlag nicht versuchen zu beeinflussen!
- Ziel: Beobachter sein.

Herz-Bilder

- Das Herz wird mit frischem Blut versorgt.
- Das Herz erholt sich und regeneriert.

Formel: Mein Herzschlag ist ruhig und gleichmäßig.

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings Organübung

Solarplexus – Sonnengeflecht

Der Solarplexus ist eine der wichtigsten Schaltstellen des vegetativen Nervensystems und steuert die Verdauungsorgane.
Ziel: Verdauung ansprechen

Solarplexus-Bilder

- Die Sonne scheint auf den Bauch.
- Eine Wärmflasche liegt auf dem Bauch.

Formel: Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings Organübung

Die Stirnkühle

Betrifft die Einstellung des Kopfgebiets und ist dabei zugleich für den Übenden ein Vorseignal für das Zurücknehmen.

„Einen kühlen Kopf bewahren!“

Ziel: Konzentrations- u. Leistungsfähigkeit steigern

Stirnkühle-Bilder

- Ein kühler Wind weht über die Stirn.
- Auf der Stirn liegt ein kalter Lappen.

Formel: Meine Stirn ist angenehm kühl.

Autogenes Training

Formeln des Autogenen Trainings Organübung

Zusatzübung

Ist das Prinzip von AT klar, kann ich über die Standards zusätzliche Körperregionen ansprechen.

Hoffmann (2009) z.B. spricht von Übung für den Schulter-Nacken-Bereich.

Ziel: Lockerung, Lösung der Nackenmuskulatur

Schulter-Nacken-Bilder

- unter der Dusche massiert ein warme Wasserstrahl meine Schulter-Nackenpartie

Formel: Meine Schultern und mein Nacken sind locker und entspannt.

Autogenes Training

Kurzform des Autogenen Trainings

Je nach Grad der Konditionierung, kommt die AT- Kurzform zur Anwendung.

Die Kurzform soll den Übenden in die Lage versetzen, jederzeit die Entspannungsreaktion auf „kurzem Wege“ einleiten zu können, um gerade in stressigen Situationen den inneren Erregungszustand kontrollieren zu können.

Autogenes Training

Kurzform des Autogenen Trainings

Je nach Grad der Konditionierung, kommt die AT- Kurzform zur Anwendung.

Die Kurzform soll den Übenden in die Lage versetzen, jederzeit die Entspannungsreaktion auf „kurzem Wege“ einleiten zu können, um gerade in stressigen Situationen den inneren Erregungszustand kontrollieren zu können.

Autogenes Training

Kurzform des Autogenen Trainings

Die Formel lautet:

- Ruhe
- Schwere
- Wärme
- Atem und Herz ruhig
- Leib warm
- Stirn kühl

Autogenes Training

Kurzform des Autogenen Trainings

Anwendung z.B. mit Ausatmung kombinieren

Vorschlag:

1. Ausatmung „Ruhe – Schwere – Wärme“
2. Ausatmung „Herz ruhig“
3. Ausatmung „Leib warm“
4. Ausatmung „Stirn kühl“

Bei Bedarf, Übung wiederholen.

Formelhafte Vorsatzbildung

Eingefahrene Verhaltensweisen, die man selber ändern möchte, werden durch die formelhaften Vorsatzbildung aufgebrochen.

Einsatz zwischen Sonnengeflecht- und Stirnkühleübung.

Zwischen 10 bis 30 Wiederholungen des Vorsatzes.

Formelhafte Vorsatzbildung

- helfen bei Bewältigung störender Verhaltensweisen
- ähneln der posthypnotischen Suggestion
- in der konzentrierten Entspannungsphase zwischen Sonnengeflecht- und Stirnkühleübung
- 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)

Formelhafte Vorsatzbildung

Prüfe vor Erstellung der Formelhaften Vorsätze, ob:

1. die Voraussetzungen für einen Veränderungsprozess gegeben sind

- Problembewusstsein
- Veränderungsmotivation
- Zielsetzung

2. die Zielsetzungen funktional sind

- Lernziele und keine Könnertziele
- Autarke Zielerreichbarkeit
- Keine irrationale Gelassenheit

Schritte bei der Erstellung formelhafter Vorsätze

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

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

Formelhafte Vorsätze

Aufgabe:

- Bildet drei Gruppen
- Bespricht formelhafte Vorsätze zu drei unterschiedlichen Themen
- Orientiert Euch an den drei Schritten zur Erstellung formelhafter Vorsätze
- Ein TN stellt Ergebnisse vor, die Gruppe darf ergänzen
- ca. 20min

Autogenes Training

Demonstration AT – Grund- u. Organübung

Autogenes Training

Aufgabe:

Bildet Zweiergruppen und übt Grund- und die Organübung des AT:

- Ruhe, Schwere, Wärme
- Atem, Herz, Sonnengeflecht

Nach c. 40Min erfolgt ein Rollenwechsel.

Gern kannst Du die Formelübersicht auf S.32 des Skriptes nutzen.

Störungen

Ablenkende Gedanken, Angst vor Kontrollverlust, beunruhigende Empfindungen, Aufkommen verdrängter Gefühle, Ängste

Juckreiz, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Krämpfe, Unruhe, Zittern, vermehrter Speichelfluss

Schwebegefühle, Taubheitsgefühle, Überreaktionen, gegenteilige Reaktion

Myoklonien, Einschlafen, Geräusche

Autogenes Training

Das ABC- Model

Beispiel:

1. A: Wahrnehmung: Leichtes Zwicken im Fuß
2. B: Das ist bestimmt etwas Schlimmes, ich hatte das neulich schon, bestimmt ist das ein Hinweis auf eine Durchblutungsstörung ... Oh Gott, ich werde meinen Zeh verlieren
3. C: Emotion/ Verhalten: Angst, Sorge usw. Fokus auf das Symptom, Arztbesuch, ggf. anzweifeln der Diagnose

Autogenes Training

Das ABC- Model

Beispiel:

Überlege Dir, wie könnte der Ablauf beispielsweise bei Eifersucht sein?

A. Wahrnehmung: Dein Partner kommt später als erwartet nach Hause.

Was sind B und C?

Autogenes Training

Das ABC- Model

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüber zu gehen und ihn aus zu borgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgetäuscht und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat.

Autogenes Training

Das ABC- Model

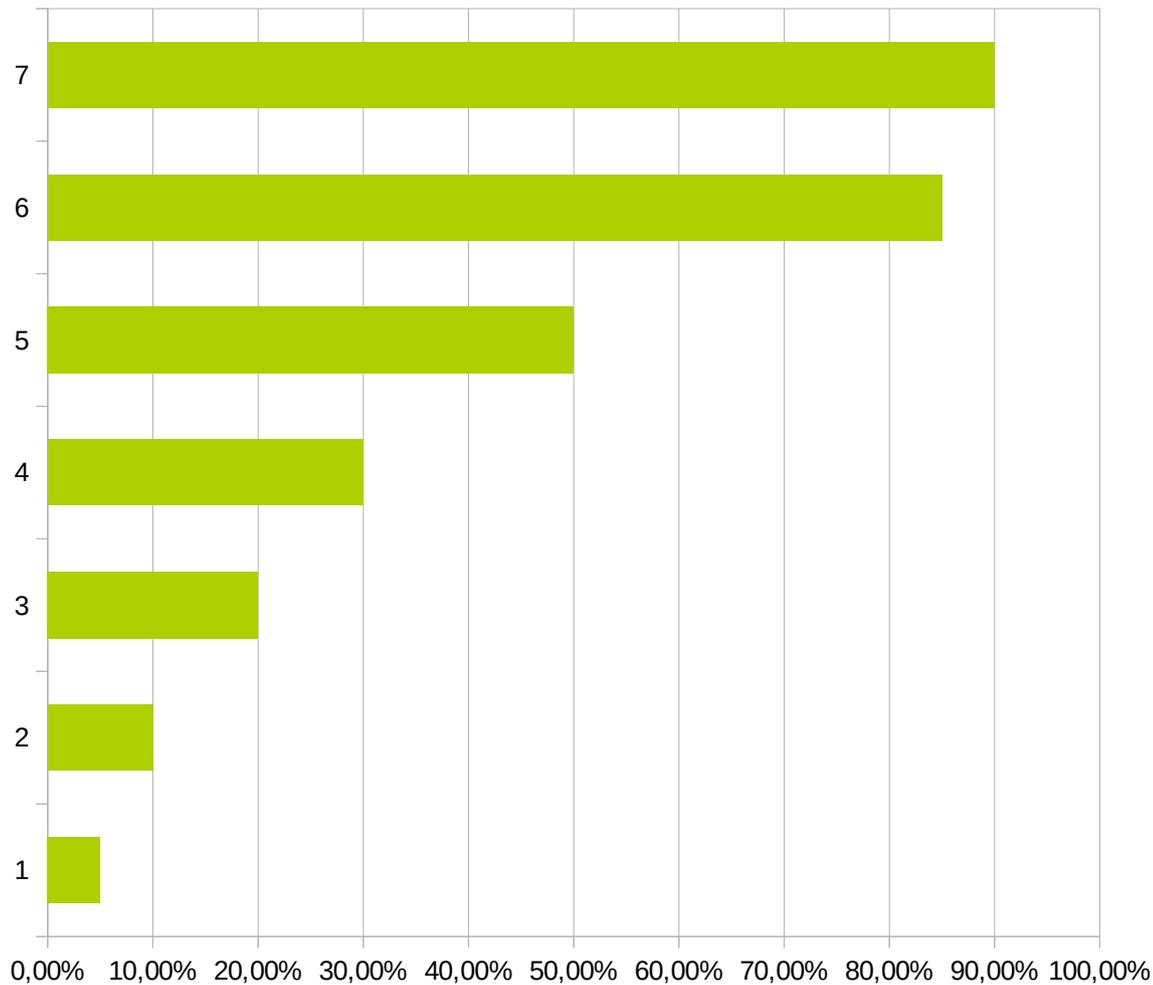
Jetzt reicht´s mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie ihren Hammer". -

Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklich sein

Was sollte ein Trainer beachten?

- Trainer hat eine Vorbildfunktion!
- Eine gute Methodik führt zu guten Lernerfolgen (Methodenkompetenz)
- Verhalten maßregeln (?)
- Angemessene Räumlichkeiten (Größe, Erreichbarkeit, ...)

Wie lerne ich effektiv – Was bleibt in Erinnerung?



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

Welche Fragen habe ich?

Lehrprobe

Ausblick

- Gewerbeanmeldung / Nebentätigkeit anzeigen
- Anerkennung nach §20 SGB V
- Mögliche Zielgruppen und Einsatzorte
- Preisgestaltung
- ZPP

Ausblick

- Fachwissenschaftliche Kompetenzen (abhängig von Studien- und Berufsabschlüssen)
- Fächerübergreifende Kompetenzen (abhängig von Studien- und Berufsabschlüssen)
- Fachpraktische Kompetenz (Zusatzqualifikation) durch das MIFW ✓
- Einweisung in das Programm durch das MIFW⁶ ✓



Hilichem
Dank!

... für die schöne Zeit mit Euch.