



# Ablauf Online Kurs Autogenes Training (AT)

Konzept des Online-Kurses Autogenes Training von Place for Mindfulness basierend auf meiner Ausbildung als Fachkraft für Stress- & Burn-out Prävention bei der AHAB Akademie Berlin.

Modul	Entspannungsübung	Weiterer Inhalt
<b>1</b>	<p>Erläuterung und Durchführung der Ruhetönung und Schwereformel.</p> <p>Ruhetönung: 6 x, nach jeder Übung 3 x, zwischendurch 1x.</p> <p>Schwierigkeiten/Hilfestellungen zu beiden Formeln sowie Erläuterung physiologische Wirkung der Formeln.</p> <p>Erläuterung und Findung der passenden Visualisierungen.</p> <p>Durchführung der Ruhetönung und Schwereformel.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vorstellung Kursleiter und Ablauf des Kurses, Hilfsmittel</li><li>- Hinweis auf die Kontraindikationen</li><li>- Entwicklung der Methode durch J.H. Schulz</li><li>- Zusammenhänge AT, Stressreaktion/Entspannungsreaktion</li><li>- Wirkungsweise AT/Kursüberblick</li><li>- Übungen/Formeln/Übungspositionen</li><li>- Aufklärung unterschiedlicher Körperreaktionen</li><li>- Unterschied Zentrales- &amp; Peripheres Nervensystem</li><li>- Stressmechanismus (Fight- or Flight Modell) + Wirkung der Hormone</li><li>- Physiologische/Psychologische Entspannungsreaktion</li><li>- Funktionsweise Entspannungsverfahren</li><li>- Zitronenexperiment</li><li>- Abschluss des Moduls und Erläuterung des Übungsprotokolls</li></ul>

<h1>2</h1>	<p>Wiederholung der Ruhetönung und Schwereübung des vorherigen Moduls.</p> <p>Physiologische Wirkung der Wärmeübung sowie Ablauf und Visualisierungen.</p> <p>Durchführung Wärmeübung + erlernte Formeln:</p> <p>Durchführung der Wärmeübung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einleitung</li> <li>- Erläuterung Stresswirkungen/-symptome auf 4 Ebenen (Körper, Gedanken, Emotionen, Verhalten)</li> <li>- Beispiele und Charakteristika der Ebenen</li> <li>- Persönliche Stressverstärker</li> <li>- Abschluss</li> </ul>
<h1>3</h1>	<p>Wiederholung der Wärmeübung inklusive der gelernten Formeln.</p> <p>Physiologische Wirkung und Ablauf der Atemübung.</p> <p>Beispiele und Inspirationen für Visualisierungen und Bilder der Atemübung.</p> <p>Durchführung der Atemübung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stressfaktoren im Alltag identifizieren</li> <li>- Fragebogen zu Stressoren der DGPG</li> <li>- Erläuterung/Ermittlung der individuellen Stressoren</li> <li>- Belastungs- &amp; Beanspruchungsmodell</li> <li>- Mögliche Schwierigkeiten bei den AT Formeln</li> <li>- Hilfestellungen zur Atemübung</li> <li>- Abschluss</li> </ul>
<h1>4</h1>	<p>Alternative Entspannungs- &amp; Atemübungen: 4-6-8 Methode, Nasenatmung links, Nasenwechselatmung.</p> <p>Wiederholung der Atemübung AT sowie der gelernten Formeln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erläuterung der Sitzposition im Autogenen Training (Droschkenkutscherhaltung)</li> <li>- Allgemeine Tipps zum AT</li> <li>- Motivation zur Einhaltung des Übungsprotokolls</li> <li>- Abschluss</li> </ul>

	<p>Physiologische Wirkung und Ablauf der Herzübung sowie Kontraindikationen (Hinweis Herzpatienten).</p> <p>Was wird mit dem Herzen verbunden?</p> <p>Bilder/Visualisierungen für die Herzübung.</p> <p>Durchführung der Herzübung.</p>	
<b>5</b>	<p>Wiederholung der Herzübung sowie der gelernten Formeln.</p> <p>Physiologische Wirkung der Sonnengeflechtsübung.</p> <p>Bilder/Visualisierungen zur Sonnengeflechtsübung sowie Tipps zur Durchführung und mögliche anfängliche Schwierigkeiten.</p> <p>Durchführung der Sonnengeflechtsübung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erläuterung des Begriffes Achtsamkeit</li> <li>- Achtsame Lebensweisen &amp; Dankbarkeit</li> <li>- Tipps, um achtsame Übungen in den Alltag einzubinden</li> <li>- Hilfestellungen, Wirkung &amp; positive Effekte einer achtsamen Lebensführung</li> <li>- Erläuterungen/Funktionen Solar Plexus</li> <li>- Motivation schüren, Vorteile des ATs verdeutlichen</li> <li>- Abschluss</li> </ul>
<b>6</b>	<p>Wiederholung der Sonnengeflechtsübung inklusive der erlernten Formeln.</p> <p>Physiologische Wirkung und Ablauf der Stirnkühleübung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kognitive Stressbewältigung, Gedankenspiralen erkennen</li> <li>- Anleitung von 2 kognitiven Stressbewältigungsmethoden:</li> <li>- Gedanken-Stopp-Methode</li> <li>- Alternative: Die Päckchenübung</li> <li>- Abschluss</li> </ul>

	<p>Vermittlung/Inspiration zu passenden Bildern und Visualisierungen.</p> <p>Mögliche Schwierigkeiten sowie Tipps zur Durchführung.</p> <p>Durchführung der Stirnkühleübung.</p>	
<b>7</b>	<p>Erläuterung und Durchführung einer Übung der PME.</p> <p>Wiederholung der Stirnkühleübung inklusive der gelernten Formeln.</p> <p>Ablauf und Visualisierungen/Bilder der Kurzform AT</p> <p>Durchführung der Kurzform des Autogenen Trainings.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung alternativer Entspannungsmethoden, im speziellen Progressive Muskelentspannung (PME)</li> <li>- Effekte &amp; Vorteile PME</li> <li>- Vorteile der Verkürzung von Formeln beim AT</li> <li>- Tipps und Schwierigkeiten AT</li> <li>- Methoden der kognitiven Stressbewältigung</li> <li>- Motivation zur intensivierten Durchführung der Kurzform</li> <li>- Abschluss</li> </ul>
<b>8</b>	<p>Wiederholung der Übung zur PME.</p> <p>Wiederholung der Kurzform AT im Sitzen.</p> <p>Übung AT mit positiven Affirmationen, um negative Glaubenssätze zu beheben. Stärkung des Selbstbewusstseins sowie individueller Ziele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermittlung, was zur ganzheitlichen Stressbewältigung neben Entspannungsübungen benötigt wird</li> <li>- Verhalten in Stresssituationen</li> <li>- Selbst- &amp; Zeitmanagement</li> <li>- AT mit einem Ruhewort einleiten</li> <li>- Grundlagen der Mittelstufe des AT</li> <li>- Analyse von negativen Glaubenssätzen</li> <li>- Ableiten von individuellen positiven Affirmationen</li> </ul>

		- Vorstellung der Oberstufe AT
--	--	--------------------------------