



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
1	<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">- Vorstellung Kursleiter und Ablauf des Kurses, Hilfsmittel- Hinweis auf die Kontraindikationen- Entwicklung der Methode durch J.H. Schulz- Zusammenhänge AT, Stressreaktion/Entspannungsreaktion- Wirkungsweise AT/Kursüberblick- Übungen/Formeln/Übungspositionen- Aufklärung unterschiedlicher Körperreaktionen- Unterschied Zentrales- & Peripheres Nervensystem- Stressmechanismus (Fight- or Flight Modell) + Wirkung der Hormone- Physiologische/Psychologische Entspannungsreaktion- Funktionsweise Entspannungsverfahren- Zitronenexperiment- Abschluss des Moduls und Erläuterung des Übungsprotokolls

<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"> - Einleitung - Erläuterung Stresswirkungen/-symptome auf 4 Ebenen (Körper, Gedanken, Emotionen, Verhalten) - Beispiele und Charakteristika der Ebenen - Persönliche Stressverstärker - Abschluss
<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"> - Stressfaktoren im Alltag identifizieren - Fragebogen zu Stressoren der DGPG - Erläuterung/Ermittlung der individuellen Stressoren - Belastungs- & Beanspruchungsmodell - Mögliche Schwierigkeiten bei den AT Formeln - Hilfestellungen zur Atemübung - Abschluss
<h1>4</h1>	<p>Alternative Entspannungs- & 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"> - Erläuterung der Sitzposition im Autogenen Training (Droschkenkutscherhaltung) - Allgemeine Tipps zum AT - Motivation zur Einhaltung des Übungsprotokolls - Abschluss

	<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>	
5	<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"> - Erläuterung des Begriffes Achtsamkeit - Achtsame Lebensweisen & Dankbarkeit - Tipps, um achtsame Übungen in den Alltag einzubinden - Hilfestellungen, Wirkung & positive Effekte einer achtsamen Lebensführung - Erläuterungen/Funktionen Solar Plexus - Motivation schüren, Vorteile des ATs verdeutlichen - Abschluss
6	<p>Wiederholung der Sonnengeflechtsübung inklusive der erlernten Formeln.</p> <p>Physiologische Wirkung und Ablauf der Stirnkühleübung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kognitive Stressbewältigung, Gedankenspiralen erkennen - Anleitung von 2 kognitiven Stressbewältigungsmethoden: - Gedanken-Stopp-Methode - Alternative: Die Päckchenübung - Abschluss

	<p>Vermittlung/Inspiration zu passenden Bildern und Visualisierungen.</p> <p>Mögliche Schwierigkeiten sowie Tipps zur Durchführung.</p> <p>Durchführung der Stirnkühleübung.</p>	
7	<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"> - Vorstellung alternativer Entspannungsmethoden, im speziellen Progressive Muskelentspannung (PME) - Effekte & Vorteile PME - Vorteile der Verkürzung von Formeln beim AT - Tipps und Schwierigkeiten AT - Methoden der kognitiven Stressbewältigung - Motivation zur intensivierten Durchführung der Kurzform - Abschluss
8	<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"> - Vermittlung, was zur ganzheitlichen Stressbewältigung neben Entspannungsübungen benötigt wird - Verhalten in Stresssituationen - Selbst- & Zeitmanagement - AT mit einem Ruhewort einleiten - Grundlagen der Mittelstufe des AT - Analyse von negativen Glaubenssätzen - Ableiten von individuellen positiven Affirmationen

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