

Tag 1

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
60 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte • Effekte • Vorteile • Ziele • Einsatzbereiche • Sieben Punkte nach Schultz • Aus wissenschaftlicher Sicht • Aufmerksamkeit und Informationsselektion Vorübungen I <ul style="list-style-type: none"> • Pendelversuch • Atemvorübung
15 min	Pause	
30 min	Praxis	Vorübungen I
60 min	Theorie	Stress und Entspannung <ul style="list-style-type: none"> • Stress • Kurzfristiger versus anhaltender Stress • Stressoren • Stressbewältigung • Stressbewältigungsmodell nach Lazarus • Entspannung • Beeinflussung der Körperfunktionen Vorübungen II <ul style="list-style-type: none"> • Aufmerksamkeitsfokussierung • Ruhetönung • Körperreisen • Fantasiereisen
60 min	Pause	
75 min	Praxis	Vorübungen II
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Selbsterfahrung als Kursleiter
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen, Abschluss

Tag 2

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
90 min	Theorie	Stufen des Autogenen Trainings <ul style="list-style-type: none"> • Grundstufe • Mittelstufe • Oberstufe Grundübungen des Autogenen Trainings <ul style="list-style-type: none"> • Schwere-Übung • Wärme-Übung • Herz-Übung • Atem-Übung • Sonnengeflecht-Übung • Stirnkühle-Übung • Kombination
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Grundübungen des Autogenen Trainings
60 min	Pause	
30 min	Theorie	Formulierung der Autosuggestion <ul style="list-style-type: none"> • Grundbedingungen • Verkürzung der Formeln • Rücknahme
45 min	Praxis	Rücknahmearten
15 min	Pause	
45 min	Praxis	Exemplarische Einheit
45 min	Theorie	Entspannungstagebuch Hausaufgabe Ausgabe der Lehrprobenthemen

Tag 3

Dauer	Art	Thema
45 min	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen Erfahrungsaustausch zur Hausaufgabe
60 min	Praxis	Exemplarische Stunde zu den Übungen der Mittelstufe
15 min	Pause	
45 min	Theorie	Indikationen und Kontraindikationen <ul style="list-style-type: none"> • Indikationen • Kontraindikationen Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Didaktik • Äußere Bedingungen • Körperhaltung • Ablauf einer Einheit • Methodik • Aufstellungsformen • Motivation • Selbstlernphase
60 min	Pause	
60 min	Praxis	Exemplarische Stunde zu den Übungen der Oberstufe
30 min	Theorie	Wirkungsweise von Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> • Klassisches Konditionieren • Operantes Konditionieren • Lernen am Modell • Entspannungstechniken • Benefits • Umgebung • Umgang mit Störfaktoren
15 min	Pause	
105 min	Praxis	Übungen anleiten lernen
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen, Abschluss

Tag 4

Dauer	Art	Thema
30 min	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen Biofeedback Autogenes Training für Kinder
45 min	Praxis	Autogenes Training für Kinder
15 min	Pause	
45 min	Theorie	Aufbau von Einheiten und Kursen <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeiner Stundenaufbau • Kursplanung über 10 Einheiten Primärprävention nach § 20 SGB V <ul style="list-style-type: none"> • Prävention • Grundlagen • Handlungsfelder • Voraussetzungen • Beispiele • Nicht förderungswürdig • Prozess der Zertifizierung • Institutskonzept
60 min	Pause	
120 min	Prüfung	Lehrproben 1 – 8
15 min	Pause	
105 min	Prüfung	Lehrproben 9 - 15
15 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, gemeinsamer Abschluss