



Tag 1

Uhrzeit	Dauer	Art	Thema
10:30 - 11:00	90´	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen
11:00 - 12:00	60´	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
12:00 - 12:30	30´	Praxis	Vorübungen I
12:30 - 13:15	45´	Pause	
13:15 - 14:15	60´	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
14:15 - 15:30	75´	Praxis	Vorübungen II
15:30 - 15:45	15´	Pause	
15:45 - 17:15	90´	Praxis	Selbsterfahrung als Kursleiter
17:15 - 17:30	15´	Theorie	Klärung offener Fragen, Abschluss



Tag 2

Uhrzeit	Dauer	Art	Thema
10:30 - 10:45	15'	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
10:45 - 12:15	90'	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
12:15 - 13:00	45'	Pause	
13:00 - 14:30	90'	Praxis	Grundübungen des Autogenen Trainings
14:30 - 15:00	30'	Theorie	Formulierung der Autosuggestion <ul style="list-style-type: none"> • Grundbedingungen • Verkürzung der Formeln • Rücknahme
15:00 - 15:45	45'	Praxis	Rücknahmearten
15:45 - 16:00	15'	Pause	
16:00 - 16:45	45'	Praxis	Exemplarische Einheit
16:45 - 17:30	45'	Theorie	Entspannungstagebuch Hausaufgabe Ausgabe der Lehrprobenthemen



Tag 3

Uhrzeit	Dauer	Art	Thema
10:30 - 11:15	45'	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen Erfahrungsaustausch zur Hausaufgabe
11:15 - 12:15	60'	Praxis	Exemplarische Stunde zu den Übungen der Mittelstufe
12:15 - 13:00	45'	Pause	
13:00 - 13:45	45'	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
13:45 - 14:45	60'	Praxis	Exemplarische Stunde zu den Übungen der Oberstufe
14:45 - 15:00	15'	Pause	
15:00 - 15:30	30'	Theorie	Wirkungsweise von Entspannungsverfahren <ul style="list-style-type: none"> • Klassisches Konditionieren • Operantes Konditionieren • Lernen am Modell • Entspannungstechniken • Benefits • Umgebung • Umgang mit Störfaktoren
15:30 - 17:15	105'	Praxis	Übungen anleiten lernen
17:15 - 17:30	15'	Theorie	Klärung offener Fragen, Abschluss



Tag 4

Uhrzeit	Dauer	Art	Thema
10:30 - 11:00	30'	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen Biofeedback Autogenes Training für Kinder
11:00 - 11:45	45'	Praxis	Autogenes Training für Kinder
11:45 - 12:30	45'	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
12:30 - 13:15	45'	Pause	
13:15 - 15:15	120'	Prüfung	Lehrproben 1 – 8
15:15 - 15:30	15'	Pause	
15:30 - 17:15	105'	Prüfung	Lehrproben 9 - 15
17:15 - 17:30	15'	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, gemeinsamer Abschluss