

Tag 1

| Dauer  | Art     | Thema   |
|--------|---------|---|
| 30 min | Theorie | Organisatorisches zum Live-Online-Unterricht<br>Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen  |
| 60 min | Theorie | Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschichte</li> <li>• Effekte</li> <li>• Vorteile</li> <li>• Ziele</li> <li>• Einsatzbereiche</li> <li>• Sieben Punkte nach Schultz</li> <li>• Aus wissenschaftlicher Sicht</li> <li>• Aufmerksamkeit und Informationsselektion</li> </ul> Vorübungen I <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendelversuch</li> <li>• Atemvorübung</li> </ul>   |
| 15 min | Pause   |   |
| 30 min | Praxis  | Vorübungen I  |
| 60 min | Theorie | Stress und Entspannung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Kurzfristiger versus anhaltender Stress</li> <li>• Stressoren</li> <li>• Stressbewältigung</li> <li>• Stressbewältigungsmodell nach Lazarus</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Beeinflussung der Körperfunktionen</li> </ul> Vorübungen II <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeitsfokussierung</li> <li>• Ruhetönung</li> <li>• Körperreisen</li> <li>• Fantasiereisen</li> </ul> |
| 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"> <li>• Grundstufe</li> <li>• Mittelstufe</li> <li>• Oberstufe</li> </ul> Grundübungen des Autogenen Trainings <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwere-Übung</li> <li>• Wärme-Übung</li> <li>• Herz-Übung</li> <li>• Atem-Übung</li> <li>• Sonnengeflecht-Übung</li> <li>• Stirnkühle-Übung</li> <li>• Kombination</li> </ul> |
| 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"> <li>• Grundbedingungen</li> <li>• Verkürzung der Formeln</li> <li>• Rücknahme</li> </ul>  |
| 45 min | Praxis  | Rücknahmearten   |
| 15 min | Pause   |  |
| 45 min | Praxis  | Exemplarische Einheit  |
| 45 min | Theorie | Entspannungstagebuch<br>Hausaufgabe<br>Ausgabe der Lehrprobenthemen  |

Tag 3

| Dauer   | Art     | Thema   |
|---------|---------|---|
| 45 min  | Theorie | Begrüßung und Klärung offener Fragen<br>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"> <li>• Indikationen</li> <li>• Kontraindikationen</li> </ul> Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Didaktik</li> <li>• Äußere Bedingungen</li> <li>• Körperhaltung</li> <li>• Ablauf einer Einheit</li> <li>• Methodik</li> <li>• Aufstellungsformen</li> <li>• Motivation</li> <li>• Selbstlernphase</li> </ul> |
| 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"> <li>• Klassisches Konditionieren</li> <li>• Operantes Konditionieren</li> <li>• Lernen am Modell</li> <li>• Entspannungstechniken</li> <li>• Benefits</li> <li>• Umgebung</li> <li>• Umgang mit Störfaktoren</li> </ul>  |
| 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<br>Biofeedback<br>Autogenes Training für Kinder  |
| 45 min  | Praxis  | Autogenes Training für Kinder   |
| 15 min  | Pause   |   |
| 30 min  | Theorie | Aufbau von Einheiten und Kursen <ul style="list-style-type: none"><li>• Allgemeiner Stundenaufbau</li><li>• Kursplanung über 10 Einheiten</li></ul> |
| 60 min  | Pause   |   |
| 120 min | Prüfung | Lehrproben 1 – 8  |
| 15 min  | Pause   |   |
| 120 min | Prüfung | Lehrproben 9 - 15   |
| 15 min  | Theorie | Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Zertifikatsverleihung, gemeinsamer Abschluss   |