

## Kurstitel: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (nach Jacobsen)

### Kurseinheit 1

#### Stundenthema: Einführung in das Thema und Vermittlung der ersten Übungseinheit – Hände und Arme

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	2 Min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN fühlen sich willkommen.</li> <li>Die TN lernen durch den Erhalt von Namensschildern die Namen der restlichen TN kennen. So wird Verwechslungen vorgebeugt.</li> </ul>	<p>Begrüßung der Teilnehmer (TN) durch die Kursleiterin (KL)</p> <p>Verteilung von Namensschildern</p>	<p>Die TN und die KL nehmen im Stuhlkreis Platz.</p> <p>Die KL begrüßt die TN und heißt diese Willkommen.</p> <p>Die KL erkundigt sich, ob alle TN eine gute Sicht auf die KL haben und da Gesprochene gut hören können.</p> <p>Die KL verteilt Namensschilder, die sie im Vorfeld gestaltet und mit den Namen der TN versehen hat.</p>	<p>Stuhlkreis</p> <p>Namensschilder für jeden TN und die KL.</p>	<p>Der Platz der KL ist markiert und so platziert, dass diese alle TN gleichermaßen im Blick behalten kann.</p>
<b>Informationsphase</b>	3 Min	Erste Informationen zum Kurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN lernen die KL kennen und können so eine Beziehung bzw. Vertrauen zu dieser aufbauen.</li> </ul>	<p>Vorstellung der KL</p> <p>Erste organisatorische Informationen zum Kursstart</p>	<p>Die KL stellt sich selbst vor.</p> <p>Die KL informiert die TN über die folgende Ankommübung und die anschließende</p>	<p>Kissen</p> <p>Decken</p>	<p>Sofern TN keine eigene Unterlage bzw. Kissen mitgebracht haben, können sie sich hier nach</p>

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten eine kurze Information zum Kursstart und werden auf die Ankomm-Übung vorbereitet.</li> </ul>		<p>Gelegenheit für die TN, sich gegenseitig vorzustellen.</p> <p>Die KL spricht mit den TN über die Anspracheregulation (Duzen während der Anleitungen) und bittet die TN mitgeführte Handys etc. auszuschalten.</p> <p>Die KL bietet den TN an, sich mit Kissen und Decken auszustatten, sofern nicht eigene mitgebracht wurden.</p>		eigenem Bedürfnis ausstatten.
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	5 Min	Mentales Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Abstand zum vorher Erlebten.</li> <li>Die TN können sich auf einen neuen Abschnitt des Tages einstellen.</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit, ihre Präsenz in den Kurs zu bringen.</li> <li>Die TN konzentrieren sich auf den eigenen Körper und kommen zur Ruhe.</li> </ul>	Ankommübung – Abklopfen und achtsames Gehen	<p>Die TN stehen vor ihren Stühlen und führen die Abklopfübung nach Anleitung durch die KL aus.</p> <p>Darauf folgt achtsames/bewusstes Gehen durch den Raum, mit anschließendem Nachspüren, angeleitet durch die KL.</p>		Bewusstmachung der neuen Situation und Körperwahrnehmung.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Vorstellung und Organisation	20 Min	Vorstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN lernen sich gegenseitig kennen.</li> <li>Die TN beginnen, gegenseitige Beziehungen/Vertrauensverhältnisse aufzubauen.</li> <li>Die KL erhält einen Nachweis über die Anwesenheit der TN.</li> <li>Die TN erhalten Sicherheit durch das Bewusstsein, dass nichts aus dem Kurs nach außen dringt.</li> </ul>	<p>Vorstellung der TN gegenseitig.</p> <p>Eintrag in die Anwesenheitsliste</p> <p>Erklärung der Verschwiegenheit der TN bezüglich der im Kurs deutlich werdenden persönlichen Problematiken (anderer TN).</p>	<p>Die TN sitzen im Stuhlkreis und stellen sich vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wer sind die TN?</li> <li>Warum sind die TN in diesem Kurs?</li> <li>Welche Vorerfahrungen haben die TN?</li> <li>Welche Erwartungen haben die TN?</li> </ul> <p>Die KL reicht die Anwesenheitsliste für die aktuelle Kurseinheit in die Runde.</p> <p>Die KL erklärt die Schweigepflicht und gibt die Erklärungen zur Unterschrift an die TN weiter.</p>	<p>Ggf. Ball der herumgereicht wird</p> <p>Anwesenheitsliste</p> <p>Schweigepflichterklärung</p>	
		Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit akute Beschwerden mitzuteilen.</li> <li>Die TN erhalten Sicherheit, dass sie den Kurs bedenkenlos starten können.</li> <li>Die KL sichert sich ab, dass keine Beschwerden bei den TN vorliegen, bei</li> </ul>	<p>Abfrage der gesundheitlichen Situation der TN.</p>	<p>Eine erste Abfrage zur gesundheitlichen Situation der TN erfolgte bereits bei der Anmeldung.</p> <p>Die KL erkundigt sich bei den TN nach deren aktueller gesundheitlicher Situation.</p>		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			denen eine Kurs- teilnahme kontrain- diziert wäre.				
		Organisation/ Gruppenregeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Das Vertrauen der TN wird verstärkt.</li> <li>♦ Die TN bekommen Orientierung.</li> <li>♦ Die KL artikuliert ihre Erwartungen an die TN.</li> </ul>	Festlegen der Grup- penregeln	Die KL erklärt die Kursregeln. Die KL klärt eventuelle Unstimmigkeiten und beantwortet Nachfra- gen.	Blatt mit Gruppenregeln für die TN.	
		Kursaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erhalten Struktur und Si- cherheit.</li> <li>♦ Die TN kennen den Ablauf der Kursein- heit und können sich daran orientie- ren.</li> </ul>	Vorstellung des Kursaufbaus.	Die KL erklärt des genauen Kursablauf unter Zuhilfenahme eines Flips-Charts.	Flip-Chart mit Aufzeich- nung zum Kursaufbau	
<b>Schwerpunkt</b>	55 Min	Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erhalten allgemeine und wichtige Informati- onen zur Methode.</li> <li>♦ Die TN verstehen die Wirkzusam- menhänge von Stress und Ent- spannung.</li> </ul>	Was ist PME?  Wie funktioniert PME?  Wie wirken Stress und Entspannung wech- elseitig?	Die KL erläutert die Wirkzusammenhänge von Stress und Ent- spannung. Die KL stellt die Me- thode PME vor: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Begründer</li> <li>♦ Entstehung</li> <li>♦ Wirkung</li> <li>♦ Ablauf/Methodik</li> </ul>	Ggf. Schaubilder zur Wirkweise von Stress und Entspannung	Die TN erhalten in jeder Kurs- stunde Informa- tionen zu den Themen Stress, Stressbewälti- gung und Ent- spannung, um eine Nachhaltig- keit im Umgang mit diesen Fak- toren zu erzie- len.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Erste PME-Übung in der Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erfahren, wie sie Hände und Arme an- und entspannen können.</li> <li>Die TN bekommen Sicherheit für die anschließende praktische Durchführung.</li> </ul>	<p>Erklärung der ersten PME-Übung</p> <p>Verdeutlichung der eingesetzten Muskeln und Hintergrundinformationen</p>	<p>Die KL erklärt die erste PME-Übung.</p> <p>Die KL zeigt den TN wie das An- und Entspannen funktioniert.</p>		
		Erste PME-Übung in der Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN lernen die erste Übungseinheit kennen sowie deren Ablauf.</li> <li>Die TN machen erste Erfahrungen mit dem Wahrnehmen von An- und Entspannung.</li> </ul>	Praktische Anleitung der ersten PME-Übung	<p>TN und KL sitzen im Stuhlkreis.</p> <p>Die KL leitet mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für Hände und Arme an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>2 x Dominante Hand zur Faust</b></li> <li><b>2 x Andere Hand zur Faust</b></li> <li><b>2 x Beide Hände zur Faust</b></li> <li><b>2 x Finger spreizen</b></li> <li><b>2 x Arme anwinkeln, Bizeps anspannen</b> (Hände offen)</li> <li><b>2 x Arme anwinkeln, Bizeps anspannen</b> (Hände zur Faust)</li> <li><b>2 x Handrücken gegen Unterlage</b></li> </ul>	<p>Klangschale</p> <p>Uhr (mit Sekundenzeiger)</p>	<p>Die erste PME-Einheit findet im Sitzen statt, damit die TN sich zunächst aneinander gewöhnen und sich dadurch sicherer fühlen können. Liegen bedeutet für einige Menschen eher ein Gefühl des „Ausgeliefertseins“.</p> <p>Die Klangschale kann den Beginn der Übungen markieren, damit die TN wissen: jetzt geht es los...</p>

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<p><b>drücken</b></p> <p>Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.</p> <p><b>Zurücknahme</b></p>		Eine Uhr mit Sekundenzeiger kann für die KL hilfreich sein, um die Dauer der An- und Entspannungsphasen richtig einzuschätzen und anzuleiten.
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war die Entspannungsübung</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Wiederholung/ Vertiefung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können die Übung verfestigen.</li> <li>Die TN prägen sich den Ablauf der Übung ein.</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit, die</li> </ul>	Wiederholung der praktischen Anleitung der ersten PME-Übung	<p>TN sitzen im Stuhlkreis oder liegen im Kreis auf dem Boden (Matte oder Decke).</p> <p>Die KL (sitzend) leitet ein weiteres Mal mit ruhiger Stimme die</p>		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>Übung noch einmal anders wahrzunehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben ein Erfolgserlebnis durch wahrgenommene Unterschiede zur ersten Übung.</li> </ul>		PME-Übungen für Hände und Arme an: <b>7 Übungen je 2 x Zurücknahme</b>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können sich erneut über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären</li> </ul>	Reflexion der Veränderung in der Wahrnehmung	Die KL leitet die zweite Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>Was war im Gegensatz zur ersten Runde anders?</li> <li>Was wurde dieses Mal wahrgenommen?</li> <li>Welche Schwierigkeiten traten auf?</li> <li>Was wurde dieses Mal positiv wahrgenommen?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluss und Verabschiedung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN gehen mit einem positiven Gefühl und sind dadurch motiviert, dem Kurs weiter zu folgen.</li> <li>Die TN erhalten wichtige Informati-</li> </ul>	Verabschiedung der TN durch die KL.  Informationen zum häuslichen Üben.  Ausblick auf die kom-	Die KL verteilt das Handout zur ersten Kurseinheit.  Die KL erklärt anhand der Erläuterungen im Handout, wie die TN das in der ersten Kurseinheit erlernte	Handout zum Kurs mit allgemeinen Informationen und Informationen zur ersten Kurseinheit.	Das Handout ist wie eine lose Blattsammlung zu sehen. Die TN erhalten das Basis-Handout mit den allgemeinen Informa-

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>onen zum Üben zuhause.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erhalten durch das Handout Orientierung für das Üben zuhause.</li> <li>♦ Die TN wissen, was sie in der kommenden Kurseinheit erwartet.</li> </ul>	<p>mende Kurseinheit. Verteilung der Unterlagen.</p>	<p>zuhause weiter praktizieren/üben können. Die KL gibt einen kurzen Ausblick auf die kommende Kurseinheit. Die KL verabschiedet die TN.</p>		<p>tionen und konkretem Inhalt der ersten Übungseinheit als Anleitung zum häuslichen Üben/Vertiefen. In jeder Kursstunde kommen die Informationen zur aktuellen Kursstunde erneut dazu.</p>



## Kurseinheit 2

### Stundenthema: Vermittlung der zweiten Übungseinheit – Gesicht, Nacken, Schultern und oberer Rücken

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	2 Min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN fühlen sich willkommen.</li> </ul>	Begrüßung der Teilnehmer (TN) durch die Kursleiterin (KL)	<p>Die TN und die KL nehmen im Stuhlkreis Platz.</p> <p>Die KL begrüßt die TN und heißt diese Willkommen.</p> <p>Die KL erkundigt sich, ob alle TN eine gute Sicht auf die KL haben und da Gesprochene gut hören können.</p> <p>Die KL bittet die TN mitgeführte Handys etc. auszuschalten.</p> <p>Die KL bietet den TN an, sich mit Kissen und Decken auszustatten, sofern nicht eigene mitgebracht wurden.</p>	<p>Stuhlkreis</p> <p>Decken, Kissen</p>	Der Platz der KL ist markiert und so platziert, dass diese alle TN gleichermaßen im Blick behalten kann.
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	3 Min	Mentales Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Abstand zum vorher Erlebten.</li> <li>Die TN können sich auf einen neuen Abschnitt des Ta-</li> </ul>	Ankommübung – Abklopfen und achtsames Gehen	<p>Die TN stehen vor ihren Stühlen und führen die Abklopfübung nach Anleitung durch die KL aus.</p> <p>Darauf folgt achtsa-</p>		Bewusstmachung der neuen Situation und Körperwahrnehmung.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>ges einstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit, ihre Präsenz in den Kurs zu bringen.</li> <li>Die TN konzentrieren sich auf den eigenen Körper und kommen zur Ruhe.</li> </ul>		mes/bewusstes Gehen durch den Raum, mit anschließendem Nachspüren, angeleitet durch die KL.		
<b>Informationsphase/ Reflexion</b>	20 Min	Kursaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Struktur und Sicherheit.</li> <li>Die TN kennen den Ablauf der Kurseinheit und können sich daran orientieren.</li> </ul>	Vorstellung des Kursaufbaus.	Die KL erklärt den genauen Kursablauf unter Zuhilfenahme eines Flips-Charts.	Flip-Chart mit Aufzeichnung zum Kursaufbau	Kursaufbau
		Tagesbefindlichkeiten/ Störungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die KL hat die Möglichkeit Tagesbefindlichkeiten und/oder Störungen aufzugreifen.</li> <li>Die TN können belastende Ereignisse und Gefühle aussprechen und ggf. aufarbeiten.</li> <li>Die Kurseinheit erfährt keine Störungen.</li> </ul>	Aufarbeiten bzw. Ansprechen von Störfaktoren	Die KL fragt die TN nach aktuellen Befindlichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stehen irgendwelche Problematiken im Raum?</li> <li>Hat jemand etwas, das er unbedingt loswerden möchte?</li> <li>Ist jemand in einer besonderen Stimmung, die es ihm schwermacht, dem Kurs folgen zu können?</li> </ul>		Störungen haben Vorrang!

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können über ihre Erfahrungen beim Üben zuhause sprechen.</li> <li>Die TN können aufgetretene Fragen und Probleme besprechen.</li> <li>Die KL bekommt einen Überblick über den aktuellen Stand der TN</li> <li>Das Vertrauensverhältnis zwischen TN und KL wird gestärkt.</li> </ul>	Reflexion des häuslichen Praktizierens	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war das Üben zuhause?</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was war besonders gut?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>Wie fühlen sich die TN mit der Anwendung der PME?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Hintergrundwissen zum Thema Stress und Entspannung.</li> </ul>	Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	Die KL erläutert den TN <ul style="list-style-type: none"> <li>die Reaktion des Körpers auf Stress und der Sinn dahinter</li> <li>Stressreaktionen sind individuell</li> <li>wie Stress die Gesundheit gefährdet</li> <li>Warnsignale für Stress</li> </ul>		Die TN erhalten in jeder Kursstunde Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Entspannung, um eine Nachhaltigkeit im Umgang mit diesen Faktoren zu erzielen.
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	60 Min	Wiederholung der ersten Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können die Übung verfestigen.</li> <li>Die TN prägen sich</li> </ul>	Praktische Anleitung der ersten PME-Übung	TN sitzen im Stuhlkreis oder liegen im Kreis auf dem Boden (Matte)		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			den Ablauf der Übung ein. ♦ Die TN haben die Möglichkeit, die Übung noch einmal anders wahrzunehmen (im Gegensatz zum häuslichen Üben)		oder Decke). Die KL (sitzend) leitet ein weiteres Mal mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für Hände und Arme an: <b>7 Übungen je 2 x Zurücknahme</b>		
		Reflexion	♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen ♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren. ♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen ♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.	Reflexion des Wahrgenommenen	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: ♦ Wie war die Entspannungsübung ♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten? ♦ Was konnten die TN wahrnehmen?		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Pause	♦				Eine Pause von ca. 5 Minuten, um die erste Übungseinheit abzuschließen und „Luft“ für die neue Übung zu haben.
		Zweite PME-	♦ Die TN erfahren,	Erklärung der zweiten	Die KL erklärt die		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Übung in der Theorie	<p>wie sie Gesicht, Nacken, Schultern und oberen Rücken an- und entspannen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN bekommen Sicherheit für die anschließende praktische Durchführung.</li> </ul>	PME-Übung	zweite PME-Übung. Die KL zeigt den TN wie das An- und Entspannen der entsprechenden Muskeln funktioniert.		
		Zweite PME-Übung in der Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN lernen die zweite Übungseinheit kennen sowie deren Ablauf.</li> <li>Die TN machen erste Erfahrungen mit dem Wahrnehmen von An- und Entspannung der angesprochenen Muskeln.</li> </ul>	Praktische Anleitung der zweiten PME-Übung	<p>TN und KL sitzen im Stuhlkreis. Die KL leitet mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für Gesicht, Nacken, Schultern und oberen Rücken an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hände und Arme, 2 Übungen je 2 x</b></li> <li><b>2 x Augenbrauen hochziehen</b></li> <li><b>2 x Augenlider zusammendrücken</b></li> <li><b>2 x Zähne zusammenbeißen</b></li> <li><b>2 x Zunge gegen den Gaumen drücken</b></li> <li><b>2 x Lippen aufeinanderpressen</b></li> <li><b>2 x Kopf zurückschieben, nach</b></li> </ul>	<p>Klangschale</p> <p>Uhr (mit Sekundenzeiger)</p>	<p>Die Klangschale kann den Beginn der Übungen markieren, damit die TN wissen: jetzt geht es los...</p> <p>Eine Uhr mit Sekundenzeiger kann für die KL hilfreich sein, um die Dauer der An- und Entspannungsphasen richtig einzuschätzen und anzuleiten.</p>

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<b>rechts/links rollen</b> ♦ <b>2 x Schultern hochziehen</b> ♦ <b>2 x Kinn zur Brust drücken</b> Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen. <b>Zurücknahme</b>		
		Reflexion	♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen ♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren. ♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen ♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.	Reflexion des Wahrgenommenen	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: ♦ Wie war die Entspannungsübung? ♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten? ♦ Was konnten die TN wahrnehmen?		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluss und Verabschiedung	♦ Die TN gehen mit einem positiven Gefühl und sind dadurch motiviert, dem Kurs weiter zu folgen. ♦ Die TN erhalten wichtige Informati-	Verabschiedung der TN durch die KL.  Informationen zum häuslichen Üben.  Ausblick auf die kom-	Die KL verteilt die Handout-Ergänzung zur zweiten Kurseinheit.  Die KL erklärt anhand der Erläuterungen im Handout, wie die TN das in der letzten	Handout-Ergänzung zur zweiten Kurseinheit.	Die TN erhalten das Basis-Handout mit den allgemeinen Informationen als Anleitung zum häuslichen Üben /Vertiefen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>onen zum Üben zuhause.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erhalten durch die Ergänzung zum Handout Orientierung für das Üben zuhause.</li> <li>♦ Die TN wissen, was sie in der kommenden Kurseinheit erwartet.</li> </ul>	<p>mende Kurseinheit.</p> <p>Verteilung der Handout-Ergänzung.</p>	<p>Kurseinheit erlernte zuhause weiter praktizieren/üben können.</p> <p>Die KL gibt einen kurzen Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Die KL verabschiedet die TN.</p>		<p>in der ersten Kursstunde ausgehändigt.</p> <p>In jeder folgenden Kursstunde kommen die aktuellen Informationen zum Abheften erneut dazu.</p>

## Kurseinheit 3

### Stundenthema: Vermittlung der dritten Übungseinheit – Brust, Bauch, Gesäß, Beine und Füße

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2 Min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN fühlen sich willkommen.</li> </ul>	Begrüßung der Teilnehmer (TN) durch die Kursleiterin (KL)	<p>Die TN und die KL nehmen im Stuhlkreis Platz.</p> <p>Die KL begrüßt die TN und heißt diese Willkommen.</p> <p>Die KL erkundigt sich, ob alle TN eine gute Sicht auf die KL haben und da Gesprochene gut hören können.</p> <p>Die KL bittet die TN mitgeführte Handys etc. auszuschalten.</p> <p>Die KL bietet den TN an, sich mit Kissen und Decken auszustatten, sofern nicht eigene mitgebracht wurden.</p>	<p>Stuhlkreis</p> <p>Decken, Kissen</p>	Der Platz der KL ist markiert und so platziert, dass diese alle TN gleichermaßen im Blick behalten kann.
Einstimmung/ Aufwärmen	3 Min	Mentales Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Abstand zum vorher Erlebten.</li> <li>Die TN können sich auf einen neuen Abschnitt des Ta-</li> </ul>	Ankommübung – Abklopfen und achtsames Gehen	<p>Die TN stehen vor ihren Stühlen und führen die Abklopfübung nach Anleitung durch die KL aus.</p> <p>Darauf folgt achtsa-</p>		Bewusstmachung der neuen Situation und Körperwahrnehmung.



Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>ges einstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit, ihre Präsenz in den Kurs zu bringen.</li> <li>Die TN konzentrieren sich auf den eigenen Körper und kommen zur Ruhe.</li> </ul>		mes/bewusstes Gehen durch den Raum, mit anschließendem Nachspüren, angeleitet durch die KL.		
<b>Informationsphase/ Reflexion</b>	20 Min	Kursaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Struktur und Sicherheit.</li> <li>Die TN kennen den Ablauf der Kurseinheit und können sich daran orientieren.</li> </ul>	Vorstellung des Kursaufbaus.	Die KL erklärt den genauen Kursablauf unter Zuhilfenahme eines Flips-Charts.	Flip-Chart mit Aufzeichnung zum Kursaufbau	Kursaufbau
		Tagesbefindlichkeiten/ Störungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die KL hat die Möglichkeit Tagesbefindlichkeiten und/oder Störungen aufzugreifen.</li> <li>Die TN können belastende Ereignisse und Gefühle aussprechen und ggf. aufarbeiten.</li> <li>Die Kurseinheit erfährt keine Störungen.</li> </ul>	Aufarbeiten bzw. Ansprechen von Störfaktoren	Die KL fragt die TN nach aktuellen Befindlichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stehen irgendwelche Problematiken im Raum?</li> <li>Hat jemand etwas, das er unbedingt loswerden möchte?</li> <li>Ist jemand in einer besonderen Stimmung, die es ihm schwermacht, dem Kurs folgen zu können?</li> </ul>		Störungen haben Vorrang!

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können über ihre Erfahrungen beim Üben zuhause sprechen.</li> <li>Die TN können aufgetretene Fragen und Probleme besprechen.</li> <li>Die KL bekommt einen Überblick über den aktuellen Stand der TN</li> <li>Das Vertrauensverhältnis zwischen TN und KL wird gestärkt.</li> </ul>	Reflexion des häuslichen Praktizierens	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war das Üben zuhause?</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was war besonders gut?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>Wie fühlen sich die TN mit der Anwendung der PME?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Hintergrundwissen zum Thema Stress und Entspannung.</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit das Vermittelte mit ihrer eigenen Situation abzugleichen.</li> </ul>	Was stresst uns? - Stressoren in Beruf und Alltag	Die KL gibt den TN Informationen über <ul style="list-style-type: none"> <li>die vielschichtigen Anforderungen</li> <li>Stress in der Arbeitswelt</li> <li>Stress in der Familie</li> <li>Stress in der Freizeit</li> </ul>		Die TN erhalten in jeder Kursstunde Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Entspannung, um eine Nachhaltigkeit im Umgang mit diesen Faktoren zu erzielen.
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	60 Min	Wiederholung der letzten Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können die Übung verfestigen.</li> <li>Die TN prägen sich</li> </ul>	Praktische Anleitung der letzten PME-Übung	TN sitzen im Stuhlkreis oder liegen im Kreis auf dem Boden (Matte		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>den Ablauf der Übung ein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit, die Übung noch einmal anders wahrzunehmen (im Gegensatz zum häuslichen Üben)</li> </ul>		<p>oder Decke).</p> <p>Die KL (sitzend) leitet ein weiteres Mal mit ruhiger Stimme die PME-Übungen der letzten Kurseinheit an:</p> <p><b>Hände und Arme:</b> <b>2 Übungen je 2 x</b></p> <p><b>Gesicht, Nacken, Schultern, oberer Rücken:</b> <b>9 Übungen je 2 x</b></p> <p><b>Zurücknahme</b></p>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflektionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war die Entspannungsübung</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		<p>Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.</p>
		Pause	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>				<p>Eine Pause von ca. 5 Minuten, um die erste Übungseinheit abzuschließen</p>

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
							und „Luft“ für die neue Übung zu haben.
		Dritte PME-Übung in der Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erfahren, wie sie Brust, Bauch, Gesäß, Beine und Füße an- und entspannen können.</li> <li>♦ Die TN bekommen Sicherheit für die anschließende praktische Durchführung.</li> </ul>	Erklärung der dritten PME-Übung	Die KL erklärt die dritte PME-Übung. Die KL zeigt den TN wie das An- und Entspannen der entsprechenden Muskeln funktioniert.		
		Dritte PME-Übung in der Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN lernen die dritte Übungseinheit kennen sowie deren Ablauf.</li> <li>♦ Die TN machen erste Erfahrungen mit dem Wahrnehmen von An- und Entspannung der angesprochenen Muskeln.</li> </ul>	Praktische Anleitung der dritten PME-Übung	<p>TN und KL sitzen im Stuhlkreis. Die KL leitet mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für Brust, Bauch, Gesäß, Beine und Füße an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <b>Hände und Arme:</b> <b>2 Übungen je 2 x</b></li> <li>♦ <b>Gesicht, Nacken, Schultern, oberer Rücken:</b> <b>3 Übungen je 2 x</b></li> <li>♦ <b>2 x Lungen mit Luft füllen</b></li> <li>♦ <b>2 x Bauch einziehen</b></li> <li>♦ <b>2 x Bauch hinaus-</b></li> </ul>	<p>Klangschale</p> <p>Uhr (mit Sekundenzeiger)</p>	<p>Die Klangschale kann den Beginn der Übungen markieren, damit die TN wissen: jetzt geht es los...</p> <p>Eine Uhr mit Sekundenzeiger kann für die KL hilfreich sein, um die Dauer der An- und Entspannungsphasen richtig einzuschätzen und anzuleiten.</p>

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<p><b>drücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <b>2 x Kreuz wölben</b> (Schultern nach hinten unten ziehen)</li> <li>♦ <b>2 x Oberschenkel und Gesäß anspannen</b> (gleichzeitig)</li> <li>♦ <b>2 x Füße hinaufdrücken</b> (Zehen zeigen zu den Knien)</li> <li>♦ <b>2 x Füße hinunterdrücken</b> (mit Zehen greifen)</li> </ul> <p>Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.</p> <p><b>Zurücknahme</b></p>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Wie war die Entspannungsübung?</li> <li>♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>♦ Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			zu klären.				
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluss und Verabschiedung	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN gehen mit einem positiven Gefühl und sind dadurch motiviert, dem Kurs weiter zu folgen.</li> <li>♦ Die TN erhalten wichtige Informationen zum Üben zuhause.</li> <li>♦ Die TN erhalten durch die Ergänzung zum Handout Orientierung für das Üben zuhause.</li> <li>♦ Die TN wissen, was sie in der kommenden Kurseinheit erwartet.</li> </ul>	<p>Verabschiedung der TN durch die KL.</p> <p>Informationen zum häuslichen Üben.</p> <p>Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Verteilung der Handout-Ergänzung.</p>	<p>Die KL verteilt die Handout-Ergänzung zur dritten Kurseinheit.</p> <p>Die KL erklärt anhand der Erläuterungen im Handout, wie die TN das in der letzten Kurseinheit erlernte zuhause weiter praktizieren/üben können.</p> <p>Die KL gibt einen kurzen Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Die KL verabschiedet die TN.</p>	Handout-Ergänzung zur dritten Kurseinheit.	<p>Das Handout ist wie eine lose Blattsammlung zu sehen. Die TN erhalten das Basis-Handout mit den allgemeinen Informationen als Anleitung zum häuslichen Üben /Vertiefen in der ersten Kursstunde ausgehängt.</p> <p>In jeder folgenden Kursstunde kommen die aktuellen Informationen zum Abheften erneut dazu.</p>

## Kurseinheit 4

### Stundenthema: Vermittlung der vierten Übungseinheit – Alle 16 Muskelgruppen nacheinander (Langform)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	2 Min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN fühlen sich willkommen.</li> </ul>	Begrüßung der Teilnehmer (TN) durch die Kursleiterin (KL)	<p>Die TN und die KL nehmen im Stuhlkreis Platz.</p> <p>Die KL begrüßt die TN und heißt diese Willkommen.</p> <p>Die KL erkundigt sich, ob alle TN eine gute Sicht auf die KL haben und da Gesprochene gut hören können.</p> <p>Die KL bittet die TN mitgeführte Handys etc. auszuschalten.</p> <p>Die KL bietet den TN an, sich mit Kissen und Decken auszustatten, sofern nicht eigene mitgebracht wurden.</p>	<p>Stuhlkreis</p> <p>Decken, Kissen</p>	Der Platz der KL ist markiert und so platziert, dass diese alle TN gleichermaßen im Blick behalten kann.
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	3 Min	Mentales Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Abstand zum vorher Erlebten.</li> <li>Die TN können sich auf einen neuen Abschnitt des Ta-</li> </ul>	Ankommübung – Abklopfen und achtsames Gehen	<p>Die TN stehen vor ihren Stühlen und führen die Abklopfübung nach Anleitung durch die KL aus.</p> <p>Darauf folgt achtsa-</p>		Bewusstmachung der neuen Situation und Körperwahrnehmung.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>ges einstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit, ihre Präsenz in den Kurs zu bringen.</li> <li>Die TN konzentrieren sich auf den eigenen Körper und kommen zur Ruhe.</li> </ul>		mes/bewusstes Gehen durch den Raum, mit anschließendem Nachspüren, angeleitet durch die KL.		
<b>Informationsphase/ Reflexion</b>	20 Min	Kursaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Struktur und Sicherheit.</li> <li>Die TN kennen den Ablauf der Kurseinheit und können sich daran orientieren.</li> </ul>	Vorstellung des Kursaufbaus.	Die KL erklärt den genauen Kursablauf unter Zuhilfenahme eines Flips-Charts.	Flip-Chart mit Aufzeichnung zum Kursaufbau	Kursaufbau
		Tagesbefindlichkeiten/ Störungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die KL hat die Möglichkeit Tagesbefindlichkeiten und/oder Störungen aufzugreifen.</li> <li>Die TN können belastende Ereignisse und Gefühle aussprechen und ggf. aufarbeiten.</li> <li>Die Kurseinheit erfährt keine Störungen.</li> </ul>	Aufarbeiten bzw. Ansprechen von Störfaktoren	Die KL fragt die TN nach aktuellen Befindlichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stehen irgendwelche Problematiken im Raum?</li> <li>Hat jemand etwas, das er unbedingt loswerden möchte?</li> <li>Ist jemand in einer besonderen Stimmung, die es ihm schwermacht, dem Kurs folgen zu können?</li> </ul>		Störungen haben Vorrang!



Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können über ihre Erfahrungen beim Üben zuhause sprechen.</li> <li>Die TN können aufgetretene Fragen und Probleme besprechen.</li> <li>Die KL bekommt einen Überblick über den aktuellen Stand der TN</li> <li>Das Vertrauensverhältnis zwischen TN und KL wird gestärkt.</li> </ul>	Reflexion des häuslichen Praktizierens	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war das Üben zuhause?</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was war besonders gut?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>Wie fühlen sich die TN mit der Anwendung der PME?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Hintergrundwissen zum Thema Stress und Entspannung.</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit das Vermittelte mit ihrer eigenen Situation abzugleichen.</li> <li>Die TN erkennen ihre persönlichen Stressoren.</li> </ul>	Persönliche Stressverstärker	Die KL erörtert <ul style="list-style-type: none"> <li>wie wir uns selbst unter Stress setzen</li> <li>stressverstärkende Denkmuster</li> <li>die häufigsten Stressverstärker</li> <li>Perfektionismus und Arbeitssucht als Stressverstärker</li> </ul>		Die TN erhalten in jeder Kursstunde Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Entspannung, um eine Nachhaltigkeit im Umgang mit diesen Faktoren zu erzielen.
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	60 Min	Wiederholung der letzten Kursein-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können die Übung verfestigen.</li> </ul>	Praktische Anleitung der letzten PME-	TN sitzen im Stuhlkreis oder liegen im Kreis		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		heit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN prägen sich den Ablauf der Übung ein.</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit, die Übung noch einmal anders wahrzunehmen (im Gegensatz zum häuslichen Üben)</li> </ul>	Übung	<p>auf dem Boden (Matte oder Decke).</p> <p>Die KL (sitzend) leitet ein weiteres Mal mit ruhiger Stimme die PME-Übungen der letzten Kurseinheit an:</p> <p><b>Hände und Arme:</b>  <b>1 Übung je 2 x</b>  <b>Gesicht, Nacken, Schultern, oberer Rücken:</b>  <b>3 Übungen je 2 x</b>  <b>Brust, Bauch, Gesäß, Beine, Füße:</b>  <b>7 Übungen je 2 x</b>  <b>Zurücknahme</b></p>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war die Entspannungsübung</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Pause	♦				Eine Pause von ca. 5 Minuten, um die erste Übungseinheit abzuschließen und „Luft“ für die neue Übung zu haben.
		Vierte PME-Übung in der Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erfahren, wie sie alle 16 Muskelgruppen nacheinander an- und entspannen können.</li> <li>♦ Die TN bekommen Sicherheit für die anschließende praktische Durchführung.</li> </ul>	Erklärung der vierten PME-Übung	Die KL erklärt die vierte PME-Übung. Die KL zeigt den TN wie das An- und Entspannen der entsprechenden Muskelgruppen funktioniert.		
		Vierte PME-Übung in der Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN lernen die vierte Übungseinheit kennen sowie deren Ablauf.</li> <li>♦ Die TN machen erste Erfahrungen mit dem Wahrnehmen von An- und Entspannung der angesprochenen 16 Muskelgruppen.</li> </ul>	Praktische Anleitung der vierten PME-Übung	TN und KL sitzen im Stuhlkreis. Die KL leitet mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für die 16 Muskelgruppen an: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <b>Dominante Hand und Unterarm</b></li> <li>♦ <b>Dominanter Oberarm</b></li> <li>♦ <b>Nichtdominante Hand und Unterarm</b></li> <li>♦ <b>Nichtdominanter</b></li> </ul>	Klangschale  Uhr (mit Sekundenzeiger)	Die Klangschale kann den Beginn der Übungen markieren, damit die TN wissen: jetzt geht es los...  Eine Uhr mit Sekundenzeiger kann für die KL hilfreich sein, um die Dauer

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<b>Oberarm</b> ♦ <b>Stirn</b> ♦ <b>Obere Wangenpartie und Nase</b> ♦ <b>Untere Wangenpartie und Kiefer</b> ♦ <b>Nacken und Hals</b> ♦ <b>Brust, Schulter, obere Rückenpartie</b> ♦ <b>Bauchmuskulatur</b> ♦ <b>Dominanter Oberschenkel</b> ♦ <b>Dominanter Unterschenkel</b> ♦ <b>Dominanter Fuß</b> ♦ <b>Nichtdominanter Oberschenkel</b> ♦ <b>Nichtdominanter Unterschenkel</b> ♦ <b>Nichtdominanter Fuß</b> Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen. <b>Zurücknahme</b>		der An- und Entspannungsphasen richtig einzuschätzen und anzuleiten.
		Reflexion	♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen ♦ Die TN sind in der	Reflexion des Wahrgenommenen	Die KL leitet die Reflektionsrunde an und gibt Impulse für die TN: ♦ Wie war die Entspannungsübung?		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluss und Verabschiedung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN gehen mit einem positiven Gefühl und sind dadurch motiviert, dem Kurs weiter zu folgen.</li> <li>Die TN erhalten wichtige Informationen zum Üben zuhause.</li> <li>Die TN erhalten durch die Ergänzung zum Handout Orientierung für das Üben zuhause.</li> <li>Die TN wissen, was sie in der kommenden Kurseinheit erwartet.</li> </ul>	<p>Verabschiedung der TN durch die KL.</p> <p>Informationen zum häuslichen Üben.</p> <p>Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Verteilung der Handout-Ergänzung.</p>	<p>Die KL verteilt die Handout-Ergänzung zur vierten Kurseinheit.</p> <p>Die KL erklärt anhand der Erläuterungen im Handout, wie die TN das in der letzten Kurseinheit erlernte zuhause weiter praktizieren/üben können.</p> <p>Die KL gibt einen kurzen Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Die KL verabschiedet die TN.</p>	Handout-Ergänzung zur vierten Kurseinheit.	<p>Das Handout ist wie eine lose Blattsammlung zu sehen. Die TN erhalten das Basis-Handout mit den allgemeinen Informationen als Anleitung zum häuslichen Üben /Vertiefen in der ersten Kursstunde ausgehändigt.</p> <p>In jeder folgenden Kursstunde kommen die aktuellen Informationen zum Abheften erneut dazu.</p>

## Kurseinheit 5

### Stundenthema: Vermittlung der fünften Übungseinheit – Anspannen von 7 Muskelgruppen gleichzeitig (Kurzform)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	2 Min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN fühlen sich willkommen.</li> </ul>	Begrüßung der Teilnehmer (TN) durch die Kursleiterin (KL)	<p>Die TN und die KL nehmen im Stuhlkreis Platz.</p> <p>Die KL begrüßt die TN und heißt diese Willkommen.</p> <p>Die KL erkundigt sich, ob alle TN eine gute Sicht auf die KL haben und da Gesprochene gut hören können.</p> <p>Die KL bittet die TN mitgeführte Handys etc. auszuschalten.</p> <p>Die KL bietet den TN an, sich mit Kissen und Decken auszustatten, sofern nicht eigene mitgebracht wurden.</p>	<p>Stuhlkreis</p> <p>Decken, Kissen</p>	Der Platz der KL ist markiert und so platziert, dass diese alle TN gleichermaßen im Blick behalten kann.
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	3 Min	Mentales Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Abstand zum vorher Erlebten.</li> <li>Die TN können sich auf einen neuen Abschnitt des Ta-</li> </ul>	Ankommübung – Abklopfen und achtsames Gehen	<p>Die TN stehen vor ihren Stühlen und führen die Abklopfübung nach Anleitung durch die KL aus.</p> <p>Darauf folgt achtsa-</p>		Bewusstmachung der neuen Situation und Körperwahrnehmung.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>ges einstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit, ihre Präsenz in den Kurs zu bringen.</li> <li>Die TN konzentrieren sich auf den eigenen Körper und kommen zur Ruhe.</li> </ul>		mes/bewusstes Gehen durch den Raum, mit anschließendem Nachspüren, angeleitet durch die KL.		
<b>Informationsphase/ Reflexion</b>	20 Min	Kursaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Struktur und Sicherheit.</li> <li>Die TN kennen den Ablauf der Kurseinheit und können sich daran orientieren.</li> </ul>	Vorstellung des Kursaufbaus.	Die KL erklärt den genauen Kursablauf unter Zuhilfenahme eines Flips-Charts.	Flip-Chart mit Aufzeichnung zum Kursaufbau	Kursaufbau
		Tagesbefindlichkeiten/ Störungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die KL hat die Möglichkeit Tagesbefindlichkeiten und/oder Störungen aufzugreifen.</li> <li>Die TN können belastende Ereignisse und Gefühle aussprechen und ggf. aufarbeiten.</li> <li>Die Kurseinheit erfährt keine Störungen.</li> </ul>	Aufarbeiten bzw. Ansprechen von Störfaktoren	Die KL fragt die TN nach aktuellen Befindlichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stehen irgendwelche Problematiken im Raum?</li> <li>Hat jemand etwas, das er unbedingt loswerden möchte?</li> <li>Ist jemand in einer besonderen Stimmung, die es ihm schwermacht, dem Kurs folgen zu können?</li> </ul>		Störungen haben Vorrang!

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können über ihre Erfahrungen beim Üben zuhause sprechen.</li> <li>Die TN können aufgetretene Fragen und Probleme besprechen.</li> <li>Die KL bekommt einen Überblick über den aktuellen Stand der TN</li> <li>Das Vertrauensverhältnis zwischen TN und KL wird gestärkt.</li> </ul>	Reflexion des häuslichen Praktizierens	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war das Üben zuhause?</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was war besonders gut?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>Wie fühlen sich die TN mit der Anwendung der PME?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Hintergrundwissen zum Thema Stress und Entspannung.</li> <li>Die TN bekommen Informationen dazu, ihren Alltag stressfreier zu gestalten.</li> </ul>	Instrumentelles Stressmanagement	Die KL schildert, wie die TN ihren Alltag insgesamt stressfreier halten können, z. B. durch <ul style="list-style-type: none"> <li>Organisatorische Verbesserungen</li> <li>Erweiterung fachlicher Kompetenzen</li> <li>Selbstmanagement und Selbstbehauptung</li> <li>Entwicklung sozial-kommunikativer Kompetenzen</li> </ul>		Die TN erhalten in jeder Kursstunde Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Entspannung, um eine Nachhaltigkeit im Umgang mit diesen Faktoren zu erzielen.
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	60 Min	Wiederholung der letzten Kursein-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können die Übung verfestigen.</li> </ul>	Praktische Anleitung der letzten PME-	TN sitzen im Stuhlkreis oder liegen im Kreis		



Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		heit	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN prägen sich den Ablauf der Übung ein.</li> <li>♦ Die TN haben die Möglichkeit, die Übung noch einmal anders wahrzunehmen (im Gegensatz zum häuslichen Üben)</li> </ul>	Übung	auf dem Boden (Matte oder Decke). Die KL (sitzend) leitet ein weiteres Mal mit ruhiger Stimme die PME-Übungen der letzten Kurseinheit an: <b>An- und Entspannen der 16 Muskelgruppen nacheinander (Langform)</b> <b>Zurücknahme</b>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Wie war die Entspannungsübung</li> <li>♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>♦ Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Pause	♦				Eine Pause von ca. 5 Minuten, um die erste Übungseinheit abzuschließen und „Luft“ für die

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
							neue Übung zu haben.
		Fünfte PME-Übung in der Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erfahren, wie sie mehrere Muskelgruppen (7 Muskelgruppen) gleichzeitig an- und entspannen können.</li> <li>Die TN bekommen Sicherheit für die anschließende praktische Durchführung.</li> </ul>	Erklärung der fünften PME-Übung	Die KL erklärt die fünfte PME-Übung. Die KL zeigt den TN wie das gleichzeitige An- und Entspannen der entsprechenden Muskelgruppen funktioniert.		
		Fünfte PME-Übung in der Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN lernen die fünfte Übungseinheit kennen sowie deren Ablauf.</li> <li>Die TN machen erste Erfahrungen mit dem Wahrnehmen von An- und Entspannung der angesprochenen 7 Muskelgruppen.</li> </ul>	Praktische Anleitung der fünften PME-Übung	TN und KL sitzen im Stuhlkreis. Die KL leitet mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für die 7 Muskelgruppen an: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gruppe 1: Muskeln des dominanten Arms</b> (Hand, Unterarm, Oberarm)</li> <li><b>Gruppe 2: Muskeln des nicht-dominanten Arms</b> (Hand, Unterarm, Oberarm)</li> <li><b>Gruppe 3 Gesichtsmuskeln</b> (Stirn, Augen, Nase,</li> </ul>	Klangschale  Uhr (mit Sekundenzeiger)	Die Klangschale kann den Beginn der Übungen markieren, damit die TN wissen: jetzt geht es los...  Eine Uhr mit Sekundenzeiger kann für die KL hilfreich sein, um die Dauer der An- und Entspannungsphasen richtig einzuschätzen und anzuleiten.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<p>Zähne, Mund)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <b>Gruppe 4: Nackenmuskulatur</b></li> <li>♦ <b>Gruppe 5: Brustmuskeln, Schultermuskulatur, obere Rückenmuskulatur, Bauchmuskeln</b></li> <li>♦ <b>Gruppe 6: Muskeln des dominanten Beins</b> (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)</li> <li>♦ <b>Gruppe 7: Muskeln des nicht-dominanten Beins</b> (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)</li> </ul> <p>Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen.</p> <p><b>Zurücknahme</b></p>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Wie war die Entspannungsübung?</li> <li>♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (aus-

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		sprechen lassen etc.) eingehalten werden.
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluss und Verabschiedung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN gehen mit einem positiven Gefühl und sind dadurch motiviert, dem Kurs weiter zu folgen.</li> <li>Die TN erhalten wichtige Informationen zum Üben zuhause.</li> <li>Die TN erhalten durch die Ergänzung zum Handout Orientierung für das Üben zuhause.</li> <li>Die TN wissen, was sie in der kommenden Kurseinheit erwartet.</li> </ul>	<p>Verabschiedung der TN durch die KL.</p> <p>Informationen zum häuslichen Üben.</p> <p>Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Verteilung der Handout-Ergänzung.</p>	<p>Die KL verteilt die Handout-Ergänzung zur fünften Kurseinheit.</p> <p>Die KL erklärt anhand der Erläuterungen im Handout, wie die TN das in der letzten Kurseinheit erlernte zuhause weiter praktizieren/üben können.</p> <p>Die KL gibt einen kurzen Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Die KL verabschiedet die TN.</p>	Handout-Ergänzung zur fünften Kurseinheit.	<p>Das Handout ist wie eine lose Blattsammlung zu sehen. Die TN erhalten das Basis-Handout mit den allgemeinen Informationen als Anleitung zum häuslichen Üben /Vertiefen in der ersten Kursstunde ausgehängt.</p> <p>In jeder folgenden Kursstunde kommen die aktuellen Informationen zum Abheften erneut dazu.</p>

## Kurseinheit 6

### Stundenthema: Vermittlung der sechsten Übungseinheit – Anspannen von 4 Muskelgruppen gleichzeitig (Kurzform)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	2 Min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN fühlen sich willkommen.</li> </ul>	Begrüßung der Teilnehmer (TN) durch die Kursleiterin (KL)	<p>Die TN und die KL nehmen im Stuhlkreis Platz.</p> <p>Die KL begrüßt die TN und heißt diese Willkommen.</p> <p>Die KL erkundigt sich, ob alle TN eine gute Sicht auf die KL haben und da Gesprochene gut hören können.</p> <p>Die KL bittet die TN mitgeführte Handys etc. auszuschalten.</p> <p>Die KL bietet den TN an, sich mit Kissen und Decken auszustatten, sofern nicht eigene mitgebracht wurden.</p>	<p>Stuhlkreis</p> <p>Decken, Kissen</p>	Der Platz der KL ist markiert und so platziert, dass diese alle TN gleichermaßen im Blick behalten kann.
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	3 Min	Mentales Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Abstand zum vorher Erlebten.</li> <li>Die TN können sich auf einen neuen Abschnitt des Ta-</li> </ul>	Ankommübung – Abklopfen und achtsames Gehen	<p>Die TN stehen vor ihren Stühlen und führen die Abklopfübung nach Anleitung durch die KL aus.</p> <p>Darauf folgt achtsa-</p>		Bewusstmachung der neuen Situation und Körperwahrnehmung.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>ges einstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit, ihre Präsenz in den Kurs zu bringen.</li> <li>Die TN konzentrieren sich auf den eigenen Körper und kommen zur Ruhe.</li> </ul>		mes/bewusstes Gehen durch den Raum, mit anschließendem Nachspüren, angeleitet durch die KL.		
<b>Informationsphase/ Reflexion</b>	20 Min	Kursaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Struktur und Sicherheit.</li> <li>Die TN kennen den Ablauf der Kurseinheit und können sich daran orientieren.</li> </ul>	Vorstellung des Kursaufbaus.	Die KL erklärt den genauen Kursablauf unter Zuhilfenahme eines Flips-Charts.	Flip-Chart mit Aufzeichnung zum Kursaufbau	Kursaufbau
		Tagesbefindlichkeiten/ Störungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die KL hat die Möglichkeit Tagesbefindlichkeiten und/oder Störungen aufzugreifen.</li> <li>Die TN können belastende Ereignisse und Gefühle aussprechen und ggf. aufarbeiten.</li> <li>Die Kurseinheit erfährt keine Störungen.</li> </ul>	Aufarbeiten bzw. Ansprechen von Störfaktoren	Die KL fragt die TN nach aktuellen Befindlichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stehen irgendwelche Problematiken im Raum?</li> <li>Hat jemand etwas, das er unbedingt loswerden möchte?</li> <li>Ist jemand in einer besonderen Stimmung, die es ihm schwermacht, dem Kurs folgen zu können?</li> </ul>		Störungen haben Vorrang!

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können über ihre Erfahrungen beim Üben zuhause sprechen.</li> <li>Die TN können aufgetretene Fragen und Probleme besprechen.</li> <li>Die KL bekommt einen Überblick über den aktuellen Stand der TN</li> <li>Das Vertrauensverhältnis zwischen TN und KL wird gestärkt.</li> </ul>	Reflexion des häuslichen Praktizierens	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war das Üben zuhause?</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was war besonders gut?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>Wie fühlen sich die TN mit der Anwendung der PME?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Hintergrundwissen zum Thema Stress und Entspannung.</li> <li>Die TN bekommen Informationen dazu, wie sie förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln können um mehr Entspannung in den Alltag einbauen zu können.</li> </ul>	Mentales Stressmanagement	Die KL stellt den TN vor, wie sie förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln, z. B. durch <ul style="list-style-type: none"> <li>kritische Überprüfung perfektionistischer Leistungsansprüche</li> <li>Wahrung von mehr Distanz</li> <li>Bewusstwerdung der erfreulichen Dinge im Leben</li> <li>Loslassen lernen</li> <li>Entschärfung persönlicher Stress-</li> </ul>		Die TN erhalten in jeder Kursstunde Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Entspannung, um eine Nachhaltigkeit im Umgang mit diesen Faktoren zu erzielen.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					verstärker		
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	60 Min	Wiederholung der letzten Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN können die Übung verfestigen.</li> <li>♦ Die TN prägen sich den Ablauf der Übung ein.</li> <li>♦ Die TN haben die Möglichkeit, die Übung noch einmal anders wahrzunehmen (im Gegensatz zum häuslichen Üben)</li> </ul>	Praktische Anleitung der letzten PME-Übung	<p>TN sitzen im Stuhlkreis oder liegen im Kreis auf dem Boden (Matte oder Decke).</p> <p>Die KL (sitzend) leitet ein weiteres Mal mit ruhiger Stimme die PME-Übungen der letzten Kurseinheit an:</p> <p><b>An- und Entspannen der 7 Muskelgruppen gleichzeitig (Kurzform)</b></p> <p><b>Zurücknahme</b></p>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Wie war die Entspannungsübung</li> <li>♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>♦ Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Pause	♦				Eine Pause von ca. 5 Minuten, um die erste



Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
							Übungseinheit abzuschließen und „Luft“ für die neue Übung zu haben.
		Sechste PME-Übung in der Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erfahren, wie sie in einer weiteren Verkürzung 4 Muskelgruppen gleichzeitig an- und entspannen können.</li> <li>Die TN bekommen Sicherheit für die anschließende praktische Durchführung.</li> </ul>	Erklärung der sechsten PME-Übung	Die KL erklärt die sechste PME-Übung. Die KL zeigt den TN wie das gleichzeitige An- und Entspannen der entsprechenden Muskelgruppen funktioniert.		
		Sechste PME-Übung in der Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN lernen die sechste Übungseinheit kennen sowie deren Ablauf.</li> <li>Die TN machen erste Erfahrungen mit dem Wahrnehmen von An- und Entspannung der angesprochenen 7 Muskelgruppen.</li> </ul>	Praktische Anleitung der sechsten PME-Übung	<p>TN und KL sitzen im Stuhlkreis.</p> <p>Die KL leitet mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für die 4 Muskelgruppen an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Gruppe 1: Hand, Unterarm und Oberarm</b> (links und rechts)</li> <li><b>Gruppe 2: Mimische Muskulatur und Nackenmuskulatur</b></li> <li><b>Gruppe 3</b></li> </ul>	<p>Klangschale</p> <p>Uhr (mit Sekundenzeiger)</p>	<p>Die Klangschale kann den Beginn der Übungen markieren, damit die TN wissen: jetzt geht es los...</p> <p>Eine Uhr mit Sekundenzeiger kann für die KL hilfreich sein, um die Dauer der An- und Entspannungsphasen richtig</p>

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<b>Brust, Schultern, Rücken und Bauch</b> ♦ <b>Gruppe 4: Fuß, Unterschenkel und Oberschenkel</b> (links und rechts) Jeweils 7-10 Sekunden anspannen, danach 25-30 Sekunden entspannen. <b>Zurücknahme</b>		einzuschätzen und anzuleiten.
		Reflexion	♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen ♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren. ♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen ♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.	Reflexion des Wahrgenommenen	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: ♦ Wie war die Entspannungsübung? ♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten? ♦ Was konnten die TN wahrnehmen?		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluss und Verabschiedung	♦ Die TN gehen mit einem positiven Gefühl und sind dadurch motiviert, dem Kurs weiter zu folgen. ♦ Die TN erhalten	Verabschiedung der TN durch die KL.  Informationen zum häuslichen Üben.	Die KL verteilt die Handout-Ergänzung zur sechsten Kurseinheit.  Die KL erklärt anhand der Erläuterungen im Handout, wie die TN	Handout-Ergänzung zur sechsten Kurseinheit.	Das Handout ist wie eine lose Blattsammlung zu sehen. Die TN erhalten das Basis-Handout mit den allge-

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>wichtige Informationen zum Üben zuhause.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erhalten durch die Ergänzung zum Handout Orientierung für das Üben zuhause.</li> <li>♦ Die TN wissen, was sie in der kommenden Kurseinheit erwartet.</li> </ul>	<p>Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Verteilung der Handout-Ergänzung.</p>	<p>das in der letzten Kurseinheit erlernte zuhause weiter praktizieren/üben können.</p> <p>Die KL gibt einen kurzen Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Die KL verabschiedet die TN.</p>		<p>meinen Informationen als Anleitung zum häuslichen Üben /Vertiefen in der ersten Kursstunde ausgehändigt.</p> <p>In jeder folgenden Kursstunde kommen die aktuellen Informationen zum Abheften erneut dazu.</p>

## Kurseinheit 7

### Stundenthema: Vermittlung der siebten Übungseinheit – Entspannung durch Vergegenwärtigung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	2 Min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN fühlen sich willkommen.</li> </ul>	Begrüßung der Teilnehmer (TN) durch die Kursleiterin (KL)	<p>Die TN und die KL nehmen im Stuhlkreis Platz.</p> <p>Die KL begrüßt die TN und heißt diese Willkommen.</p> <p>Die KL erkundigt sich, ob alle TN eine gute Sicht auf die KL haben und da Gesprochene gut hören können.</p> <p>Die KL bittet die TN mitgeführte Handys etc. auszuschalten.</p> <p>Die KL bietet den TN an, sich mit Kissen und Decken auszustatten, sofern nicht eigene mitgebracht wurden.</p>	<p>Stuhlkreis</p> <p>Decken, Kissen</p>	Der Platz der KL ist markiert und so platziert, dass diese alle TN gleichermaßen im Blick behalten kann.
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	3 Min	Mentales Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Abstand zum vorher Erlebten.</li> <li>Die TN können sich auf einen neuen Abschnitt des Ta-</li> </ul>	Ankommübung – Abklopfen und achtsames Gehen	<p>Die TN stehen vor ihren Stühlen und führen die Abklopfübung nach Anleitung durch die KL aus.</p> <p>Darauf folgt achtsa-</p>		Bewusstmachung der neuen Situation und Körperwahrnehmung.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>ges einstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit, ihre Präsenz in den Kurs zu bringen.</li> <li>Die TN konzentrieren sich auf den eigenen Körper und kommen zur Ruhe.</li> </ul>		mes/bewusstes Gehen durch den Raum, mit anschließendem Nachspüren, angeleitet durch die KL.		
<b>Informationsphase/ Reflexion</b>	20 Min	Kursaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Struktur und Sicherheit.</li> <li>Die TN kennen den Ablauf der Kurseinheit und können sich daran orientieren.</li> </ul>	Vorstellung des Kursaufbaus.	Die KL erklärt den genauen Kursablauf unter Zuhilfenahme eines Flips-Charts.	Flip-Chart mit Aufzeichnung zum Kursaufbau	Kursaufbau
		Tagesbefindlichkeiten/ Störungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die KL hat die Möglichkeit Tagesbefindlichkeiten und/oder Störungen aufzugreifen.</li> <li>Die TN können belastende Ereignisse und Gefühle aussprechen und ggf. aufarbeiten.</li> <li>Die Kurseinheit erfährt keine Störungen.</li> </ul>	Aufarbeiten bzw. Ansprechen von Störfaktoren	Die KL fragt die TN nach aktuellen Befindlichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stehen irgendwelche Problematiken im Raum?</li> <li>Hat jemand etwas, das er unbedingt loswerden möchte?</li> <li>Ist jemand in einer besonderen Stimmung, die es ihm schwermacht, dem Kurs folgen zu können?</li> </ul>		Störungen haben Vorrang!

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können über ihre Erfahrungen beim Üben zuhause sprechen.</li> <li>Die TN können aufgetretene Fragen und Probleme besprechen.</li> <li>Die KL bekommt einen Überblick über den aktuellen Stand der TN</li> <li>Das Vertrauensverhältnis zwischen TN und KL wird gestärkt.</li> </ul>	Reflexion des häuslichen Praktizierens	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war das Üben zuhause?</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was war besonders gut?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>Wie fühlen sich die TN mit der Anwendung der PME?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Hintergrundwissen zum Thema Stress und Entspannung.</li> <li>Die TN bekommen Informationen dazu, wie sie mehr Entspannung in den Alltag einbauen können.</li> </ul>	Regeneratives Stressmanagement	Die KL gibt Beispiele für regeneratives Stressmanagement, wie z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>Praktizieren von Entspannung</li> <li>Regelmäßige Bewegung</li> <li>Gesunde Ernährung</li> <li>Pflege sozialer Kontakte</li> </ul>		Die TN erhalten in jeder Kursstunde Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Entspannung, um eine Nachhaltigkeit im Umgang mit diesen Faktoren zu erzielen.
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	60 Min	Wiederholung der letzten Kurseinheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können die Übung verfestigen.</li> <li>Die TN prägen sich</li> </ul>	Praktische Anleitung der letzten PME-Übung	TN sitzen im Stuhlkreis oder liegen im Kreis auf dem Boden (Matte		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			den Ablauf der Übung ein. ♦ Die TN haben die Möglichkeit, die Übung noch einmal anders wahrzunehmen (im Gegensatz zum häuslichen Üben)		oder Decke). Die KL (sitzend) leitet ein weiteres Mal mit ruhiger Stimme die PME-Übungen der letzten Kurseinheit an: <b>An- und Entspannen der 4 Muskelgruppen gleichzeitig (Kurzform)</b> <b>Zurücknahme</b>		
		Reflexion	♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen ♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren. ♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen ♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.	Reflexion des Wahrgenommenen	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: ♦ Wie war die Entspannungsübung ♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten? ♦ Was konnten die TN wahrnehmen?		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Pause	♦				Eine Pause von ca. 5 Minuten, um die erste Übungseinheit abzuschließen und „Luft“ für die neue Übung zu

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
							haben.
		Siebte PME-Übung in der Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erfahren die neue Technik: Entspannung zunächst durch bewusste Atemwahrnehmung.</li> <li>♦ Die TN lernen, das Entspannen der einzelnen Körperregionen durch inneres Visualisieren und Hinspüren der PME-Übung ohne aktive Bewegung.</li> <li>♦ Die TN bekommen Sicherheit für die anschließende praktische Durchführung.</li> </ul>	Erklärung der siebten PME-Übung	Die KL erklärt die siebte PME-Übung. Die KL erläutert den TN den Unterschied zu den vorangegangenen Übungseinheiten und macht mit den TN eine kurze Spürübung zur Vorbereitung auf die innere Visualisierung.		
		Siebte PME-Übung in der Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN lernen die siebte Übungseinheit kennen sowie deren Ablauf.</li> <li>♦ Die TN machen erste Erfahrungen mit der Entspannung der 4 Muskelgruppen durch Vergegenwärtigung.</li> </ul>	Praktische Anleitung der siebten PME-Übung	TN und KL sitzen im Stuhlkreis. Die KL leitet mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für die 4 Muskelgruppen an: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <b>Beide Hände und Arme</b></li> <li>♦ <b>Gesicht und Nacken</b></li> <li>♦ <b>Brust, Schulter und Rücken</b></li> </ul>	Klangschale  Uhr (mit Sekundenzeiger)	Die Klangschale kann den Beginn der Übungen markieren, damit die TN wissen: jetzt geht es los...  Eine Uhr mit Sekundenzeiger kann für die KL hilfreich sein,



Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<p>♦ <b>Beide Beine</b> Jeweils 7-10 Sekunden die Anspannung erspüren/ vergegenwärtigen, danach jedoch etwas länger als bei den vorangegangenen Einheiten, nämlich <b>30-45</b> Sekunden entspannen (Entspannung vergegenwärtigen).</p> <p><b>Zurücknahme</b></p>		um die Dauer der An- und Entspannungsphasen richtig einzuschätzen und anzuleiten.
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Wie war die Entspannungsübung?</li> <li>♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>♦ Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>♦ Wie groß wurde der Unterschied zum tatsächlichen Anspannen empfunden?</li> <li>♦ Konnte eine ebenso tiefe Entspannung erzielt werden?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
<b>Verabschiedung</b>	5 Min	Abschluss und Verabschiedung	♦ Die TN gehen mit einem positiven	Verabschiedung der TN durch die KL.	Die KL verteilt die Handout-Ergänzung	Handout-Ergänzung zur siebten Kurseinheit.	Das Handout ist wie eine lose

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
(Tipps/ Übungen für zu Hause)			<p>Gefühl und sind dadurch motiviert, dem Kurs weiter zu folgen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erhalten wichtige Informationen zum Üben zuhause.</li> <li>♦ Die TN erhalten durch die Ergänzung zum Handout Orientierung für das Üben zuhause.</li> <li>♦ Die TN wissen, was sie in der kommenden Kurseinheit erwartet.</li> </ul>	<p>Informationen zum häuslichen Üben.</p> <p>Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Verteilung der Handout-Ergänzung.</p>	<p>zur siebten Kurseinheit.</p> <p>Die KL erklärt anhand der Erläuterungen im Handout, wie die TN das in der letzten Kurseinheit erlernte zuhause weiter praktizieren/üben können.</p> <p>Die KL gibt einen kurzen Ausblick auf die kommende Kurseinheit.</p> <p>Die KL verabschiedet die TN.</p>		<p>Blattsammlung zu sehen. Die TN erhalten das Basis-Handout mit den allgemeinen Informationen als Anleitung zum häuslichen Üben /Vertiefen in der ersten Kursstunde ausgehändigt.</p> <p>In jeder folgenden Kursstunde kommen die aktuellen Informationen zum Abheften erneut dazu.</p>

## Kurseinheit 8

### Stundenthema: Vermittlung der achten Übungseinheit – Vergegenwärtigung und Zähltechnik

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	2 Min	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN fühlen sich willkommen.</li> </ul>	Begrüßung der Teilnehmer (TN) durch die Kursleiterin (KL)	<p>Die TN und die KL nehmen im Stuhlkreis Platz.</p> <p>Die KL begrüßt die TN und heißt diese Willkommen.</p> <p>Die KL erkundigt sich, ob alle TN eine gute Sicht auf die KL haben und da Gesprochene gut hören können.</p> <p>Die KL bittet die TN mitgeführte Handys etc. auszuschalten.</p> <p>Die KL bietet den TN an, sich mit Kissen und Decken auszustatten, sofern nicht eigene mitgebracht wurden.</p>	<p>Stuhlkreis</p> <p>Decken, Kissen</p>	Der Platz der KL ist markiert und so platziert, dass diese alle TN gleichermaßen im Blick behalten kann.
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	3 Min	Mentales Ankommen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Abstand zum vorher Erlebten.</li> <li>Die TN können sich auf einen neuen Abschnitt des Ta-</li> </ul>	Ankommübung – Abklopfen und achtsames Gehen	<p>Die TN stehen vor ihren Stühlen und führen die Abklopfübung nach Anleitung durch die KL aus.</p> <p>Darauf folgt achtsa-</p>		Bewusstmachung der neuen Situation und Körperwahrnehmung.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			<p>ges einstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN haben die Möglichkeit, ihre Präsenz in den Kurs zu bringen.</li> <li>Die TN konzentrieren sich auf den eigenen Körper und kommen zur Ruhe.</li> </ul>		mes/bewusstes Gehen durch den Raum, mit anschließendem Nachspüren, angeleitet durch die KL.		
<b>Informationsphase/ Reflexion</b>	20 Min	Kursaufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Struktur und Sicherheit.</li> <li>Die TN kennen den Ablauf der Kurseinheit und können sich daran orientieren.</li> </ul>	Vorstellung des Kursaufbaus.	Die KL erklärt den genauen Kursablauf unter Zuhilfenahme eines Flips-Charts.	Flip-Chart mit Aufzeichnung zum Kursaufbau	Kursaufbau
		Tagesbefindlichkeiten/ Störungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die KL hat die Möglichkeit Tagesbefindlichkeiten und/oder Störungen aufzugreifen.</li> <li>Die TN können belastende Ereignisse und Gefühle aussprechen und ggf. aufarbeiten.</li> <li>Die Kurseinheit erfährt keine Störungen.</li> </ul>	Aufarbeiten bzw. Ansprechen von Störfaktoren	Die KL fragt die TN nach aktuellen Befindlichkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stehen irgendwelche Problematiken im Raum?</li> <li>Hat jemand etwas, das er unbedingt loswerden möchte?</li> <li>Ist jemand in einer besonderen Stimmung, die es ihm schwermacht, dem Kurs folgen zu können?</li> </ul>		Störungen haben Vorrang!

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können über ihre Erfahrungen beim Üben zuhause sprechen.</li> <li>Die TN können aufgetretene Fragen und Probleme besprechen.</li> <li>Die KL bekommt einen Überblick über den aktuellen Stand der TN</li> <li>Das Vertrauensverhältnis zwischen TN und KL wird gestärkt.</li> </ul>	Reflexion des häuslichen Praktizierens	Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war das Üben zuhause?</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was war besonders gut?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>Wie fühlen sich die TN mit der Anwendung der PME?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN erhalten Informationen zu alternativen Entspannungsverfahren</li> <li>Die TN wissen, wie sie nach geeigneten Angeboten suchen können.</li> </ul>	Alternative Entspannungsverfahren und Hilfen im Alltag	Die KL informiert die TN über weitere Entspannungsverfahren, wie <ul style="list-style-type: none"> <li>Autogenes Training</li> <li>Meditation</li> <li>Yoga</li> </ul> Die KL gibt Hinweise auf Anbieter alternativer Entspannungsverfahren und erarbeitet Möglichkeiten, wie diese zu finden sind.		Die TN erhalten in jeder Kursstunde Informationen zu den Themen Stress, Stressbewältigung und Entspannung, um eine Nachhaltigkeit im Umgang mit diesen Faktoren zu erzielen.
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	60 Min	Wiederholung der letzten Kursein-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können die Übung verfestigen.</li> </ul>	Praktische Anleitung der letzten PME-	TN sitzen im Stuhlkreis oder liegen im Kreis		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		heit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN prägen sich den Ablauf der Übung ein.</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit, die Übung noch einmal anders wahrzunehmen (im Gegensatz zum häuslichen Üben)</li> </ul>	Übung	<p>auf dem Boden (Matte oder Decke).</p> <p>Die KL (sitzend) leitet ein weiteres Mal mit ruhiger Stimme die PME-Übungen der letzten Kurseinheit an:</p> <p><b>An- und Entspannen der 4 Muskelgruppen gleichzeitig (Kurzform) durch Vergegenwärtigung/ Hinspüren ohne aktiv zu werden.</b></p> <p><b>Zurücknahme</b></p>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie war die Entspannungsübung</li> <li>Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>Was konnten die TN wahrnehmen?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.
		Pause	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>				Eine Pause von ca. 5 Minuten, um die erste

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
							Übungseinheit abzuschließen und „Luft“ für die neue Übung zu haben.
		Achte PME-Übung in der Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN erfahren die neue Technik: Entspannung allein durch Zählen.</li> <li>♦ Die TN lernen, das Entspannen der einzelnen Körperregionen durch inneres Visualisieren und Hinspüren der PME-Übung ohne aktive Bewegung, lediglich hervorgehoben durch die Zähltechnik.</li> <li>♦ Die TN erfahren, dass die Entspannung durch Zählen insbesondere für akute Stresssituationen geeignet ist.</li> <li>♦ Die TN bekommen Sicherheit für die anschließende praktische Durchführung.</li> </ul>	Erklärung der achten PME-Übung	Die KL erklärt die achte PME-Übung. Die KL erläutert den TN den Bezug zur vorangegangenen Übungseinheit und verdeutlicht die Zähltechnik in Verbindung mit der inneren Visualisierung. Die KL weist darauf hin, dass es wichtig ist, die Zähltechnik parallel zur Ausatmung anzuwenden.		
		Achte PME-Übung in der Pra-	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN lernen die achte Übungsein-</li> </ul>	Praktische Anleitung der achten PME-	TN und KL sitzen im	Klangschale	Die Klangschale kann den Be-

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
		xis	<p>heit kennen sowie deren Ablauf.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN machen erste Erfahrungen mit der Zähltechnik im Rahmen der Vergegenwärtigung.</li> </ul>	Übung	<p>Stuhlkreis.</p> <p>Die KL leitet mit ruhiger Stimme die PME-Übungen für die 4 Muskelgruppen an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Beide Hände und Arme</b></li> <li><b>Gesicht und Nacken</b></li> <li><b>Brust, Schulter und Rücken</b></li> <li><b>Beide Beine</b></li> </ul> <p>Jeweils 7-10 Sekunden die Anspannung erspüren/ vergegenwärtigen, danach jedoch etwas länger als bei den vorangegangenen Einheiten, nämlich <b>30-45</b> Sekunden entspannen (Entspannung vergegenwärtigen).</p> <p>In der Phase der tiefen Entspannung die Einführung von 1-10 zu zählen, damit die TN in eine noch tiefere Entspannung gelangen.</p> <p>Bei den einzelnen Zahlen lässt die KL indirekte Suggestionen</p>	Uhr (mit Sekundenzeiger)	<p>ginn der Übungen markieren, damit die TN wissen: jetzt geht es los...</p> <p>Eine Uhr mit Sekundenzeiger kann für die KL hilfreich sein, um die Dauer der An- und Entspannungsphasen richtig einzuschätzen und anzuleiten.</p>



Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<p>einfließen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ <b>Eins, Zwei</b> – Arme und Hände mehr und mehr entspannt...</li> <li>♦ <b>Drei, Vier</b> – Gesicht- und Nackenmuskulatur immer lockerer...</li> <li>♦ <b>Fünf, Sechs</b> – Muskeln der Brust, Schultern, Rücken, Bauch noch tiefer entspannen...</li> <li>♦ <b>Sieben, Acht</b> – Beine und Füße mehr und mehr entspannt...</li> <li>♦ <b>Neun, Zehn.</b></li> </ul> <p><b>Zurücknahme</b></p>		
		Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Die TN können sich über das soeben Erlebte austauschen</li> <li>♦ Die TN sind in der Lage, das eigene Wahrnehmen zu reflektieren.</li> <li>♦ Die TN können sich öffnen und über Probleme sprechen</li> <li>♦ Die TN haben die Möglichkeit Fragen zu klären.</li> </ul>	Reflexion des Wahrgenommenen	<p>Die KL leitet die Reflexionsrunde an und gibt Impulse für die TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Wie war die Entspannungsübung?</li> <li>♦ Gab es Positives oder Schwierigkeiten?</li> <li>♦ Was konnten die TN wahrnehmen?</li> <li>♦ Wie groß wurde der Unterschied zum tatsächlichen Anspannen empfunden?</li> </ul>		Die KL achtet darauf, dass jeder TN die Möglichkeit bekommt, sich zu äußern und dass die Gruppenregeln (ausprechen lassen etc.) eingehalten werden.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Konnte eine ebenso tiefe Entspannung erzielt werden?</li> <li>◆ Wie kamen die TN mit dem Zählen parallel zur Ausatmung zurecht?</li> </ul>		
<b>Verabschiedung</b> (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluss und Verabschiedung	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die TN gehen mit einem positiven Gefühl und sind dadurch motiviert, die erlernte Entspannungstechnik fest in ihren Alltag einzubauen.</li> <li>◆ Die TN erhalten wichtige Informationen zum Üben zuhause.</li> <li>◆ Die TN erhalten durch die Ergänzung zum Handout Orientierung für das Üben zuhause.</li> <li>◆ Die TN erhalten Literaturempfehlungen.</li> </ul>	<p>Verabschiedung der TN durch die KL.</p> <p>Letzte Informationen zum häuslichen Üben.</p> <p>Verteilung der Handout-Ergänzung.</p>	<p>Die KL verteilt die Handout-Ergänzung zur achten Kurseinheit sowie Literaturhinweise und eine Kopiervorlage für das Übungstagebuch.</p> <p>Die KL erklärt anhand der Erläuterungen im Handout, wie die TN das in der letzten Kurseinheit erlernte zuhause weiter praktizieren/üben können.</p> <p>Die KL gibt die Möglichkeit, Adressen auszutauschen um ggf. „Entspannungsgemeinschaften“ zu gründen bzw. gegenseitig im Kontakt zu bleiben.</p>	<p>Handout-Ergänzung zur achten Kurseinheit.</p> <p>Kopiervorlage für das Übungstagebuch.</p>	<p>Das Handout ist wie eine lose Blattsammlung zu sehen. Die TN erhalten das Basis-Handout mit den allgemeinen Informationen als Anleitung zum häuslichen Üben /Vertiefen in der ersten Kursstunde ausgehändigt.</p> <p>In jeder folgenden Kursstunde kommen die aktuellen Informationen zum Abheften erneut dazu.</p>

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel <b>(Groß-/ Kleingeräte)</b> Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					Die KL verabschiedet die TN wenn zu diesem Zeitpunkt keine weiteren Fragen offen sind.		