www.academyofsports.de www.campus.academyofsports.de

LESEPROBE

Entspannungsverfahren

ACADEMY OF SPORTS

Bildung schafft Zukunft.

ONLINE-CAMPUS

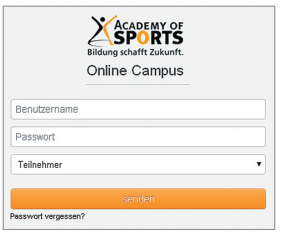
Auf dem Online Campus der Academy of Sports erleben Sie eine **neue Dimension des Lernens**: Ein innovatives, integratives Konzept, das Lernen, Informieren und Kommunizieren sinnvoll verbindet.

JETZT EINLOGGEN UND DURCHSTARTEN UNTER:

www.campus.academyofsports.de

www.campus.academyofsports.de

Unser Online Campus stellt eine optimale Erweiterung der Lernmedien dar und bietet Ihnen viele Vorteile. Als Teilnehmer einer Ausbildung oder eines Fernstudiums haben Sie einen Zugang zum Online Campus und können die vielfältigen Funktionen uneingeschränkt nutzen.

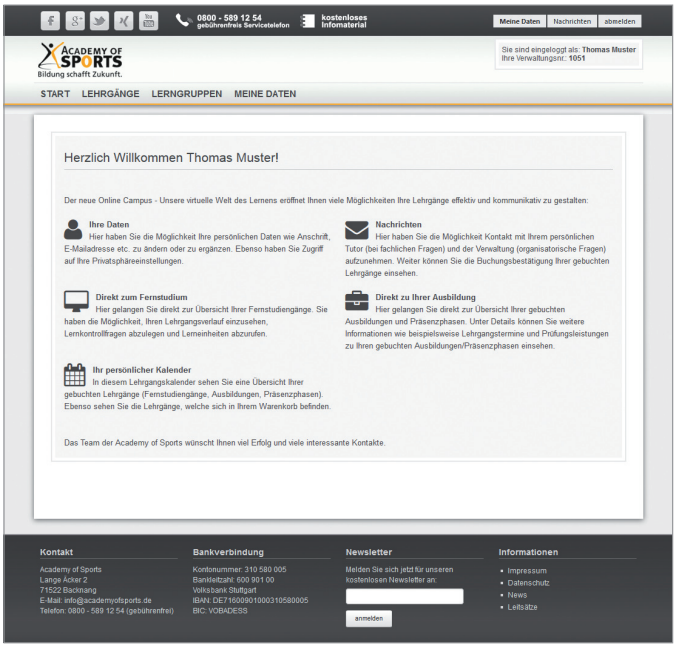


Mit unserem Online Campus wird Ihre Ausbildung oder Ihr Fernstudium interaktiv!

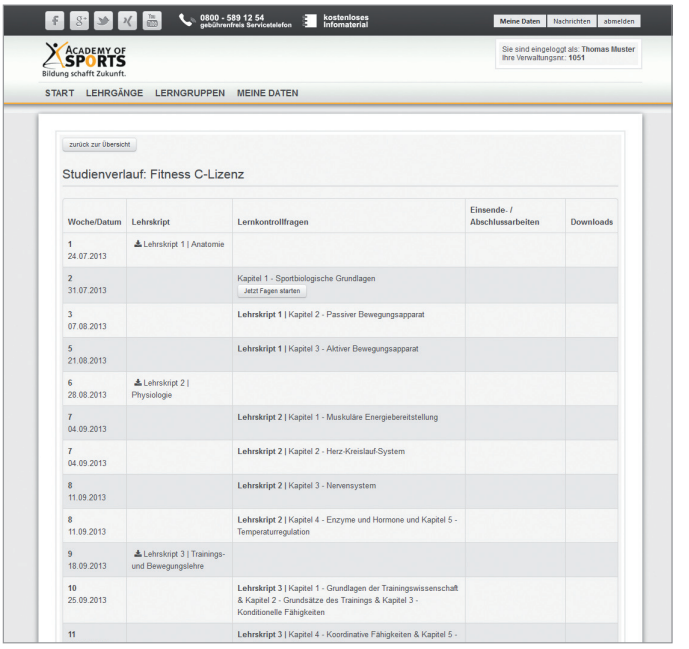
Als Teilnehmer eines Fernstudiums können Sie dessen Verlauf über den Online Campus optimal abrufen. Aber auch Lehrskripte herunterladen, Lernerfolgskontrollen ablegen, Präsenzphasen buchen und Noten einsehen.

In unseren innovativen Lerngruppen, die beim Fernstudiumspreis 2013 als Innovation des Jahres nominiert waren, stehen Ihnen lehrgangspezifische Dokumente, Videos, Apps und vieles mehr zur Verfügung. Teilen Sie Ihre Übungsergebnisse mit Ihren Lehrgangskollegen und besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Tutor die Ergebnisse!

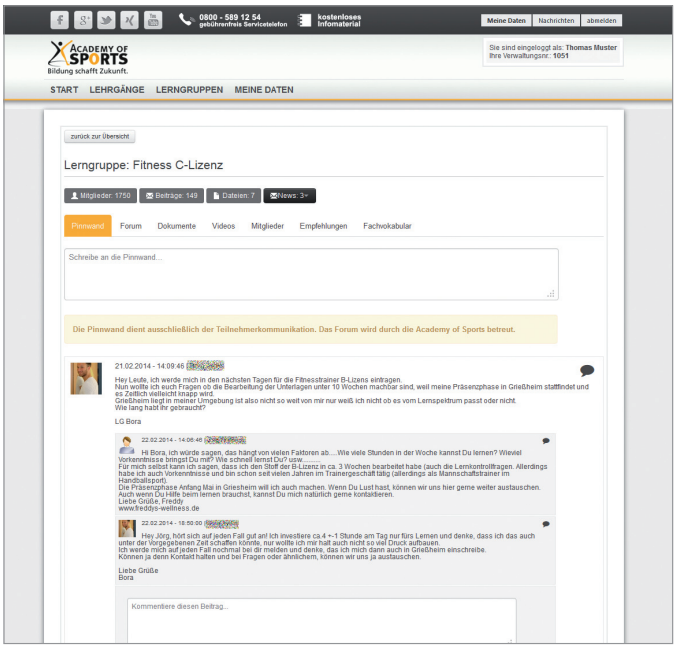
Alleine Lernen? Nicht an der Academy of Sports!



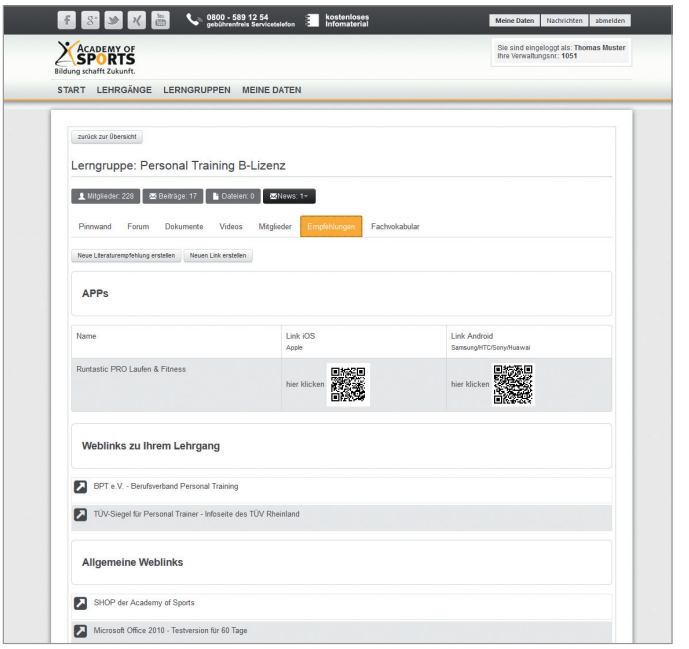
Campus-Startseite



Campus-Studienverlauf



Campus-Lerngruppen



Campus-Apps

Kapitel 2 – Wichtige Aspekte zur Durchführung von Entspannungskursen

2.1 Notwendige Rahmenbedingungen

2.2 Übergreifende methodische und didaktische Prinzipien

Kapitel 2
Leseprobe

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels werden Sie:

- wissen, auf welche Dinge Sie achten müssen, wenn Sie einen Entspannungskurs planen und durchführen;
- über methodische und didaktische Kenntnisse/Instrumente verfügen, um einen Entspannungskurs anleiten zu können.

Leseprobe

Die meisten Entspannungsverfahren werden in der Gruppe abgehalten. Bei der Planung dieser Gruppenstunden müssen daher bestimmte Aspekte berücksichtigt werden.

Neben *organisatorischen* Gesichtspunkten vor, während und am Ende einer Kursreihe treten seitens der Teilnehmer verschiedene *Fragen* auf. Des Weiteren gibt es auch formelle Fragen, die vorab geklärt werden müssen, wie beispielsweise die Klärung des *Haftungsausschlusses* sowie *vertrags*- und *versicherungstechnische* Aspekte.

Über diesen Rahmenbedingungen stehen vor allem die *inhaltlichen* Gesichtspunkte. Wie erstellt man den *Stundenablauf* bzw. nach welchen Regeln wird die einzelne Übungseinheit und der gesamte Kursablauf didaktisch sinnvoll geplant? Sowohl der *Aufbau* der jeweiligen Stunde wie auch der gesamte Kursrahmen müssen klar strukturiert und für das Gruppenmitglied ersichtlich sein.

2.1 Notwendige Rahmenbedingungen

Für einen erfolgreichen Ablauf spielen die äußeren Rahmenbedingungen eine wegweisende Rolle. Klären Sie als Kursleiter die Fragen nach der *Räumlichkeit* (Lage, Größe, Umkleide, sanitäre Anlagen etc.), den *Lagerungsmöglichkeiten* (Stühle, Matten, Kissen, Decken etc.) sowie den *Entspannungsmedien* (Musikanlage, Musik, Trommeln, Licht, Wasserstein etc.) ab. Um den Kursablauf im Vorfeld gut zu organisieren, sollten alle diese Punkte beachtet und gelöst werden.

Folgende Aspekte sollten Sie für Ihre Kursplanung beherzigen:

Aus der Sicht des Kursleiters/Kursanbieters:

- Begrüßung und Vorstellung,
- Intention des Entspannungskurses,
- gesundheitliche Aspekte,
- Kontraindikationen,
- Haftungsausschlusserklärung,
- finanzielle Regelung,
- organisatorische Fragen,
- Zielsetzung des Kurses,
- Materialien für den Kurs,
- Verhinderung und Absage.

Leseprobe

Aus der Sicht der Teilnehmer/Kunden

- Vorstellung,
- Gründe für die Teilnahme,
- Erwartungshaltung,
- Wünsche,
- gesundheitliche Fragen,
- Bezahlung,
- Absage bei Verhinderung,
- Ausfall der Kursstunde,
- Materialien wie Kleidung,
- Kursaufbau und Kursablauf,
- Literatur und Musik.

Folgende Checkliste gibt einen kurzen Überblick über die notwendigen organisatorischen Aspekte:

I. Äußerer Rahmen

- Räumlichkeit (Umkleide, Sanitär, Parken),
- Getränke (notwendig?),
- Licht (hell, dunkel?),
- Musik (laut, leise?),
- gute Lüftungsmöglichkeiten,
- Lagerung (Matten, Decken, Kissen, Stühle),
- Atmosphäre (entspannend, beruhigend),
- Kursgebühr (bar, überweisen?),
- Werbung im Vorfeld (Plakat, Flyer),
- Werbung während und nach dem Kurs (Flyer, Visitenkarte),
- Kontaktaufnahme (Telefon) bei Informationen,
- Anfangszeiten, Ferienzeiten, Ausfallzeiten,
- Informationen über Literatur,
- Sonstige Fragestellungen?

II. Innerer Rahmen

- Gesundheitscheck,
- Informationen zur Kursreihe,
- Fragen der Teilnehmer klären,
- Hinweis auf Kontraindikationen,
- Haftungsausschlusserklärung (s. Kapitel 7),
- Individualität der Übungen,
- keine starren und festen Regeln,
- Vorteile und Zielsetzungen der Inhalte,
- Gruppenvereinbarungen,
- Handouts oder Übungsblätter,
- Hinweise für geeignete Kleidung.

Leseprobe

Denken Sie darüber nach, wie groß Ihre Gruppen sein sollen. Dieser Punkt ist wesentlich für die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten. Gängige Teilnehmerzahlen bei Entspannungskursen sind 10 bis max. 12 Personen. Die Teilnehmer selbst empfinden übersichtlich kleine Gruppen meist als angenehmer. Als Kursleiter haben Sie bei dieser Gruppengröße die Möglichkeit, jedem Teilnehmer die benötigte Zeit zu schenken und ihm das Gefühl einer individuellen Betreuung zu geben. Bei Kursangeboten wie Yoga oder Qi Gong in Fitnessstudios oder ähnlichem sind die Gruppen natürlich deutlich größer.

Eine wichtige Rahmenbedingung für einen erfolgreichen Kursablauf ist die Aufstellung von Gruppenregeln. Nicht nur im Interesse des Teilnehmers, sondern auch für den Kursleiter ist es wichtig, einige Grundregeln anzusprechen und (schriftlich) zu klären. Es ist sinnvoll, ein paar Grundregeln vorzuschlagen und die Teilnehmer anzuregen, eigene Regeln hinzuzufügen. Dabei sollte eventuell das Wort „Regel“ vermieden werden und besser durch „Vereinbarungen“ ersetzt werden.

Folgende Vereinbarungen werden gerne angenommen und haben sich bewährt:

- Pünktlichkeit, da sonst der Kurs gestört wird.
- Was hier im Raum angesprochen wird, bleibt auch in diesem Raum.
- Es redet immer nur einer, keine Seitengespräche.
- Störungen haben Vorrang und werden schnell angesprochen.
- Erst ausprobieren, dann urteilen.

Eine grundlegende Frage betrifft die Struktur des Kurses. Sie haben die Möglichkeit, *geschlossene* oder *offene* Kurse durchzuführen.

Ein in sich geschlossene Kurs besteht in der Regel aus 8-10 Einheiten bei einem bis max. zwei Terminen pro Woche. Ein Termin ist oft günstiger, da die Teilnehmer die Übungen in ihren Alltag integrieren müssen und über die Woche in der Selbstlernphase die Übungen festigen sollen.

Ein *geschlossener Kurs* stellt eine zahlenmäßig feststehende und zusammengehörige Teilnehmeranzahl mit einer ebenso festgelegten Kursdauer dar.

Die andere Möglichkeit ist, offene Kurse anzubieten. Der *offene Kurs* bietet den Teilnehmern bzw. Interessenten die Möglichkeit, nach individuellem Bedarf und Zeit an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Was die Vermittlung der Inhalte betrifft, so stellt sich für den Kursleiter das Problem, bei ständig wechselndem Teilnehmerkreis methodisch wie didaktisch eine Steigerung sicherzustellen. Diese offenen Gruppen-

Leseprobe

kurse finden Anklang in Dienstleistungseinrichtungen wie Fitnessstudios, Gesundheitsparks, Vereinen oder in Hotel- bzw. Wellnessbereichen mit einer stets wechselnden Kundschaft.

Bei der Wahl der Kursorganisation (offen/geschlossen) beachten Sie daher die inhaltliche Zielsetzung sowie die äußereren Rahmenbedingungen des Kurses. Oft spielen auch Details eine Rolle wie z. B. fehlendes Interesse der Teilnehmer an festen Zeiten, so dass Sie bei Ihrer Planung einen Kompromiss eingehen müssen.

Entspannungstrainings können natürlich auch mit Einzelpersonen in Form eines Privattrainings durchgeführt werden. Der Vorteil in der Gruppe ist jedoch für den Teilnehmer, dass sich eigene Probleme oft relativieren, wenn er erkennt, dass andere die gleichen oder ähnlichen Probleme mit ihren Stressbelastungen haben.

2.2 Übergreifende methodische und didaktische Prinzipien

Der große Vorteil eines Entspannungskurses gegenüber eines methodisch homogenen Kurses wie beispielsweise AT oder PMR ist, dass Sie sehr große Gestaltungsfreiheit haben und viele Elemente aus den unterschiedlichen Feldern der Entspannungstechniken und des Stressmanagements einbauen können. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse in Bezug auf Entspannung, deshalb ist es wichtig, dass Sie unterschiedliche Methoden oder Techniken präsentieren. So findet jeder die für ihn geeigneten Entspannungsmöglichkeiten. Damit die Teilnehmer die unterschiedlichen Entspannungstechniken erleben und für sich bewerten können, bietet es sich an, verschiedene Techniken innerhalb eines Kurses zu kombinieren. Überfordern Sie Ihre Teilnehmer jedoch nicht durch zu viele Angebote.

Der Aufbau von einzelnen Übungseinheiten erfolgt immer nach einem ähnlichen Muster und unterliegt einem klar strukturierten Ablauf. Ähnlich einem Theaterstück gliedert sich die Stunde in drei Teile: den Vorbereitungs-, den Haupt- und den Nachbereitungsteil. Aus dem Sport sind uns diese Phasen auch als Aufwärm-, Kern- oder Haupt- und Abwärmteil bekannt. Dabei gilt, je intensiver der Hauptteil ausfällt, umso ausgiebiger hat die Warm Up- und Cool Downphase zu sein.

In den Entspannungsverfahren – wenngleich der Organismus hier nicht auf Höchstleistungen (z. B. Anheben der Herz- und Atemfrequenz, Durchblutungssteigerung) vor- und nachbereitet werden muss – nimmt die Dreigliederung der Kursstunde eine ähnlich wichtige Rolle ein. Weniger die rein metabolischen Veränderungen, als vielmehr die kognitiven (und auch muskulären) Anpassungserscheinungen (hier Lockerung oder Tonussenkung) stehen im Vordergrund.

Das Ziel der ersten Minuten für die *Einstimmung* bzw. Vorbereitung dient dem Ankommen im neuen Umfeld. Es gilt, sich auf die anstehende Entspannung bewusst einlassen zu können. Dies bedarf einiger Zeit, um die Gedanken vom Arbeitstag und dem hektischen Rhythmus abzulegen. Weiter empfiehlt es sich, den Inhalt der letzten Stunde kurz abzufragen bzw. noch einmal in Erinnerung zu bringen. Eventuelle Effekte (positiv wie negativ) nach der vergangenen Einheit können kurz bei den Teilnehmern erfragt und bewertet werden. Weiter hilft es, einen Ausblick über den Inhalt der aktuellen Kursstunde mitzugeben, damit die Akteure sich innerlich schon auf dieses Ziel einstellen können.

Nach der mentalen Aufwärmphase gehen Sie fließend in den Hauptteil über. Dieser stellt den Kern der Stunde dar. So kann eine veränderte Atemtechnik ebenso den Schwerpunkt markieren wie eine komplexe Form aus dem Yoga oder Thai Chi. Nehmen Sie sich genügend Zeit und Ruhe für diese Kernphase. Hier sollen die wesentlichen Inhalte wiedergegeben und wahrgenommen werden. Von diesem Teil gehen die eigentlichen Akzente der Entspannung aus.

Der Endteil einer Kursstunde dient mehreren Gesichtspunkten. Zum einen bringen wir den Teilnehmer wieder in seine wie unsere reale Welt. Wir führen ihn in das Jetzt und Hier zurück. Neben dieser kognitiven Rückkehr aus der Traumwelt sollen sich zum anderen auch die in der Ruhephase verminderten Werte (Atmung, Puls, Herzfrequenz) wieder anpassen.

Eine forcierte tiefere Atmung, gekoppelt mit Bewegungen der großen Gelenke, führt den Entspannten wirkungsvoller in die Wachphase zurück.

Geben Sie dabei den Akteuren die Zeit, die sie jeweils benötigen. Gerade die ruhenden Entspannungstechniken (wie z. B. Phantasiereisen oder AT) versetzen die Akteure weit weg in eine andere Welt.

Wählen Sie stets nur kleine Schritte, um langsam, aber stetig das übergeordnete Ziel – den höchsten Grad der inneren Entspannung – mit Transfer in den Alltag zu erreichen. Scheuen Sie sich auch nicht, in der Abfolge der Teilelemente wieder inne zu halten oder sogar eine Stufe zurückzugehen. Die Informationen sollten von den Akteuren nicht nur mit- oder nachgemacht werden, diese müssen reifen, sich setzten und erlebt werden. Zudem sollten die erlernten Techniken im Alltag erprobt und integriert werden.

Leseprobe

Im Rahmen der methodischen Lernreihe gelten folgende Teilschritte, welche zum einen eine gute Verlaufskontrolle und Korrektur garantieren, zum anderen den Akteuren genügend Zeit gewähren, damit sich neue Inhalte verarbeiten lassen und setzen:

- Von klein zu groß (bzgl. Bewegungen oder Bewegungsvorstellungen),
- von bekannt zu unbekannt,
- von einfach zu complex,
- von isoliert zu kombiniert.

Eine weitere Steigerungsvariante stellt die Anzahl der Teilnehmer dar. Bevor bestimmte Inhalte durch die Unübersichtlichkeit und Störanfälligkeit in einer Gruppe zu sehr verschwimmen, gilt es, vorab jeden Einzelnen mit dem neuen Element vertraut zu machen. Dadurch, dass dieser sich ganz allein mit der Aufgabe auseinandersetzen kann, ohne auf seinen Nachbarn oder Partner Rücksicht nehmen zu müssen, können diese Teilelemente erfolgreich verinnerlicht werden.

Mit zunehmender Sicherheit lässt sich anschließend eine Bewegungsform im gegenseitigen Wechselspiel von Zu- und Miteinander über einen Partner vertiefen. Mit Hilfe weiterer Zusatzkomponenten wie Beobachten, Berühren, Instruieren, Korrigieren können sich die Paare untereinander sensibilisieren.

Die mögliche Erweiterung bedeutet dann das Umsetzen in einer (Klein-) Gruppe. Hier spielen wieder zusätzliche Aspekte mit und es gilt, den Kern der eigentlichen Entspannung nicht aus den Augen zu verlieren. Will heißen, dass der Einsatz verschiedener Verfahren in einer Gruppe viele wichtige und interessante Zusatzinformationen birgt. Enge Gruppenarbeit verlangt aber auch eine interaktive wie offene Basis, damit sozial-dynamische Prozesse wirken können.

Wägen Sie für sich und anhand ihrer Gruppe ab, wann, wie weit und ob überhaupt diese Vorgehensweise für die analogen Entspannungsinhalte benötigt wird.

Gerade unter den Gesichtspunkten, Vertrauen aufzubauen, Berührungsängste (auch mit dem Thema) abzulegen und Überzeugungen zu schaffen, sollten die eigenen Refugien für jeden Einzelnen zu Beginn der Kursreihe erhalten bleiben.

Als Kursleiter werden sie entdecken, dass jede dieser Rahmenbedingungen – von Einzelbetreuung bis hin zur Gruppe – ihre eigenen Gesetze und Instrumentarien zur Folge hat.

Leseprobe

Auch hier erweist es sich als wichtig, zeit- und situationsgerecht auf die teils verschiedenartigen Möglichkeiten des Führens und sich führen Lassens zurückzugreifen, mit diesen zu jonglieren und sie als überzeugende Argumente für die Entspannung anzubringen.

Bei der Frage der Ausführung bzw. Positionierung innerhalb bestimmter Entspannungsverfahren (z. B. Yoga, AT, Tai Chi) gilt es immer, den Teilnehmern alternative Körperlagerungen (sitzend statt liegend) vorzuschlagen.

Wichtig ist außerdem, auf die Möglichkeit des *Pausierens* zu verweisen. Meist unterliegen gerade Neueinsteiger dem Gruppenzwang. Deshalb sollte zu Beginn der einzelnen Kursstunden immer wieder betont werden, dass einzelne Übungen ausgelassen werden können.

Oft entscheidet nicht nur der individuelle körperliche Istzustand des Einzelnen darüber, wie weit dieser bestimmte Inhalte (z. B. aus Feldenkrais oder Yoga) umsetzen kann. Auch die Tagesform (z. B. Hitze, Termindruck) kann dazu beitragen, dass eine erfolgreiche Entspannung heute nicht gelingen will. Wenn eine Übung aus Ihrer Sicht nur unzureichend umgesetzt wird, halten Sie sich mit einer vorschnellen Belehrung zurück. Bevor Ihr Teilnehmer daran verzweifelt, lassen Sie genügend individuellen Freiraum. Es gilt, dem Teilnehmer beim Nichtgelingen einer Aufgabe positive Rückmeldung zu geben und an seine Geduld mit sich selbst zu appellieren.

Sie als Kursleiter sind stets Begleiter dieser Stunden. Die Kunst besteht darin, dass bestimmte Inhalte nicht nur beschrieben und vorgemacht werden, sondern eine Eigendynamik bei den Handlungen zu erwirken. So kann auch der Laie seine persönlich geprägte, individuell typische Entspannungstechnik und Bewegungsausführung erlernen und trainieren.

Folgende Struktur bietet sich für die Gestaltung einer Übungseinheit an:

I. Vorbereitung (mindestens 3, bis maximal 15 Minuten)

- Eintauchen in die entspannte Atmosphäre.
- Ausklinken aus den unruhigen Phasen davor.
- Alle Sinne auf die anstehende Entspannung lenken.
- Atem und Herzfrequenz sowie Muskulatur anpassen.
- Hinführen zum Schwerpunkt der Stunde.

Leseprobe

II. Hauptteil (mindestens 25, bis maximal 45 Minuten)

- Beginn der eigentlichen Kernentspannung.
- Schwerpunkte durch Intensivieren der Inhalte.
- Mehrere Wiederholungen absolvieren.
- Zeitphasen variieren und die Teilnehmer beobachten.
- Fehlerkorrekturen wie Detailschritte vornehmen.
- Sanften Übergang zur Endphase einleiten.

III. Nachbereitung (mindestens 5, bis maximal 15 Minuten)

- Zurückführen in die reale Welt.
- Die Sinne wieder auf das Umfeld richten.
- Tiefe Atmung und Bewegungen wieder aktivieren.
- Langsames Aufrichten aus den entspannten Positionen.

Leseprobe

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben es geschafft.

KONTAKT

Academy of Sports GmbH

Firmensitz: Lange Äcker 2, 71522 Backnang

Telefon: 0800 5891254 (gebührenfrei)
Telefon: +49 7191 90714-30 (aus dem Ausland)
Telefax: +49 7191 90714-50

E-Mail: info@academyofsports.de
Internet: www.academyofsports.de

Social Media

Facebook

Twitter

Google+

Xing

YouTube

ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.