

AOK – Autogenes Training:

Der Weg zu mehr Gelassenheit

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> Stressmanagement
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> (Junge) Erwachsene mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten Für Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist die Methode kontraindiziert
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen Förderung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit selbstständiges Auslösen der Entspannungsreaktion Optimierung und Stabilisierung des gesundheitlichen Gleichgewichts Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen Verbesserung der Körperwahrnehmung Transfer des Erlernten in den Alltag
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> Mindestens 6, Maximal 15 Teilnehmern
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> Ein der Gruppengröße angepasster Raum, der mit einem Stuhlkreis und Matten ausgestattet ist
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> AOK-Kursteilnehmerbroschüre „Mein Autogenes Training“ zur Durchführung der Übungen zu Hause und zur Festigung der erlernten Inhalte TN-Liste Stühle und Matten sowie Materialien zur Durchführung der Praxiseinheiten, z. B. Unterlagen für den Kopf, Kissen, Decken, Knierollen
ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none"> Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht Gültige Zusatzqualifikation Kursleitung „Autogenes Training“ (32 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in Präsenzunterricht) Einweisung in das Konzept „AOK – Autogenes Training: Der Weg zu mehr Gelassenheit“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Einführung in das autogene Training und Schwereübung ▪ Einführung in das Thema Entspannung und Anspannung ▪ Einführung in die Ruhetönung, Schwereübung und in das Zurücknehmen
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Die Wärmeübung ▪ Assoziation zur Unterstützung der Schwereübung ▪ Einführung in die Wärmeübung
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Die Atemübung ▪ Wiederholung Wärmeübung ▪ Einführung in die Atemübung und weitere angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem, geführte Ganzkörperübung)
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Die Herzübung ▪ Wiederholung Atemübung ▪ Einführung in die Herzübung, Assoziation/Metaphern zum Herz, angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz)
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Die Bauchübung ▪ Wiederholung Herzübung ▪ Einführung in die Bauchübung, angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch), Fantasiereise
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Die Stirnkühlübung oder wahlweise Schulter-/Nackenübung ▪ Wiederholung Bauchübung ▪ Einführung in die Stirnkühlübung wahlweise Schulter-/Nackenübung, angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch-Stirnkühlübung wahlweise Schulter-/Nackenübung), Fantasiereise)
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Sympathikus und Parasympathikus/Wiederholung der Übung Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch-Stirn oder Schultern/Nacken ▪ Informationen zum Nervensystem ▪ Wiederholung der Stirnkühlübung oder wahlweise Schulter-/Nackenübung ▪ Angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch-Stirnkühlübung wahlweise Schulter-/Nackenübung) und selbstständiges Üben, Fantasiereise
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Zusammenhang zwischen physischer und psychischer Entspannung – Der Kursabschluss ▪ Angeleitete Übung (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch-Stirn oder Schultern/Nacken), selbstständige Übung (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch-Schultern/Nacken-Stirn), Reise durch den Körper ▪ Motivation zur weiteren Umsetzung nach Beendigung des Kurses