



## 4.3 VORSCHLAG ZU EINEM ANGEBOT MIT 12 EINHEITEN

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ umgesetzt werden kann. Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes beträgt jeweils 60 Minuten. Es ist wichtig, dieses Beispiel als Anregung zu verstehen, nicht als verbindliches Rezept. So werden z.B. von Anfang an Entspannungstechniken eingeführt und das Thema Stressbewältigung bearbeitet. Ein anderer möglicher Einstieg wäre es aber auch, den Zugang über das Erleben von Bewegung (z.B. moderater Ausdauerformen zur Körperwahrnehmung) zu wählen, um zu Beginn eine möglichst „stressfreie“, vertrauensvolle Atmosphäre und das Gefühl von Sicherheit zu erzeugen. Dieser Zugang würde auch von Anfang an deutlich machen, dass Entspannung nicht nur durch klassische „Entspannungsübungen“ zu erreichen ist. Erst in den folgenden Einheiten, nachdem die TN ggf. (wieder) gelernt haben, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und sensibel damit umzugehen, könnten dann sportnahe Entspannungsformen oder -techniken eingesetzt werden. So könnten im Verlauf des Angebots behutsam Dehnübungen, die Wahrnehmung von Atmung, Entspannungsformen mit Gerät (z.B. Tennisbälle, Igelbälle, Frisbees, Gymnastikbälle, Pezzibälle, Bierdeckel etc.) und Entspannungsformen, die sich über Bewegung erschließen, z.B. Progressive Muskelentspannung, einfließen.



*Der Zielgruppe, den eigenen Vorlieben oder dem speziellen Angebot entsprechend, muss jeder ÜL selbst planen, wann, wie, wo und mit welchen Übungen die Ziele des Angebots umgesetzt werden können. Es ist sinnvoll eigene bekannte Übungsformen zu nutzen, die adressatengerecht und zielgerichtet durchgeführt werden.!*

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt - die Inhalte können aber selbstverständlich auch im Laufe der Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden.

Die Abkürzung **IM** wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. **PI** steht für „Praxisinhalt“. **TÜ** steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.



*Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind im anschließenden Kapitel 4.4 „Beispielübungen“ näher erläutert!*

1. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Auseinandersetzung mit Stressmustern des Verhaltens, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 5`	<p><b>Ziel</b> Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken</p> <p><b>PI</b> Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen</p> <p><b>PI</b> Ausschluss von Kontraindikationen (auch im psychischen Bereich Depression/Schizophrenie), rechtliche Klärung, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung</p>
Einstimmung 10`	<p><b>Ziel</b> Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen</p> <p><b>PI</b> Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (<b>IM</b> „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“)</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namensball“, „Kartenlaufen“, „Reifen auf Finger“</p>
Schwerpunkt 30`	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit dem Thema Stress im Bewegungskontext</p> <p><b>PI</b> z.B. „Annäherungsversuche“, „Thesen Lesen“, „Frantic“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p><b>PI</b> z.B. „Zugehört“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung z.B. „Progressive Muskelrelaxation“</p> <p><b>PI IM</b> „Progressive Muskelrelaxation“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage, z.B. mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Blitzlicht“</p> <p><b>TÜ</b> Durchführung einer 10 Minuten Einheit Progressive Muskelrelaxation zu Hause</p>



## 2. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 5`	<b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit dem Thema Stress <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM</b> : „Was ist Stress?“
Einstimmung 10`	<b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Progressiven Muskelrelaxation, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
Schwerpunkt 30`	<b>Ziel</b> Förderung von Gruppenprozessen und körperliche Erwärmung <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namenpatschen“, „Heimatkarte“, „Gruppen-Memory“ <b>Ziel</b> Wahrnehmung von Körperspannungen im Zusammenhang mit Stress in unterschiedlichen Situationen <b>PI</b> z.B. „Denk mal“, „Blindengang“
Schwerpunktabschluss 5`	<b>Ziel</b> Lockerung der Muskulatur <b>PI</b> z.B. „Selbstmassage“ in Kombination mit Stretching /Dehnen
Ausklang 10`	<b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens <b>PI</b> Körperorientierte Entspannungsübung z.B. „Reise durch den Körper“ <b>TÜ</b> Eine konkrete Stresssituation aufschreiben, in der eine körperliche Verspannung wahrgenommen wurde.

### 3. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Wohlbefindens, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und Auseinandersetzung mit Verhaltensmustern*

Informationsphase 5`	<p><b>Ziel</b> Erkennen des Zusammenhanges von Stress und körperlichen Reaktionen</p> <p><b>PI</b> Aushandigung und Besprechung des <b>IM</b>: „Mein Körper spricht zu mir“</p>
Einstimmung 10`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zu den „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärm-, Kooperationspiel z.B. „Fingerschnappen“, „Reifenwinden“, „Geh- und Bewegungsvarianten mit Musik“</p>
Schwerpunkt 30`	<p><b>Ziel</b> Wahrnehmung von Anspannung / Entspannung und Verhaltensmustern</p> <p><b>PI</b> z.B. „Belastungsparcours“, „Metallfedern“, „Anspannungs- und Entspannungsland“, „Haltet das Feld frei“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p><b>Ziel</b> Wahrnehmung von Anspannung und Förderung der Interaktion in der Gruppe</p> <p><b>PI</b> z.B. „Kreisfallen“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung z.B. „1001 Nacht“</p> <p><b>TÜ</b> Versuche im Alltag Situationen zu erkennen, die bei Dir Verspannungen auslösen. Versuche in diesen Situationen deinen Körper bewusst zu entspannen.</p>



#### 4. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der Entspannungsfähigkeit durch moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung des Handlungs- und Effektwissens und zielgerichtetes Verhalten: Trainingsgestaltung und Bewegungstechniken, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung*

Informationsphase 5`	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen einer Stresspräventionsstrategie, Förderung des Handlungs- und Effektwissens</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM</b>: „Reduzierung der Belastung“, Bekannte Problemlösungsstrategien der TN werden „beispielhaft“ erörtert.</p>
Einstimmung 10`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Entspannungspause, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Sozialfähigkeit in der Gruppe</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: z.B. „Gordischer Knoten“, „Partneraerobic“</p>
Schwerpunkt 30`	<p><b>Ziel</b> Kräftigung, Mobilisation und Entspannung des Rückens, Förderung des Wohlbefindens und zielgerichtetes Verhalten</p> <p><b>PI</b> z.B. „Wirbelsäulengymnastik“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p><b>PI</b> z.B. „Rückenmaler“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit</p> <p><b>PI</b> z.B. „Pezziballmassage“, „Seilerei“</p> <p><b>TÜ</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM</b>: „Dehnpause“ mit der Aufgabe in der nächsten Woche eine Dehnpause zu Hause oder am Arbeitsplatz durchzuführen.</p>

5. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung von Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Förderung alltagsrelevanter Stressbewältigung*

Informationsphase 5`	<p><b>Ziel</b> Veranschaulichung von Risiko- und Schutzfaktoren zur Stressbewältigung und Entspannung</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM</b>: „Risiko und Schutzfaktoren“ und „Moderates Herz-Kreislauf Training“</p>
Einstimmung 10`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur „Dehnpause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Hilfe geben, Hilfe annehmen; Förderung der Sozialfähigkeit in der Gruppe</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Kooperationsspiel z.B. „Sumpflättchen“, „Dreieck“, „Augenduell“</p>
Schwerpunkt 30`	<p><b>Ziel</b> Wahrnehmen von Entspannung durch moderates Ausdauertraining, Förderung von Leistungsbereitschaft</p> <p><b>PI</b> z.B. „Intelligenzquadrat“, „Zahlen-Würfel-Lauf“, „Jenga-Rennen“</p>
Schwerpunktabschluss 5`	<p><b>Ziel</b> Verdeutlichung von Risiko- und Schutzfaktoren für Stressbewältigung und Entspannung</p> <p><b>PI</b> z.B. „Für und wider“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und Übertragung auf den Alltag</p> <p><b>PI</b> z.B. „Rückblick und Ausschau“</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM</b>: „Stresstagebuch“</p> <p><b>TÜ</b> Ausfüllen des Tagebuchs an einem beliebigen Tag bis zur nächsten Woche</p>



## 6. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Entspannungstechniken, Auseinandersetzung mit dem „Können-Wollen-Sollen“*

Informationsphase 5`	<b>Ziel</b> Ziel: Erkennen des Zusammenhanges von Atmung und Entspannung <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Entspannung durch Atmung“
Einstimmung 10`	<b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zum „Stresstagebuch“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit <b>Ziel</b> Einstieg in das Stundenthema und körperliche Erwärmung <b>PI</b> Bewegter Einstieg: z.B. Bewegungsvariationen mit Musik, „Schwungtuch“
Schwerpunkt 30`	<b>Ziel</b> Veranschaulichung von Atmung und Entspannung, Förderung des Handlungs- und Effektwissens <b>PI</b> Siehe z.B. IM „Entspannung durch Atmung“ <b>Ziel</b> Veranschaulichung von Atmung und Anspannung, Auseinandersetzung mit dem `Können-Wollen-Sollen` <b>PI</b> z.B. „Belastungsintensitäten“
Schwerpunktabschluss 5`	<b>Ziel</b> Kennenlernen der Atmung als Mittel zur Belastungssteuerung <b>PI</b> „Atemlauf“
Ausklang 10`	<b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens <b>PI</b> Entspannungsübung z.B. „Aufpumpen - Abblasen“ <b>TÜ</b> Aushändigung, Besprechung und Durchführung des IM: „Atempause“ mit der Aufgabe eine `Atempause` in der nächsten Woche durchzuführen.

7. – 11. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Förderung von Gesundheitswissen (siehe Kapitel 2)*

<p>Informationsphase 5`</p>	<p><b>Ziel</b> Vermittlung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung, Stressbewältigung/Entspannung und selbstständigen Trainingssteuerung  <b>PI</b> Aushandigung u. Besprechung des <b>IM</b>: „Gesundheit! Was ist das?“, „Ernährungsgrundlagen“, „30 gute Gründe, sich zu bewegen“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, „Bewegungstagebuch“ etc.</p>
<p>Einstimmung 10`</p>	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit  <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit  <b>Ziel</b> Erörterung von persönlichen Schwellen und Erfolgen, auch im Rückblick auf die bisherigen Selbstbeobachtungen; Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern  <b>PI</b> Reflektion mit Blick auf die zurückliegende Praxiseinheit: Habe ich die „Tipps und Übungen für zu Hause“ durchgeführt/umsetzen können? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert?  <b>Ziel</b> Körperliche Erwärmung  <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärmspiele und Übungen</p>
<p>Schwerpunkt Schwerpunktabschluss 35`</p>	<p><b>Ziel</b> Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen, der individuellen Gestaltungsfähigkeit und des Gesundheitswissen  <b>PI</b> Verdeutlichung und Bearbeitung von Verhaltensmustern im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“  <b>PI</b> Übungen und Spielformen zur Förderung von Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit  <b>PI</b> Übungen/Aufgaben/Spiele zu den Themenfeldern: Sozialfähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Handlungs- und Effektwissen, Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit, Zielgerichtetheit des Verhaltens, Wechsel von Spannung und Entspannung, Wohlbefinden  <b>PI</b> Übungen zur individuellen Gestaltungsfähigkeit</p>
<p>Ausklang 10`</p>	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens  <b>PI</b> Sportnahe Entspannungsübungen  <b>TÜ</b> „Tipps und Übungen für zu Hause“  <b>Vorletzte Einheit:</b>  <b>TÜ</b> z.B. Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter?</p>



## 12. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der Entspannungsfähigkeit, Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote, Ausbau eigenen Handlungs- und Effektwissens und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Abschluss, Auswertung und Vermittlung*

Informationsphase 10`	<b>Ziel</b> Bindung an Bewegungsangebote des Vereins <b>PI</b> Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote <b>PI</b> Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten
Einstimmung 10`	<b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und auf die Selbstbeobachtung bzw. Erfahrungen aus dem Alltag, Reflexion der „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der vorbereiteten Inhalte <b>PI</b> Bewegter Einstieg: „Lieblingsspiel“ der TN z.B. „Kuhstall“
Schwerpunkt 30`	<b>Ziel</b> Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss <b>PI</b> z.B. „Gesundheitsquiz“
Schwerpunktabschluss 5`	<b>Ziel</b> Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote <b>PI</b> Auswertung des Angebots, z.B. mit Übung „Pro und Contra“ <b>PI</b> Wie geht's weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots / individuelle Beratung <b>PI</b> Möglichst konkrete Informationen / Absprachen für / mit den Teilnehmenden über Nachfolgeangebote <b>PI</b> Abschluss mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Schreib mal wieder“
Ausklang 10`	<b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit <b>PI</b> Entspannungsübung nach Wahl der TN, z.B. „Kreiselmatte“, „Schmiererei“ <b>PI</b> Verabschiedung <b>TÜ</b> Weiter „in Bewegung“ bleiben

## 4.4 BEISPIELÜBUNGEN

### 1. PRAXISEINHEIT

#### „Namensball“

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Ball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben, und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß.

**Variante:** jeder geht seinem eigenen Pass hinterher (möglichst frühzeitig einsetzen, da höherer Bewegungsanteil).

#### „Kartenlaufen“

In der Mitte des Raumes werden auf einer Bank ausreichende Spielkarten verdeckt einzeln hingelegt. In einem großen Viereck an jeweils einem Hütchen stellen sich vier Mannschaften auf. Jede Mannschaft bekommt eine Farbe zugeordnet: Kreuz, Pik, Herz und Karo. Alle Spieler laufen auf ein Startsignal alle eine Runde um die Begrenzungshütchen im Viereck. Danach dürfen Sie zur Bank laufen und jeder Spieler darf eine Karte umdrehen. Hat die Karte die Farbe der eigenen Mannschaft, darf die Karte zur eigenen Station mitgenommen werden. Hat die Karte eine andere Farbe, muss sie verdeckt wieder hingelegt werden und der Spieler läuft die nächste Runde. Es darf pro Spieler immer nur eine Karte pro Runde aufgedeckt werden. Jeder Spieler läuft sein eigenes Tempo. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Karten nach einer bestimmten Zeit oder wer als erstes alle Karten der eigenen Farbe zusammen hat.

- *Haben Sie beim Bücken nach den Karten auf Ihre Haltung geachtet?*
- *Wie schwierig war es, Ihr eigenes Tempo einzuhalten und nicht das der anderen zu übernehmen?*
- *In welchen Situationen in Ihrem Alltag, können Sie „spielerisch“ Ihre Ausdauer verbessern?*

#### „Reifen auf Finger“

Die TN stehen im Kreis und halten ihre Zeigefinger nach vorne. Auf die ausgestreckten Zeigefinger wird ein Reifen gelegt. Aufgabe der TN ist es, den Reifen gemeinsam auf den Boden zu legen, ohne dass die Finger vom Reifen gelöst werden.

**Ziel:** Die Gruppe soll gemeinsam eine Aufgabe lösen. Hier soll neben der Freude am gemeinsamen Tun, herausgestellt werden, wie die Aufgabe von der Gruppe gelöst wurde.

- *Warum ging der Reifen zunächst nach oben und nicht nach unten?*
- *Wie haben Sie es dann doch geschafft, den Reifen abzulegen?*
- *Was liegt Ihnen besser? Im Team oder alleine zu arbeiten?*



## „Annäherungsversuche“

Die TN sollen sich einen, für sie angenehmen Platz im Raum suchen und sich dort hinstellen. Anschließend versuchen sie Augenkontakt zu einer Person im Raum herzustellen und sich über die Augen zu verständigen, den Platz zu tauschen. Bei der Begegnung in der Mitte sollen sie sich nach verschiedenen Gesichtspunkten begrüßen, z.B. normal, sehr zurückhaltend, überschwänglich, ungewöhnlich etc. Bei der Abschlussübung sollen die TN versuchen, den Augenkontakt so lange zu halten, bis die Plätze getauscht sind.

- *Wie haben sie die unterschiedlichen Begrüßungen wahrgenommen?*
- *Wie schwierig war es für Sie, den Augenkontakt bis zum Schluss zu halten? Warum war es so?*
- *Wie stressig ist es für sie, in eine neue Gruppe zu kommen und sich kennen zu lernen?*
- *Wie können Sie den Stress vermeiden?*

## „Thesen Lesen“

Die TN sollen vorbereiteten Thesen zustimmen oder sie ablehnen und bei Bedarf diskutieren. Hierzu laufen sie durcheinander im Raum und gehen bei Zustimmung auf die eine und bei Ablehnung auf die andere Seite einer Mittellinie. Mit der Entfernung zur Linie haben sie zusätzlich die Möglichkeit, den Grad ihrer Zustimmung / Ablehnung festzulegen.

**These 1:** „Ich habe viel Stress in meinem Leben.“

**These 2:** „Sport hilft gegen Stress.“

**These 3:** „Stress hat etwas mit meinem Verhalten / meinen Verhaltensmustern zu tun.“

**These 4:** „Ich kann mich gut entspannen.“

**These 5:** „Man sieht mir an, wenn ich Stress habe.“

**These 6:** „Ich habe schon Erfahrung mit Entspannungstechniken.“

**These 7:** „Je mehr ich über Stressentstehung weiß, desto stressfreier kann ich leben.“

**These 8:** „Regeln und Vorschriften meines Umfeldes machen mir Stress.“

**These 9:** „Ich weiß, wie ich Stress vermeiden kann.“

**These 10:** „Ich weiß, was mir besonders hilft zu entspannen.“ usw.

- *Warum stimmen Sie dieser These zu / nicht zu?*
- *Welches Beispiel kennen Sie für diese These?*

## „Frantic“

Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, alle Bälle o.ä., die vom ÜL nach und nach eingegeben werden, so lange wie möglich in Bewegung zu halten. Wenn der ÜL sieht, dass der erste Ball ruht, so ruft er laut „eins“, beim zweiten „zwei“ und so weiter. Wenn der dritte Ball nicht mehr in Bewegung ist, wird das Spiel vom Spielleiter mit einem lauten „Stopp“ beendet. Zu Beginn des Spieles werden genauso viele Bälle in das Feld gegeben, wie Personen mitspielen. Nach 30 Sekunden Spielzeit gibt der ÜL alle 10 Sekunden zusätzlich einen neuen Ball in das Spiel ein. Das Spiel kann auch nur mit Ballons gespielt werden, die den Boden nicht berühren dürfen.

Nach dem ersten Durchgang wird der Gruppe die erzielte Zeit mitgeteilt, in welcher sie die Materialien in Bewegung halten konnten. Die TN können sich dann kurz überlegen, wie sie im zweiten Durchgang ihr vorangegangenes Ergebnis verbessern können.

Um die Dynamik etwas langsamer aufzubauen, kann auch mit einem einzigen Ball (Ballon/Gegenstand) begonnen werden. Alle 10 Sekunden kommt dann ein weiterer Ball hinzu.

- *Wie war die Zusammenarbeit in der Gruppe?*
- *Wo lagen die Schwierigkeiten? Worin lagen Ihre Stärken?*
- *Wie haben Sie die Belastung für sich wahrgenommen?*
- *Wodurch ist bei diesem Spiel Stress entstanden? Wie kann man ihn vermeiden?*

## „Zugehört“

Die TN schließen die Augen und hören für 2 Minuten auf die Geräusche aus der Umgebung. Anschließend wird zusammengetragen, was gehört wurde.

- *Welche Geräusche sind Ihnen aufgefallen?*
- *Welche waren die ganze Zeit, welche nur kurz da?*
- *Womit belasten Sie Ihre Ohren in Ihrem Alltag?*
- *Gibt es für Sie einen Zusammenhang zwischen akustischer Wahrnehmung und Stress/Entspannung?*





## „Progressive Muskelrelaxation“

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PR) geht es um den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hiermit soll die Wahrnehmung für Spannungszustände der Muskulatur sensibilisiert werden. Dadurch kann der Zusammenhang von angespannter Muskulatur und angespannter Psyche, bzw. entspannter Psyche und entspannter Muskulatur verdeutlicht werden. Die Durchführung der PR wird anhand des Beispiels „rechter Arm“ vorgestellt:

Die TN stehen (sitzen, evtl. langsames gehen) bequem und entspannt mit gebeugten Beinen. Wenn es möglich ist, können die Augen geschlossen werden. Die Konzentration wird auf den rechten Arm und die rechte Hand gelenkt: „Wie fühlt sich der Arm an? Warm, kalt, entspannt etc.“ Anschließend wird die Hand zur Faust gemacht und der rechte Arm angespannt („Schwamm ausdrücken“). Die Anspannung soll nicht wehtun und wird ca. 5 Sekunden gehalten, um danach wieder zu entspannen. Der Arm bleibt ruhig hängen und soll ganz entspannt sein, so dass auch die Faust sich löst. „Wie fühlt sich der Arm jetzt an? Ist er wärmer, spüre ich ein Prickeln im Arm? Wie fühlt sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in meinem Arm an?“ Nach ca. 30 Sekunden wird der Arm ein zweites Mal angespannt und hinterher mit dem linken Arm auf eventuelle Unterschiede der Wahrnehmung verglichen.

Solches oder ähnliches Vorgehen kann im Anschluss auf alle Körperteile übertragen werden.

- *Fühlen Sie sich nach der Progressiven Muskelrelaxation körperlich und/oder psychisch entspannter?*
- *Bei welchem Körperteil haben Sie den Unterschied besonders gemerkt?*
- *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie psychisch angespannt sind und eine Angespanntheit gleichzeitig in Ihren Muskeln feststellen? Wenn ja, bei welchen Muskeln bemerken Sie es besonders?*
- *In welchem Alltagsbereich könnten Sie diese Methode für fünf bis zehn Minuten einbeziehen und anwenden?*

## „Blitzlicht“

Die TN haben kurz Zeit, sich zu spüren, ihre Stimmungen und Interessen wahrzunehmen. Dann sagt jeder kurz, wie es ihm gerade geht, welche Interessen er hat, was ihm zu einem bestimmten Thema einfällt etc., wobei alle TN aufmerksam sind, jedoch keiner dazwischen reden oder kommentieren darf.

- *Was hat Ihnen besonders gut / nicht so gut gefallen heute?*
- *Was wünschen Sie sich für die nächste Stunde?*
- *Was können Sie aus der heutigen Stunde für den Alltag mitnehmen?*

## 2. PRAXISEINHEIT

### „Namenpatschen“

Ziel des Spiels ist es, den Namen einer anderen Person zu nennen, bevor man selbst abgepatscht wird. Alle Mitspieler setzen sich dazu in einen Kreis mit dem Gesicht nach innen gewandt, und die Füße nach vorn gestreckt. Die Spieler rücken so eng zusammen, dass in der Mitte ein Kreis entsteht, der einen Durchmesser von ca. 2 m hat. Ein Mitspieler stellt sich nun in die Mitte dieses Kreises und bekommt eine Zeitungspatsche. Der kleinste Mitspieler der im Kreis sitzenden beginnt jetzt, indem er den Namen eines anderen Mitspielers nennt. Der muss nun den Namen des nächsten Spielers rufen, bevor der `Zeitungs-patscher` ihn mit seiner Patsche auf die Füße patschen kann. Gelingt dies allerdings bevor der nächste Name zu hören war, so tauschen die beiden ihre Positionen. Der Spieler aus der Mitte setzt sich zu den anderen in den Kreis und nennt jetzt den Namen eines anderen Mitspielers, den der neue `Patscher` abzuschlagen hat.

Um zu verhindern, dass das Spiel in eine stressige Leistungssituation abgleiten kann, ist es wichtig, am Anfang klar zu vereinbaren, dass jeder `Patscher` das Recht hat, nach einer Weile erfolgreichen Bemühens sein Amt niederzulegen und einem neuen Freiwilligen in der Mitte Platz zu machen.

### „Heimatkarte“

Der Raum wird zur geographischen Karte erklärt, auf welcher der Spielleiter zunächst lediglich die Himmelsrichtungen festlegt. Die Teilnehmer sollen sich dann auf dieser Karte entsprechend der Lage ihres Geburtsortes positionieren. Dabei dürfen sie miteinander reden, verhandeln, sich beraten und natürlich ihren Platz auch wieder verändern, wenn neue Informationen das sinnvoll erscheinen lassen. Ziel ist es, dass am Ende eine Karte der Geburtsorte entsteht, die in sich stimmig ist, d.h., die N-S- und W-O-Relationen und die Entfernungen der Orte voneinander sollten ungefähr stimmen.

Als Variation kann auch der aktuelle Wohnort, das Traumziel (Land oder Stadt) für den nächsten Urlaub oder der Ort, wo die TN ihren Lebensabend verbringen wollen, das geographische Kriterium sein.



## „Gruppen-Memory“

Auf einer freien Fläche, um die herum noch genug Platz sein sollte, werden ausgewählte Gegenstände so ausgelegt, dass sie gut sichtbar sind. Dann wird das Ganze mit einem Schwungtuch/Fallschirm vollständig verdeckt. Jetzt wird die Gruppe um das Schwungtuch herum versammelt und sie erfährt die Aufgabe:

Während der Fallschirm für fünf Sekunden gelüftet wird, sollen sich alle so viele Gegenstände wie möglich merken. Anschließend zählen alle Gegenstände, welche die TN benennen können, einen Punkt. Vor Beginn der eigentlichen Aufgabe hat die Gruppe eine Planungszeit, in der sie sich auf eine Schätzung einigt, wie viele Punkte sie vermutlich erreichen wird.

Entsprechend dem Niveau der Gruppe kann die Aufgabe durch Verlängerung oder auch Verkürzung der Zeit sowie durch Vergrößerung bzw. Verkleinerung der durchschnittlichen Anzahl von Gegenständen pro TN leichter bzw. schwerer gemacht werden.

- *Sind Sie zufrieden mit dem Ergebnis der Gruppe?*
- *Ist dieses Spiel eher entspannend oder eher stressig für Sie?*
- *Ist es Stress für Sie, sich viele Dinge auf einmal zu merken? Müssen Sie dies oft in Ihrem Alltag tun?*

## „Denk mal“

Die TN bewegen sich zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp finden sich drei TN zusammen, von denen zwei die dritte Person zu einem `Denkmal` für vorgegebene Alltagsthemen formen. Die Person darf sich nicht mehr bewegen und muss kurz in der Position stehen bleiben. Themen könnten sein: „Stress bei der Arbeit“, „Streit zu Hause“, „zu viel Arbeit“, „Endlich Urlaub“, „Jetzt bin ich entspannt“ usw.

- *Was sind typische Merkmale für die einzelnen Themen?*
- *Woher kennen Sie diese Merkmale?*
- *Wie groß – glauben Sie - ist der Zusammenhang von innerem Befinden und äußerem Erscheinungsbild?*

## „Blindengang“

Die TN bilden Paare. Partner A schließt die Augen und wird von Partner B über ständigen Kontakt zur Schulter kreuz und quer durch die Halle geführt. Beide sprechen möglichst nicht miteinander. Zum Führen können auch Seile oder Reifen verwendet werden. Anspruchsvoller wird das Führen, wenn Partner B nur durch Tippen auf die Schultern von Partner A die Richtungen vorgibt. Ganz ohne Körperkontakt kann das Folgen auch auf ein abgesprochenes Geräusch, wie Händeklatschen, Flöten, Schnalzen der Zunge etc. ausgeübt werden.

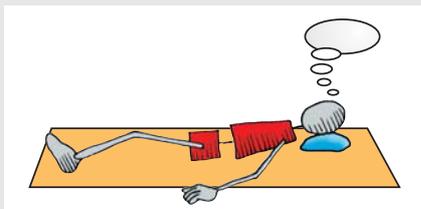
- *Welche Sinne wurden bei Ihnen aktiv?*
- *Haben Sie manchmal das Gefühl / die Angst gehabt, Sie laufen gegen etwas?*
- *Welche Stresssituationen gab es in diesem Spiel für Sie?*

## „Selbstmassage“

Die TN befinden sich in einer entspannten Sitzposition. Der ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie. Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

- *Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?*
- *Wie angenehm ist es, sich selbst zu massieren im Vergleich zur Massage durch jemand anderen?*
- *Wäre die Selbstmassage eine Methode, die Sie öfter `zwischendurch` zur Entspannung nutzen könnten?*

## „Reise durch den Körper“



Die TN nehmen eine entspannte und bequeme Rückenlage ein. Ruhige Musik kann die Entspannungswirkung fördern. Sie schließen die Augen und versuchen die Körperteile zu spüren, die mit dem Boden in Berührung sind. Wo liegen die Fersen auf? Wo berühren die Waden zum ersten Mal den Boden, wie liegt der Rest des Beines auf? Gibt es Lücken z.B. in der Kniekehle? Wo liegen die Oberschenkel und

das Gesäß auf? Wo liegt die untere Wirbelsäule auf? Im Verlauf des Rückens: Wo liegt er wie breit auf, und wo sind Lücken? Wie ist es weiter seitlich am Hüftkamm, an den Rippen, an den Schulterblättern? Ändert sich die Auflagefläche beim tiefen Einatmen? Wie liegen der Hals und der Kopf auf? Was ist mit den Schultern, den Armen und Fingern? Ist noch ein Muskel im Körper angespannt? Fallen die Füße nach außen? Sind die Schultern, die Hände gelöst? Sind noch Muskeln im Gesicht angespannt?

- *Gibt es Situationen in Ihrem Alltag, in denen Sie genau spüren, welche Kontaktflächen Sie mit dem Boden, mit dem Stuhl oder dem Sessel haben?*
- *Welche Kontaktflächen haben Sie nachts im Bett auf der Matratze?*
- *Liegen Sie dort `gesund`?*



### 3. PRAXISEINHEIT

#### „Fingerschnappen“



Die TN stehen im Kreis. Jeder TN hebt seine rechte Hand mit der Handfläche nach oben. Die linke Hand wird ebenfalls gehoben, und der linke Zeigefinger wird auf die rechte Handfläche des linken Partners gehalten.

Auf ein Kommando muss jeder TN versuchen, den Zeigefinger des rechten Nachbarn zu schnappen, aber auch gleichzeitig den eigenen linken Zeigefinger vor dem „Geschnappt-Werden“ zu retten.

#### „Reifenwinden“



Die Teilnehmer fassen sich im Innenstirnkreis an den Händen. Es wird ein Reifen an den Arm eines Teilnehmers gehängt. Die Teilnehmer dürfen sich nicht loslassen und müssen versuchen den Reifen weiterzugeben, indem sie sich durch den Reifen winden, so dass der Reifen beim nächsten Händepaar ankommt usw. Die Zeit wird gestoppt und die Gruppe erhält die Möglichkeit, sich auszutauschen und abzusprechen, um die Zeit zu verbessern. Anschließend werden zwei Reifen genommen, die sich jagen sollen.

#### „Geh- und Bewegungsvarianten mit Musik“



Es werden verschiedene Musikstücke gespielt, oder im Wechsel vorher aufgenommen. Die TN bewegen sich frei im Raum zur Musik. Sie sollen dabei versuchen, ihre Bewegungen der Musik anzupassen. „Langsame, weiche, melodische“ Musik kann „runde“ Bewegungen hervorrufen, „harte, abgehackte“ Musik eher „eckige,, Bewegungen. Im Anschluss kann versucht werden die Bewegungen im Gegensatz zur Musik zu gestalten (z.B. langsame Musik = schnelle Bewegungen).

- *Welche Bewegungen fallen Ihnen leichter zur Musik?*
- *Wie schwierig war es für Sie entgegengesetzte Bewegungen zur Musik durchzuführen?*
- *Wann hilft Ihnen Musik zur Entspannung?*
- *Bei welcher Musik entspannen Sie sich am meisten?*

## „Belastungsparcours“

Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen aufgebaut, die gleichermaßen Ausdauer, Kraft und Koordination ansprechen sollen. Stationen können z.B. sein: Über eine umgedrehte Langbank balancieren, Crunches, auf Weichbodenmatte laufen, zwei Luftballons in der Luft halten, an einer Sprossenwand hoch und runter klettern oder einen Ball im Slalom prellen. Es finden sich immer zwei TN zusammen, die gemeinsam eine Station besetzen. Partner A bewegt sich eine Minute entsprechend der Aufgabenstellung, während Partner B pausiert. Danach belastet sich Partner B und Partner A erholt sich. Beide wechseln anschließend zur nächsten Station und verfahren wie zuvor. Wichtig ist, dass der ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungszahl vorgegeben wird. Im Besonderen wird bei dieser Übung auf die Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung an den verschiedenen Stationen verwiesen.

- *Welche Station war für Sie die Schwerste, und warum?*
- *Haben Sie sich im gesamten Durchlauf eher zu wenig, zu viel oder genau richtig belastet?*
- *Welche Muskeln wurden an welcher Station hauptsächlich beansprucht?*
- *Hatten Sie ein optimales Verhältnis von Anspannung zu Entspannung?*

## „Metallfedern“

Die TN gehen in einem selbst gewählten Tempo durch den Raum. Der ÜL regt die Vorstellung an, dass unter den Füßen allmählich „Metallfedern“ zu wachsen beginnen. Mit jedem Schritt wird man nahezu schwerelos vorwärts getragen. Nach einer Weile federnden Gehens verlieren die „Metallfedern“ ihre Elastizität und verwandeln sich in „bleischwere Metallplatten“. Diese beeinträchtigen den Gang in Weite und Leichtigkeit und die TN kommen kaum noch von der Stelle.

- *Hatte die Vorstellung von Metallfedern und Metallplatten eine Auswirkung auf Ihre gefühlte Anstrengung beim Fortbewegen?*
- *Was änderte sich an der Fortbewegungsart?*
- *Was änderte sich an der Körperhaltung?*
- *Kennen Sie das Gefühl vom federnden Gehen und Gehen mit Metallplatten aus Ihrem Alltag?*

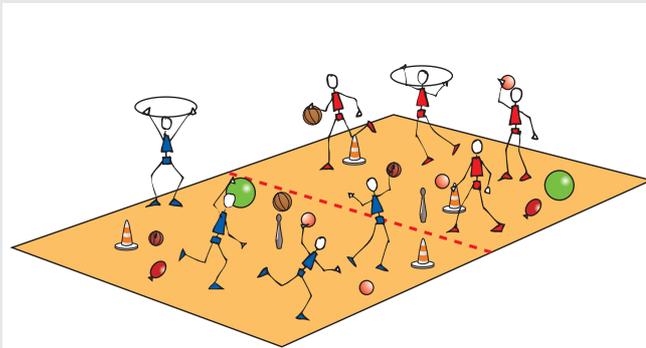
## „Anspannungs- und Entspannungsland“

Der Raum wird in zwei Hälften geteilt. Auf der einen Seite ist das Anspannungsland und auf der anderen das Entspannungsland. Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik im Raum und müssen ihre Bewegungs- und Ausdrucksart dem entsprechenden Land anpassen, sobald sie die Mittellinie überqueren.

- *Ist es für Sie leicht, zwischen zwei Gegensätzen schnell umzuschalten?*
- *Kennen Sie das aus Ihrem Alltag, dass Sie sich mit Betreten eines bestimmten Raumes anspannen/entspannen?*
- *Was ist Ihr persönliches „Entspannungsland“?*



## „Haltet das Feld frei“



Der verfügbare Spielraum wird durch eine Markierung in zwei Hälften geteilt und von je der Hälfte der Spieler besetzt. Jeder Spieler bringt mehrere Spielgegenstände (Bälle, Sandsäckchen etc.) mit, so dass bei Spielbeginn auf jeder Seite etwa gleich viel Material vorhanden ist. Bei dem Spiel geht es darum, so viele Gegenstände wie möglich in das Feld des Gegners zu werfen und in seinem eigenen möglichst wenige zu haben.

- *Was ist bei dem Spiel aufgefallen?*
- *Haben Sie bei diesem Spiel auf Ihre Haltung geachtet?*
- *Ist es Ihnen schwer gefallen, sich zurückzunehmen?*
- *Haben Sie evtl. Ihre Grenzen überschritten?*
- *Was hat für Sie Stress erzeugt?*

## „Kreisfallen“

Einer geht in die Kreismitte, spannt seinen Körper zu einem Baumstamm an, lässt sich fallen und wird mit den Füßen feststehend, sanft im Kreis weitergegeben. Der TN bestimmt, wie groß der Kreis ist und wie weit er pendeln darf.

- *Können Sie Ihre Körperspannung gut halten?*
- *Wie fühlt sich Ihr Rücken als „Brett“ an?*
- *Bei welchen Muskeln fällt es Ihnen schwer, die Anspannung zu halten?*

## „1001 Nacht“

Die TN sollen sich einzeln ein gemütliches „Nest“ mit Decken, Tüchern, Matten etc. bauen. Anschließend liest der ÜL in gedämpftem Licht eine Geschichte vor (ca. 10-15 Min.). Wahlweise können auch Hörbücher abgespielt werden. Es sollten hierbei allgemein anregende Geschichten (keine Entspannungsgeschichten!!!) verwendet werden.

- *Wie ist es für Sie, wenn Sie `in Ihrem Alter` noch eine Geschichte vorgelesen bekommen?*
- *Was ist Ihre Lieblingsgeschichte?*
- *Sind Geschichten für Sie entspannend?*
- *Wo entspannen Sie Geschichten am meisten: Beim Vorlesen, beim Selberlesen, beim TV-Gucken, im Theater, im Kino?*
- *Wie wichtig sind Ihnen Ruhepausen?*

#### 4. PRAXISEINHEIT

### „Gordischer Knoten“



Die Gruppe stellt sich in einem Innenstirnkreis auf. Jeder TN hat ein Seilchen und hält ein Ende mit einer Hand fest. Das andere Ende wird einem anderen TN in die freie Hand gereicht - darauf achten, dass nicht zwei gleiche TN jeweils die Enden des anderen in der Hand hält!

Aufgabe der Gruppe ist es nun, gemeinsam ohne die Handfassungen an den Seilenden zu lösen, das Seilchaos zu entwirren, so dass am Ende, wenn alles optimal verläuft, die Gruppe in einem Kreis steht und alle TN mit den Seilchen untereinander verbunden sind.

### „Partneraerobic“



Die eine Hälfte der Gruppe denkt sich Fußbewegungen aus (z.B. Site-Step), die andere Hälfte Arm-bewegungen (z.B. über dem Kopf Hände zusammen schlagen). Die TN walken (laufen langsam) zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp treffen sich jeweils eine Person aus der Gruppe `Arm-bewegung` (macht sich durch anheben des Arms erkennbar) und aus der Gruppe `Beinbewegung`. Sie stellen sich kurz ihre Bewegungen vor, dann werden beide Bewegungen miteinander kombi-niert.

### „Rückenmaler“



Ein TN schreibt seinem Partner mit dem Finger Zeichen auf den Rücken (geometrische Formen, Zahlen, Buchstaben etc.), der diese erraten soll oder mit einem Seil nachlegt. Anschließend setzen sich mehrere TN hintereinander und der letzte der Gruppe beginnt mit dem Malen eines Zeichens auf dem Rücken des Vordermannes. Dieser gibt das wahrgenommene Zeichen durch erneutes Malen auf den Rücken des nächsten Mitspielers weiter usw. Zum Schluss wird das erste mit dem letzten Zeichen verglichen.

- *Ist es schwer für dich, mit dem Rücken zu lesen?*
- *Welche Unterschiede liegen bei der „stillen Post“ zwischen dem ersten und letzten Zeichen?*
- *Woran liegt es, wenn sich das Zeichen verändert?*
- *Gibt es Zeichen, die sicher hinten ankommen?*
- *Inwieweit „gehört“ dein Rücken zu dir?*
- *Was verbindest du mit deinem Rücken: Schmerzen, tragendes Element deines Körpers, Liege-fläche etc.?*
- *Wie tust du deinem Rücken Gutes: Massagen, Krafttraining, gute Matratze etc.?*



## „Wirbelsäulengymnastik“

### **Mobilisation der gesamten Wirbelsäule:**

Stellen Sie sich aufrecht hin. Arme hängen locker an der Seite. Rollen Sie nun Ihre Wirbelsäule langsam ein: das Kinn legt sich auf den Brustkorb, die Halswirbelsäule rundet sich, es folgt die Brustwirbelsäule, dann die Lendenwirbelsäule, die Hände bewegen sich in Richtung Boden. So langsam wie Sie Ihre Wirbelsäule eingerollt haben, rollen Sie sie wieder auf.

### **Dehnung des Oberen Rückens:**

In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme gestreckt nach vorne genommen und die Hände werden ineinander verschränkt. Lassen Sie den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen. Schieben Sie nun aktiv Ihre Arme nach vorne und ziehen Sie dabei die Schulterblätter auseinander. Halten Sie die Dehnung 12 Sekunden.

### **Dehnung der LWS:**

Im Vierfüßlerstand den Bauch einziehen, Kopf in Richtung Brust ziehen und den Rücken nach oben bewegen (Katzenbuckel). Dabei ausatmen. Nehmen Sie den Kopf anschließend in den Nacken und drücken Sie die Wirbelsäule behutsam nach unten durch (Pferderücken). Dabei einatmen. Halten Sie die Dehnung 10 Sekunden in jeder Position, 3 Serien.

### **Kräftigung/Stabilisierung der Rückenmuskulatur:**

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Stuhlhälfte. Greifen Sie mit den Händen vor der Brust ineinander, ohne die Schultern hochzuziehen. Versuchen Sie nun die Hände auseinander zu ziehen, indem Sie die Schulterblätter aktiv zusammenziehen. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden, 3 Serien.

### **Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:**

Im Vierfüßlerstand (auf Händen und Füßen stützen) den Rücken durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur gerade halten. Linkes Bein nach hinten strecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf nach vorne herauschieben. Gleichzeitig den rechten Arm nach vorne nehmen. Bein, Rücken, Kopf und Arm bilden dabei eine gerade Linie. Anschließen Seitenwechsel. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden, jede Seite 3 Serien.

### **Stabilisierung des Schultergürtels:**

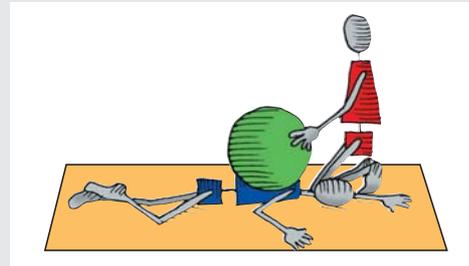
In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme auf die Höhe der Schultergelenke angehoben. Die Ellenbogen sind im rechten Winkel gebeugt, die Handflächen zeigen nach außen, die Fingerspitzen nach vorne. Spannung wird aufgebaut, indem die Oberarme und Ellenbogen nach hinten gezogen werden. Gleichzeitig ziehen beide Schulterblätter kräftig nach hinten. Beide Hände schieben nach außen, wobei nur eine sehr kleine Bewegung zustande kommt. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden, 3 Serien.

- *Haben Sie auf Ihre Haltung geachtet? Wo war es besonders anstrengend / leicht?*
- *Gibt es Unterschiede in der Kraft und der Dehnfähigkeit zwischen Ihrer rechten und linken Körperhälfte?*
- *Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?*

## „Pezziballmassage“

Partner A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Partner B rollt jetzt ganz behutsam und ohne Druck einen Pezziball über den Liegenden, der angeben muss, welche Körperteile evtl. nicht berührt werden dürfen (z.B. Kopf). Anschließend wird in drei Stufen massiert und gedrückt:

- 1.Stufe: Leichter Druck durch die Hände auf den Ball.
- 2.Stufe: Fester Druck durch Hände und Körpergewicht bei ausgestreckten Armen.
- 3.Stufe: Starker Druck durch das Aufliegen von Partner B auf den Ball.



Zum Schluss wird noch durch schnelle Prellbewegungen auf den Ball eine Vibration durchgeführt. Dabei darf der Ball aber den Kontakt zum Körper der liegenden Person nicht verlieren.

**Anmerkung:** Die Verwendung von Pezzibällen kann je nach Örtlichkeit viel Zeit in Anspruch nehmen. Es kann aus organisatorischen Gründen sinnvoller sein, kleine Geräte, z.B. Tennisbälle, Igelbälle, Korken o.ä. zur Entspannung zu verwenden. Materialien aus dem Alltag bieten den TN zudem Chancen und Ideen zur Umsetzung zu Hause.

- *Was war für Sie angenehm, was war unangenehm?*
- *Wie viel Druck brauchen Sie?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag zum Entspannen?*
- *Können Sie gut für die Dinge einstehen, die Sie brauchen, um sich zu entspannen?*
- *Würden Sie sagen, Sie sorgen gut für sich?*

## „Seilerei“

Die Hälfte der TN legt sich auf eine weiche Unterlage und schließt die Augen. Die anderen TN belegen dann vorsichtig die Liegenden kreuz und quer mit Springseilen. Wenn alle Seile abgelegt sind, werden sie nach einer kurzen Pause sehr langsam einzeln heruntergezogen.

- *Spüren Sie die Seile sehr deutlich, oder nur sehr leicht?*
- *Konnten Sie sich entspannen bei dieser Übung? Wenn ja, warum? Wenn nein, Warum nicht?*
- *Was brauchen Sie, um sich entspannen zu können?*



## 5. PRAXISEINHEIT

### „Sumpflättchen“

Jeder TN erhält ein Trittplättchen (z.B. Teppichfliese). Das Team erhält die Aufgabe vom `sicheren` Land auf eine `Insel` zu kommen, ohne den Boden zu berühren. Niemand darf springen, die Plättchen dürfen nicht geschoben oder geworfen werden und sie müssen zu jeder Zeit mit einem Körperteil berührt werden, sonst `versinken` sie im Sumpf und sind weg. Berührt jemand den Sumpf, muss er zurück zum Ausgangspunkt.

- *Haben Sie als Gruppe gut zusammengearbeitet?*
- *Wo lagen die Schwierigkeiten? Worin lagen Ihre Stärken? Wie haben Sie die Aufgabe gelöst?*
- *Wer hat welche Funktion/Aufgabe in der Gruppe übernommen?*
- *Wie und wo haben Sie sich eingebracht? Haben Sie lange überlegen müssen?*
- *Was würden Sie beim nächsten Mal anders machen?*

### „Dreieck“

Alle TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Jeder TN sucht sich heimlich zwei TN aus und versucht permanent eine Linie mit diesen TN zu bilden, wobei er selber ein Außenpunkt der Linie ist. Wichtig ist es, nicht zu erkennen zu geben, wen man sich ausgesucht hat. Das gleiche kann auch mit einem rechtwinkligen Dreieck, anstatt einer Linie versucht werden.

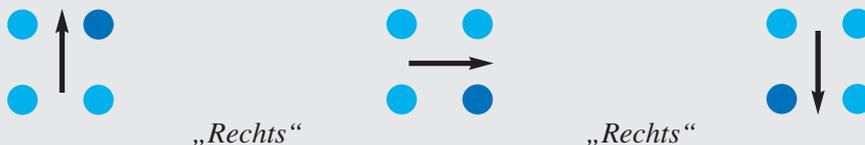
### „Augenduell“

Dieses Spiel kann als altes japanisches Kampfspiel vorgestellt werden. Ziel ist es allerdings, möglichst lange nicht in ein direktes Duell zu geraten! Die Gruppe wagt kreuz und quer durcheinander. Der ÜL gibt jetzt immer zwei Kommandos: "Boden" bedeutet, dass alle TN vor sich auf den Boden schauen (langsam walken, auf die anderen TN achten!). Alle TN überlegen für sich, welchen TN sie als Nächstes anschauen wollen. Kurz darauf erfolgt das Kommando "Augen", was bedeutet, dass alle Köpfe gleichzeitig gehoben und die Augen unmittelbar auf die vorher ausgewählten Personen gerichtet werden.

Sehen sich nun zwei Personen direkt in die Augen, dürfen beide eine extra Aufgabe erfüllen (z.B. eine Runde walken, gymnastische Übung etc.).

## „Intelligenzquadrat“

Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



Der TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgelenkt wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der TN, der sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

**Variationsform:** Der TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch Ganzkörperübungen zur Erwärmung zwischendurch einmal vor, welche die anderen Quadrat-TN nachmachen. Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

- *Macht es Ihnen Freude sich zu bewegen?*
- *Entspannen Sie sich, wenn Sie sich bewegen?*
- *Können Sie bei Bewegungsspielen richtig „abschalten“?*

## „Zahlen-Würfel-Lauf“

In der Halle werden auf dem Boden fünfzig Karten, die mit den Zahlen von 1 bis 50 beschriftet sind, mit der Zahl nach oben sichtbar verteilt. Die TN bilden Dreier- oder Vierer- Gruppen. Es gibt eine zentrale Würfelstation, dargestellt durch einen großen Kasten. Jede Gruppe würfelt und sucht die der gewürfelten Zahl (z.B. 3) entsprechende Zahlenkarte auf dem Boden. Die Gruppe trifft sich bei der Zahlenkarte und führt dort gemeinsam eine Ganzkörperübung zur Erwärmung durch. Dann geht es gemeinsam zurück zur zentralen Würfelstation.

Dort wird wieder gewürfelt und die neue gewürfelte Zahl zu der ersten addiert (z.B.  $3 + 4 = 7$ ) und die neue Zahl (7) gesucht usw. Die Gruppe die zuerst die Zahlenkarte 50 gefunden hat, macht sich für alle bemerkbar und hat gewonnen. Am Ende werden alle Zahlenkarten von den TN wieder „rückengerecht“ eingesammelt.

Als Variationen gibt es die Möglichkeit, dass die Gruppen, wenn sie die Zahlenkarte 50 erreicht haben, beim nächsten Würfeln die gewürfelte Zahl subtrahieren (z.B.  $50 - 6 = 44$ ) usw. bis die Zahlenkarte 1 wieder erreicht ist. Das Spiel kann auch ohne Würfeln gespielt werden, wobei jeder TN eine Zahl (TN 1, TN 2, TN 3 usw.) erhält, bei der er seinen Nummernlauf beginnt. Das bedeutet, alle TN starten gleichzeitig bei einer anderen Zahl und laufen aufsteigend die Zahlenkarten ab, bis sie wieder bei ihrer Startzahlenkarte ankommen.

- *Konnten Sie sich bei dieser Übung ausreichend belasten?*
- *War die Übung zu anstrengend für Sie?*
- *Welche Variation würde Ihnen noch mehr Spaß machen?*



## „Jenga-Rennen“

An vier Eckpunkte eines Feldes werden jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h. ob sie langsam laufen oder walken. Jede Gruppe würfelt und läuft/walkt dann die entsprechende Rundenzahl außen um die vier Markierungshütchen herum (Lauf-/Walking-Richtung vorher gemeinsam festlegen). Dabei bedeutet eine gerade gewürfelte Zahl, zwei Runden laufen/walken und eine ungerade gewürfelte Zahl bedeutet eine Runde laufen/walken. Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein TN in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und drei „Strafrunden“ absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm wieder vom ÜL aufgebaut.

Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Lauf-/Walking-Richtung gewechselt werden.

Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat, welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.

- *Hatte die Gruppe ein für Sie angenehmes Tempo?*
- *Führen Sie in Ihrem Alltag eher sitzende, oder eher stehende Tätigkeiten durch?*
- *Wo können Sie an Ihrem Arbeitsplatz / zu Hause zwischendurch öfter Bewegung zur Entspannung nutzen?*

## „Für und wider“

Der ÜL bereitet zwei Plakate vor. Auf dem ersten steht die Frage: „Was fördert Stress?“, auf dem zweiten: „Was hilft gegen Stress?“. Beide Plakate haben noch drei Unterpunkte: 1. körperliche Aspekte, 2. psychosoziale Aspekte und 3. Umweltaspekte. Jeder TN erhält drei rote und drei grüne Karten. Auf die grünen Karten schreibt er, was nach seiner Meinung Schutzfaktoren sind und auf die roten, was Risikofaktoren sind (ein Aspekt pro Karte). Die Karten sollen anschließend von der Gruppe den einzelnen Überschriften zugeordnet werden. Im nächsten Schritt kann versucht werden, jedem `Risikofaktor` einen `Schutzfaktor` gegenüberzustellen. Um Zeit zu sparen können die Karten auch vorbereitet und verteilt werden (siehe IM: Risiko- u. Schutzfaktoren).

Im Stundenausklang könnte diese Übung als Ergänzung zum Informationsmaterial „Risiko und Schutzfaktoren“ verwendet werden. Thematisch könnte diese Übung aber auch im Hauptteil Verwendung finden. Hierzu wird im Folgenden ein Stationsbetrieb erläutert, der entsprechend zeitintensiver ist:

Es werden zunächst sechs Stationen aufgebaut, an denen verschiedene Bewegungsaufgaben zu erfüllen sind. Diese können sein: 3x auf ein Kastentor schießen, 5x Crunches, 3x einen Medizinball gegen die Wand werfen, über eine Langbank balancieren, 10x Seilchenspringen, 1x Rolle vorwärts, 5m Pedalo fahren etc. Dieser Stationslauf bezieht sich direkt auf die Risiko- und Schutzfaktoren mit den jeweiligen körperlichen, psychosozialen und umweltbezogenen Aspekten. Jeder dieser insgesamt sechs Aspekte (3x „Risikofaktor“+ 3x „Schutzfaktor“) wird einer der sechs Stationen mit Bewegungsaufgaben zugeordnet. Die entsprechenden Beispiele werden jeweils auf einem Zettel an die Station gehängt. Der ÜL hat Karten vorbereitet, auf denen die gleichen Beispiele einzeln für jeden Punkt stehen, wie z.B. „Gestörte Kommunikationsbeziehungen“ für den psychosozialen Aspekt bei den „Risikofaktoren“ oder „Gute Körperwahrnehmung“ für den körperlichen Aspekt der `Schutzfaktoren`. Die TN bekommen einzeln eine Karte vorgehalten, müssen sie lesen und sich den Aspekt einprägen. Dann müssen sie die Station suchen, zu der dieser Aspekt passt, und die entsprechende Aufgabe erfüllen. Ist dies geschehen, laufen sie im Trab zurück und lassen sich das nächste Beispiel zeigen usw. Der ÜL zeigt ein Beispiel nach dem anderen, so dass alle TN gleichzeitig unterwegs sind. Damit dient dieses Spiel neben der Wissensvermittlung auch einem leichten Ausdauertraining.

- *Welcher Aspekt ist Ihnen besonders bekannt / besonders fremd?*
- *Bei welchem Risiko- /Schutzfaktor haben Sie sich wieder erkannt?*
- *Welche Schutzfaktoren können Sie in Ihrem Alltag umsetzen?*

## „Rückblick und Ausschau“

Die TN lassen während der Entspannungseinheit die Augen geschlossen und der ÜL lenkt die Aufmerksamkeit auf den Verlauf der vorangegangenen Stunde.

- *Was ist Ihnen von der heutigen Stunde besonders im Gedächtnis geblieben?*
- *Was können Sie für sich mitnehmen aus der heutigen Stunde?*
- *Was können Sie direkt morgen verändern?*
- *Was könnte Sie daran hindern, diese Veränderung umzusetzen?*
- *Was können Sie tun, um dieses Hindernis aufzulösen?*



## 6. PRAXISEINHEIT

### „Schwungtuch“

Die TN versuchen gleichzeitig das Tuch zum gleichmäßigen Schwingen zu bringen. Der ÜL lenkt dann die Aufmerksamkeit der TN auf ihre Atmung. Die TN sollen beschreiben, ob und wie die Atmung im Zusammenhang mit dem Heben und Senken des Tuches kombiniert wird. Nachdem die TN ihren persönlichen Atemrhythmus eine Zeit lang beibehalten haben, sollen sie ihn dann in entgegengesetzter Weise ausführen. Wurde beispielsweise zunächst beim Heben der Arme eingeatmet, so wird nun bei dieser Bewegung ausgeatmet. Die TN beobachten die Wirkung und vergleichen die verschiedenen Kombinationen miteinander. Anschließend können auch Wellenbewegungen durchgeführt werden, bei denen jeder seinen eigenen Rhythmus hat. Zusätzlich können ein Ball, Seile oder andere Materialien auf dem Schwungtuch für verschiedene Spiele als Anreiz gegeben werden (z.B. Gleichmäßiges Kreisen, Hochschmeißen, Figuren erstellen etc.).

Eine weitere Variante ist das Festhalten des Tuches von allen TN im Kreis, wobei sich alle gleichzeitig nach außen lehnen sollen und trotzdem das Gesamtgleichgewicht gehalten wird. Als Entspannungsübung können sich einzelne TN unter das Tuch legen und von unten dem Rhythmus des Tuches folgen oder ihn vorgeben, mit oder ohne Berührung des Körpers.

- *Fällt es Ihnen leicht den Rhythmus Ihrer Atmung mit Ihrer Bewegung zu koordinieren?*
- *Kennen Sie andere Situationen, in denen sich Ihr Atemrhythmus Ihrer Bewegung anpasst?*
- *Wirken manche Rhythmusvorgaben für Sie störend oder belastend? Welche sind das?*
- *Gibt es für Sie Möglichkeiten, Ihren Alltagsrhythmus so zu verändern, dass er nicht nur von außen gesteuert ist, sondern auch von Ihrem eigenen persönlichen Rhythmus?*

### „Belastungsintensitäten“

Die TN gehen/walken/laufen im Kreis im Raum, wobei sie sich in vier verschiedenen Geschwindigkeitsstufen fortbewegen. In Stufe eins gehen sie im normalen Tempo, als ob sie gemütlich spazieren gehen. Nach zwei Minuten wird gestoppt und die Atemfrequenz gezählt. Anschließend sollen die TN in der zweiten Stufe zwei Minuten im schnellen Gehen verbringen, so als ob sie es eilig hätten. Wiederum wird nachher die Atemfrequenz ermittelt. Nach ca. zwei Minuten Pause sollen die TN in der dritten Stufe langsam laufen/joggen, als wenn sie noch zehn Stunden zu laufen hätten, wiederum mit anschließender Atemfrequenzmessung. Nach weiteren zwei Minuten Erholung laufen die TN zwei Minuten in der vierten Stufe so schnell, wie sie glauben, dass sie sich noch gut belasten, mit anschließender Atemfrequenzbestimmung. Das Gleiche kann - anstelle der Atemfrequenz - auch mit der Herzfrequenz betrieben werden.

- *Welche Muskeln sind pro Stufe immer angespannter gewesen?*
- *Wie verändert sich Ihre Herzfrequenz in den einzelnen Stufen?*
- *Welche Stufe empfinden Sie als die angenehmste für sich?*
- *Wo achten Sie im Alltag auf Ihre Atmung?*

## „Atemlauf“

Die TN stehen mit geschlossenen Augen im Raum und sollen das rhythmische Ein- und Ausatmen beobachten. Zu dieser Atmung passend, sollen sie langsam anfangen nach vorne und hinten zu pendeln. Anschließend, wenn der Pendelausschlag groß genug ist, sollen sie bei jeder Ausatmung einen Schritt nach vorne machen. Im weiteren Verlauf sollen die TN mit offenen Augen sehr langsam gehen, wobei sich ihre Geschwindigkeit der Atmung so anpasst, dass für jedes Einatmen und jedes Ausatmen jeweils ein Schritt gemacht wird. Anschließend wird langsam gesteigert, so dass bei zwei Schritten ein- und den nächsten beiden Schritten ausgeatmet wird. Das gleiche vollzieht sich dann alle drei Schritte, vier Schritte, fünf Schritte etc.

- *Wie viele Schritte können Sie maximal bei einem Atemzug machen?*
- *Bei welcher Schrittzahl ist es für Sie am angenehmsten zu Laufen und zu Atmen?*
- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*

## „Aufpumpen – Abblasen“



Die TN nehmen mit geschlossenen Augen eine entspannte Lage auf einer Matte ein. Die Konzentration wird auf die Atmung gelenkt (Bauchatmung oder Brustatmung / langsam oder schnell / tief oder flach etc.). Nach dieser Beobachtungsphase wird jeweils mit der Einatmung der rechte Arm wenige Zentimeter von Boden gehoben und mit der Ausatmung wieder gesenkt. Die Atmung führt diese Bewegung, und das Heben und Senken wird mehrmals wiederholt. Es folgt eine kurze Pause. Danach wird der rechte Arm mit der Ausatmung ein wenig angehoben und mit der Einatmung abgelegt. Nach mehreren Wiederholungen bleibt der Arm entspannt auf der Matte liegen. Die TN sollen die beiden Kombinationen miteinander vergleichen. Anschließend kann die Übung auch mit den Beinen durchgeführt werden.

- *Welche Kombination von Atmung und Bewegung fühlt sich für Sie besser an?*
- *Welche Rolle spielt die Atmung in Ihrem Alltag, wann achten Sie auf sie, wann hat sie Bedeutung?*
- *Wie ändert sich Ihre Atmung bei körperlicher oder geistiger Anspannung und Belastung?*
- *Warum atmen Sie bei körperlicher Belastung wie z.B. Joggen schneller?*
- *In welchem Zusammenhang sehen Sie die Atmung mit Ihrer Gesundheit?*



## „Atempause“

*Atmung im Fünfertakt; Instruktion:*

Legen (oder setzen) Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, beide Arme liegen locker an der Seite (auf den Oberschenkeln). Atmen Sie tief ein. Konzentrieren Sie sich darauf, dass sich Ihre Gesichts- und Nackenmuskeln entspannen, während Sie ausatmen. Machen Sie einen zweiten tiefen Atemzug. Während Sie ausatmen, lassen Sie die Muskeln in Ihren Schultern und Armen locke werden. Machen Sie einen dritten Atemzug. Entspannen Sie beim Ausatmen die Muskeln in Ihrem Brustkorb, im Bauch und im Rücken. Machen Sie einen vierten Atemzug. Jetzt entspannen sich die Muskeln in den Beinen und Füßen, während Sie ausatmen. Nun atmen Sie zum fünften mal tief ein und richten die Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen, während Sie ausatmen. Sie können in diesem entspannten Zustand so lange bleiben, wie Sie mögen. Sie merken schon, wenn es wieder Zeit ist, tief durchzuatmen und zurückzukehren.

(aus Lehrmaterial: Sport in der Prävention; Deutscher Sportbund)

- *Atmen Sie eher in die Brust oder in den Bauch ein?*
- *In welchen Alltagssituationen merken Sie an Ihrer Atmung, dass Sie Stress haben?*
- *Welcher Zusammenhang besteht für Sie zwischen Atmung und Entspannung?*
- *Wo können Sie eine „Atempause“ in Ihrem Alltag integrieren?*

## 12. PRAXISEINHEIT

### „Kuhstall“

Die TN gehen zu dritt zusammen, wobei sich jeweils zwei TN an den Händen fassen (Stall) und der dritte TN zwischen die Arme geht (Kuh). Die Dreiergruppen stellen sich im Kreis auf. Ein TN bleibt in der Mitte und darf einen Befehl geben, um einen Platz im Kreis zu bekommen:

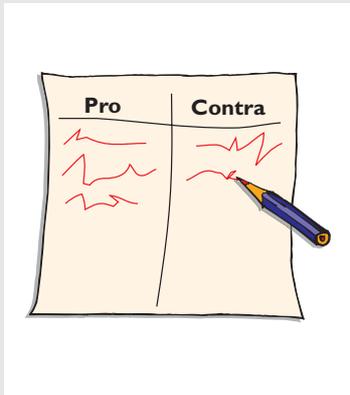
- Bei `Kuh` wechseln die TN in der Mitte der Arme die Positionen
- Bei `Stall` wechseln die beiden TN, die sich an den Händen gefasst haben die Positionen und suchen sich neue Partner. Die `Kuh` bleibt stehen.
- Bei `Kuhstall` wechseln alle TN die Plätze

### „Gesundheitsquiz“

Die TN absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Lauf. An den Stationen sind Karten mit Bewegungsaufgaben angebracht. Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die TN eine Fragekarte umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z.B. Was sind Stressoren? Welche Risiko-, Schutzfaktoren kennen Sie? Beschreiben Sie eine Dehnübung! Wie funktioniert die „Atempause“ etc.).

- *In welchen Bereichen hatten Sie Schwierigkeiten / haben Sie sich besonders gut ausgekannt?*
- *Welche Fragen bleiben noch offen und wo möchten Sie noch mehr drüber wissen?*
- *Haben Sie aus dem Kurs genug „Wissen“ und „Können“ zu Ihrer Zufriedenheit mitnehmen können?*

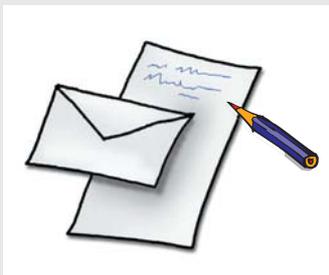
## „Pro und Contra“



Die TN überlegen sich, wo sie im Alltag und in ihrer Freizeit ihr „neues Wissen“ zur Stressbewältigung und Entspannung anwenden können. Sie suchen sich zunächst eine konkrete Maßnahme zur Stressbewältigung heraus, die sie auf ein Blatt schreiben. Anschließend werden darunter zwei Spalten eingezeichnet, eine Pro- und eine Contra-Spalte. In die Contra-Spalte werden alle Dinge eingetragen, die davon abhalten können, dieses „neue Verhalten“ auszuführen, z.B. „Ich habe keine Zeit, um morgens mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren“. In die Pro-Spalte werden alle Dinge vermerkt, die bei dieser Verhaltensumstellung helfend und unterstützend wirken, z.B. „Ich stehe morgens 15 Minuten eher auf, um in Ruhe mit dem Rad fahren zu können“.

- *Was kann Ihnen helfen / was kann Sie von Ihrem Vorhaben abhalten?*
- *Was können Sie gegen mögliche „Barrieren“ tun?*
- *Wie können Sie Ihre Ziele unterstützen?*

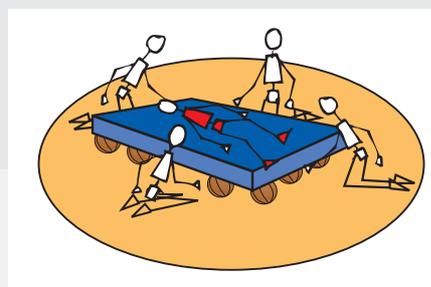
## „Schreib mal wieder“



Die TN sollen sich selber einen Brief schreiben, indem sie festhalten, was sie vom Angebot mitnehmen, was sie sich vornehmen, was ihre persönlichen Wünsche für die Zukunft im Bezug auf das Angebotsthema sind usw. Anschließend legt jeder TN seinen Brief in einen Briefumschlag, klebt ihn zu und schreibt sich als Adressaten auf den Umschlag. Die Marken spendiert der Verein und die TN bekommen diesen Brief an einem gemeinsam vereinbarten Termin in ein paar Wochen zugesandt.

## „Kreiselmatte“

Unter eine Matte werden gleich große Medizinbälle oder ähnliches gelegt. Ein TN legt sich auf die Matte und wird von den anderen durch leichte kreisende Bewegungen der Matte geschaukelt.

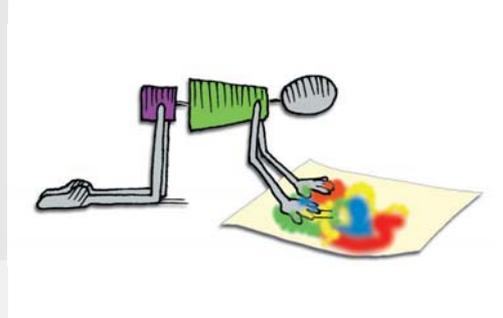


- *In welcher Geschwindigkeit brauchen Sie die schaukelnden Bewegungen?*
- *Ist es angenehm, sich auf der Matte `treiben` zu lassen?*
- *Können Sie sich in Ihrem Alltag `treiben` lassen, d.h. loslassen und entspannen oder haben Sie immer irgendwelche Dinge im Kopf, die Sie beschäftigen?*



## „Schmiererei“

Jeder TN erhält ein großes Blatt Papier, auf dem mit den Händen gleichmäßig Kleister verteilt wird. Anschließend sollen die TN mit Händen und Fingerfarben ein Bild auf dem Papier erstellen, welches durch den Kleister immer wieder veränderbar bleibt. Das Malen kann durch Musikeinsatz begleitet werden.



- *War es zuerst etwas `komisch` für Sie, mit den Fingern und dem Kleister zu `schmierern`?*
- *Hat Sie das Malen entspannt? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?*
- *Hat die Musik Sie unterstützt?*
- *Mit welcher Musik können Sie sich am besten entspannen?*