MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

SELBSTBEWUSSTSEIN

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Ziel Nr. 1

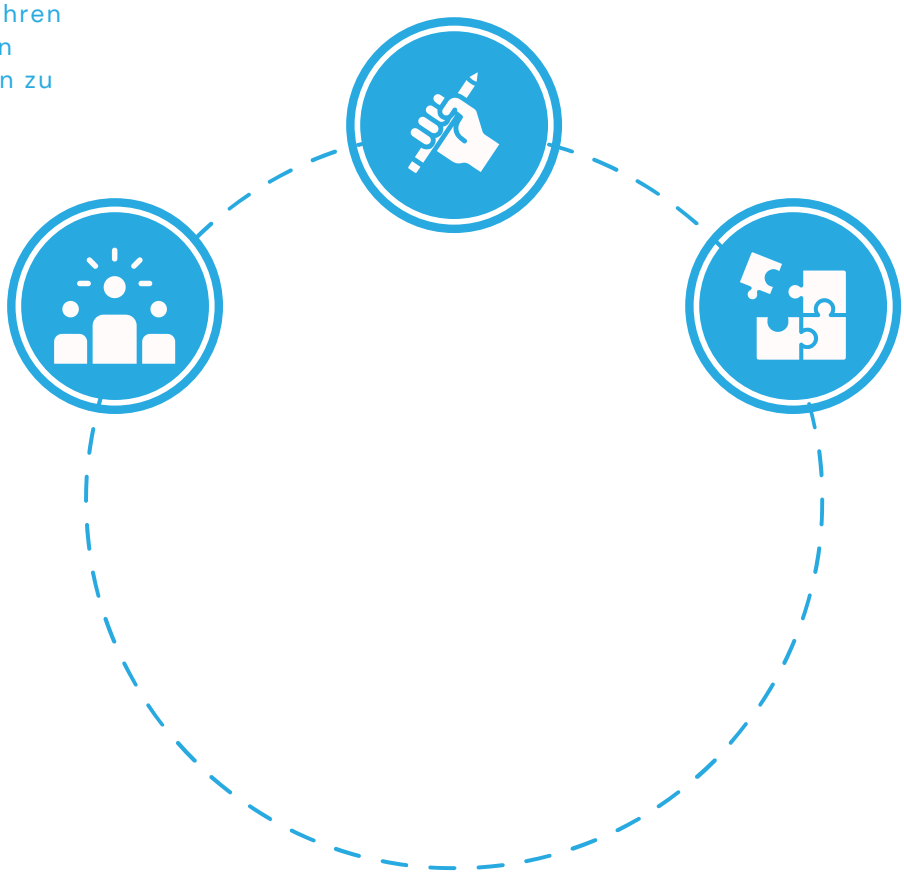
Werden Sie sich Ihrer selbst bewusst und seien Sie mit sich selbst in Verbindung, um mit anderen (Ihren Klient:innen) in Verbindung treten zu können.

Ziel Nr. 2

Selbsterkenntnis als Schlüssel zur Stressbewältigung und Konfliktbewältigung

Ziel Nr. 3

Erlernen einfacher Werkzeuge zur Förderung des Selbstbewusstseins



MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

SELBSTBEWUSSTSEIN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

Zielgruppe: Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches
Dauer: 2 Stunden

1. Trainingsleitfaden für Trainer zur Einführung in das Thema
2. Folien zu einer kurzen Einführung in die Selbstwahrnehmung und ihre Bedeutung in Beratung und Coaching
3. Ein angenehmer Raum mit ausreichend Bewegungsfreiheit und einer guten Gesprächsatmosphäre
4. Jeder Teilnehmende führt eine einfache Übung durch, um Selbstwahrnehmung zu üben und die Erfahrungen mit der Gruppe zu reflektieren

Materialien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK

Eine kurze Einführung in das Thema Selbsterkenntnis

Bewusstseins-übung

Selbstreflexion und Selbstlernen

Bewertung

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

SELBSTBEWUSSTSEIN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Die Kursleitung stellt die Struktur der Schulungssitzung sowie die Ziele und erwarteten Ergebnisse vor.

1. Einleitung
Die Kursleitung begrüßt alle Teilnehmenden freundlich und erläutert die Prinzipien der Gesprächsgruppe. Es geht um erste Erfahrungen mit sich selbst: In der psychosomatischen Beratung spielt der Körper und wie man ihn persönlich wahrnimmt eine wichtige Rolle.
Wir nutzen Selbsterfahrung und unser inneres Erleben, um eine Verbindung zu unseren Klienten aufzubauen und ihre Emotionen gut zu begleiten.

2. Erste Schritte
Praktische Erfahrung der Selbsterfahrung anhand von zwei Übungen:
Eine spezielle Atemmethode, die entwickelt wurde, um die Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Beziehung zu anderen zu verbessern. Sie heißt „Bauchatmung" und beinhaltet ein bewusstes und ruhiges Öffnen der Atmung in den Bauch- und Beckenbereich. Die Teilnehmenden werden angewiesen, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten und zunächst ruhig in den Bauchbereich zu atmen. Beobachten Sie Ihre Atmung dabei mindestens fünf Atemzüge lang und spüren Sie, was Sie sonst noch in Ihrem Körper spüren.

ABC-Zentrierung:

A - Bewusstsein - Spüren Sie Ihren Körper hier und jetzt, Ihre Wahrnehmungen und Empfindungen außerhalb und innerhalb Ihres Körpers.
B - Balance - Balancieren Sie Ihre Haltung, bewegen Sie sich vielleicht ein wenig hin und her und zu beiden Seiten, um die Mitte zu finden. Sie können auch versuchen, Ihre Aufmerksamkeit erst auf die eine, dann auf die andere Seite zu richten, auf die oberen Körperteile, die unteren Körperteile, auf Vorder- und Rückseite sowie auf die Innen- und Außenseite Ihres Körpers.
C – Rumpfentspannung – Entspannen Sie Ihre Augen-, Mund-, Zungen-, Kiefer-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Atmen Sie tief durch das Zwerchfell, sodass sich Bauch und unterer Rücken beim Einatmen leicht nach außen bewegen. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln vor dem Entspannen an, falls dies hilfreich ist. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körperschwerpunkt, einen Punkt wenige Zentimeter unterhalb Ihres Bauchnabels. Entspannen Sie Ihren Beckenboden und Ihre Füße. Diese „Kern-" oder „Mittellinien"-Entspannung breitet sich auf den Rest Ihres Körpers aus und ermöglicht es den Muskeln, so entspannt zu sein, wie es Ihre (jetzt ausgeglichene) Körperstruktur zulässt.
(aus dem Buch „Embodiment – Moving beyond mindfulness" von Mark Walsh, Unicorn Slayer Press)

3. Gruppendiskussion
Reflektieren Sie in der Gruppe Ihre Erfahrungen während der Übungen und wie diese in die Praxis umgesetzt werden können.

5. Sitzung beenden
Unter Berücksichtigung der Zeit leitet die Kursleitung das Ende der Runde ein.