



Methodenbeschreibung – entspanntes Abhängen

Lernsituation: LF 3.2 Umgang mit psychosozialen Belastungen kennen und anwenden

Kompetenzen	Die TN: <ul style="list-style-type: none">erschließen Vorsorgemaßnahmen und Bewältigungsstrategien für psychosoziale Belastungssituationen.
Ziele	Die TN <ul style="list-style-type: none">wenden mögliche Bewältigungsstrategien an, trainieren Ihre körperliche Beweglichkeit und erleben bewusste Entspannung.
Vorgehensweise	Die Moderation bittet alle TN sich verkehrt herum auf den Stuhl zu setzen und leitet entspannt und mit ruhiger Stimme durch die Übung. <ol style="list-style-type: none">Oberkörper entspannt gegen die vordere Lehne legen Kopf und Arme hängen locker an den Seiten.Bewusst Atem wahrnehmen in eigenem Tempo (ca.1-3 Minuten)Dann zurückholen, dehnen und strecken.Abschließend kurze Reflektion wie die TN die Übung erlebt haben. <p><i>Vgl. Sonntag, R. (2014): Blitzschnell entspannt. 80 verblüffend leichte Wege gegen Stress im Alltag. Stuttgart, TRIAS Verlag, 2. Aufl.</i></p>
Hilfsmittel/Medien	keine
Vorbereitungsaufwand	keine
Zeitbedarf	3 min
Voraussetzungen	Platz (geht auch draußen, in einem nicht einsehbaren Bereich)
Teilnehmendenzahl	egal