



Methodenbeschreibung – Fingerpuls-Feedback

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	<p>Die Moderation leitet entspannt und mit ruhiger Stimme durch die Übung (ca 3 Minuten Entspannung).</p> <ol style="list-style-type: none">Legen Sie die Hände gegeneinander und drücken Sie die passenden Fingerkuppen zusammen (kleiner Finger zueinander, Ringfinger zueinander...).Verändern Sie nun solange den Druck, bis Sie an den Fingerkuppen den Puls fühlen können.Jetzt in eigenem Tempo weiter ein und ausatmen und auf den Puls konzentrieren.Versuchen Sie durch bewusstes Ausatmen den Puls runter zukriegen. (z.B. 1-10 zählen beim Ausatmen). <p>Abschließend werden die Hände ausgeschüttelt und die TN reflektieren wie sie die Übung erlebt haben.</p> <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	5 min
Voraussetzungen	Platz (geht auch draußen, in einem nicht einsehbaren Bereich)
Teilnehmendenanzahl	egal