



## Methodenbeschreibung – Isometrischer Schnellcheck

Lernsituation: LF 3.2 Umgang mit psychosozialen Belastungen kennen und anwenden

<b>Kompetenzen</b>	<i>Die TN:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>erschließen Vorsorgemaßnahmen und Bewältigungsstrategien für psychosoziale Belastungssituationen.</li></ul>
<b>Ziele</b>	<i>Die TN</i> <ul style="list-style-type: none"><li>wenden mögliche Bewältigungsstrategien an, trainieren Ihre körperliche Beweglichkeit und erleben bewusste Entspannung.</li></ul>
<b>Vorgehensweise</b>	<p>Die Moderation bittet alle TN mit ausreichend Platz (Armlänge zwischen allen Beteiligten) zueinander sich im Raum zu verteilen und leitet durch die Übungen und macht diese vor.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aufrecht und locker hinstellen. Im eigenen Tempo bewusst atmen und Füße mit festem Kontakt zum Boden. Gleich folgen immer kurze Anspannungsphasen (2-3 Sekunden, dann loslassen) von denen Sie in diese Körperhaltung zurück gehen. Bitte einmal bewusst bei sich selbst bleiben und wahrnehmen.</li><li>2. Auf die Zehen stellen (2-3 Sekunden) -&gt; und loslassen.</li><li>3. Zehen des linken Fußes anziehen (2-3 Sekunden) -&gt; loslassen)</li><li>4. Zehen des rechten Fußes anziehen ...</li><li>5. Gebeugte Knie des linken Beins mit der linken Hand Richtung Oberkörper</li><li>6. Gebeugtes Knie des rechten Beins mit der rechten Hand Richtung Oberkörper</li><li>7. Linken Fuß nach hinten zum Gesäß</li><li>8. Rechten Fuß nach hinten zum Gesäß</li><li>9. Anspannen folgender Muskelgruppen nacheinander: Oberschenkel, Gesäß, Blasenschließmuskel, Bauchmuskeln, Brustmuskeln</li><li>10. Oberkörper anspannen (Brust + Rücken, wie Tarzan beim Schrei)</li><li>11. Oberkörper Wirbel für Wirbel langsam abrollen lassen, bis die Hände den Boden berühren, leicht wippen und wieder langsam aufrollen</li><li>12. Hände vor der Brust und Finger weit spreizen</li><li>13. Hände vor der Brust und Fäuste ballen</li><li>14. Arme wagerecht nach vorne und Hände nach unten und oben guckend wippen lassen -&gt; ausschütteln</li><li>15. Schultern nach oben ziehen (nicht den Kopf)</li><li>16. Hände in Brusthöhe und mental Gegenstand wegschieben</li><li>17. Hände in Brusthöhe flach gegeneinander pressen</li><li>18. Nach unten gucken und langsam Kopf nach links und rechts drehen (Achtung Vorsicht beim Nacken)</li><li>19. Gesicht fest anspannen und verzerren</li></ol> <p>Abschließend erfolgt eine kurze Reflektion wie die Übung von den TN erlebt wurde.</p> <p><i>Vgl. Sonntag, R. (2014): Blitzschnell entspannt. 80 verblüffend leichte</i></p>



	<i>Wege gegen Stress im Alltag. Stuttgart, TRIAS Verlag, 2. Aufl.</i>
<b>Hilfsmittel/Medien</b>	Keine
<b>Vorbereitungsaufwand</b>	Keine
<b>Zeitbedarf</b>	3 min
<b>Voraussetzungen</b>	Platz (geht auch draußen, in einem nicht einsehbaren Bereich)
<b>Teilnehmendenanzahl</b>	Egal