



Methodenbeschreibung – Isometrischer Schnellcheck

Lernsituation: LF 3.2 Umgang mit psychosozialen Belastungen kennen und anwenden

| | |
|-----------------------|---|
| Kompetenzen | <i>Die TN:</i> <ul style="list-style-type: none">erschließen Vorsorgemaßnahmen und Bewältigungsstrategien für psychosoziale Belastungssituationen. |
| Ziele | <i>Die TN</i> <ul style="list-style-type: none">wenden mögliche Bewältigungsstrategien an, trainieren Ihre körperliche Beweglichkeit und erleben bewusste Entspannung. |
| Vorgehensweise | <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">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.Auf die Zehen stellen (2-3 Sekunden) -> und loslassen.Zehen des linken Fußes anziehen (2-3 Sekunden) -> loslassen)Zehen des rechten Fußes anziehen ...Gebeugte Knie des linken Beins mit der linken Hand Richtung OberkörperGebeugtes Knie des rechten Beins mit der rechten Hand Richtung OberkörperLinken Fuß nach hinten zum GesäßRechten Fuß nach hinten zum GesäßAnspannen folgender Muskelgruppen nacheinander: Oberschenkel, Gesäß, Blasenschließmuskel, Bauchmuskeln, BrustmuskelnOberkörper anspannen (Brust + Rücken, wie Tarzan beim Schrei)Oberkörper Wirbel für Wirbel langsam abrollen lassen, bis die Hände den Boden berühren, leicht wippen und wieder langsam aufrollenHände vor der Brust und Finger weit spreizenHände vor der Brust und Fäuste ballenArme wagerecht nach vorne und Hände nach unten und oben guckend wippen lassen -> ausschüttelnSchultern nach oben ziehen (nicht den Kopf)Hände in Brusthöhe und mental Gegenstand wegschiebenHände in Brusthöhe flach gegeneinander pressenNach unten gucken und langsam Kopf nach links und rechts drehen (Achtung Vorsicht beim Nacken)Gesicht fest anspannen und verzerren <p>Abschließend erfolgt eine kurze Reflektion wie die Übung von den TN erlebt wurde. <i>Vgl. Sonntag, R. (2014): Blitzschnell entspannt. 80 verblüffend leichte</i></p> |



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