

aok.de

Kursinfo

AOK – Autogenes Training

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Handlungsfeld:

- ▶ Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- ▶ Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)

Zielgruppe:

- ▶ Personen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktionen erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten
- ▶ Bei Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist die Methode kontraindiziert.

Ziele:

- ▶ Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- ▶ Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- ▶ Förderung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- ▶ Selbstständiges Auslösen der Entspannungsreaktion
- ▶ Optimierung und Stabilisierung des gesundheitlichen Gleichgewichts
- ▶ Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen
- ▶ Verbesserung der Körperwahrnehmung
- ▶ Transfer des Erlernten in den Alltag
- ▶ Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- ▶ Wirkungsweisen von Autogenem Training verstehen und erleben

Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 90 Minuten.

Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 6 Personen, max. TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m² Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Stühle, Matten, Materialien zur Durchführung der Praxis-einheiten, z. B. Unterlagen für den Kopf, Kissen, Decken, Knierollen

Anbieterqualifikation:

- ▶ 1. Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- ▶ 2. Einweisung in das KL-Manual „AOK – Autogenes Training“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none">▶ Einführung in das Autogene Training▶ Stress – Zusammenhänge und Wirkung▶ Schwereübung
2	<ul style="list-style-type: none">▶ Generalisierung▶ Wärmeübung
3	<ul style="list-style-type: none">▶ Bedeutung von Atmung▶ Praktische Anleitung der Atemübung
4	<ul style="list-style-type: none">▶ Bedeutung der Herzübung▶ Praktische Anleitung der Herzübung
5	<ul style="list-style-type: none">▶ Bedeutung der Bauchübung▶ Praktische Anleitung der Bauchübung
6	<ul style="list-style-type: none">▶ Bedeutung der Stirnkühle- oder Schultern-/Nackenübung▶ Praktische Anleitung der Stirnkühle- oder Schultern-/Nackenübung
7	<ul style="list-style-type: none">▶ Wiederholung der Grundformeln im Sitzen
8	<ul style="list-style-type: none">▶ Wiederholung der erlernten Übungen▶ Reflexion und Abschluss