

Informationsblatt zum Nachmittagsblock „Entspannungsübung“

Ablauf Trainingsblock „Entspannungsübung“

Zeit: 45 Minuten

- davon ca. 30 Minuten **Trainingsblock** in den Kleingruppen (→ Breakout-Rooms)
 - davon ca. 15 Minuten **Nachbesprechung** des Trainingsblocks im Plenum
1. Zu Beginn der Woche werdet ihr in Kleingruppen eingeteilt, die über die gesamte Woche hinweg für die nachmittäglichen Trainingsblöcke bestehen bleiben.
 2. Gerne könnt ihr eurer Gruppe einen kreativen Namen geben.
 3. Im Laufe der Woche übernimmt jede Person eurer Gruppe einmal die Gestaltung und Durchführung eines Trainingsblocks am Nachmittag. Beispiel: Bei 9 Teilnehmenden werden 3er-Gruppen gebildet, in denen jeweils Person A die Leitung am Dienstag, Person B am Mittwoch und Person C am Donnerstag übernimmt.
 4. Der Trainingsblock dient euch als „Spielwiese“ und Experimentierraum, um praktische Erfahrungen in eurer Rolle als Anti-Stress-Trainer*in zu sammeln.
 5. Wählt hierfür eine Übung oder Methode aus, die ihr aus den unten beschriebenen Übungen oder aus eurem eigenen Erfahrungsschatz kennt und die aus eurer Sicht zum Themenfeld Stressmanagement, Entspannung, Achtsamkeit, Positive Psychologie, Ressourcenstärkung, Reflexion, Prävention oder körperliche und mentale Aktivierung passt.
 6. Orientiert euch bei der Planung an den Methoden, die ihr während der Seminareinheiten kennengelernt habt, und bringt gerne eure Kreativität ein. Mögliche Formate können sein: Diskussionsrunden, Einzel- oder Gruppenreflexionen, Präsentationen, Miro-Boards, Schemata, Bilder, Videos, Spiele, Memes, Alltagstipps und -tricks, Musik oder andere interaktive Elemente.
 7. Bei Fragen zur Planung oder Umsetzung könnt ihr euch jederzeit an eure Trainer*innen wenden. Die Trainer*in ist während des Übungsblocks immer ansprechbar und begleitet euch.

Inspirationen für den Trainingsblock

Themen aus dem Seminar vertiefen

Du hast ein Thema aus dem gestrigen Seminartag, das Dir besonders im Gedächtnis geblieben ist und das Du für wertvoll hältst, in Deiner Kleingruppe nochmals zu beleuchten? Recherchiere dazu und bereite eine kleine interaktive Einheit vor, die ihr gemeinsam in der Kleingruppe bearbeiten könnt. Bei diesem Format hast Du die Möglichkeit, Deine Fähigkeiten und Kenntnisse als Trainer*in bei der Leitung eines Workshops zu schärfen.

Entspannungs-, Achtsamkeits- und Aktivierungsübungen

Du möchtest Dich im Anleiten von Entspannungs-, Achtsamkeits- und Aktivierungsübungen üben? Dann kannst Du eine Dir bekannte Übung anleiten oder eine neue Methode recherchieren und mit Deiner Gruppe ausprobieren. Beispiel für mögliche Übungen sind:

- Traumreise
- Progressive Muskelrelaxation
- Body Scan
- Autogenes Training
- Visualisierungsübungen
- 5-Sinne-Übung
- Dankbarkeitsmeditation
- Achtsames Dehnen und kleine Bewegungsaktivierungen für den (Home-)Office-Alltag

Interventionen aus der Positiven Psychologie

Du möchtest Dich in Übungen der Positiven Psychologie ausprobieren? Hier sind einige Vorschläge, allerdings empfehlen wir Dir, zusätzlich dazu im Internet zu recherchieren.

- **Best Possible Self**
Lasse Deine Kolleg*innen aufschreiben, wie ihr Leben in 2, 5 oder 10 Jahren aussehen könnte, wenn alles bestmöglich (realistisch, aber optimistisch) verläuft. Tauscht Euch im Anschluss aus: Wie fühlt sich diese Vorstellung an?
- **Positive Fotogalerie**
Deine Kolleg*innen wählen 2–3 Fotos auf ihrem Handy, die positive Emotionen auslösen, und teilen, wenn sie möchten, ihre Assoziationen dazu.
- **Ressourcen-Mindmap**
Erstellt gemeinsam eine Mindmap zu persönlichen Ressourcen, tauscht

Euch aus, wie ihr diese bereits nutzt, und inspiriert Euch gegenseitig, wie ihr sie noch stärken könnt.

- **Stärken stärken**

Optional können Deine Kolleg*innen den VIA-Charakterstärkentest absolvieren oder 3 persönliche Stärken benennen. Gemeinsam reflektiert Ihr, wie diese Stärken im Alltag bereits eingesetzt werden und wo weiteres Potenzial besteht.

- **Intuitive Kaufladen-Übung**

Für diese Übung nehmt ihr euch 3 Minuten Zeit, die andere Person auf sich wirken zu lassen, und beschreiben dann intuitiv, welcher Kaufladen diese Person wäre (Gestaltung, Produkte, Atmosphäre, Werte). Anschließend Rollenwechsel und kurzer Austausch.

- **Heldenreise**

Jede Person erzählt von einer persönlichen Errungenschaft oder einer gemeisterten Herausforderung. Gemeinsam reflektiert ihr: Was hat gut funktioniert? Welche Stärken wurden sichtbar? Was bedeutet das für zukünftige Herausforderungen?

- **Dankbarkeitsreise**

Für diese Übung schreibt ihr 10 Dinge auf, für die ihr dankbar seid, und teilt die drei wichtigsten Punkte in der Gruppe. Gemeinsam bespricht ihr, wie mehr Dankbarkeit in den Alltag integriert werden kann.

- **Random Acts of Kindness**

Überlegt gemeinsam, wann euch zuletzt eine kleine Freundlichkeit widerfahren ist, und plant, in den nächsten Tagen bewusst kleine Nettigkeiten für andere umzusetzen. Nach der Umsetzung reflektiert ihr gemeinsam, wie es sich angefühlt hat.

- **Flow erleben**

Brainstormt, welche Tätigkeiten euch in den Flow bringen, und plant gemeinsam, wie ihr dieses Erlebnis in den kommenden Tagen gezielt ermöglichen könnt.

- **Weitere Übungen**

Falls Du Coaching-Erfahrungen oder eigene Methoden mitbringst, kannst Du selbstverständlich auch Übungen aus Deinem persönlichen Erfahrungsschatz einbringen.

Wichtige Hinweise zur Umsetzung:

- Klärt in der Kleingruppe, wer welche Übung anleiten oder mitmachen möchte.
- Achtet auf die Offenheit und Erfahrung innerhalb der Gruppe.
- Denkt an Haltung, Didaktik, Zeitmanagement, Moderation und eine wertschätzende Atmosphäre.
- Bezieht methodische Überlegungen und mögliche Herausforderungen im Online-Setting ein.
- Fehlerfreundlichkeit: Seht die Umsetzung als Möglichkeit zum Ausprobieren und Wachsen.

Viel Freude beim Anleiten, Ausprobieren und gemeinsamen Lernen!