Aktivitätsbasierte Stressbewältigung und Stressreduktion Online-Kurs mit Live-Online-Seminar (ABSR)

Stundenverlaufsplan

Seminartitel: Aktivitätsbasierte Stressbewältigung und Stressreduktion, Online-Kurs mit Live-Online-Seminar (ABSR)
Konzept-ID: KO-ENTWURF-FUL662

Grundsätzlicher Aufbau

In jeder Live-Stunde wird einer der folgenden Stressfaktoren besprochen und eine praktische Alltagsübung vermittelt, die während der Woche praktiziert wird. Die praktischen Übungen werden durch einfache aufmerksamkeitsbasierte Bewegungsübungen ergänzt, die das Thema veranschaulichen, für die Sinne zugänglich machen und so die Rezeption und Wirkung der Übungen verstärken.

Sieben Verstärker von Stressfaktoren	**spielerisch bearbeiten und transformieren**	**unterstützt durch Bewegungsübungen**
Vergesslichkeit	Bewusstes Verlegen von Gegenständen	Empfänglich sein. Geerdet werden.
Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit	Handschrift fantasievoll verändern	Licht und Wärme. Harmonie in Hülle und Fülle.
Selbstzweifel und Überbesorgtheit	Texte und Gegebenheiten rückwärts denken	Das glückliche Herz. Beweglich und zentriert zugleich.
Überaktivität und Kontrollverlust	Gewohnheiten spielerisch ändern	Beziehung herstellen und sich abgrenzen können.
Abhängigkeit von Ersatzbefriedigung	Vorübergehend auf kleine Wünsche verzichten	Zuwendung und Sanftheit. Bei sich ankommen.
Handlungszwänge und Handlungsängste	Entscheiden mit dem Herzen üben	Überblick und Kreativität. Raum für Freiheit.
Gedankenkreisen und Gedankenzwang	Unnötige Kritik und Selbstkritik weglassen	In sich ruhen. Grenzen überwinden.

Zu Beginn der Stunde gibt es einen Rückblick auf die Erfahrungen der Woche, danach wird das neue Thema (Stressfaktor) sowie die Alltagsübung besprochen. Die neuen Bewegungsübungen werden demonstriert und gemeinsam geübt. Zum Schluss wird der Bezug der Hausaufgaben (täglich 15 bis 20 Minuten) zum Stressfaktor nochmals besprochen und zur Kommunikation im Gruppenchat ermuntert.

Aufbau der praktischen Alltagsübungen

Die praktischen Alltagsübungen (Spalte 2) sind wichtige Bestandteile selbstbestimmter Entscheidungs- und Handlungsketten. Von Stunde zu Stunde wird eine davon besonders hervorgehoben und geübt, und doch sind alle in jeder Übung enthalten.

1. Nicht vergessen, die Übung auch zu machen,
2. Sie wie geplant, aber nicht perfektionistisch ausführen,
3. Nicht nur in Aktion gehen, sondern umgekehrt auch wahrnehmen, was ich mache,
4. Nicht in Gewohnheiten verfallen, sondern schauen, ob das, was ich tue, mir entspricht.
5. Auf etwas anderes, das man in dieser Zeit nicht tun kann, verzichten.
6. Entscheiden, wann und wie ich die Übung mache.
7. Zufrieden damit sein, wie es geworden ist.

Unterlagen

Zu Beginn des Seminars bekommen die Teilnehmer*innen Zugang zum Onlinekurs mit folgenden Arbeitsmaterialien:

1. Eine schriftliche Formulierung der Alltagsübung, unterstützt durch ein Video oder ein Audio.
2. Ein Video und eine schriftliche Beschreibung der Bewegungsübungen zum Mitmachen.
3. Ein Besinnungsangebot mit Fragen zu den Bewegungsübungen und zum Erleben der Alltagsübung.
4. Ein Handout mit denselben Inhalten, inkl. Tagebuch, zum Ausdrucken.
5. In jeder Lektion eine Chatfunktion zur Kommunikation zwischen den Seminarteilnehmer*innen (wird bei Seminarbeginn aktiviert).
6. In jeder Lektion die Möglichkeit zu persönlichen Notizen.
7. Zugang zum Worksheet am Ende jeder Lektion (Erfolgskontrolle).

Eine Aufzeichnung des Live-Meetings für nicht beim Meeting anwesende Seminarteilnehmer*innen wird für jede Woche zur Verfügung gestellt. Diese Aufzeichnungen sowie der Onlinekurs und dessen Materialien bleiben nach Ende des Live-Seminars im Besitz der Seminarteilnehmer*innen.

Erfolgskontrolle

Der Lernstand der Teilnehmenden wir durch wöchentliche Worksheets ermittelt, die Bestandteil des Kursmaterials sind. Die Teilnehmenden reflektieren darin ihre Erlebnisse zum Stressfaktor der jeweiligen Woche, ihre Erfahrungen mit der Alltagsübung, und den Bewegungs- und

Achtsamkeitsübungen. Sie sind zum Abschluss der Woche einzureichen und dienen den Seminarleiter:innen zum Vorbereiten der Meetings. Sie sind den Teilnehmenden über ihr Nutzerprofil weiterhin zugänglich und können weiterbearbeitet und vertieft werden.

Legende Tabelle:

- TN: Teilnehmer*innen
- SL: Seminarleiter*in
- In Seminareinheit 1 bis 8 sind die unterschiedlichen Inhalte fett hervorgehoben.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	10	• Begrüßung • Ankommen	• TN beherrschen die Technik des Meetings • Organisatorische Fragen geklärt. • TN wissen, wie sie den/die SL während der Woche erreichen können.	• Namentliche Begrüßung • Üben von Handzeichen, Chat, Audio und Video ein/aus. Sprecher- und Galerieansicht. • Fragen der TN	• Stumm schalten • Handzeichen, wer sprechen will • Regeln für Video an oder aus.	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit einstellbarem Zoom.
Ablauf des Meetings	5	• Ablauf des heutigen Meetings	• Vorfreude auf den Gruppenprozess • Neugier auf die Übungen	• Vorteile einer Gruppe • Einfachheit der Übungen	• Input SL	
Austausch in Kleingruppen	10	• Wer bist du? • Was suche ich?	• Motivation bewusst machen • Sich als Gruppe wahrnehmen • Bereitschaft, in den Chat zu posten	○ Wie heisst du? ○ Woher kommst du? ○ Warum bist du hier?	• Breakout-Rooms • Kleingruppen • Zufallsverteilung	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.
Ausblick auf das Seminar	10	• Stressfaktoren • Zweck der Übungen • Transfer in den Alltag	• Zusammenhang Hausaufgaben und Stressfaktor nachvollziehbar. • „You're OK" wird Basis-Motto • Fragen der TN sind beantwortet	• SL erzählt über ○ Stressfaktoren ○ Alltagsübungen ○ Bewegungsübungen • Fragen der TN	• Input durch SL	Start Recording
Thema für die kommende Woche	10	• **Stressfaktor Vergesslichkeit**	• TN werden sich des Themas als Stressfaktor bewusst. • TN können den Stressfaktor in abgewandelter Form auch bei sich selbst entdecken.	• Beispiele für Stressfaktor und Strategie zur nachhaltigen Auflösung und Transformation: • **Mit den Gesetzmäßigkeiten der Gedächtnisbildung arbeiten, entspannt damit umgehen und die Erinnerungskraft maßgeblich und erfolgreich stärken.**	• Input SL • Fragenbeantwortung	• Ggf. PowerPoint Präsentation
Alltagsübung	5	• **Die bildhafte Verlegeübung** • Alltagsübung	• Die Hausaufgabe ist klar. • Sinn der Übung ist angekommen.	• **Einen beliebigen Gegenstand an einem ungewohnten Ort ablegen und ihn bei Bedarf wieder finden.** • Beschreibung der Übung.	• Präsentation durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung und Audio oder Video im Online-Kurs.

				• Bandbreite der Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen.		
Phase	**Zeit** (min.)	**Thema**	**(Teil-)Ziele**	**Inhalte**	**Organisationsform Vorgehensweise**	**Bemerkungen Hilfsmittel**
Bewegungs-übung	15	• **A in Action** • Bewegungsübung	• **Offenbleiben und empfangen können.** • **Geerdet werden und einen kräftigenden, nährenden Boden bilden.**	• Bewegungsübungen zum Stressfaktor • Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen. • Anwendung im Alltag	• Live-Demonstration der Übungen. • Gemeinsamer Durchgang durch die Übungen	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom • Video im Online-Kurs.
Abschluss des Bewegungsteils	5	• Bei sich ankommen • Nachspüren	• Entspannen • Übungen nachwirken lassen • Wirkung spüren	• Geführter Body Scan: • Qualitative Unterschiede in den Körperempfindungen wahrnehmen.	• Seminarleiter leitet das Nachspüren verbal an	
Ausklang	3	• Ausblick	• Sich wieder auf den kommenden Alltag und das Üben einstimmen. • Hausaufgaben sind klar • Vorfreude auf die Woche	• Zusammenfassung der Hausaufgaben: • **Wir machen Übungen, um die Erinnerungskraft maßgeblich und erfolgreich zu stärken.**	• Letzte Fragen • Input SL	• Bild aus den Kursunterlagen – Lektion Reflexion
Verabschiedung	2	• Wir sind gemeinsam unterwegs	• Alle wissen, wo sie die Kursunterlagen im Onlinekurs finden.	• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.
Dauer gesamt	75					
Erfolgskontrolle	15	Erlebnisse und Erkenntnisse der Woche	Individuelle Reflektion und kognitive Verarbeitung der Erlebnisse und Übungen	Stressfaktor, Alltagsübung, Eurythmieübung, Achtsamkeit	Schriftlich durch TN vor dem nächsten Meeting. Lesen durch SL	• Übungstagebuch im Handout • Persönliches Worksheet im Onlinekurs

Seminareinheit 2 Veränderungspotentiale aufwecken: Entwicklung von Gelassenheit und innerer Sicherheit.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	5	• Begrüßung • Absenzen • Mitteilungen	• Teilnehmer*innen fühlen sich individuell und als Gruppe wahrgenommen. • Klärung von organisatorischen Fragen.	• Namentliche Begrüßung durch SL • Fragen der TN	• Eintritt ins Meeting • Videos anschalten • Stumm schalten • Handzeichen, wer sprechen will	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit einstellbarem Zoom.
Einstimmung	5	• **Stressfaktor Vergesslichkeit** • Hausaufgaben	• Wecken von Erinnerungen zum Thema der letzten Woche • Vorbereitung des Austauschs in Kleingruppen	• SL erzählt eigene Erfahrungen zu: • Stressfaktor • Alltagsübungen • Bewegungsübungen	• Input SL	
Erfahrungsaustausch	15	• **Stressfaktor Vergesslichkeit** • Erlebnisse während der Woche	• Über eigene Entdeckungen sprechen • Anregungen durch andere TN empfangen • Neue Handlungsspielräume entdecken • Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung empfangen • Motivation zum Weiterüben entwickeln	• Erfahrungen der letzten Woche bzgl.: ○ Alltagsübung ○ Bewegungsübung ○ Bezug zum Lebensalltag ○ Neue Einstellung zum Stressfaktor	• Breakout-Rooms • SL teilen ein, wer in welchen Gruppen ist.	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.
Ende Rückblick	10	• **Stressfaktor Vergesslichkeit** • Transfer in den Alltag	• Fragen der TN sind beantwortet • Bezug der Hausaufgaben zum Stressfaktor ist klar. • Erlebnis „I'm OK". Loslassen	• Teilnehmerfragen • Zusammenhänge zwischen Hausaufgaben und Stressfaktor	• Fragenbeantwortung • Zusammenfassung durch SL	
Thema für die kommende Woche	10	• **Stressfaktor Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit**	• TN werden sich des Themas als Stressfaktor bewusst. • TN können den Stressfaktor in abgewandelter Form auch bei sich selbst entdecken.	• Beispiele für Stressfaktor und Strategie zur nachhaltigen Auflösung und Transformation: • **Sich ganz mit dem verbinden, was wir tun und so unsere Veränderungspotentiale aufwecken.**	• Input SL • Fragenbeantwortung	• Ggf. PowerPoint Präsentation

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Alltagsübung	5	• **Handschrift ändern** • Alltagsübung	• Die Hausaufgabe ist klar • Sinn der Übung ist angekommen.	• **Täglich 15 bis 20 Minuten bewusst schreiben und darauf achten, wie sich die Buchstaben formen.** • Beschreibung der Übung. • Bandbreite der Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen.	• Präsentation durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung und Audio oder Video im Online-Kurs.
Bewegungs-übung	15	• **O in Action** • Bewegungsübung	• **Sich mit den inneren Wärme- und Lichtkräften verbinden.** • **Innere Räume bilden, die Beziehung und Harmonie im Körpergefühl erzeugen.**	• Bewegungsübungen zum Stressfaktor • Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen. • Anwendung im Alltag	• Live-Demonstration der Übungen. • Gemeinsamer Durchgang durch die Übungen	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom • Video im Online-Kurs.
Abschluss des Bewegungsteils	5	• Bei sich ankommen • Nachspüren	• Entspannen • Übungen nachwirken lassen • Wirkung spüren	• Geführter Body Scan: • Qualitative Unterschiede in den Körperempfindungen wahrnehmen.	• Seminarleiter leitet das Nachspüren verbal an	
Ausklang	5	• Ausblick	• Sich wieder auf den kommenden Alltag und das Üben einstimmen. • Hausaufgaben sind klar • Vorfreude auf die Woche	• Zusammenfassung der Hausaufgaben: • **Wir machen Übungen für die Entwicklung von Gelassenheit und innerer Sicherheit.**	• Letzte Fragen • Input SL	• Bild aus den Kursunterlagen – Lektion Reflexion
Verabschiedung	5	• Wir sind gemeinsam unterwegs	• Alle wissen, wo sie die Kursunterlagen im Onlinekurs finden.	• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.
Dauer gesamt	75					
Erfolgskontrolle	15	Erlebnisse und Erkenntnisse der Woche	Individuelle Reflektion und kognitive Verarbeitung der Erlebnisse und Übungen	Stressfaktor, Alltagsübung, Eurythmieübung, Achtsamkeit	Schriftlich durch TN vor dem nächsten Meeting. Lesen durch SL	• Übungstagebuch im Handout • Persönliches Worksheet im Onlinekurs

Seminareinheit 3 Innerlich im Denken beweglich werden. Selbstzweifel und Sorgen entmachten.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	5	• Begrüßung • Absenzen • Mitteilungen	• Teilnehmer*innen fühlen sich individuell und als Gruppe wahrgenommen. • Klärung von organisatorischen Fragen.	• Namentliche Begrüßung durch SL • Fragen der TN	• Eintritt ins Meeting • Videos anschalten • Stumm schalten • Handzeichen, wer sprechen will	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit einstellbarem Zoom.
Einstimmung	5	• **Stressfaktor Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit** • Hausaufgaben	• Wecken von Erinnerungen zum Thema der letzten Woche • Vorbereitung des Austauschs in Kleingruppen	• SL erzählt eigene Erfahrungen zu: • Stressfaktor • Alltagsübungen • Bewegungsübungen	• Input SL	
Erfahrungsaustausch	15	• **Stressfaktor Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit** • Erlebnisse während der Woche	• Über eigene Entdeckungen sprechen • Anregungen durch andere TN empfangen • Neue Handlungsspielräume entdecken • Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung empfangen • Motivation zum Weiterüben entwickeln	• Erfahrungen der letzten Woche bzgl.: ○ Alltagsübung ○ Bewegungsübung ○ Bezug zum Lebensalltag ○ Neue Einstellung zum Stressfaktor	• Breakout-Rooms • Seminarleiter teilen ein, wer in welchen Gruppen ist.	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.
Ende Rückblick	10	• **Stressfaktor Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit** • Transfer in den Alltag	• Fragen der TN sind beantwortet • Bezug der Hausaufgaben zum Stressfaktor ist klar. • Erlebnis „I'm OK". Loslassen	• Teilnehmerfragen • Zusammenhänge zwischen Hausaufgaben und Stressfaktor	• Fragenbeantwortung • Zusammenfassung durch SL	
Thema für die kommende Woche	10	• **Stressfaktor Selbstzweifel und Überbesorgtheit**	• TN werden sich des Themas als Stressfaktor bewusst. • TN können den Stressfaktor in abgewandelter Form auch bei sich selbst entdecken.	• Beispiele für Stressfaktor und Strategie zur nachhaltigen Auflösung und Transformation: • **Im Denken Kraft entwickeln und beweglich werden.** • **Das stärkt uns in dem, wie wir in der Welt stehen und handeln.**	• Input SL • Fragenbeantwortung	• Ggf. PowerPoint Präsentation

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Alltagsübung	5	• **Rückwärts denken** • Alltagsübung	• Die Hausaufgabe ist klar • Sinn der Übung ist angekommen.	• **Konzentration aufbauen und das eigenständige Denken aktivieren.** • **Einen Inhalt verinnerlichen und ihn rückwärts aus der Erinnerung wiedergeben.** • Beschreibung der Übung. • Bandbreite der Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen.	• Präsentation durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung und Audio oder Video im Online-Kurs.
Bewegungs-übung	15	• **I in Action** • Bewegungsübung	• **Übungen erlernen, die das Gleichgewicht und unser Rückgrat stärken und uns sowohl innerlich wie äußerlich beweglich machen.**	• Bewegungsübungen zum Stressfaktor • Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen. • Anwendung im Alltag	• Live-Demonstration der Übungen. • Gemeinsamer Durchgang durch die Übungen	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom • Video im Online-Kurs.
Abschluss des Bewegungsteils	5	• Bei sich ankommen • Nachspüren	• Entspannen • Übungen nachwirken lassen • Wirkung spüren	• Geführter Body Scan: • Qualitative Unterschiede in den Körperempfindungen wahrnehmen.	• SL leitet das Nachspüren verbal an	
Ausklang	5	• Ausblick	• Sich wieder auf den kommenden Alltag und das Üben einstimmen. • Hausaufgaben sind klar • Vorfreude auf die Woche	• Zusammenfassung der Hausaufgaben: • **Wir machen Übungen, um innerlich beweglich zu werden und Selbstzweifel und Sorgen zu entmachten.**	• Letzte Fragen • Input SL	• Bild aus den Kursunterlagen – Lektion Reflexion
Verabschiedung	5	• Wir sind gemeinsam unterwegs	• Alle wissen, wo sie die Kursunterlagen im Onlinekurs finden.	• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.
Dauer gesamt	75					
Erfolgskontrolle	15	Erlebnisse und Erkenntnisse der Woche	Individuelle Reflektion und kognitive Verarbeitung der Erlebnisse und Übungen	Stressfaktor, Alltagsübung, Eurythmieübung, Achtsamkeit	Schriftlich durch TN vor dem nächsten Meeting. Lesen durch SL	• Übungstagebuch im Handout • Persönliches Worksheet im Onlinekurs

Seminareinheit 4 Sich aus anderen Blickwinkeln erleben und seine Verhaltensweisen ändern können

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	5	• Begrüßung • Absenzen • Mitteilungen	• Teilnehmer*innen fühlen sich individuell und als Gruppe wahrgenommen. • Klärung von organisatorischen Fragen.	• Namentliche Begrüßung durch SL • Fragen der TN	• Eintritt ins Meeting • Videos anschalten • Stumm schalten • Handzeichen, wer sprechen will	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit einstellbarem Zoom.
Einstimmung	5	• **Stressfaktor Selbstzweifel und Überbesorgtheit** • Hausaufgaben	• Wecken von Erinnerungen zum Thema der letzten Woche • Vorbereitung des Austauschs in Kleingruppen	• SL erzählt eigene Erfahrungen zu: • Stressfaktor • Alltagsübungen • Bewegungsübungen	• Input SL	
Erfahrungsaustausch	15	• **Stressfaktor Selbstzweifel und Überbesorgtheit** • Erlebnisse während der Woche	• Über eigene Entdeckungen sprechen • Anregungen durch andere TN empfangen • Neue Handlungsspielräume entdecken • Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung empfangen • Motivation zum Weiterüben entwickeln	• Erfahrungen der letzten Woche bzgl.: ○ Alltagsübung ○ Bewegungsübung ○ Bezug zum Lebensalltag ○ Neue Einstellung zum Stressfaktor	• Breakout-Rooms • SL teilen ein, wer in welchen Gruppen ist.	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.
Ende Rückblick	10	• **Stressfaktor Selbstzweifel und Überbesorgtheit** • Transfer in den Alltag	• Fragen der TN sind beantwortet • Bezug der Hausaufgaben zum Stressfaktor ist klar. • Erlebnis „I'm OK". Loslassen	• Teilnehmerfragen • Zusammenhänge zwischen Hausaufgaben und Stressfaktor	• Fragenbeantwortung • Zusammenfassung durch SL	
Thema für die kommende Woche	10	• **Stressfaktor Überaktivität und Kontrollverlust**	• TN werden sich des Themas als Stressfaktor bewusst. • TN können den Stressfaktor in abgewandelter Form auch bei sich selbst entdecken.	• Beispiele für Stressfaktor und Strategie zur nachhaltigen Auflösung und Transformation: • **Sich aus anderen Blickwinkeln erleben und Werkzeuge entwickeln, wie man sein Verhalten**	• Input SL • Fragenbeantwortung	• Ggf. PowerPoint Präsentation

				beeinflussen und ändern kann.		
Phase	**Zeit** (min.)	**Thema**	**(Teil-)Ziele**	**Inhalte**	**Organisationsform Vorgehensweise**	**Bemerkungen Hilfsmittel**
Alltagsübung	5	• **Gewohnheiten wahrnehmen und verändern** • Alltagsübung	• Die Hausaufgabe ist klar • Sinn der Übung ist angekommen.	• **Die Ergebnisse der eigenen Tätigkeit wahrnehmen,** • **Sich selber in den eigenen Bewegungsabläufen beobachten,** • **Bewegungsgewohnheiten anders gestalten.** • Beschreibung der Übung. • Bandbreite der Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen.	• Präsentation durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung und Audio oder Video im Online-Kurs.
Bewegungs-übung	15	• **E in Action** • Bewegungsübung	• **Sich selbst gut spüren.** • **Beziehungen zwischen dem, was uns begegnet, und unserem Inneren herstellen.** • **Innerliche Kraft entwickeln und wach für sie werden.**	• Bewegungsübungen zum Stressfaktor • Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen. • Anwendung im Alltag	• Live-Demonstration der Übungen. • Gemeinsamer Durchgang durch die Übungen	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom • Video im Online-Kurs.
Abschluss des Bewegungsteils	5	• Bei sich ankommen • Nachspüren	• Entspannen • Übungen nachwirken lassen • Wirkung spüren	• Geführter Body Scan: • Qualitative Unterschiede in den Körperempfindungen wahrnehmen.	• SL leitet das Nachspüren verbal an	
Ausklang	5	• Ausblick	• Sich wieder auf den kommenden Alltag und das Üben einstimmen. • Hausaufgaben sind klar • Vorfreude auf die Woche	• Zusammenfassung der Hausaufgaben: • **Werkzeuge entwickeln, wie man sein Verhalten beeinflussen und ändern kann.**	• Letzte Fragen • Input SL	• Bild aus den Kursunterlagen – Lektion Reflexion
Verabschiedung	5	• Wir sind gemeinsam unterwegs	• Alle wissen, wo sie die Kursunterlagen im Onlinekurs finden.	• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.
Dauer gesamt	75					

Erfolgskontrolle	15	Erlebnisse und Erkenntnisse der Woche	Individuelle Reflektion und kognitive Verarbeitung der Erlebnisse und Übungen	Stressfaktor, Alltagsübung, Eurythmieübung, Achtsamkeit	Schriftlich durch TN vor dem nächsten Meeting. Lesen durch SL	• Übungstagebuch im Handout • Persönliches Worksheet im Onlinekurs

Seminareinheit 5 — Seine wirklichen Wünsche erkennen und andere loslassen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	5	• Begrüßung • Absenzen • Mitteilungen	• Teilnehmer*innen fühlen sich individuell und als Gruppe wahrgenommen. • Klärung von organisatorischen Fragen.	• Namentliche Begrüßung durch SL • Fragen der TN	• Eintritt ins Meeting • Videos anschalten • Stumm schalten • Handzeichen, wer sprechen will	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit einstellbarem Zoom.
Einstimmung	5	• **Stressfaktor Überaktivität und Kontrollverlust** • Hausaufgaben	• Wecken von Erinnerungen zum Thema der letzten Woche • Vorbereitung des Austauschs in Kleingruppen	• SL erzählt eigene Erfahrungen zu: • Stressfaktor • Alltagsübungen • Bewegungsübungen	• Input SL	
Erfahrungsaustausch	15	• **Stressfaktor Überaktivität und Kontrollverlust** • Erlebnisse während der Woche	• Über eigene Entdeckungen sprechen • Anregungen durch andere TN empfangen • Neue Handlungsspielräume entdecken • Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung empfangen • Motivation zum Weiterüben entwickeln	• Erfahrungen der letzten Woche bzgl.: ○ Alltagsübung ○ Bewegungsübung ○ Bezug zum Lebensalltag ○ Neue Einstellung zum Stressfaktor	• Breakout-Rooms • SL teilen ein, wer in welchen Gruppen ist.	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.
Ende Rückblick	10	• **Stressfaktor Überaktivität und Kontrollverlust** • Transfer in den Alltag	• Fragen der TN sind beantwortet • Bezug der Hausaufgaben zum Stressfaktor ist klar. • Erlebnis „I'm OK". Loslassen	• Teilnehmerfragen • Zusammenhänge zwischen Hausaufgaben und Stressfaktor	• Fragenbeantwortung • Zusammenfassung durch SL	

Thema für die kommende Woche	10	• **Stressfaktor Abhängigkeit von Ersatzbefriedigungen**	• TN werden sich des Themas als Stressfaktor bewusst. • TN können den Stressfaktor in abgewandelter Form auch bei sich selbst entdecken.	• Beispiele für Stressfaktor und Strategie zur nachhaltigen Auflösung und Transformation: • **Ersatzwünsche wahrnehmen, sie durchschauen und auch loslassen, um seinen echten Wünschen näher zu kommen.**	• Input SL • Fragenbeantwortung	• Ggf. PowerPoint Präsentation
Phase	**Zeit** (min.)	**Thema**	**(Teil-)Ziele**	**Inhalte**	**Organisationsform Vorgehensweise**	**Bemerkungen Hilfsmittel**
Alltagsübung	5	• **Wunschverzicht** • Alltagsübung	• Die Hausaufgabe ist klar • Sinn der Übung ist angekommen.	• **In einfachen Alltagssituationen auf die Erfüllung kleiner, unbedeutender Wünsche verzichten.** • Beschreibung der Übung. • Bandbreite der Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen.	• Präsentation durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung und Audio oder Video im Online-Kurs.
Bewegungs-übung	15	• **Ei in Action** • Bewegungsübung	• **Sich selbst spüren und achtsam bei sich ankommen. Du gibst und empfängst Zuwendung und regst deine innere Kraft in Sanftheit zum Wachsen an.**	• Bewegungsübungen zum Stressfaktor • Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen. • Anwendung im Alltag	• Live-Demonstration der Übungen. • Gemeinsamer Durchgang durch die Übungen	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom • Video im Online-Kurs.
Abschluss des Bewegungsteils	5	• Bei sich ankommen • Nachspüren	• Entspannen • Übungen nachwirken lassen • Wirkung spüren	• Geführter Body Scan: • Qualitative Unterschiede in den Körperempfindungen wahrnehmen.	• SL leitet das Nachspüren verbal an	
Ausklang	5	• Ausblick	• Sich wieder auf den kommenden Alltag und das Üben einstimmen. • Hausaufgaben sind klar • Vorfreude auf die Woche	• Zusammenfassung der Hausaufgaben: • **Wir machen Übungen, um bewusst zu entscheiden, welchen Bedürfnissen wir den Vorrang geben wollen.**	• Letzte Fragen • Input SL	• Bild aus den Kursunterlagen – Lektion Reflexion
Verabschiedung	5	• Wir sind gemeinsam unterwegs	• Alle wissen, wo sie die Kursunterlagen im Onlinekurs finden.	• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.

Dauer gesamt	75					
Erfolgskontrolle	15	Erlebnisse und Erkenntnisse der Woche	Individuelle Reflektion und kognitive Verarbeitung der Erlebnisse und Übungen	Stressfaktor, Alltagsübung, Eurythmieübung, Achtsamkeit	Schriftlich durch TN vor dem nächsten Meeting. Lesen durch SL	• Übungstagebuch im Handout • Persönliches Worksheet im Onlinekurs

Seminareinheit 6 Sicherheit für Entscheidungen ausbilden

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	5	• Begrüßung • Absenzen • Mitteilungen	• Teilnehmer*innen fühlen sich individuell und als Gruppe wahrgenommen. • Klärung von organisatorischen Fragen.	• Namentliche Begrüßung durch SL • Fragen der TN	• Eintritt ins Meeting • Videos anschalten • Stumm schalten • Handzeichen, wer sprechen will	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit einstellbarem Zoom.
Einstimmung	5	• **Stressfaktor Abhängigkeit von Ersatzbefriedigungen** • Hausaufgaben	• Wecken von Erinnerungen zum Thema der letzten Woche • Vorbereitung des Austauschs in Kleingruppen	• SL erzählt eigene Erfahrungen zu: • Stressfaktor • Alltagsübungen • Bewegungsübungen	• Input SL	
Erfahrungsaustausch	15	• **Stressfaktor Abhängigkeit von Ersatzbefriedigungen** • Erlebnisse während der Woche	• Über eigene Entdeckungen sprechen • Anregungen durch andere TN empfangen • Neue Handlungsspielräume entdecken • Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung empfangen • Motivation zum Weiterüben entwickeln	• Erfahrungen der letzten Woche bzgl.: ○ Alltagsübung ○ Bewegungsübung ○ Bezug zum Lebensalltag ○ Neue Einstellung zum Stressfaktor	• Breakout-Rooms • SL teilen ein, wer in welchen Gruppen ist.	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.
Ende Rückblick	10	• **Stressfaktor Abhängigkeit von Ersatzbefriedigungen**	• Fragen der TN sind beantwortet • Bezug der Hausaufgaben zum Stressfaktor ist klar. • Erlebnis „I'm OK". Loslassen	• Teilnehmerfragen • Zusammenhänge zwischen Hausaufgaben und Stressfaktor	• Fragenbeantwortung • Zusammenfassung durch SL	

		• Transfer in den Alltag				
Thema für die kommende Woche	10	• **Stressfaktor Handlungszwänge und Handlungsängste**	• TN werden sich des Themas als Stressfaktor bewusst. • TN können den Stressfaktor in abgewandelter Form auch bei sich selbst entdecken.	• Beispiele für Stressfaktor und Strategie zur nachhaltigen Auflösung und Transformation: • **Sich widersprechenden Aspekten Gehör geben.** • **Auf die gefühlte Richtigkeit der Entscheidung vertrauen.**	• Input SL • Fragenbeantwortung	• Ggf. PowerPoint Präsentation
Phase	**Zeit** (min.)	**Thema**	**(Teil-)Ziele**	**Inhalte**	**Organisationsform Vorgehensweise**	**Bemerkungen Hilfsmittel**
Alltagsübung	5	• **Entscheiden mit dem Herzen** • Alltagsübung	• Die Hausaufgabe ist klar. • Sinn der Übung ist angekommen.	• **In Alltagssituationen dem Für und Wider Beachtung schenken.** • **Auf das eigene Gefühl hören.** • **Auf dieser Basis. Entscheidungen treffen und die Auswirkungen beobachten.** • Beschreibung der Übung. • Bandbreite der Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen.	• Präsentation durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung und Audio oder Video im Online-Kurs.
Bewegungs-übung	15	• **Au in Action** • Bewegungsübung	• **Die Kraftbeziehung zwischen dem Zentrum und dem Umkreis spüren.** • **Es entsteht Raum für Freiheit, Überblick und Kreativität.**	• Bewegungsübungen zum Stressfaktor • Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen. • Anwendung im Alltag	• Live-Demonstration der Übungen. • Gemeinsamer Durchgang durch die Übungen	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom • Video im Online-Kurs.
Abschluss des Bewegungsteils	5	• Bei sich ankommen • Nachspüren	• Entspannen • Übungen nachwirken lassen • Wirkung spüren	• Geführter Body Scan: • Qualitative Unterschiede in den Körperempfindungen wahrnehmen.	• SL leitet das Nachspüren verbal an	
Ausklang	5	• Ausblick	• Sich wieder auf den kommenden Alltag und das Üben einstimmen. • Hausaufgaben sind klar • Vorfreude auf die Woche	• Zusammenfassung der Hausaufgaben: • **Wir machen Übungen, die helfen, Sicherheit für Entscheidungen ausbilden.**	• Letzte Fragen • Input SL	• Bild aus den Kursunterlagen – Lektion Reflexion

Verabschiedung	5	• Wir sind gemeinsam unterwegs	• Alle wissen, wo sie die Kursunterlagen im Onlinekurs finden.	• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.
Dauer gesamt	75					
Erfolgskontrolle	15	Erlebnisse und Erkenntnisse der Woche	Individuelle Reflektion und kognitive Verarbeitung der Erlebnisse und Übungen	Stressfaktor, Alltagsübung, Eurythmieübung, Achtsamkeit	Schriftlich durch TN vor dem nächsten Meeting. Lesen durch SL	• Übungstagebuch im Handout • Persönliches Worksheet im Onlinekurs

Seminareinheit 7 — Von sich absehen können und anderes gelten lassen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	5	• Begrüßung • Absenzen • Mitteilungen	• Teilnehmer*innen fühlen sich individuell und als Gruppe wahrgenommen. • Klärung von Fragen.	• Namentliche Begrüßung durch SL • Fragen der TN	• Eintritt ins Meeting • Videos anschalten • Stumm schalten	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom.
Einstimmung	5	• **Stressfaktor Handlungszwänge und Handlungsängste** • Hausaufgaben	• Wecken von Erinnerungen zum Thema der letzten Woche • Vorbereitung des Austauschs in Kleingruppen	• SL erzählt eigene Erfahrungen zu: • Stressfaktor • Alltagsübungen • Bewegungsübungen	• Input SL	
Erfahrungsaustausch	15	• **Stressfaktor Handlungszwänge und Handlungsängste** • Erlebnisse während der Woche	• Über eigene Entdeckungen sprechen • Anregungen durch andere TN empfangen • Neue Handlungsspielräume entdecken • Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung empfangen • Motivation zum Weiterüben entwickeln	• Erfahrungen der letzten Woche bzgl.: ○ Alltagsübung ○ Bewegungsübung ○ Bezug zum Lebensalltag ○ Neue Einstellung zum Stressfaktor	• Breakout-Rooms • SL teilen ein, wer in welchen Gruppen ist.	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.
Ende Rückblick	10	• **Stressfaktor Handlungszwän**	• Fragen der TN sind beantwortet	• Teilnehmerfragen	• Fragenbeantwortung	

		ge und Handlungsängste • Transfer in den Alltag	• Bezug der Hausaufgaben zum Stressfaktor ist klar. • Erlebnis „I'm OK". Loslassen	• Zusammenhänge zwischen Hausaufgaben und Stressfaktor	• Zusammenfassung durch SL	
Thema für die kommende Woche	10	• **Stressfaktor Gedankenkreisen und Gedankenzwang**	• TN werden sich des Themas als Stressfaktor bewusst. • TN können den Stressfaktor in abgewandelter Form auch bei sich selbst entdecken.	• Beispiele für Stressfaktor und Strategie zur nachhaltigen Auflösung und Transformation: • **Auch in schwierigen Situationen bei sich bleiben.** • **Unabhängiger von äußeren Umständen und von anderen Menschen werden.**	• Input SL • Fragenbeantwortung	• Ggf. PowerPoint Präsentation
Phase	**Zeit** (min.)	**Thema**	**(Teil-)Ziele**	**Inhalte**	**Organisationsform Vorgehensweise**	**Bemerkungen Hilfsmittel**
Alltagsübung	5	• **Verzicht auf Kritik** • Alltagsübung	• Die Hausaufgabe ist klar. • Sinn der Übung ist angekommen.	• **Die eigene Betroffenheit und Kritikgewohnheit zurückhalten.** • **Alltägliche Ereignisse durch sich selber sprechen lassen.** • Beschreibung der Übung. • Bandbreite der Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen.	• Präsentation durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung und Audio oder Video im Online-Kurs.
Bewegungs-übung	15	• **U in Action** • Bewegungsübung	• **In sich ruhen und Kräfte entdecken, die dir helfen, Grenzen zu überwinden.**	• Bewegungsübungen zum Stressfaktor • Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen. • Anwendung im Alltag	• Live-Demonstration der Übungen. • Gemeinsamer Durchgang durch die Übungen	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom • Video im Online-Kurs.
Abschluss des Bewegungsteils	5	• Bei sich ankommen • Nachspüren	• Entspannen • Übungen nachwirken lassen • Wirkung spüren	• Geführter Body Scan: • Qualitative Unterschiede in den Körperempfindungen wahrnehmen.	• SL leitet das Nachspüren verbal an	
Ausklang	5	• Ausblick	• Sich wieder auf den kommenden Alltag und das Üben einstimmen. • Hausaufgaben sind klar • Vorfreude auf die Woche	• Zusammenfassung der Hausaufgaben: • **Unabhängiger von äusseren Umständen werden.**	• Letzte Fragen • Input SL	• Bild aus den Kursunterlagen – Lektion Reflexion

Verabschiedung	5	• Wir sind gemeinsam unterwegs	• Alle wissen, wo sie die Kursunterlagen im Onlinekurs finden.	• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.
Dauer gesamt	75					
Erfolgskontrolle	15	Erlebnisse und Erkenntnisse der Woche	Individuelle Reflektion und kognitive Verarbeitung der Erlebnisse und Übungen	Stressfaktor, Alltagsübung, Eurythmieübung, Achtsamkeit	Schriftlich durch TN vor dem nächsten Meeting. Lesen durch SL	• Übungstagebuch im Handout • Persönliches Worksheet im Onlinekurs

Seminareinheit 8 — Seinen Weg gehen, den Alltag meistern

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	5	• Begrüßung • Absenzen • Mitteilungen	• Teilnehmer*innen fühlen sich individuell und als Gruppe wahrgenommen. • Klärung von organisatorischen Fragen.	• Namentliche Begrüßung durch SL • Fragen der TN	• Eintritt ins Meeting • Videos anschalten • Stumm schalten • Handzeichen, wer sprechen will	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit einstellbarem Zoom.
Einstimmung	5	• **Stressfaktor Gedankenkreisen und Gedankenzwang** • Hausaufgaben	• Wecken von Erinnerungen zum Thema der letzten Woche • Vorbereitung des Austauschs in Kleingruppen	• SL erzählt eigene Erfahrungen zu: • Stressfaktor • Alltagsübungen • Bewegungsübungen	• Input SL	
Erfahrungsaustausch	15	• **Stressfaktor Gedankenkreisen und Gedankenzwang** • Erlebnisse während der Woche	• Über eigene Entdeckungen sprechen • Anregungen durch andere TN empfangen • Neue Handlungsspielräume entdecken • Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung empfangen • Motivation zum Weiterüben entwickeln	• Erfahrungen der letzten Woche bzgl.: ○ Alltagsübung ○ Bewegungsübung ○ Bezug zum Lebensalltag ○ Neue Einstellung zum Stressfaktor	• Breakout-Rooms • SL teilen ein, wer in welchen Gruppen ist.	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.

Ende Rückblick	10	• **Stressfaktor Gedankenkreisen und Gedankenzwang** • Transfer in den Alltag	• Fragen der TN sind beantwortet • Bezug der Hausaufgaben zum Stressfaktor ist klar. • Erlebnis „I'm OK". Loslassen	• Teilnehmerfragen • Zusammenhänge zwischen Hausaufgaben und Stressfaktor	• Fragenbeantwortung • Zusammenfassung durch SL	
Thema für die kommende Woche	10	• **Seinen Weg gehen, den Alltag meistern**	• TN werden sich des Themas als Stressfaktor bewusst. • TN können den Stressfaktor in abgewandelter Form auch bei sich selbst entdecken.	• Strategie zur nachhaltigen Auflösung und Transformation von Stress: • **Mit minimalem Aufwand und mit Freude im Alltag weiterüben. Das fördert die eigene Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung.**	• Input SL • Fragenbeantwortung	• Ggf. PowerPoint Präsentation
Phase	**Zeit** (min.)	**Thema**	**(Teil-)Ziele**	**Inhalte**	**Organisationsform Vorgehensweise**	**Bemerkungen Hilfsmittel**
Alltagsübung	5	• **Alle Übungen kombinieren** • Alltagsübung	• Die Hausaufgabe ist klar • Sinn der Übung ist angekommen.	• **Alle Alltagsübungen auf einfache Weise in deinen Tagesablauf integrieren.** • Beschreibung der Übung. • Bandbreite der Variationsmöglichkeiten anhand von Beispielen.	• Präsentation durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung und Audio oder Video im Online-Kurs.
Bewegungs-übung	15	• **Kraft der Gesundheit** • Bewegungsübung	• **Sich seiner selbst als strömendes und atmendes Wesen bewusst werden.** • **Dadurch fühlst du dich unterstützt und mit dir selbst verbunden.**	• Meditative Bewegungsübung • Anwendung im Alltag	• Live-Demonstration der Übung. • Gemeinsamer Durchgang durch die Übung	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit Zoom • Video im Online-Kurs.
Abschluss des Bewegungsteils	5	• Bei sich ankommen • Nachspüren	• Entspannen • Übungen nachwirken lassen • Wirkung spüren	• Geführter Body Scan: • Qualitative Unterschiede in den Körperempfindungen wahrnehmen.	• SL leitet das Nachspüren verbal an	
Ausklang	5	• Ausblick	• Sich wieder auf den kommenden Alltag und das Üben einstimmen. • Hausaufgaben sind klar • Vorfreude auf die Woche	• Zusammenfassung der Hausaufgaben • **Dem Druck des Alltags weniger ausgeliefert sein.**	• Letzte Fragen • Input SL	• Bild aus den Kursunterlagen – Lektion Reflexion

				• **Adäquater und identischer reagieren können und insgesamt gesünder werden.**		
Verabschiedung	5	• Wir sind gemeinsam unterwegs	• Alle wissen, wo sie die Kursunterlagen im Onlinekurs finden.	• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.
Dauer gesamt	75					
Erfolgskontrolle	15	Erlebnisse und Erkenntnisse der Woche	Individuelle Reflektion und kognitive Verarbeitung der Erlebnisse und Übungen	Stressfaktor, Alltagsübung, Eurythmieübung, Achtsamkeit	Schriftlich durch TN vor dem nächsten Meeting. Lesen durch SL	• Übungstagebuch im Handout • Persönliches Worksheet im Onlinekurs

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Begrüßung	5	• Begrüßung • Absenzen • Mitteilungen	• Teilnehmer*innen fühlen sich individuell und als Gruppe wahrgenommen. • Klärung von organisatorischen Fragen.	• Namentliche Begrüßung durch SL • Fragen der TN	• Eintritt ins Meeting • Videos anschalten • Stumm schalten • Handzeichen, wer sprechen will	• SL benutzt Funkmikrofon und Webcam mit einstellbarem Zoom.
Einstimmung	5	• Kraft der Gesundheit • Zusammenfassende Bewegungsübung	• Wecken von Erinnerungen zum Thema der letzten Woche • Vorbereitung des Austauschs in Kleingruppen	• Übung Kraft der Gesundheit • Eigene Erfahrungen SL	• Gemeinsame Ausführung • Input SL	
Erfahrungsaustausch	15	• Seinen Weg gehen, den Alltag meistern • Rückblick auf die Woche	• Über eigene Entdeckungen sprechen • Anregungen durch andere TN empfangen • Neue Handlungsspielräume entdecken • Gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung empfangen • Motivation zum Weiterüben entwickeln	• Erfahrungen der letzten Woche bzgl.: ○ Alltagsübung ○ Bewegungsübung ○ Bezug zum Lebensalltag ○ Transfer in den Alltag ○ Persönliche Positionierung zur Gesamtheit der Stressfaktoren	• Breakout-Rooms • SL teilen ein, wer in welchen Gruppen ist.	• SL notiert, wer in welchen Gruppen ist.
Feedbackrunde	20	• Rückblick auf das ABSR Online-Seminar	• SL erfährt, wie die TN das Seminar erlebt haben. • SL erhält Verbesserungsvorschläge.	• Rückblick • Befindlichkeiten • Ausdruck von Wertschätzung, auch von Seiten des SLs • TN berichten von ihren eigenen Ideen für neue Stressstrategien.	• Freier Gedankenaustausch im Forum.	• SL macht Notizen.

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform Vorgehensweise	Bemerkungen Hilfsmittel
Ausblick	5	• Das Gelernte vertiefen	• TN wissen, dass sie die Seminarunterlagen dauerhaft im Onlinekurs zur Verfügung haben. • TN wissen, wie sie alleine oder in kleinen Gruppen weiterüben können. • TN wissen, wo sie Aufbaukurse zum Selbststudium finden. • TN wissen, wann ein Folgeseminar stattfindet.	• Such dir jemand, der dieses Programm auch schon gemacht hat, und wiederholt die bekannten Übungen gemeinsam. • Dreh die Reihenfolge um. Beginne mit dem Enthalten von Kritik und den U-Übungen und ende mit dem A und dem Stärken der Erinnerung. • Mache die Übungen im täglichen Wechsel und schreite von Tag zu Tag zur nächsten Übung.	• Input durch SL • Fragenbeantwortung	• Schriftliche Beschreibung im Online-Kurs
Ausklang	5	• Bewegungsübung • Kraft der Gesundheit	• Sich auf das eigenständige Weitermachen einstimmen.	• Zusammenfassende Übung für die Entwicklung von Gelassenheit und innerer Sicherheit.	• Gemeinsame Ausführung	
Verabschiedung	5	• Wir sind gemeinsam unterwegs		• Hinweis auf Materialsammlung	• SL verabschiedet und bedankt sich.	• Link zum Replay und zur Materialsammlung wird zugeschickt.
Dauer gesamt	60					