

Inhaltsverzeichnis

I Theorie

1	Körperorientiertes Skillstraining	3
1.1	Didaktik	5
2	Grundlagen	7
2.1	Körper – Psyche – Geist	9
	Literatur	10
3	Physiologie	11
3.1	Das menschliche Gehirn	12
3.1.1	Der Aufbau	12
3.1.2	Aufgaben und Zusammenspiel	13
3.1.3	Die wichtigsten Teile des Gehirns	13
3.2	Das Nervensystem des Menschen	16
3.2.1	Aufbau	17
3.2.2	Das Zentralnervensystem (ZNS)	17
3.2.3	Das autonome (vegetative) Nervensystem	18
3.2.4	Der Nervus vagus	19
	Literatur	20
4	Neurophysiologie	23
4.1	Neuronale Netzwerke	24
4.2	Neuroplastizität	24
4.3	Spiegelneuronen	26
	Literatur	27
5	Psychophysiologie	29
5.1	Körper und Psyche	30
5.2	Bewusstsein und Gedächtnis	30
5.3	Körpergedächtnis und Körperschema	32
	Literatur	34
6	Emotionspsychologie	35
6.1	Emotionswahrnehmung	37
6.2	Informationsverarbeitung (kognitive Prozesse)	37
6.2.1	Emotionale Schemata	38
6.3	Verhaltenssteuerung	41
6.4	Körperliche Reaktionsmuster – Emotionaler Ausdruck	42
6.5	Emotionsausdruck – Emotionen im sozialen Kontext	43

6.5.1	Nähe und Distanz.....	43
6.6	Emotionsregulation	44
6.6.1	Körperorientierte Emotionsregulation.....	45
	Literatur	47
7	Psychophysische Reaktionen	49
7.1	Stress	50
7.2	Schmerzgedächtnis	51
7.3	Dissoziation	52
7.4	Trauma	53
	Literatur	54
8	Didaktische Ansätze und Modalitäten	57
8.1	Dialektik	58
8.1.1	Validierung	59
8.1.2	Die Macht der Entscheidung	60
8.1.3	Haltung und Kernkompetenzen des Trainers	60
8.2	Achtsamkeit	61
8.2.1	Achtsamkeits-basierte Stressreduktion (MBSR)	63
8.2.2	Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)	63
8.2.3	Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT).....	64
8.2.4	Skilltraining.....	64
8.2.5	Focusing	65
8.3	Konzepte aus dem Kampfsport	65
	Literatur	67
9	Körperorientierte Techniken	69
9.1	Training	71
9.1.1	Gehirntraining durch Bewegung	72
9.1.2	Die Bedeutung des Übens – Vom Kennen zum Können.....	72
9.2	Selbstwirksamkeit	73
9.3	Vertrauen stärken	74
	Literatur	75
10	Modalitäten	77
10.1	Ziele	78
10.2	Dauer und Setting	78
10.2.1	Auswahl der Übungen	79
10.2.2	Rahmenbedingungen und Regeln	79
10.2.3	Rahmenbedingungen	80
	Literatur	81

II Praxis

11 Körperachtsamkeit	85
11.1 Anleitung und Methodik	88
11.1.1 WAS soll geübt werden – WAS ist mein Ziel?	89
11.1.2 WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	93
11.1.3 Vom Kennen zum Können	99
12 Koordination	103
12.1 Anleitung und Methodik	106
12.1.1 WAS soll geübt werden – WAS ist mein Ziel?	106
12.1.2 WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	107
12.1.3 Vom Kennen zum Können	108
12.1.4 Herausfordernde Übungen zur Förderung der Konzentration	109
13 Gleichgewicht	111
13.1 Anleitung und Methodik	112
13.1.1 WAS soll geübt werden- WAS ist mein Ziel?	113
13.1.2 WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	113
13.1.3 Vom Kennen zum Können	114
14 Anti-Dissoziations-Skills	115
14.1 Anleitung und Methodik	116
14.1.1 WAS soll geübt werden – WAS ist mein Ziel?	116
14.1.2 WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	117
15 Sturzprophylaxe	119
15.1 Anleitung und Methodik	120
15.1.1 WAS soll geübt werden – WAS ist mein Ziel?	120
15.1.2 WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	121
16 Körperwahrnehmung und Akzeptanz	123
16.1 Wirkfaktoren	124
16.2 Anleitung und Methodik	125
16.2.1 WAS soll geübt werden- WAS ist mein Ziel?	125
16.2.2 WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	126
16.2.3 Vom Kennen zum Können	131
17 Körperausdruck – nonverbale Signale	133
17.1 Anleitung und Methodik	135
17.1.1 WAS soll geübt werden- WAS ist mein Ziel?	135
17.1.2 WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	138
17.1.3 Vom Kennen zum Können	145
Literatur	147

18	Emotionsregulation – Basisübungen	149
18.1	Anleitung und Methodik	151
18.1.1	WAS soll geübt werden – WAS ist mein Ziel?	151
18.1.2	WIE soll geübt werden? – WIE erreiche ich das Ziel?	152
19	Emotionsregulation – Steuerung	155
19.1	Anleitung und Methodik	156
19.1.1	WAS soll geübt werden – WAS ist mein Ziel?	156
19.1.2	WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	158
20	Krisen- und Hochstressmanagement	161
20.1	Anleitung und Methodik	163
20.1.1	WAS soll geübt werden – WAS ist mein Ziel?	163
20.1.2	WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	164
21	Emotionsregulation – Emotionales Gleichgewicht	167
21.1	Anleitung und Methodik	168
21.1.1	WAS soll geübt werden – WAS ist mein Ziel?	168
21.1.2	WIE soll geübt werden – WIE erreiche ich das Ziel?	169
	Literatur.....	170
22	Ressourcen stärken – nicht näher bezeichnete Skills	171
	Weiterführende Literatur.....	172

III Übungen

23	Achtsamkeit	175
23.1	Atemübungen	177
23.1.1	Achtsam atmen	177
23.1.2	Atementspannung.....	178
23.1.3	Atemkonzentration und zählen	178
23.1.4	Atemübung zum Energietanken	178
23.1.5	Atemübung zur Emotionsregulation	179
23.1.6	Atemübung zur Stressvorbeugung	179
23.1.7	Ausatmen gegen einen Widerstand.....	179
23.1.8	Bauchatmung	179
23.1.9	Bauchatmung als Kraftquelle (QiGong)	180
23.1.10	Brustkorb dehnen	180
23.1.11	Dem Atem folgen	180
23.1.12	Zeigefingerwanderung	181
23.1.13	Den Atem fließen lassen	182
23.1.14	Den Atem mit Schritten messen	183
23.1.15	Den Atem spüren	183
23.1.16	Den Atem zählen	183
23.1.17	Die Kraft der Atmung (Pranayama-Yoga) – Wechselatmung.....	184
23.1.18	Die Lippenbremse.....	184

23.1.19	Fingerpressatmung	184
23.1.20	Parasympathische Atmung.....	185
23.1.21	Atem und Bewegung	185
23.2	Achtsamkeit auf Körperempfindungen lenken	185
23.2.1	Body Scan.....	185
23.2.2	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR).....	186
23.2.3	Selbstmitgefühl – liebende Güte.....	188
23.2.4	Vipassana (Achtsamkeitsmeditation).....	188
23.3	Achtsamkeit und Bewegungsabläufe	188
23.3.1	Einen stabilen Stand finden.....	189
23.3.2	Die innere Mitte spüren – Halt geben.....	191
23.3.3	Sitzübung.....	191
23.3.4	Sitzmeditation und Körperhaltung.....	192
23.3.5	Gehen mit unterschiedlichem Tempo und Rhythmus.....	192
23.3.6	Schlendern.....	192
23.3.7	Laufen (Joggen)	192
23.3.8	Gehaufgaben	192
23.3.9	ZEN-Gehen.....	193
23.3.10	Liegeübungen	193
23.3.11	Achtsamkeitsübungen für Gruppen.....	194
23.4	Grounding (Bodenkontakt, sich erden)	194
23.4.1	Aktives Sitzen	194
23.4.2	Aktives Stehen	197
23.4.3	Aufrechter Stand.....	197
23.4.4	Hände in die Hüfte stemmen	198
23.4.5	Zittern	198
23.4.6	Die Erde spüren – Wie ein Berg stehen (Yoga-Übung)	199
23.4.7	Baumübung (Selbstsicherheit)	199
24	Koordination	201
24.1	Hände, Arme, Beine	205
24.1.1	Fingertippen	205
24.1.2	Hand-Augen-Koordination	207
24.1.3	X-Koordination im Stand (große Gelenksbewegung).....	207
24.1.4	Stäbchen-Dreh	208
24.1.5	Armschwingen	209
24.1.6	Kreisen und Klopfen	209
24.1.7	Fingerspiele	209
24.1.8	Fußkoordination	210
24.1.9	Einfache Arm- und Beinkoordination	211
24.2	Reaktionsübungen	211
24.2.1	Spiegelübung	211
24.2.2	Auf einer Linie (Seil) gehen	212
24.2.3	Schattengehen (Partnerübung)	212
24.2.4	Werfen und Fangen	212
24.2.5	Welches Symbol gewinnt („Stein, Schere, Papier“)	212
24.2.6	Ball prellen	213

24.3	Koordinationsübung für Gruppen	213
24.3.1	Kreisspiel mit mehreren Bällen	213
24.3.2	Klatschspiel	213
24.3.3	Stopp and Go	214
24.3.4	Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm	214
24.3.5	Reaktionsübung und Denkaufgabe	214
24.3.6	Seit-Zieh-Seit	214
24.4	Gleichgewicht	215
24.4.1	Einbeinstand – Variationen	217
24.4.2	Gleichgewicht: dynamische Variation	219
24.4.3	Gleichgewicht: Kombination von statischen und dynamischen Aspekten	219
24.5	Anti-Dissoziation–Übungen	220
24.5.1	Antidissoziative Übungen	220
24.6	Sturzprophylaxe	221
24.6.1	Aufrecht vor einen Stuhl stellen.....	221
24.6.2	Gehen über unterschiedliche Bodenbeschaffenheit	222
24.6.3	Hüftwippe	222
24.6.4	Hindernisparcours.....	222
24.7	Körperwahrnehmung	223
24.8	Wahrnehmungsübungen	223
24.8.1	Berührung und Körperkontakt	223
24.8.2	Igelballmassage (Eigenmassage).....	224
24.8.3	Igelballmassage (Fremdmassage).....	225
24.8.4	Hand-aufs-Herz-Übung	225
24.9	Verantwortung durch Berührung übernehmen	225
24.9.1	Führen.....	225
24.9.2	Blindenspaziergang.....	225
24.9.3	Frei bewegen	226
24.10	Körperausdruck	226
24.10.1	Mit Körperhaltungen und -bewegungen experimentieren	226
24.10.2	Haltung zeigen	226
24.10.3	Mut ausdrücken	226
24.10.4	Ziel sicher sein	227
24.10.5	Freundlichkeitsgasse.....	227
24.10.6	Ja-Nein-Kreis.....	227
24.11	Nähe und Distanz	227
24.11.1	Körpergrenzen erfahren	228
24.11.2	Körpergrenze/Körpersignale wahrnehmen.....	228
24.12	Emotionsregulation	229
24.12.1	Emotionsaktivierung – Emotionsvermeidung überwinden	229
24.12.2	Spiegelübung	229
24.12.3	Positive Emotionen aktivieren durch	230
24.12.4	Körpermuster beeinflussen	230
24.12.5	Emotionen beeinflussen – Strategien und Skills.....	230
24.12.6	Angst.....	230
24.12.7	Ärger, Wut, Zorn	231

24.12.8	Ekel	231
24.12.9	Einsamkeit.....	231
24.12.10	Freude.....	232
24.12.11	Scham	232
24.12.12	Stolz.....	232
24.12.13	Kränkung	233
24.12.14	Überraschung.....	233
24.12.15	Verachtung	233
24.12.16	Trauer	233
25	Krisen- und Stressmanagement	235
25.1	Strategien – Impulskontrolle	236
25.1.1	Bewegung und Bodenkontakt	236
25.1.2	Übungen, die starke Körperempfindungen auslösen.....	236
25.1.3	Schattenboxen	237
25.1.4	Stresshocke – der unsichtbare Stuhl	239
25.1.5	Wandliegestütz	240
25.1.6	Brokatübung (Qi Gong).....	241
26	Ressourcen stärken – nicht näher bezeichnete Skills.....	243
26.1	Interventionen zum Krafttanken	244
26.1.1	Energieball (Zentrierungsübung).....	244
26.1.2	Übungen zum Munter-Werden (Qi-Stärkung)	245
26.1.3	Ohren massieren.....	245
26.1.4	Augenbrauen kämmen	245
26.1.5	Palmieren.....	245
26.1.6	Trommeln (Tisch, Boden, Körperteil).....	246
26.1.7	Kraft durch Dehnung	246
26.2	Ressourcen stärken – Skills im Freien	248
26.3	Ressourcen stärken – Skills in den Alltag integrieren	249
26.4	Anregungen.....	249
	Weiterführende Literatur.....	250
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis.....	253