Kursinfo
AOK – Progressive Muskelentspannung

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 Verspannungszuständen
- 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 und Körperhaltung
- Transfer des Erlernten in den Alltag
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten

Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 90 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzungen:

- Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mindestens 5 m^2 Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen, Stühle, Matten, Materialien zur Durchführung der Praxiseinheiten, z. B. Unterlagen für den Kopf, Kissen, Decken, Knierollen

Anbieterqualifikation:

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

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	• Einführung in den Kurs • Stress und Stressreaktion
2	• Rücknahme • 17 Muskelgruppen im Liegen
3	• Achtsamkeit und Konzentration • 17 Muskelgruppen im Liegen
4	• Die Bedeutung des regelmäßigen Übens • 17 Muskelgruppen im Liegen
5	• Der Zusammenhang von Stress und Kopf- sowie Rückenbeschwerden • Reduktion von 17 Muskelgruppen im Liegen auf 7 Muskelgruppen im Liegen
6	• Schlafstörungen • 7 Muskelgruppen im Sitzen • Reduktion von 7 Muskelgruppen im Sitzen auf 4 Muskelgruppen
7	• Technik der Vergegenwärtigung • Durchführung der Vergegenwärtigungstechnik mit 7 Muskelgruppen im Sitzen
8	• Die Vergegenwärtigungstechnik im Stehen • Reflexion und Abschluss

© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1–3 | 53424 Remagen | 0623