

Kursübersicht & Erfolgs-Checkliste

8 Wochen für mehr Entspannung, Genuss und Lebensfreude

Lektion	Inhalt	Zu tun & erledigt
Einführung	Sie - erfahren, wie der Kurs abläuft, - lernen die Vorteile und den Nutzen der Grundstufe des Autogenen Trainings kennen, - legen Ihre Kursziele fest.	<input type="checkbox"/> Kurs-Ziele festgelegt
1	Sie - lernen den grundlegenden Ablauf und die Übungshaltungen kennen, - machen sich mit hilfreichen Vorübungen zur Einstimmung vertraut, - erhalten Hinweise, worauf beim Üben generell zu achten ist. Sie üben die Ruhe- und die Schwereformel.	<input type="checkbox"/> Körperhaltungen ausprobiert <input type="checkbox"/> Vorübungen probiert und eine ausgewählt <input type="checkbox"/> täglich Autogenes Training geübt
2	Sie - erfahren, warum Autogenes Training wirkt, - lernen, was erfolgreiches Üben bedeutet und setzen sich mit dem Thema „persönlicher Erfolg“ auseinander, - reflektieren Ihre wichtigsten Kursziele. Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Wärmeformel.	<input type="checkbox"/> mit eigener Vorstellung von persönlichem Erfolg auseinandergesetzt <input type="checkbox"/> die wichtigsten Kursziele reflektiert, ein Ziel priorisiert <input type="checkbox"/> täglich Autogenes Training geübt
Bonus 1	Und schon haben Sie den ersten Meilenstein erreicht. Was das ist, wird noch nicht verraten. :-)	
3	Sie - erfahren, was Stress eigentlich ist und wie er entsteht, - schätzen Ihren Stresslevel ein und reflektieren Ihre Stressauslöser, - überlegen wirksame Gegenmaßnahmen. Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Atemformel.	<input type="checkbox"/> Stresslevel eingeschätzt <input type="checkbox"/> Stressauslöser reflektiert & Gegenmaßnahmen überlegt <input type="checkbox"/> täglich Autogenes Training geübt
4	Sie - erfahren, wie Sie bewusst Loslassen können, - machen sich bewusst, was Sie loslassen wollen, - priorisieren Ihre Loslass-Ziele, überlegen Umsetzungsstrategien dafür und schreiben Ihre „Tu ich nicht mehr!“-Liste. Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Herzformel.	<input type="checkbox"/> Loslass-Themen reflektiert und Strategien entwickelt <input type="checkbox"/> „Tu ich nicht mehr!“-Liste geschrieben <input type="checkbox"/> täglich Autogenes Training geübt

<i>Lektion</i>	<i>Inhalt</i>	<i>Zu tun & erledigt</i>
5	<p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> - erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Grenzen besser erkennen und wahren können, - reflektieren Ihre persönlichen Grenzüberschreiter, - lernen auf verschiedene Art „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen. <p>Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Bauchformel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grenzen und Grenzüberschreiter reflektiert <input type="checkbox"/> Grenzsetz-Strategien ausgearbeitet <input type="checkbox"/> täglich Autogenes Training geübt
6	<p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> - lernen, wie man mithilfe von gezielten Affirmationen gesundheitliche und psychische Leiden mildern oder abstellen kann, - reflektieren eigene Themen, die Sie mithilfe von Affirmationen angehen möchten, - legen die erste eigene Affirmation fest. <p>Im Autogenen Training üben Sie nun auch die Kopfformel und arbeiten mit individueller Affirmation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> zu bearbeitende Themen reflektiert <input type="checkbox"/> passende Affirmation gewählt <input type="checkbox"/> täglich Autogenes Training geübt
Bonus 2	<p>Sie haben den zweiten Meilenstein erreicht. Auch hier können Sie sich auf eine kleine Überraschung freuen.</p>	
7	<p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> - lernen, warum höhere Achtsamkeit das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigert, - erfahren, wie Sie achtsamer werden und was Genuss ausmacht, - erarbeiten Ihr persönliches Genuss-Profil. <p>Sie üben von nun an auch die Ultrakurzformeln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Achtsamkeits-Reflektion durchgeführt <input type="checkbox"/> Genuss-Profil erarbeitet <input type="checkbox"/> täglich Autogenes Training geübt
8	<p>Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lernen die Grundsätze des Genusses kennen, - bekommen eine Vielzahl an Anregungen, wie Sie Ihr Genussvermögen verfeinern und steigern können, - brainstormen persönliche Genuss-Momente und Herzerfreuer und planen sie in Ihren Alltag ein. - Sie reflektieren Ihren Kurserfolg und bestimmen, wie Sie das Gelernte langfristig in Ihren Alltag einbinden. <p>Sie üben die vollständige Grundstufe des Autogenen Trainings mit eigener Affirmation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Herzerfreuer und Genussbringer reflektiert <input type="checkbox"/> „Tu mir gut“-Liste geschrieben <input type="checkbox"/> langfristigen Transfer der Kurserfolge überlegt <input type="checkbox"/> täglich Autogenes Training geübt <input type="checkbox"/> Grundstufe Autogenes Training gemeistert 