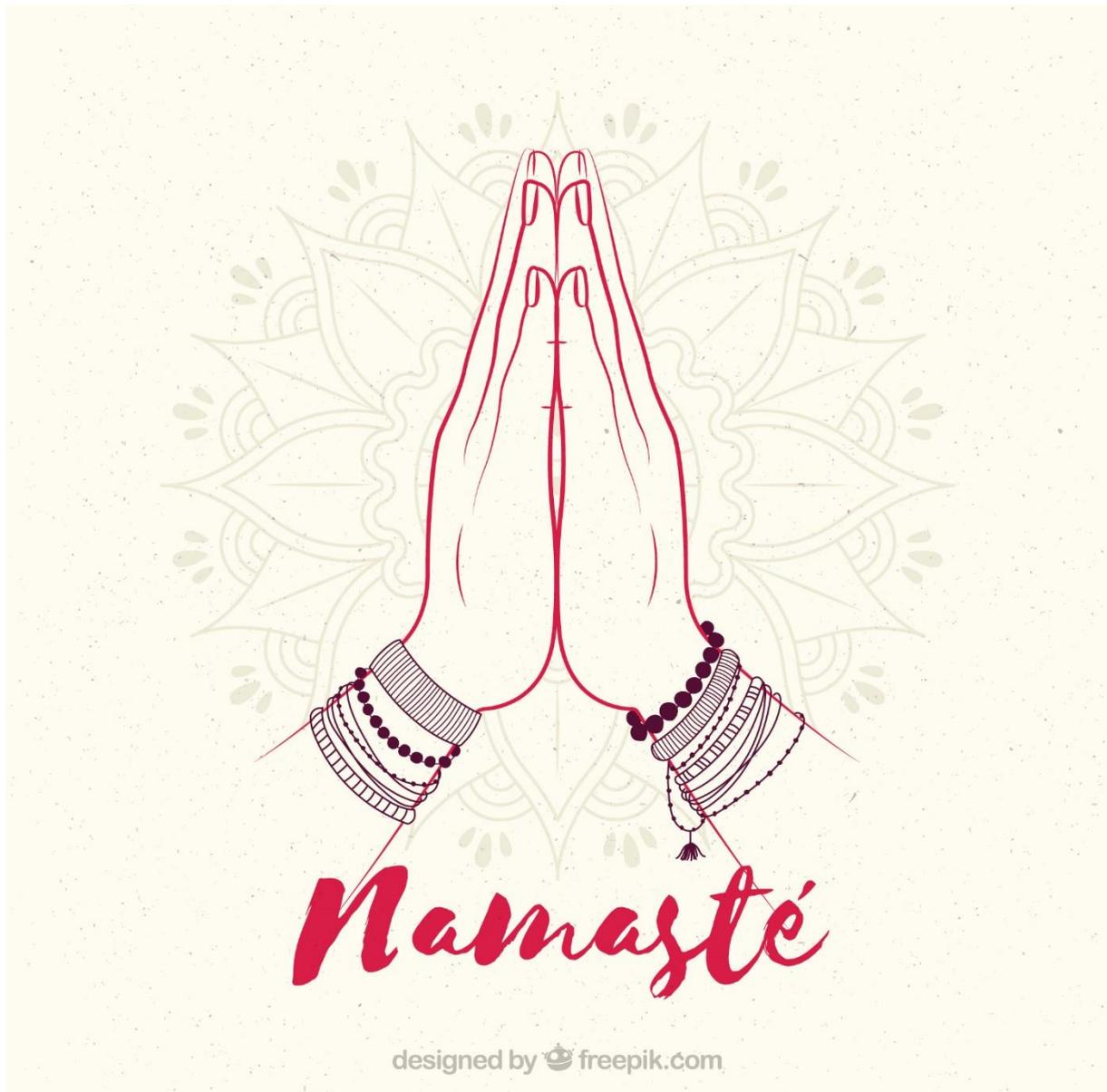


Trainingsprogramm

Wie schaffe ich es, Yoga in meinen Alltag zu integrieren?



Trainingsprogramm erstellt durch *Katharina Ruß*

Im Rahmen der Bachelorarbeit *Yogatherapie bei psychischen Störungen – Wie kann der Transfer in den Alltag unterstützt werden?*

Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt

Fakultät angewandte Sozialwissenschaften Würzburg

Studiengang Soziale Arbeit

In Anlehnung an: Mitzinger, Dietmar (2013): *Yoga in Prävention und Therapie. Ein Manual für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer. 2. erweiterte Auflage.* Köln: Deutscher Ärzte-Verlag

Wie soll ich dieses Trainingsprogramm anwenden?



Schritt für Schritt

Auf den **Seiten 1 bis 14** findest du die **Elemente deines Trainingsprogrammes (6 Übungen)**, die dir helfen sollen, Yoga als festen Bestandteil in deinen Alltag zu integrieren.

Befasse dich zuerst Schritt für Schritt möglichst in der **vorgegebenen Reihenfolge** mit **allen Übungen**. Die Anleitungen findest du zu Beginn der jeweiligen Übung. Halte dich **nur kurz** mit den einzelnen Übungen auf. Denke nicht zu lange nach. Versuche lieber, spontan zu sein.

Falls dir bei einer Übung nicht gleich etwas einfällt, ist das nicht schlimm. Vielleicht kommt dir zu einem späteren Zeitpunkt, wenn du bereits Erfahrungen mit dem Trainingsprogramm gesammelt hast, eine Idee.



Dann geht's los mit Yoga

Wenn du mit **allen sechs Elementen deines Trainingsprogrammes** auf den Seiten 1 bis 14 fertig bist, kannst du mit Yoga loslegen!

Hierzu helfen dir die **Anleitungen** und **Tipps** für deine Yogapraxis auf den **Seiten 15 bis 18**.



Da es eine Zeit lang dauert, bis eine **neue Verhaltensweise** (in diesem Fall: **regelmäßig Yoga in den Alltag einbauen**) gefestigt ist, sollte dich das Trainingsprogramm über **mehrere Wochen** begleiten. Deshalb findest du am Ende **ab Seite 19** Pläne für die weiteren Wochen. Das Trainingsprogramm ist auf **sechs Wochen** ausgelegt. Du kannst die Pläne gerne kopieren, wenn du irgendwann wieder mit dem Programm starten möchtest.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Namasté!

Übung 1: Wochentagesplan



Trage jetzt in den beiliegenden **Wochentagesplan** auf **Seite 3** alle deine persönlichen Termine ein. Trage darin auch ein, wann du aufstehst und ins Bett gehst. Tu dies so genau, wie es geht. Nimm dir dazu nur fünf Minuten Zeit.



Danach überlegst du dir anhand deines **Wochentagesplanes**, wann, wo, wie lange, gegebenenfalls mit wem und wie (z.B. nach Anleitung, anhand eines Youtube-Videos oder ohne Anleitung) du Yoga in deinen Alltag einbauen kannst und möchtest.

Es geht nicht darum, dass du lange am Stück oder jeden Tag Yoga praktizierst, sondern dass du es überhaupt tust! Setze dir deshalb **kleine Ziele**, die du wie **selbstverständlich einhalten** kannst. Denke daran, dass du Zeitpensum, Häufigkeit und Schwierigkeitsgrad an dein momentanes Können anpasst, sodass du dich nicht überforderst.

Du kannst zum Beispiel erst einmal nur fünf Minuten täglich, jeden zweiten Tag oder zweimal in der Woche Yoga in deinen Alltag einbauen. Steigere dein festgelegtes Pensum dann, wenn es dir zu wenig erscheint.



Trage jetzt in den **Wochentagesplan** auf **Seite 3** ein, **wann, wo, wie** und vielleicht auch **mit wem** du Yoga machen willst. Je genauer du dabei vorgehst, umso hilfreicher wird es für dich sein.



Hänge deinen fertigen Wochentagesplan an einer Stelle in der Wohnung **auf**, die andere sehen können. Das motiviert zusätzlich!



Erneuere deinen Wochentagesplan nach jeder Woche, weil sich deine Termine und die Zeitpunkte, an denen du Yoga praktizieren kannst, wahrscheinlich ändern. Wie schon erwähnt, wird dir dein Wochentagesplan umso besser bei deinem Vorhaben helfen, je genauer du ihn ausfüllst. Am Ende dieses Trainingsprogrammes findest du die Wochentagespläne zum Ausfüllen für die nächsten Wochen.

Tipps für deinen Wochentagesplan:



Du kannst dir morgens deinen Wecker fünf Minuten eher stellen und so dank Yoga erfrischt in den Tag starten. Oder du lässt deinen Tag beruhigend mit Yoga am Abend ausklingen. Wenn du mittags ein Nickerchen machst, kannst du auch danach zum Fitwerden Yoga einbauen. Auf der Arbeit kannst du sogar in der Pause im Pausenraum üben. Bei schönem Wetter geht das auch draußen im Park.



Meistens ist es nur eine Ausrede, sich zu sagen, dass man keine Zeit hat, weil man immer ein bisschen Zeit einplanen kann. Manchmal ist es nur eine Frage, wie man die Prioritäten setzt.



Wenn du dir Yoga vornimmst, dann versuche, dies auch zu tun. Du wirst bald merken, dass du dich gut fühlst, wenn du es geschafft hast!

Wochentagesplan: Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
6 Uhr							
8 Uhr							
10 Uhr							
12 Uhr							
14 Uhr							
16 Uhr							
18 Uhr							
20 Uhr							
22 Uhr							

Übung 2: S-R-C-Schema

Jetzt geht es darum, dass du dir die zwei Alternativen „Yoga“ und „kein Yoga und stattdessen eine andere Tätigkeit als **Ersatzverhalten** ausführen“ für deine Zukunft gedanklich vorstellst.

Dazu schreibst du auf dem Blatt auf **Seite 6** dein **Verhalten als Abfolge** in Form von

S → R → C auf.

S = vorausgehende, auslösende Reize/Situationen

Überlege dir dabei, was den beiden Varianten **Yoga** und **Ersatzverhalten** für **Reize vorausgehen** könnten. Das können **Gefühle, Gedanken, Situationen, körperliche Empfindungen, bestimmte Zeitpunkte, die Anwesenheit bestimmter Personen oder anderes** sein.

R = dein Verhalten als Reaktion auf S

Für die Variante **Yoga** stellst du dir vor, **Yoga durchzuführen**. Welche Yogaübungen du machst, wie lange du dir dafür Zeit nimmst und wo du das machst, bestimmst du. (siehe Wochentagesplan)

Für die Variante **Ersatzverhalten** überlegst du dir, welche Tätigkeiten du ausführen könntest, wenn du eigentlich laut Wochentagesplan Yoga praktizieren möchtest, das aber **vermeidest**, indem du etwas ganz anderes machst. Zum Beispiel: Fernsehen, dich hinlegen, Eis essen, dich mit Freunden treffen, einkaufen gehen... Ersatzhandlungen können übrigens auch verschiedene Tätigkeiten sein, das muss nicht immer dieselbe sein.

Dabei geht es nicht darum, dass du andere Tätigkeiten, die dir guttun, nicht machen sollst – ganz im Gegenteil! Es geht darum, dass du etwas ganz anderes machst, um die vorgenommene Yogapraxis nicht machen zu müssen.

C = die auf dein Verhalten folgenden Konsequenzen

Überlege dir auch, was deine beiden Verhaltensalternativen **Yoga** und **Ersatzverhalten** jeweils für **Folgen** haben. Denke dabei sowohl an die **kurzfristigen** unmittelbaren Auswirkungen als auch an die **längerfristigen**, die sich erst in ein paar Wochen oder sogar Monaten zeigen könnten.

Bei der Variante **Yoga** konzentrierst du dich auf die **guten Folgen**, bei der Variante **Ersatzverhalten** auf die **schlechten**.

Die folgenden Tabellen sollen dir das eben Beschriebene an **Beispielen** zeigen.

Variante Ersatzverhalten

S	R	C
auslösende Situation	Ersatzverhalten	negative Konsequenzen
Ich bin deprimiert und antriebslos. Ich habe keine Motivation, Yoga durchzuführen.	Ich setze mich auf das Sofa und schaue fern, anstatt Yoga durchzuführen.	kurzfristig: Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich mich davor drücke, Yoga zu üben. langfristig: Ich fühle mich weiterhin lethargisch, müde und unausgeglichen.

Variante Yoga

S	R	C
auslösende Situation	Yoga	positive Konsequenzen
Ich bin motiviert, Yoga durchzuführen. Laut Wochentagesplan ist es jetzt Zeit für Yoga. Ich habe eine Anleitung vor mir liegen. Ich möchte etwas Gutes für mich tun.	Ich führe meine geplanten Yogaübungen durch.	kurzfristig: Ich fühle mich wohl und entspannt. Ich bin stolz auf mich, Yoga durchgeführt zu haben. langfristig: Ich fühle mich dauerhaft ausgeglichener und körperlich fitter. Ich habe eine erfolgreiche Bewältigungsstrategie, um mir selbst helfen zu können.



Jetzt bist du dran: **Fülle die folgenden Tabellen** für deine ganz persönlichen Verhaltensabfolgen **aus**.

Variante Ersatzverhalten

S	R	C
auslösende Situation	Ersatzverhalten	negative Konsequenzen
		kurzfristig: langfristig:

Variante Yoga

S	R	C
auslösende Situation	Yoga	positive Konsequenzen
		kurzfristig: langfristig:

Übung 3: Krankheits-Gesundheits-Kontinuum

Suche dir ein **Hauptsymptom** deiner Erkrankung aus, dessen Linderung du dir durch regelmäßigen Yoga versprichst.

Das Symptom verdeutlicht den **Ist-Zustand** deiner Erkrankung bzw. den Zustand ohne Yoga im Alltag.

Es wird einem **Soll-Zustands (Ziel)** als erwünschter Gesundheitszustand durch die positiven Wirkungen von Yoga **gegenübergestellt**.

Schaue dir dazu die folgenden **Beispiele** an:

Ist-Zustand (ohne Yoga)	Soll-Zustand (Ziel mit Yoga)
niedergeschlagene Stimmung	Serotoninspiegel wird durch Yoga erhöht → ich habe eine bessere Stimmung
Anspannung & Stress	Yoga reduziert den Cortisolspiegel (Cortisol=Stresshormon) → ich bin entspannter
Unausgeglichenheit	durch Yoga finde ich meine innere Mitte
Schlafstörungen	Melatoninspiegel wird durch Yoga erhöht → ich kann wieder besser schlafen
psychosomatische Probleme	Yoga verbessert die Sauerstoffversorgung, den Stoffwechsel, die Zellregeneration und das Immunsystem → mir geht es psychisch und körperlich besser
flaches Atmen	Yoga vertieft den Atem → ich kann wieder besser durchatmen
Antriebslosigkeit	Yoga aktiviert den Körper, den Geist und die Sinne → ich fühle mich aktiver und habe mehr Antrieb
Denken und Fühlen sind getrennt	Yoga hilft mir, meinen Körper und meine Gefühle zu verbinden
fehlender Kontakt zu sich selbst	Yoga stärkt die Selbstempfindung & stellt einen Bezug zum eigenen Körper her
sich einsam und verlassen fühlen	Yoga stärkt das Gefühl von Verbundenheit
(Angst vor) Kontrollverlust, Ohnmachtsgefühle	Yoga richtet die Aufmerksamkeit auf die eigenen Ressourcen & hilft, handlungsfähig zu werden
ich verstehe mich selbst nicht mehr	durch Yoga lerne ich meine eigene Person besser kennen und lerne mich und meine Grenzen zu akzeptieren
Grübeln, Gedankenkreisen, Gedanken sind in der Vergangenheit oder Zukunft	Yoga hilft, im Hier und Jetzt präsent zu sein

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Dunemann, Angela; Weiser, Regina; Pfahl, Joachim (2017): Traumasensibles Yoga - TSY. Posttraumatisches Wachstum und Entwicklung von Selbstmitgefühl. Stuttgart: Klett-Cotta (Leben lernen). S. 95-96



Jetzt bist du dran: **Fülle dein persönliches Krankheits-Gesundheits-Kontinuum aus.**

Hauptsymptom (Ist-Zustand ohne Yoga)	Ziel (Soll-Zustand mit Yoga)
Ein Symptom meiner Erkrankung ist...	Mein Ziel durch regelmäßigen Yoga im Alltag ist...

Übung 4: Bewältigungsstrategien herausfinden

Umgang mit Vermeidungs- oder Ersatzverhalten anstelle von Yoga

Jetzt geht es darum, herauszufinden, **wie du damit umgehst, wenn die Gefahr besteht, dass du deine vorgenommene Yogapraxis vermeiden willst.**



Gehe anhand der folgenden Schritte vor, um **deine persönlichen Bewältigungsstrategien herauszufinden:**

1. Schau dir deinen ausgefüllten **Wochentagesplan** an.

Wo hast du Yoga eingetragen? Was könnten zu diesen Zeiten mögliche Hinderungsgründe sein, keinen Yoga zu machen?

Wie hast du solche oder ähnliche Situationen bereits bewältigt? Gibt es vergleichbare Erfahrungen? Was fallen dir spontan für Strategien ein, wie du damit umgehen könntest, dass ein Vermeiden deiner Yogapraxis nicht passiert?

Trage diese Hinderungsgründe und deine Bewältigungsstrategien in die beigefügte Tabelle auf **Seite 11 „Meine Bewältigungsstrategien“** ein.

2. Schau dir jetzt dein ausgefülltes **S-R-C-Schema (Seite 6)** für die **Variante Ersatzverhalten** an.

Was sind die auslösenden Situationen als Hinweise für dein Vermeidungsverhalten?

Was fallen dir spontan für Strategien ein, wie du damit umgehen könntest, dass ein Vermeiden deiner Yogapraxis nicht passiert?

Trage diese Hinderungssituationen und deine Bewältigungsstrategien ebenso in die beigefügte Tabelle auf **Seite 11 „Meine Bewältigungsstrategien“** ein.

3. Überlege dir außerdem einen **persönlichen Motivationssatz**, den du auf das Blatt mit deinen Bewältigungsstrategien ganz unten aufschreibst.
4. Jetzt **schaust du immer**, wenn auf deinem Wochentagesplan Yoga steht, aber du **dich nicht so richtig motivieren kannst, auf deine persönlichen Bewältigungsstrategien**. Du kannst deine Bewältigungsstrategien zu dem Wochentagesplan an die Wand hängen. Dann hast du sie immer parat, wenn du sie brauchst.

Tipps für den Umgang mit Vermeidungsverhalten:



Versuche, möglichst genaue Hinderungsgründe und Strategien zu überlegen. Je genauer und realistischer du vorgehst, umso hilfreicher wird es für dich sein.



Beispiele für Bewältigungsstrategien:

- Du kannst die **Durchführung deines Ersatzverhaltens durch bestimmte Bedingungen erschweren** (z.B. um die geplante Uhrzeit nicht ins Fernsehprogramm schauen, Fernseher/Computer/Laptop um die geplante Uhrzeit nicht anschalten, Handy lautlos schalten).
- Du kannst **Hinweisreize** (z.B. Erinnerung im Handy einspeichern, Yogamatte an dem Tag schon morgens bereitlegen oder sogar ausrollen) und **verhaltenserleichternde Reize** (z.B. in einem Gruppenkurs anmelden, mit Freund/Freundin zum gemeinsamen Yoga verabreden) verwenden, wenn nach deinem Wochentagesplan Yoga ansteht.
- Außerdem helfen **motivierende positive Sätze**, die du **dir selbst sagen** kannst:
 - ✓ Ich mache Yoga nur für mich, um mich besser zu fühlen!
 - ✓ Yoga ist meine Zeit für mich! Das gönne ich mir!
 - ✓ Jetzt tue ich mir etwas Gutes!
 - ✓ Wenn ich mich jetzt aufraffe, dann fühle ich mich danach viel besser!
 - ✓ Wenn ich es schaffe, darf ich mich selbst belohnen!
 - ✓ Ich werde das schaffen, was ich mir fest vorgenommen habe!
 - ✓ Selbst wenn ich einmal keine Lust habe, dann habe ich gute Strategien parat, um mich selbst zu motivieren!
 - ✓ Ich mache mir nichts vor!
 - ✓ Ich schaffe das!

Meine Bewältigungsstrategien

Situationen, in denen ich mein Vorhaben, Yoga zu üben, vermeiden könnte	meine Bewältigungsstrategien, sodass ich trotzdem Yoga übe

Mein persönlicher Motivationsatz:

Übung 5: Umgang mit erlittenen Rückschlägen

Es ist ganz normal, wenn du es einmal nicht schaffst, deinen Plan komplett einzuhalten. Das ist aber auch nicht weiter schlimm.



Sage dir:

„Es ist nicht schlimm, dass ich es diese Woche nicht geschafft habe. Ich kann die Gründe für das Nichttun nutzen, um meinen künftigen Wochentagesplan zu verbessern. Vielleicht hilft es mir, wenn ich zu anderen Zeiten Yoga eintrage oder meine Übungszeit, die ich mir vornehme, verkürze, um sie besser einhalten zu können. Das Wichtige ist nicht, wie oft oder wie lange ich Yoga übe, sondern dass ich es überhaupt tue!“



Selbst wenn du einmal eine Woche oder länger ausgesetzt hast, ist das nicht tragisch.



Denke daran:

„Ich kann immer wieder neu beginnen. Selbst wenn ich mehrere Wochen nichts gemacht habe, kann ich wieder mit Yoga anfangen. Ich kann jederzeit wieder in mein Trainingsprogramm zur Integration von Yoga in den Alltag einsteigen.“



Wie motivierst du dich am besten, wenn du einen Rückschlag erlitten hast?



Übung 6: Selbstbelohnung

Wenn du regelmäßig Yoga praktizierst, darfst du dich ruhig auch selbst **belohnen!** 😊



Nimm dir hierzu den beiliegenden **Plan zur Selbstbelohnung** auf **Seite 14**, in den du jeden Tag einträgst, ob du Yoga, wenn er auf deinem Wochentagesplan steht, **gemacht** oder **nicht gemacht** hast.

Überlege dir, **mit was** du dich am Ende der Woche **belohnen** willst. Vielleicht gönnst du dir einen großen Eisbecher, einen Kinofilm, eine Shoppingtour, einen Ausflug mit einer Freundin/einem Freund. Ganz egal was - **tu dir etwas Gutes!**

Wenn du nach einer Woche auf deinem Plan zur Selbstbelohnung siehst, dass du **immer**, wann du es nach deinem Wochentagesplan vorhattest, **Yoga praktiziert** hast, dann darfst du deine **Belohnung einlösen**. Aber nur dann! Versuche, ehrlich zu dir zu sein! 😊

Wenn du an einem Tag kein Yoga auf deinem Wochentagesplan stehen hast, dann darfst du einen Haken bei „Durchgeführt“ machen. Aber nur dann! Versuche, ehrlich zu dir zu sein! 😊

Wenn du Yoga einmal **nicht durchgeführt** hast, obwohl dieser auf deinem Wochentagesplan stand, dann trägst du ein, **warum** das so war.

Wenn du am **Ende der Woche** feststellst, dass du dich nicht an deinen Wochentagesplan gehalten hast, dann schau dir die **Gründe**, die du eingetragen hast, an.

Was fallen dir für Möglichkeiten ein, wie du diese Situationen künftig besser bewältigen könntest? Nutze die Informationen, um deinen Wochentagesplan für die folgende Woche zu verbessern. Vielleicht baust du Yoga lieber zu einer anderen Zeit in deinen Alltag ein? Oder du machst morgens im Bett eine Yogaübung und am Abend noch eine? Vielleicht machst du lieber jeden Tag Yoga, dafür immer nur kurz? Passe deinen Plan an deinen Alltag an, sodass Yoga ein fester Bestandteil wird, der ganz selbstverständlich ohne große Mühe eingehalten werden kann.



Fülle jetzt deinen **Plan zur Selbstbelohnung** aus. **Hänge ihn zu deinem Wochentagesplan und deinen Bewältigungsstrategien** an eine Stelle, die für andere sichtbar ist. Das motiviert zusätzlich!



Am Ende dieses Trainingsprogrammes findest du weitere Pläne zur Selbstbelohnung für die nächsten Wochen. Die Belohnung muss nicht immer dieselbe sein. Du kannst dir jede Woche eine andere ausdenken.

Plan zur Selbstbelohnung: Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Datum								
Yoga nach Wochentagesplan durchgeführt ✓								Geschafft? → Dann gibt's eine Belohnung!
Yoga nach Wochentagesplan nicht durchgeführt ✗								Leider nicht geschafft? → Dann beim nächsten Mal!
Warum nicht?								

Belohnung: _____

Anleitungen für Yoga

Hilfreiches für deine Yogapraxis



Wenn du **keine Yogamatte** besitzt, kannst du auch auf einem Teppich üben oder ein großes Handtuch verwenden. Das Gute an Yoga ist, dass man ihn fast überall machen kann.



Leg' deine **Lieblingsmusik** zum Yoga auf, wenn du magst. Das motiviert zusätzlich!



Es kann hilfreich sein, eine **ruhige** für dich passende **Atmosphäre** zu schaffen, indem du vielleicht eine Kerze anzündest.



Achte auf **bequeme Kleidung**. So fühlst du dich bei deinen Yogaübungen wohl.



Wenn du zu Beginn **ähnliche Abfolgen** durchführst, dann wirst du bald merken, dass du routinierter wirst und dir die Yogaübungen schon bald ohne Anleitungen einfallen.



Experimentiere aber auch ein bisschen mit den Yogahaltungen und Abfolgen. Es gibt keine ultimativen Haltungen oder Abfolgen, die jedem individuellen Menschen gefallen. Das Gute an Yoga ist, dass er so vielseitig ist. **Finde für dich heraus**, was für dich passt!



Wenn du dich entschließt, einen **Yogagruppenkurs** zu besuchen, dann frage zunächst nach einem **Schnuppertermin**. Dieser wird in der Regel immer angeboten und hilft dir, herauszufinden, ob der Kurs für dich und deine Bedürfnisse geeignet ist.

Merksätze für deine achtsame Yogapraxis

Denke beim Yoga daran:



Es geht beim Yoga nicht um Leistung oder Können, sondern darum, dass du **wahrnimmst**. Die Bewegung – wie du sie heute ausführen kannst – ist gut so, wie sie ist!



Spüren und Nachspüren ist genauso wichtig wie Durchführen! Versuche zu spüren, was dein Körper dir mitteilt. Du kannst dich nach den einzelnen Übungen kurz hinlegen oder setzen, um nachzuspüren.

Es kann dir vielleicht helfen, dich dabei zu fragen: Wie fühlt es sich an? Gut oder nicht so gut? Welche Wirkung oder welche Veränderung spüre ich?

Vielleicht kannst du Wärme, Kribbeln, Energie oder Ruhe spüren. Alle Empfindungen sind okay. Es gibt kein richtig oder falsch.



Versuche auch, deine **Grenzen** achtsam wahrzunehmen, aber sie nicht mit aller Kraft zu überschreiten. Du kannst sie ein bisschen austesten, wenn du willst.



Versuche dich während des Durchführens und Nachspürens in der Haltung eines inneren neutralen Beobachters, der die gerade präsenten Veränderungen, die körperlichen Empfindungen, die Muskeln, den Atem, die Gedanken und Gefühle achtsam aus einer sicheren Distanz heraus registriert, ohne sie bewerten, erklären oder kommentieren zu wollen.

Nimm bewusst wahr, was du gerade ohne große Mühe an dir wahrnehmen kannst. Es geht nicht darum, alles wahrnehmen zu wollen, sondern **achtsam zu registrieren, was gerade kommt und geht**.

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Dunemann, Angela; Weiser, Regina; Pfahl, Joachim (2017): Traumasensibles Yoga - TSY. Posttraumatisches Wachstum und Entwicklung von Selbstmitgefühl. Stuttgart: Klett-Cotta (Leben lernen). S. 101-108

Empfehlungen

Videos:

Youtube Kanal: Traumasensitives Yoga

Bücher:

Weiser, Regina, Dunemann, Angela: **Yoga in der Traumatherapie**, Klett-Cotta Verlag 2010

Emerson, David, Hopper, Elizabeth: **Trauma-Yoga. Heilung durch sorgsame Körperarbeit**, G.P. Probst-Verlag 2014

Dunemann, Angela, Weiser, Regina, Pfahl, Joachim: **Traumasensibles Yoga – TSY: Posttraumatisches Wachstum und Entwicklung von Selbstmitgefühl**, Klett-Cotta Verlag 2017

Internet:

www.traumasensiblesyoga.de

<http://www.asanayoga.de/blog/yoga-fuer-anfaenger/>

<http://www.asanayoga.de/blog/yoga-uebungen-fuer-zuhause/>

Hinweis: Du musst dich bei den obigen Links (asanayoga) **nicht** anmelden, um die kostenlosen Anleitungen verwenden zu können.

Wochentagesplan: Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
6 Uhr							
8 Uhr							
10 Uhr							
12 Uhr							
14 Uhr							
16 Uhr							
18 Uhr							
20 Uhr							
22 Uhr							

Wochentagesplan: Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
6 Uhr							
8 Uhr							
10 Uhr							
12 Uhr							
14 Uhr							
16 Uhr							
18 Uhr							
20 Uhr							
22 Uhr							

Wochentagesplan: Woche 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
6 Uhr							
8 Uhr							
10 Uhr							
12 Uhr							
14 Uhr							
16 Uhr							
18 Uhr							
20 Uhr							
22 Uhr							

Wochentagesplan: Woche 5

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
6 Uhr							
8 Uhr							
10 Uhr							
12 Uhr							
14 Uhr							
16 Uhr							
18 Uhr							
20 Uhr							
22 Uhr							

Wochentagesplan: Woche 6

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
6 Uhr							
8 Uhr							
10 Uhr							
12 Uhr							
14 Uhr							
16 Uhr							
18 Uhr							
20 Uhr							
22 Uhr							

Plan zur Selbstbelohnung: Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Datum								
Yoga nach Wochentagesplan durchgeführt ✓								Geschafft? → Dann gibt's eine Belohnung!
Yoga nach Wochentagesplan nicht durchgeführt ✗								Leider nicht geschafft? → Dann beim nächsten Mal!
Warum nicht?								

Belohnung: _____

Plan zur Selbstbelohnung: Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Datum								
Yoga nach Wochentagesplan durchgeführt ✓								Geschafft? → Dann gibt's eine Belohnung!
Yoga nach Wochentagesplan nicht durchgeführt ✗								Leider nicht geschafft? → Dann beim nächsten Mal!
Warum nicht?								

Belohnung: _____

Plan zur Selbstbelohnung: Woche 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Datum								
Yoga nach Wochentagesplan durchgeführt ✓								Geschafft? → Dann gibt's eine Belohnung!
Yoga nach Wochentagesplan nicht durchgeführt ✗								Leider nicht geschafft? → Dann beim nächsten Mal!
Warum nicht?								

Belohnung: _____

Plan zur Selbstbelohnung: Woche 5

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Datum								
Yoga nach Wochentagesplan durchgeführt ✓								Geschafft? → Dann gibt's eine Belohnung!
Yoga nach Wochentagesplan nicht durchgeführt ✗								Leider nicht geschafft? → Dann beim nächsten Mal!
Warum nicht?								

Belohnung: _____

Plan zur Selbstbelohnung: Woche 6

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Datum								
Yoga nach Wochentagesplan durchgeführt ✓								Geschafft? → Dann gibt's eine Belohnung!
Yoga nach Wochentagesplan nicht durchgeführt ✗								Leider nicht geschafft? → Dann beim nächsten Mal!
Warum nicht?								

Belohnung: _____

Literaturverzeichnis

- Dunemann, Angela; Weiser, Regina; Pfahl, Joachim (2017): Traumasensibles Yoga - TSY. Posttraumatisches Wachstum und Entwicklung von Selbstmitgefühl. Stuttgart: Klett-Cotta (Leben lernen, 291).
- Emerson, David; Hopper, Elizabeth (2014): Trauma-Yoga. Heilung durch sorgsame Körperarbeit: therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen wollen. Unter Mitarbeit von Hildegard Höhr und Theo Kierdorf. 2. Auflage. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag.
- Mitzinger, Dietmar (2013): Yoga in Prävention und Therapie. Ein Manual für Yogalehrer, Therapeuten und Trainer. 2. erweiterte Auflage. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Pratap, Robin (2014): Yoga für Anfänger – Der ultimative Guide. asanayoga.de. Wien. Online verfügbar unter <https://www.asanayoga.de/blog/yoga-fuer-anfaenger/>, zuletzt geprüft am 24.05.2018, 21.29 Uhr.
- Pratap, Robin (2015): 7 Yoga Übungen für Zuhause (15 Minuten!) + 10 Bonus Tipps für deine eigene Yoga OaseYoga. asanayoga.de. Wien. Online verfügbar unter <http://www.asanayoga.de/blog/yoga-uebungen-fuer-zuhause/>, zuletzt geprüft am 24.05.2018, 21.31 Uhr.
- Schwarzer, Ralf (2004): Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie. 3., überarb. Aufl. Göttingen: Hogrefe.
- Sniehotta, Falko F.; Scholz, Urte; Schwarzer, Ralf (2006): Action plans and coping plans for physical exercise. A longitudinal intervention study in cardiac rehabilitation. In: British journal of health psychology 11 (Pt 1), 23–37. DOI: 10.1348/135910705X43804.
- Traumasensitives Yoga (2016): Traumasensitives Yoga. Online verfügbar unter https://www.youtube.com/channel/UCXsUk_WoFZOH-evNIeCNg6Q/featured, zuletzt geprüft am 24.05.2018, 21.26 Uhr.
- TSY ingradual® Dunemann/Weiser/Pfahl GbR (2017): Traumasensibles Yoga von TSY ingradual®. Jüchen-Damm. Online verfügbar unter <https://www.traumasensiblesyoga.de/>, zuletzt geprüft am 24.05.2018, 21.35 Uhr.
- Weiser, Regina; Dunemann, Angela (2010): Yoga in der Traumatherapie. Stuttgart: Klett-Cotta (Leben lernen, 230).