Curriculum Berufsausbildung 1. Jahr

Inhalte

- Während der therapeutischen Arbeit die Aufmerksamkeit und die Arbeit an der eigenen Selbstorganisation aufrechterhalten
- Mitstudierende in ihrer Selbstorganisation wahrnehmen und ihnen neue Erfahrungen vermitteln können
- Alexander-Technik Instrumente in der therapeutischen Arbeit anwenden können
- Mit klassischen Experimentierfeldern und ergänzenden Aktivitäten arbeiten können
- Relevante wissenschaftliche Denkmodelle und Terminologie kennen und verwenden können (Selbstkonzepte, Emotionstheorie, Lerntheorie, Stresstheorie)
- Über das methodenspezifische Wissen über Anatomie, Physiologie und Pathologie verfügen

Lernformen (zusätzlich zu den Lernformen der Grundausbildung)**:**
AT-Arbeit an Mitstudierenden, Präsentation über ein anatomisches oder physiologisches Thema machen

Wissen	
1	- Geschichte der AlexanderTechnik
	AlexanderTechnik-spezifisches Wissen zur Anatomie und Physiologie
2	- Funktionelle Anatomie · Funktion von Skelett und Muskulatur in der Bewegungsorganisation · Besondere Kenntnisse der Schädel-Wirbelsäulen-Balance
3	- Nervensystem: · Zentrales und peripheres NS; vegetatives und somatisches NS · Sensorik · Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Mund, Haut · Somatosensorik: Propriozeption (Haltungs- und Bewegungssinn, kinästhetischer Sinn) mit Muskel-, Sehnen- und Gelenkmechanorezeptoren sowie dem Gleichgewichtsorgan; Enterozeption (innere Organe); Ekterozeption (Haut); Nozizeption (Schmerz); Temperatursinn · Motorik: · Phasen der Bewegungssteuerung und die dazugehörigen Strukturen des Nervensystems · Bewegungsreflexe und -programme · Posturale Reflexe
4	- Atmung: Atemweg, Atemmuskulatur, Atemregulation
5	- Stimmorgane
	AlexanderTechnik-spezifisches Wissen zur Psychologie
6	- Selbstkonzepte
7	- Emotionstheorie
8	- Stresstheorie
9	- Wahrnehmungstheorie: Entstehung der Wahrnehmung, insbesondere der Körperwahrnehmung, und ihre Funktion für den Organismus
10	- Neuropsychologische Grundlagen des Lernens
	AlexanderTechnik-spezifisches Wissen zur Pathologie
11	- Bewegungssystem: · Muskel- und Gelenkverletzungen · Wirbelsäulendeformationen: Skoliose, Hyperlordose und -kyphose · Erkrankungen der Wirbelsäule: Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, Gleitwirbel, Bandscheibenvorfall · Gelenkerkrankungen: Arthritis, Arthrose · Cervicalsyndrom · Osteoporose
12	- Nervensystem: · Seh- und Hörschwäche · Wahrnehmungsstörungen der Haut · Fibromyalgie · Parkinson · Multiple Sklerose · Epilepsie
13	- Psyche: · Stress · Burnout-Syndrom · Traumata

Fertigkeiten	
	Selbstorganisation des Therapeuten
14	- Arbeitet in einem fortlaufenden Prozess an der Optimierung der eigenen Selbstorganisation und der Integration der AlexanderTechnik in sein eigenes Leben
15	- Setzt die Aufmerksamkeit für und die Arbeit an der eigenen Selbstorganisation als Basis der therapeutischen Arbeit ein
16	- Bemerkt, wenn die eigene Selbstorganisation und die gewünschte Qualität der Aufmerksamkeit durch Zielfixierung, abschweifende Gedanken oder übermässige Konzentration verloren gehen
	Wahrnehmung der Mitstudierenden (MS) durch Beobachtung
17	- Nimmt durch Beobachtung · ihrer Körperausrichtung · ihrer Atmung · ihrer Bewegungen · ihres Sprechens · ihres Sehens die Qualität der Selbstorganisation wahr
18	- Erkennt Störungen der Selbstorganisation
19	- Erkennt die Auswirkungen einer gut funktionierenden Selbstorganisation
	Wahrnehmung durch das Berühren und Bewegen
20	- Nimmt durch Berührung körperliche Zustände und Veränderungen bei den MS wahr
21	- Nimmt durch das Bewegen der MS Einschränkungen in der Beweglichkeit (Bewegungsqualitäten und -räume) wahr
	Erfahrungsvermittlung durch Berührung und Bewegung
22	- Vermittelt den MS durch Berührung neue Körpererfahrungen und führt sie zu einer natürlichen Bewegungsorganisation (Ausrichtung des Körpers im Raum, Abbau unnötiger Muskelspannung, ökonomische Bewegungsausführung, optimale Funktionsbedingungen der inneren Organe)
23	- Vermittelt den MS durch passives und aktives Bewegen neue Bewegungserfahrungen (Bewegungsqualitäten und -räume) und führt sie zu einer natürlichen Bewegungsorganisation
	Erfahrungsvermittlung mittels verbaler Anleitung
	- Die Anwendung der AlexanderTechnik-Instrumente in Experimentierfeldern vermitteln
	Arbeit mit Experimentierfeldern
24	- Arbeitet mit Mitstudierenden in den klassischen Experimentierfeldern der AT · Stehen · Gehen · Stuhlarbeit · Arbeit auf der Liege · Monkey-Stellung · Hände an die Lehne des Stuhls · Gehauchtes 'Ah' in Verbindung mit Atem- und Stimmarbeit · Ausfallschritt · Wandarbeit · Arbeit in der Hocke · Vom Fuss- in den Zehenstand

Literatur	
	Alexander-Technik Alexander F.M. (2001). Der Gebrauch des Selbst. Freiburg: Karger Alexander F.M. (2006). Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen. Freiburg: Karger Barlow Wilfred (1983). Die Alexander-Technik. München: Kösel Gelb Michael (2004). Körperdynamik. Frankfurt am Main: Runde Ecken Mühlebach Adrian (2011). Vom Autopiloten zur Selbststeuerung. Bern: Verlag Hans Huber **Hirnforschung und Psychologie** Hüther Gerald (2004). Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Kaluza Gerd (2007). Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg: Springer **Medizin** Kahle Werner (fortgeführt von Michael Frotscher) (2001) Taschenatlas der Anatomie 3, Nervensystem und Sinnesorgane. Stuttgart Georg Thieme Verlag Leonard Helmut (1986). Taschenatlas der Anatomie 2, Innere Organe. Stuttgart Georg Thieme Verlag Platzer Werner (1986). Taschenatlas der Anatomie 1, Bewegungsapparat. Stuttgart Georg Thieme Verlag

Die Studierenden sind mitverantwortlich, dass sie am Ende der Berufsausbildung alle Ressourcen erworben haben, d.h. sie sollen fehlende Ressourcen bei den Ausbildenden einfordern.

Lernformen: praktisches Arbeiten mit Ausbildenden und Mitstudierenden, Wissensvermittlung durch die Ausbildenden, Arbeit mit sich selbst, Studium von Fachliteratur, schriftliche Arbeit

Evaluationen

- Periodische Standortgespräche. Begleitung des individuellen Lernprozesses (Optimierung der Selbstorganisation)
- Überprüfung der schriftlichen Arbeiten

Schriftliche Arbeiten

- Arbeit über ein anatomisch/physiologisches Thema. Präsentation vor den Studierenden
- In der Arbeit soll die Verbindung von Praxis und Theorie sowie das eigene Experimentieren und Reflektieren dargestellt werden
- Überprüfung durch die Ausbildungsleitung