Alexander-Technik

Weniger gegen dich arbeiten

Entscheidungskarten für schwierige Seminarmomente. Für die professionelle Praxis in Unterricht, Training und Weiterbildung.



So setzt du das Material ein

Lies die Karten vor einem Seminar, in dem du schwierige Momente erwartest. Seite 4 zeigt den kurzen Ablauf, auf Seite 5 bereitest du deinen nächsten echten Fall vor. Ein Zusatzwerkzeug – kein Ersatz für die vollständige Methode.

Inhalt

Die automatische Zusatzanspannung ..... Seite 2
Drei Seminarmomente ..... Seite 3
Vier Schritte. Eine bewusste Wahl. ..... Seite 4
Für deinen nächsten echten Fall ..... Seite 5
Was diese Karten nicht ersetzen ..... Seite 6

Die automatische Zusatzanspannung

Praxis für Lehrende

Was die meisten Seminare anstrengend macht, ist nicht immer die Situation selbst. Oft ist es der zusätzliche körperliche Druck, mit dem wir darauf reagieren.

> **Frage für den nächsten Seminarstart**
> An welcher Stelle verwechselst du Aufmerksamkeit mit zusätzlicher Anstrengung?

Drei Seminarmomente

Praxis für Lehrende

1. **Stille nach deiner Frage**
   Merke den Impuls, selbst weiterzureden. Warte bewusst, bevor du nachfragst.

2. **Kritik vor der Gruppe**
   Beobachte Nacken, Kiefer und Stimme. Kläre den sachlichen Kern, statt sofort gegenzuhalten.

3. **Zeitdruck**
   Reduziere den nächsten Schritt auf das wirklich Nötige. Schneller wird es dadurch selten.

Vier Schritte. Eine bewusste Wahl.

Der kurze Ablauf – als Entscheidungshilfe für die eigene Seminarpraxis.

1 **Bemerken**

Welche körperliche Reaktion beginnt gerade?

2 **Innehalten**

Was verändert sich, wenn du den vertrauten Impuls kurz aussetzt?

3 **Raum lassen**

Kannst du Schultern, Kiefer und Atem wahrnehmen – ohne Haltungskorrektur?

4 **Neu entscheiden**

Was benötigt die Gruppe als nächste sachliche Handlung?

> Erst innehalten. Dann entscheiden.

Für deinen nächsten echten Fall

Wähle eine alltägliche berufliche Situation. Halte die Antworten so konkret, dass du sie beim nächsten Mal tatsächlich nutzen kannst.

Auslöser Bei welchem Moment beschleunige ich reflexhaft?

Zusatzreaktion Was tue ich körperlich oder sprachlich zusätzlich?

Unterbrechung Welches kurze Signal erinnert mich ans Innehalten?

Lehrhandlung Was wäre der nächste wirklich hilfreiche Schritt?

Was diese Karten nicht ersetzen

Die Grenze dieser Entscheidungskarten

Diese Karten übertragen einzelne Prinzipien der Alexander-Technik in typische Seminarsituationen. Sie sind kein Alexander-Technik-Unterricht. Für das fundierte Erlernen sind qualifizierte Lehrkräfte erforderlich, in Deutschland etwa über den Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD). Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

> **Erinnere dich**
> Die Methode dient deiner nächsten professionellen Handlung.