Scanbogen

Den Body Scan anleiten – mit Stationen, Pausen und Protokoll

Anleitungsbogen für Kursleitungen



So setzt du das Material ein

Leg den Bogen beim Anleiten neben dich. Seite 2 gibt dir Ablauf und Sätze für heikle Stellen, Seite 3 die Reihenfolge der Stationen. Auf Seite 4 notierst du nach jedem Durchgang, was du beim nächsten Mal änderst.

Inhalt

So leitest du an ..... Seite 2
Die Stationen ..... Seite 3
Meine Durchgänge ..... Seite 4

So leitest du an

Wahrnehmen, nicht entspannen. Nach jeder Ansage 20 bis 40 Sekunden Stille.

1 Ankündigen

Ziel und Freiheiten nennen – liegen oder sitzen, Augen zu oder offen, Stellen überspringen erlaubt. Für den Anfang zehn bis fünfzehn Minuten.

2 Durch den Körper führen

Station für Station, langsam und etwas tiefer sprechen. An jeder Stelle: „Was ist hier gerade zu spüren?“ Dann schweigen.

3 Zurückholen

Den ganzen Körper spüren lassen, bewegen, strecken, Augen öffnen. Wer gelegen hat, setzt sich erst über die Seite auf.

Heikle Stellen

Becken, Bauch und Brust sachlich benennen („Becken und Gesäß, dort, wo Sie aufliegen“) und kurz halten. Wird jemand unruhig: „Sie können die Augen öffnen und die Füße am Boden spüren.“ Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt – das sagst du zu Beginn.

Die Stationen

Von den Füßen bis zum Kopf. Rechte Spalte: die sechs Stationen des kurzen Scans, je gut eine Minute.

Station	Kurzer Scan
Zehen und Füße	Füße
Unterschenkel und Knie	Beine
Oberschenkel	
Becken und Gesäß	Rumpf
Bauch	
Rücken	
Brust	
Hände	Arme
Arme	
Schultern und Nacken	Schultern
Gesicht	Kopf
Kopf und Scheitel	
Der ganze Körper	ganzer Körper

Abschweifen

Ein- oder zweimal in den Raum sagen: „Gedanken wandern, das ist normal. Kommen Sie freundlich zu der Stelle zurück, an der wir gerade sind."

Meine Durchgänge

Nach jedem Durchgang zwei Minuten. Was du notierst, macht den nächsten besser.

Datum und Gruppe	Länge	Liegen oder Sitzen	Wo es kippte – was ich ändere