

Anmerkung zur Bearbeitung der Unterlagen zur Zertifizierung von Taiji- und Qigong-Präventionskurs

Wenjun Zhu
28.03.2016¹

0. Die Wege zur Zertifizierung der Taiji- und Qigong-Kurse

Zur Zeit gibt es zwei Wege zur Zertifizierung der Taiji- und Qigong-Kurse.²

(I) Weg 1

„Für die Prüfung Ihres Präventionskurses werden folgende Unterlagen benötigt:

- ***Nachweis einer staatlich anerkannten Grundausbildung (Zeugnis, Urkunde etc.) des Kursleiters***
- ***Nachweis einer Zusatzqualifikation des Kursleiters im jeweiligen Problembereich***
- ***Stundenverlaufspläne (Stundenaufbau jeder Kursstunde mit Zielen, Methoden und Inhalten)***
- ***Teilnehmerunterlagen (z. B. Handouts, Übungspläne für zu Hause oder wichtige / weiterführende Informationen zum Kursinhalt, um den Alltagstransfer sowie die Nachhaltigkeit beim Kursteilnehmer zu sichern)***³

(II) Weg 2, Kurse auf Basis von öffentlichen Konzepten

„Die Institutionen und Verbände haben die Möglichkeit ihre öffentlichen standardisierten Konzepte in der zentralen Prüfstelle prüfen zu lassen und bei positiven Prüfergebnis für alle Kursanbieter im Bestand der Datenbank zu veröffentlichen.

Eine entscheidende Voraussetzung zur Nutzung dieser Konzepte ist eine gültige Einweisung in das jeweilige Programm.

Haben Sie als Kursanbieter eine Schulung zu einem bestimmten öffentlichen standardisierten Konzept absolviert und verfügen Sie über eine gültige „Einweisung in das Programm“, so können Sie das

¹ Bearbeitung am 03.02.2018

² Anwenderhilfe für Kursanbieter (28.09.2017). <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/>

³ A.a.O.

entsprechende Konzept aus der Übersicht auswählen und einen Kurs auf dessen Basis erstellen.

Kurse, die auf Basis der öffentlichen standardisierten Konzepte erstellt werden, können vereinfacht zur Prüfung eingeleitet werden, da die Kursdetails teilweise von den Konzepten übernommen werden und die Stundenverlaufspläne sowie Teilnehmerunterlagen nicht zur Prüfung benötigt werden.

Beachten Sie jedoch, dass der Kursleiter folgende Qualifikationen nachweisen muss:

- **Grundqualifikation: Nachweis einer staatlich anerkannten Grundqualifikation (Zeugnis, Urkunde, etc.)**
- **Zusatzqualifikation: Nachweis einer Zusatzqualifikation des Kursleiters im jeweiligen Problembereich**
- **Einweisung in das Programm: Nachweis einer gütigen Einweisung in das jeweilige Programm⁴**

I. Zum Thema Stressbewältigung

Zum Thema Stressbewältigung soll man erst die zwei Fragen klar verstehen:

- Was verursacht den Stress?
- Was wird von dem Stress verursacht?

In dem Präventionsleitfaden steht Stress im Zusammenhang mit:

- Müdigkeit und Erschöpfung,
- Einschlafschwierigkeiten,
- Gereiztheit und schlechter Laune,
- Schmerzen und Kopfschmerzen
- Negativen somatischen und psychischen Effekte,
- Sozio-ökonomischen Status und wahrgenommenen sozialen Unterstützung,
- Gesundheitlichen Beschwerden,
- Usw.

„Bedarf:

⁴ A.a.O.

„Eine gütige Einweisung in das jeweilige Programm“ können Sie von Konzept-Anbieter erhalten. Z.B.: TCM-Institut Köln.

Bereits im Kindes- und Jugendalter lassen sich vielfältige Symptomatiken finden, die mit einem Stresserleben in Zusammenhang gebracht werden können.

In der internationalen WHO-Vergleichsstudie Health Behaviour in School-aged Children wurden 2001 und 2002 repräsentative Stichproben 11-, 13- und 15-jähriger aus 35 Ländern befragt.

Unter den erfassten Symptomen werden Müdigkeit bzw. Erschöpfung am häufigsten berichtet. 25 % fühlen sich „fast täglich“ oder „mehrmals in der Woche“ müde oder erschöpft, 21 % erleben dies nach eigenen Angaben „fast jede Woche“.

Danach folgen Einschlafschwierigkeiten mit 14 % bzw. 11 % und Gereiztheit und schlechte Laune (14 % bzw. 17 %).

Unter den Schmerzsymptomen werden Kopfschmerzen am häufigsten genannt (12 % erleben sie fast täglich oder mehrmals in der Woche, 12 % fast jede Woche), gefolgt von Rückenschmerzen mit 8 % bzw. 9 % und Bauchschmerzen, die von 7 % mehrmals wöchentlich und von 9 % fast jede Woche erlebt werden.

Wie auch andere Studien zeigen, stehen die Symptomangaben von Kindern und Jugendlichen mit dem Ausmaß des Stresserlebens in Beziehung: Je mehr Stress erlebt wird, desto höher fallen die Symptomangaben aus.

Für die Gruppe der Erwachsenen konnten negative somatische und psychische Effekte hoher Stressbelastung in prospektiven Studien nachgewiesen werden.

Querschnittstudien zeigen, dass die Intensität und Häufigkeit des Stresserlebens in einem engen Zusammenhang mit dem sozio-ökonomischen Status, der wahrgenommenen sozialen Unterstützung sowie gesundheitlichen Beschwerden, wie z. B. depressiven Symptomen, dem Gefühl des Ausgebranntseins sowie Schlafstörungen, stehen.

Die Bedeutung des Stresserlebens für die Entwicklung gesundheitlicher Beschwerden ist dabei interindividuell und situationsbedingt unterschiedlich ausgeprägt.⁵

Um den Stress zu bewältigen muss man die Ursachen von Stress kennen. Dies kann man so gliedern:

- Geistige Ursachen: Psychisch, z.B. Depression, Angst, (am meisten kommend aus der sozialen und natürlichen Umgebung, der Arbeitsstelle oder beispielsweise der Familie) usw.

⁵ Leitfaden Prävention 10.2014. S. 60.

- Körperliche Ursachen: Beschwerden und Schmerzen sowie Krankheiten, (am meisten vorkommende Beispiele wären Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Rückenschmerzen und Knieschmerzen) usw.

Den Stress bewältigen zu wollen ohne die Ursache von Stress zu kennen, ist wie mit Hilfe einer blinden Katze Mäusen zu greifen!

Von diesem Gesichtspunkt aus sollen die geistige Belastung (Psychisch) und körperlichen Beschwerden und Schmerzen bei Stressbewältigung betrachtet werden.

II. Lehr- und Unterrichts-Unterlagen

(I) Allgemeine Unterlagen zum Unterricht

Vom allgemeinen Gesichtspunkt aus, um Taiji- und Qigong-Kurse reibungslos und qualitativ durchzuführen, sind ein Lehrplan, Stunden-Themen-Plan und Stunden-Verlaufs-Plan sowie Lesematerialien (Teilnehmerunterlage) notwendig.

1. Lehrplan

Ein Lehrplan beschreibt das Ziel, Aufgabe, Inhalt der Theorie und Praxis sowie ihre Stundenverteilung vor.

Ein Lehrplan wird von einer Organisation verfasst. (Z.B. Spitzenverband der Krankenkassen, Zentrale Prüfungsstelle Prävention)

Die Kursleiter stellen nach dem Lehrplan ein Stunden-Themen-Plan sowie Stunden-Verlaufs-Plan her.

Es ist am wichtigsten die Lehrinhalte festzustellen. Man kann nicht ohne Reis den Reis kochen!

Eine Qualitätsprüfung betrachtet zuerst den Inhalt!

2. Stunden-Themen-Plan

Ein Stunden-Themen-Plan legt die Themen jeder Unterrichts-Stunde (Einheit) und Termine fest.

Es wird vom Kursleiter gemäß dem Lehrplan verfasst.

Stunden-Themen-Plan soll vor dem Beginn des Kurses angefertigt werden.

Ein Stunden-Themen-Plan soll vor Kurs-Beginn bei der Prüfungs-Organisation (z.B.: Zentrale-Prüfungsstelle-Prävention) abgegeben werden, damit die Unterrichts-Aufgaben und -Inhalte kontrolliert werden können. Z.B.: Was und wann wird wann vermittelt.

Ein Stunden-Themen-Plan ist eine Brücke zwischen der Prüfungs-Organisation und dem Kursleiter.

3. Stunden-Verlaufs-Plan

Ein Stunden-Verlaufs-Plan wird vom Kursleiter nach dem Lehrplan und Stunden-Themen-Plan verfasst und beschreibt den Durchführungsprozess einer Kurseinheit. Es beinhaltet das Ziel, die Aufgaben, Themen und Inhalte, Lehrmethodik (Unterrichts-Organisationsform und Lehrmethoden), sowie eine nachträgliche Zusammenfassung zum Erfolg und Problemen im Unterricht sowie von Hausaufgaben.

Ein Stunden-Verlaufs-Plan wird aus voriger Unterrichtsstunde verfolgt, da die Zusammenfassung einer Unterrichts-Einheit nach dem vorigen Unterricht kommen muss, und die Lehrmethodik der nächsten Unterrichts-Einheit nach voriger Unterrichts-Einheit eingestellt werden muss. Ein Stunden-Verlaufs-Plan wird auf vorangehenden Unterrichtsstunden aufgebaut.

Die Stunden-Verlaufs-Pläne des ganzen Kurses können nicht vor dem Kursbeginn verfertigt werden. Aber die Stunden-Verlaufs-Pläne könnten während des Kurses oder nach dem ganzen Kurs geprüft werden.

Die Stunden-Verlaufs-Pläne repräsentieren die Qualität des Kurses!

4. Lehrmaterialien (Teilnehmerunterlagen)

Lesematerialien (Teilnehmerunterlagen) kann ein Kursleiter selbst für Kursteilnehmer herstellen oder die Literatur dazu empfehlen.

Lehrmaterialien sollen dem Stunden-Themen-Plan und Stunden-Verlaufs-Plan entsprechen.

5. Entsprechung von Lehrplan, Stunden-Themen-Plan, Stunden-Verlaufs-Plan und Lehrmaterialien

Zum unterrichten sind Lehrplan, Stunden-Themen-Plan, Stunden-Verlaufs-Plan und Lehrmaterialien erforderlich:

- Lehrplan – Gesamt Anforderung von Zielen, Inhalt, Methodik des Kurses;
- Stunden-Themen-Plan – Wann und was wird gemacht, dies soll man vor dem Kursbeginn verfertigen und an einer Organisation (z.B. Zentrale-Prüfungsstelle-Prävention) abgeben;
- Stunden-Verlaufs-Plan – Wie der Unterricht genau abläuft.

Um die Qualität des Kurses zu prüfen, werden Stunden-Themen-Plan und Stunden-Verlaufs-Plan des vergangenen Kurses geprüft.

Für einen zukünftigen Kurs kann die Prüfungsorganisation nur Stunden-Themen-Plan verlangen.

Lehrplan, Stunden-Themen-Plan, Stunden-Verlaufs-Plan und Lehrmaterialien müssen einander logisch entsprechen:

- Was aus dem Stunden-Themen-Plan hervorgeht, kann man entsprechend im Stunden-Verlaufs-Plan und den Lehrmaterialien finden.
- Der Inhalt der Lehrmaterialien muss mit dem Thema des Stunden-Themen-Planes in Einklang mit dem Stunden-Verlaufs-Plan übereinstimmen.

Die Unterlagen sind eine logische Kette. Man kann Dokument den anderen Dokumente vor- und nachfolgen.

(II) Benötigten Unterlagen zur Zertifizierung des Präventionskurses von Zentrale-Prüfungsstelle-Prävention

Für die Prüfung Ihres Präventionskurses werden folgende Unterlagen benötigt:

- *Nachweis einer staatlich anerkannten Grundausbildung (Zeugnis, Urkunde etc.) des Kursleiters*
- *Nachweis einer Zusatzqualifikation des Kursleiters im jeweiligen Problembereich*
- *Stundenverlaufspläne (Stundenaufbau jeder Kursstunde mit Zielen, Methoden und Inhalten)*
- *Teilnehmerunterlagen (z. B. Handouts, Übungspläne für zu Hause oder wichtige / weiterführende Informationen zum*

Kursinhalt, um den Alltagstransfer sowie die Nachhaltigkeit beim Kursteilnehmer zu sichern)⁶

Wenn die Kursleiter/in außerhalb der genannten Fach- und Berufsbereich sind, benötigt man zusätzlich 200 Stunden Kursleitererfahrung statt Berufsvoraussetzung.

Inhaber eines staatlich anerkannten Berufs oder Studienabschlusses außerhalb des Gesundheits- oder Sozialbereichs kommen als Kursleiter für Hatha Yoga, Tai Chi oder Qigong nur in Betracht, wenn zusätzlich zu den o.g. Anforderungen an die Zusatzqualifikation mindestens 200 Stunden entsprechende Kursleitererfahrung nachgewiesen werden."⁷

Zusammenfassung

- Grundqualifikation / Selbsterklärung über 200 Zeitstunden Kursleitererfahrung
- Zusatzqualifikation
- Erstellung der Kursdetails
- Bearbeitung der Stundenverlaufspläne des Taiji- und Qigong-Kurses
- Zusammenstellung der Lehrmaterialien (Teilnehmerunterlagen) des Taiji- und Qigong-Kurses

(III) Wie man den Stunden-Verlaufs-Plan in Taiji und Qigong bearbeitet

Die Anerkennung / Zertifizierung der Zentralen Prüfungsstelle Prävention scheitert in den meisten Fällen an den Stunden-Verlaufs-Plänen

Hier gibt es eine Frage, die man stellen sollte:

- ein Lehrplan von ZPP (oder GVK, VDEK)? Und
- ein Standard-Muster eines Stunde-Verlaufs-Planes?

⁶ Anwenderhilfe für Kursanbieter (Fassung vom 24. März 2016) - Zentrale Prüfungsstelle Prävention beauftragt durch die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V. S. 14.

⁷ Leitfaden Prävention 2014. S. 65.

Anmerkung: Vgl.: meinen Text „Anmerkung zu den Ausbildungsstandards des Taiji und Qigong in Deutschland“. 16.06.2015. http://www.tcm-institut.de/grundlage/ausbildungsstandard_taiji_qigong_system.pdf

Wenn man kein Standard-Muster des Stunden-Verlaufs-Planes hat, wie man den Stunden-Verlaufs-Plan von anderen prüfen kann.

Untere Punkte sollen bei Bearbeitung des Stunden-Verlaufs-Planes zu beachten sein:

- Zeitschiene
 - Vorbereitungsteil 15-20%
 - Begrüßung
 - Informationen
 - Aufwärmung
 - Hauptteil 60-70%
 - Schlussteil 15-20%
 - Cool Down
 - Zusammenfassung
 - Verabschiedung
- Themen und Inhalte: Unterschied zwischen Themen und Inhalte
- Ziele und Aufgaben: Unterschied zwischen Ziele und Aufgaben
- Lehrmethodik: Organisationsmethoden und Lehrmethoden
- Entsprechung mit Stunden-Themen-Plan und Lehrmaterialien

III. Kurs-Daten und -Details

Kurs-Daten

- *Kurs-Bezeichnung: Die Bezeichnung sollte einen Rückschluss auf den Kursinhalt / Methode geben und möglichst keine Abkürzungen enthalten.*
- *Kurs-Beschreibung: Die Beschreibung gibt dem Versicherten Informationen zum Kursinhalt. Die Angabe sollte in ganzen Sätzen erfolgen. Bitte erläutern Sie die angewandte Methode und den Kursaufbau.*
- *Kursnummer: Hier können Sie eine bei sich verwendete Kursnummer oder -bezeichnung eintragen, die Ihnen später in der Suche hilft, Ihre Kurse schneller zu finden. Die Angabe ist optional und nur für Sie sichtbar.*

Details:

- *Handlungsfeld / Präventionsprinzip*
 - *Stressbewältigung/ Entspannung*

- *Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)*
- *Handelt es sich um ein Kompaktangebot?*
- *Zielgruppe: Geschlecht*
- *Zielgruppe: Altersgruppe*
- *Beschreibung der Zielgruppe: Bitte definieren Sie konkret die adressierte/n Zielgruppe/n in Bezug auf das Präventionsprinzip gemäß Leitfaden Prävention, z.B. im Präventionsprinzip: Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität "Gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.*
- *Ziele der Maßnahme: Eine Angabe in Stichpunkten ist ausreichend, z.B. Erlernen einer Entspannungsmethode.*
- *Inhalt(e) der Maßnahme: Bitte skizzieren Sie stichpunktartig Angaben zum Inhalt und Aufbau des Kurses, z.B. Aufwärmen: durch Gymnastikübungen, Hauptteil: Gruppenprogramm mit Kleingeräten, Informationsvermittlung, Hausaufgaben, Abschluss: Dehnen der Muskulatur.*
- *Methoden zur Umsetzung: Bitte skizzieren Sie stichpunktartig die angewendete Methode z.B. Rückenschule: gruppenorientiertes Training zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Übungen und Informationen zu belastenden Situationen.⁸*

1. Ziel der Maßnahme:

Zitat zu den Kurs-Daten:

Eine Angabe in Stichpunkten ist ausreichend, z.B. Erlernen einer Entspannungsmethode.

Zitat aus dem Leitfaden 2014:

Ziel der Maßnahme:

Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren.

Sie setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene des palliativ-regenerativen Stressmanagements an.

⁸ Kurs hinzufügen - Eingabe der Kursdaten. https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/kurs_hinzufuegen.php. 02.02.2016.

Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar.

Im Verlaufe eines Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.

Stichwörter:

- Wissenschaftliche Grundlagen,
- Prävention zur Stressbewältigung,
- Physische und psychische Spannungszustände vorbeugen und reduzieren,
- Erlernen: Entspannungsreaktion als Gegenpol zum Stress,
- Regelmäßige Übung – Entspannungsreaktion – Selbstständige Auslösung,
- Alltäglicher Einsatz.

Fragestellung zu dem Zitat: Welchen Unterschied besteht zwischen dem Ziel der Maßnahme und dem Lernziel?

Meiner Meinung nach sind die Ziele der Maßnahme:

- Stressbewältigung und Entspannung,
- Körperlichen und geistigen Stress vorzubeugen und zu reduzieren.

Lernziele:

- Erlernen der Grundlagen von Stress in der westlichen Medizin und TCM,
- Sich vertraut machen und Erlernen von Taiji-/Qigong-Theoretischen und Praktischen Grundlagen und -Bewegungsprinzipien, sowie deren Umsetzung im Alltag,
- Erlernen und Einübung entsprechender Taiji- und Qigong-Formen (Bewegungen), sowie das Üben im Alltag,
- Kombination von Bewegung, Atmung und Geist (Achtsamkeit, Bewusstsein).

Muster:

- Qigong / Taiji (Tai Chi) als Präventionsmaßnahme zur Stressbewältigung und Entspannung.
- Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren.

- Sie setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene des palliativ-regenerativen Stressmanagements an.
- Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar.
- Im Verlaufe eines Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.

2. Beschreibung der Zielgruppe

Zitat aus den Kurs-Daten:

Bitte definieren Sie konkret die adressierte/n Zielgruppe/n in Bezug auf das Präventionsprinzip gemäß Leitfaden Prävention, z.B. im Präventionsprinzip: Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität "Gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Zitat aus dem Leitfaden 2014:

Zielgruppe:

Versicherte mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten.

Kinder ab sechs Jahren können an spezifisch auf diese Altersgruppe ausgerichteten Entspannungstrainings unter Einbeziehung der Familie teilnehmen.

Für Versicherte mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert.

Stichwörter:

- Stressbelastungen
- Erlernen (Lernprozess)
- Kinder (ab 6 Jahren)
- Mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen.

Muster:

- Der Kurs ist für die Zielgruppe mit Stressbelastungen geeignet, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige

Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten.

- Die Kursteilnehmer können an dem Kurs mit oder ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

Es kommt zur Zeit wieder eine Frage, dass Taiji- und Qigong-Kurs für Anfänger bezuschusst werde, aber für Fortgeschrittene werde nicht bezuschusst werde. Aber ohne oder mit Vorkenntnis sind akzeptiert! (Information von Prüfungsstelle)

3. Inhalt(e) der Maßnahme

Zitat aus den Kurs-Daten:

Bitte skizzieren Sie stichpunktartig Angaben zum Inhalt und Aufbau des Kurses, z.B. Aufwärmen: durch Gymnastikübungen, Hauptteil: Gruppenprogramm mit Kleingeräten, Informationsvermittlung, Hausaufgaben, Abschluss: Dehnen der Muskulatur.

Stichwörter:

- Inhalt und Aufbau des Kurses
- Aufwärmen
- Hauptteil
- Informationsvermittlung
- Hausaufgaben
- Abschluss

Fragestellung zu dem Zitat: Welchen Unterschied zwischen der Kursbeschreibung und dem Inhalt der Maßnahme?

Ein Taiji-/Qigong-Kursinhalt (Inhalte der Maßnahmen) soll beinhalten:

- Die Grundlagen von Stress in der westlichen Medizin und TCM,
- Taiji- / Qigong-theoretischen Grundlagen,
- Taiji-/Qigong-praktischen Grundlagen und -
Bewegungsprinzipien, sowie ihre Transfer im Alltag,
- Entsprechende Taiji- und Qigong-Formen (Bewegungen), sowie die Übung im Alltag.

Muster:

- Grundlagen von Stress, TCM und Taiji (Tai Chi) zur Stressbewältigung sowie ihre Transfer im Alltag.

- Die Taiji (Tai Chi)-Grundlagen und - Bewegungsprinzipien sowie Ihre Transfer im Alltag.
- Qi-Kraft als Antriebskraft für die körperliche Bewegung und Gesundheit.
- Die Formen des Taiji (Tai Chi) Quan / Qigong.

4. Methoden zur Umsetzung der Ziele und Inhalte

Zitat aus den Kurs-Daten:

Bitte skizzieren Sie stichpunktartig die angewendete Methode z.B. Rückenschule: gruppenorientiertes Training zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Übungen und Informationen zu belastenden Situationen.

Zitat aus dem Leitfaden 2014:

Methodik:

Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung,

Einübung des Entspannungsverfahrens sowie

Anleitung für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

Stichwörter:

- Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung
- Einübung des Entspannungsverfahrens
- Transfer in den Alltag,
- Anleitung für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen.

„Methoden zur Umsetzung der Ziele und Inhalte“ beinhalten einerseits Lehr-Methoden und andererseits die Unterrichts-Organisationsform(en).

Unter Unterrichts-Organisationsform versteht man einfach, wie man den Kurs-Teilnehmer organisiert, um den Unterricht durchzuführen.⁹

Unter Lehrmethode versteht man, wie man den Inhalt den Teilnehmern

⁹ Vgl.: Wenjun Zhu: "Lehrmethodik in Taijiquan und Qigong - Transkulturelle Bewegungsforschung". 14.12.2007

beibringt.¹⁰

Muster:

- Kombination von Theorie und Praxis.
- Sprechen, erklären.
- Vormachen, nachmachen, mitmachen.
- Gruppe üben.
- Selbst üben.
- Korrektur.

IV. Bezuschussung der Taiji- und Qigong-Kurse

Ein Zuschuss für Taiji- und Qigong-Präventions-Kurs wurde seit einigen Jahren hin her paar mal verändert oder entwickelt.

- Leitfaden 2008, S. 18.: „Zur Erhöhung der Breitenwirksamkeit empfehlen die Spitzenverbände der Krankenkassen eine Begrenzung der Inanspruchnahme auf maximal zwei Kurse pro Versichertem und Jahr aus unterschiedlichen Handlungsfeldern.“ **Das bedeutet, nur einmal im Jahr Kurs in Taiji oder Qigong bezuschusst wird, weil Taiji und Qigong gleichem Handlungsfeld zugehören.**
- Leitfaden 2010, S. 38.: „Zur Erhöhung der Breitenwirksamkeit der verfügbaren finanziellen Mittel ist ferner die Förderung durch die Krankenkassen auf maximal zwei Kurse pro Versichertem und Kalenderjahr begrenzt. Die Wiederholung gleicher Maßnahmen im Folgejahr ist auszuschließen.“ **Das bedeutet, nur einmal im Jahr Kurs in Taiji und Qigong bezuschusst wird und Jahr zu Jahr anders sein muss.**
- Leitfaden 2014, S. 46.: „Zur Erhöhung der Breitenwirksamkeit der verfügbaren finanziellen Mittel ist ferner die Förderung durch die Krankenkassen auf maximal zwei Kurse pro Versichertem und Kalenderjahr begrenzt.“ **Das bedeutet, Jedes Jahr werden zwei Kurse bezuschusst, egal Taiji oder Qigong.**

Dies soll um die Gesundheit der Versicherten zu fördern!

¹⁰ A.a.O.