

CHECKLISTE

Müdigkeit im Seminar vorbeugen

Was tun gegen das berühmte Suppenkoma? Was tun, wenn Teilnehmende offenkundig ausgelaugt und müde zum Kurs kommen, z. B. weil sie bereits einen Arbeitstag hinter sich haben? Für einen lebendigen und erfolgreichen Unterricht muss nicht nur die Kursleitung fit sein, sondern auch die Teilnehmenden. Man kann einiges tun, um Ermüdung vorzubeugen oder müden Phasen gemeinsam zu begegnen.

Für Frischluftduschen sorgen

- Der Kursraum ist gelüftet und angenehm temperiert.
- Alle gehen zum geöffneten Fenster und atmen zehnmal ruhig und tief durch.
- Kaltes Wasser kann auf Wunsch zum Benetzen von Gesicht, Nacken und Handgelenken genutzt werden.
- Ein Glas kaltes Wasser wird den Teilnehmenden angeboten.

Ruhig mal eine Pause machen

- Es gibt genügend Pausen, angemessene Pausenzeiten und Pausenorte.
- Es gibt bei Bedarf auch mal eine zusätzliche Pause.

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung

- Es werden verschiedene Lernorte genutzt: im Kursraum, draußen, in der Stadt, in einem Museum, in einer Bibliothek.
- Lernen findet nicht nur sitzend, sondern auch stehend oder im Gehen statt – je nach Übungsform.



- Es finden bei Bedarf Bewegungsübungen zur Aufmerksamkeitssteigerung oder zur Entspannung statt. Das erhöht die Aufnahme von Sauerstoff und beugt Ermüdung vor (z.B. Atemübungen).

Gefühle äußern

- Teilnehmende werden nach ihrem Wohlbefinden gefragt.
- Teilnehmende dürfen Unlust, Abgespanntheit, Müdigkeit thematisieren und Vorschläge einbringen, was man dagegen tun kann.
- Mit mimischen Übungen Gefühle zeigen und fit und wach werden (Stirn runzeln, Augenbrauen hochziehen, grinsen, weinen, mit Lauten die Mundmuskulatur aktivieren: Aaah, Oooh, Öööh, Üüüübung, müüüde, usf.)

Abwechslung im Unterricht praktizieren

- Der Unterricht ist durch verschiedene Methoden und Sozialformen abwechslungsreich gestaltet.
- Vorträge und Impulse im Frontalunterricht dauern nicht zu lange – maximal 20 Minuten.
- Beim gemeinsamen Lernen werden verschiedene Sinne aktiviert, so dass taktilen, visuelles und auditives Lernen möglich ist.

Weiterführende Hinweise:

<http://www.zeitblueten.com/news/atemuebungen/>

<http://www.zeitblueten.com/news/atemuebung-entspannung/>

CC BY-SA 3.0 DE by **Rosemarie Klein** und **Melanie Rudolph** für wb-web

