

Arbeitsblatt: Lernbilanz & persönlicher Fortschritt

Ziel: Eigene Lern- und Übungserfahrungen reflektieren, Fortschritte erkennen und den weiteren Umgang mit Stress bewusst gestalten.

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt dient der Selbstreflexion und dem Austausch im Kurs. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

1. Rückblick auf den Kurs

Was habe ich im Kurs über Stress und Entspannung gelernt?

2. Eigene Übungspraxis

Welche PMR-Formen habe ich angewendet? (Mehrfachauswahl möglich)

- 16 Muskelgruppen
- 7 Muskelgruppen
- 4 Muskelgruppen
- Vergegenwärtigung

Wie regelmäßig habe ich geübt?

- selten gelegentlich regelmäßig sehr regelmäßig

3. Wahrgenommener Fortschritt

Was hat sich für mich verändert?

- bessere Körperwahrnehmung
- schnellere Entspannung
- bewusster Umgang mit Stress
- mehr Ruhe im Alltag
- anderes: _____

4. Eigene Einschätzung

Wie gut kann ich PMR inzwischen selbstständig anwenden?

(1 = unsicher | 5 = sehr sicher)

1 2 3 4 5

5. Austausch im Kurs

Welche Erfahrung möchte ich im Austausch mit anderen teilen?

6. Blick nach vorn

Wann und wie möchte ich PMR künftig einsetzen?

7. Persönliche Lernbilanz

Das nehme ich aus dem Kurs für mich mit:

*Die bewusste Reflexion des eigenen Lernprozesses unterstützt eine nachhaltige Anwendung der Progressiven Muskelrelaxation im All