

Und (wie) läuft's eigentlich bei mir...???



**Fitness- und Resilienzsteigerung
für Menschen in herausfordernden Berufen
und/oder Lebenssettings
durch angeleitete Bewegung**

Kennen Sie das?

- Sie kommen nach dem üblichen stressigen (Arbeits-)Tag, an dem Sie sich ohne Pause sehr wichtigen Belangen und/oder den Ihnen anvertrauten Menschen gewidmet haben, nach Hause, wollen am liebsten nur noch aufs Sofa fallen und sich ausruhen...?
- Sie versuchen, am Wochenende oder in den Ferien „auszuschlafen“, sind aber immer noch müde...?
- Sie bemühen sich um Pausen, die aber manchmal den „Erholungsdruck“ eher noch steigern...?
- Sie wissen um die positive Wirkung von Bewegung, finden es aber schwierig, die Motivation aufzubringen, diese regelmäßig in Ihren vollen Alltag zu integrieren...?
- Sie fühlen sich dauerhaft erschöpft, physisch wie emotional...?

Wollen Sie in 8 Wochen etwas dagegen unternehmen?

- ⇒ Dann melden Sie sich für ein kostenloses, wissenschaftlich begleitetes MML Laufprojekt (zertifiziertes, wissenschaftlich belegtes Verfahren; s.u.) an!

Was bedeutet das? Was haben Sie davon?

Von ca. Ende Februar / Anfang März bis Ende April / Anfang Mai 2024 bewegen Sie sich 2 Mal pro Woche mit mir in einer netten 4 – 6er Gruppe.

Am Ende des Projekts sind Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit...

- ✓ körperlich fitter,
- ✓ energetisch besser aufgestellt,
- ✓ gelassener,
- ✓ haben zusätzliche Tipps zu Resilienz, Achtsamkeit, Lauftechnik etc. erhalten,
- ✓ viel Spaß in einer netten Laufgruppe gehabt
- ✓ und vielleicht ja sogar Motivation zum Weiterlaufen entwickelt... 😊

Sie nehmen an einem zertifizierten, gut erforschten Verfahren teil, dessen Wirksamkeit bzgl. verschiedenster Anwendungsbereiche belegt worden ist (Gern mehr Informationen auf Nachfrage!).

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos! Ihr „Entgelt“ ist die Bereitschaft zur Teilnahme an der begleitenden kleinen Forschungsfrage (s.u.).

Was bedeutet das NICHT?

Das Projekt ist kein klassischer Lauftreff oder gar eine leistungsorientierte Wettkampfvorbereitung o.ä. Es sind keine Vorkenntnisse / Vorerfahrungen nötig, wir starten sehr niedrigschwellig mit Laufen und Gehen im Wechsel in einem gemächlichen Tempo. Das konkrete Startlevel lege ich nach Kenntnis aller Anmeldungen fest.

Lauftherapie bedeutet nicht Psychotherapie! Ich bin zwar approbierte psychologische Psychotherapeutin, meine Rolle und Aufgabe sind hierbei jedoch andere, d.h. ich begleite Sie durch die Laufeinheiten, liefere Ihnen kleine Schnipsel an Hintergrundwissen und Übungen zu Lauftechnik, Laufausrüstung etc., aber auch zu Resilienzentwicklung/-erhaltung, Stressmanagement, Burnoutprophylaxe etc.

Was konkret ist die MML?

MML oder Multimodale Lauftherapie ist eine noch relativ neuartige, aber schon gut beforschte psychosoziale Bewegungstherapieform, die in unterschiedlichen Handlungsfeldern des Sozial- und Gesundheitsbereichs angewandt werden kann.

Lauftherapeutische Interventionen zielen auf physische und psychische Veränderungen, um die Ich- und Sozialkompetenz der Akteur:innen zu stärken. Besonders der Körper als Medium bietet neue Wege der Beziehungsarbeit in Beratung und Behandlung. MML findet Anwendung im ambulanten wie stationären und auch im präventiven Bereich. MML ist das erste akademische, hochschulzertifizierte Angebot dieser Form in Deutschland und Europa.

Konkret werden zweimal wöchentlich über 8 Wochen hinweg systematisch kontrollierte, aerobe Laufeinheiten angeboten. Diese bestehen aus Wechseln von Gehen und Laufen und werden bzgl. Ausdauer und Intensität langsam gesteigert (bis auf ca. 30 Minuten am Stück). Flankiert werden die Laufeinheiten von Warm up und Cool down Segmenten sowie zusätzlichen Elementen passend zur Zielgruppe (passende kurze Infoeinheiten, Übungen, bei Bedarf zusätzliche Gesprächssequenzen etc.).



Fachliche Leitung:
Prof. Dr. Sabine Mertel
HAWK - Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst
Hildesheim/Holzminde/Göttingen

Was müssen Sie mitbringen?

- Das von Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin unterzeichnete ärztliche Unbedenklichkeitsattest (Erhalten Sie nach Ihrer ersten Kontaktaufnahme mit mir)
- Laufschuhe
- Wetterangepasste Kleidung
- Die Bereitschaft, 8 Wochen lang 2* je 45 Minuten bis 1 Stunde Zeit für Ihre Gesundheit zu investieren.
- Die Bereitschaft, 3* in der Projektphase einen Fragebogen auszufüllen (davor, mittig, danach) sowie nach jedem Termin einen ganz kurzen Lauffeedbackbogen. Die erhobenen Daten werden selbstverständlich entsprechend der DSGVO verarbeitet, d.h. vertraulich behandelt, pseudonymisiert, sicher verwahrt, nach Fristablauf vernichtet etc.

Terminabsprachen und Treffpunkt

Die konkreten Zeitfenster plane ich mit allen angemeldeten Personen asap und so alltagstauglich wie irgend möglich über ein Terminfindungstool.

Wir starten immer ab einem von mir noch zu benennenden, gut erreichbaren Ort in / um Wülfrath.

Wer bin ich?

Vera Morawetz

Dipl.-Psychologin

Psychologische Psychotherapeutin (appr.)

tätig in verschiedensten Feldern der Kinder- und Jugendhilfe, des Gesundheitssystems, der Fort- und Weiterbildung und der Hochschullehre

Laufbegeisterte

in Weiterbildung zur MML Lauftherapeutin



Neugierig geworden?

Dann melden Sie sich mit allen Rückfragen und für weitergehende Informationen unter

vmo@posteo.de