

Ausbildung Qigong Kursleiter:in

Ausbildungskonzept



Bildquelle: Alicia Campbell auf www.pixabay.com



LOTUS QIGONG

Markus Ruppert

Heilpraktiker, Qigong Lehrer

Steinbacher Weg 12
87730 Bad Grönenbach

Tel.: 0 83 34 / 9 88 57 94

Email: mail@lotus-qigong.de

Web: <https://www.lotus-qigong.de>

Instagram: https://www.instagram.com/green_lotus_qigong/

Youtube: <https://www.youtube.com/nhpruppert/>



DDQT zertifiziertes Qigong Ausbildungsinstitut



Inhalt

1. ZIELSETZUNG	3
2. VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AM AUSBILDUNGSGANG	4
3. AUSBILDUNGSORGANISATION	4
4. CURRICULUM	5
5. DIDAKTIK UND METHODIK	7
6. AUSBILDUNGSABSCHLUSS	10



1. Zielsetzung

Die Qigong Kursleiterausbildung richtet sich an Menschen, die eine fundierte Ausbildung im Qigong anstreben. Die mindestens zweijährige Ausbildung ist eine intensive Schulung der Grundlagen des Qigong, die für die eigene Gesundheitspflege eingesetzt oder auch im eigenen Arbeitsumfeld weiterverwendet werden können. Verwandte Berufe, die von Qigong profitieren oder in denen Qigong gut eingesetzt werden kann sind: Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten und Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Erzieher, Gesundheitspädagogen, Heilpädagogen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Gesundheitswissenschaftler, Ärzte und Heilpraktiker, Psychologen oder ähnliche.

Ziel der Ausbildung ist es, Qigong kompetent und eigenständig weitergeben zu können. Basis dafür sind die erworbenen Kenntnisse in Chinesischer Philosophie, Qigong in Theorie und Praxis aus den Ausbildungseinheiten sowie die selbständige Übungspraxis. Darüber hinaus erwirbt der Schüler ein didaktisches und methodisches Handwerkszeug, um die Materie zielgruppengerecht vermitteln zu können.

Die Ausrichtung der vermittelten Qigong Formen und Grundlagen dienen der Gesundheitspflege, Prävention und Stressreduktion. Medizinische Grundlagen der westlichen und östlichen Tradition sind deshalb Bestandteil der Ausbildung.

Die aktuelle Zeit erlaubt es vielen nicht, sich einem mehrjährigen nebenberuflichen Ausbildungsgang zu verpflichten. Es braucht heute modulare Ausbildungskonzepte, die jeder in seinen persönlichen Zeitplan integrieren kann. Wir öffnen uns mit diesem Ausbildungskonzept genau diesen Anforderungen und unterstützen damit einige Vorteile für den Qigong Schüler:

- Flexibel und selbstbestimmt zum*r Qigong-Kursleiter*in.
- Einstieg jederzeit möglich.
- Inhalte/Ausbildungsschwerpunkte sind Individuell wählbar, individuell belegbar.
- Flexible Kostenplanung / Kostenkontrolle.
- Flexible Zeiteinteilung im eigenen Lerntempo.
- Gleichzeitiges Angebot von Präsenz- und Online-Unterricht bietet Dir die größtmögliche individuelle Freiheit auf Deinem Weg.
- Solide Basis durch eine breit gefächerte theoretische und praktische Ausbildung.

Unsere Kursleiter Ausbildung ist für alle Menschen geeignet, die sich auf dem Weg der Selbsterkenntnis befinden – egal ob sie das Gelernte später therapeutisch oder in Präventionskursen anwenden werden oder nicht.

Die Kursleiter Ausbildungen vermitteln fundiertes theoretisches Wissen und praktisches Können in der traditionellen Kunst der ganzheitlichen Gesundheitspflege nach der traditionellen chinesischen Medizin entsprechend der Ausbildungsleitlinien des DDQT (Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan, www.ddqt.de) zum aktualisierten Stand September 2022.

Die Absolventinnen und Absolventen der Kursleiterausbildung erhalten nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung ein Kursleiterzertifikat und damit die Grundvoraussetzung zur Beantragung des DDQT-Gütesiegels. Sie sind berechtigt, das erworbene Wissen und Können in Kursen bei Sportverbänden, an Volkshochschulen und anderen Institutionen zu vermitteln.

Was unsere Ausbildung auszeichnet ist nicht nur die Weitergabe des technischen Könnens und des theoretischen Wissens, sondern auch eine kompetente Begleitung der persönlichen Wachstumsprozesse der TeilnehmerInnen und der damit verbundenen Entfaltung der Herzenskompetenz. Es wird deshalb auf allen Ebenen in die Grundlagen der inneren Alchemie eingeführt, mit deren Hilfe sich die Praktizierenden auf einen eigenständigen Weg der Erkenntnis des eigenen Selbst und der Welt machen können.



2. Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und Belastbarkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- **Die Selbstverpflichtung der Teilnehmer, die Übungen täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen.**

3. Ausbildungsorganisation

Die komplette Kursleiter-Ausbildung ist modular aufgebaut. Die verschiedenen Module umfassen Online-Kursangebote, Wochenenden und Intensiv-Seminarwochen. Die LIVE Online Angebote werden bis zu max. 1/3 des Gesamtausbildungszeit auf die Ausbildung angerechnet, sofern eine Anwesenheit von 80% gewährleistet ist. Der Abschluss der Ausbildung ist ein eintägiger Prüfungstag. Module können entsprechend des Angebotes selbständig belegt und kombiniert werden.

Verpasste Einheiten können nicht nachgeholt werden. Die Online Angebote werden aufgezeichnet und können auf diesem Weg wiederholt werden. Bei allen Online Angeboten ist eine 80%ige Anwesenheit für die Anerkennung der Kurszeiten erforderlich. Werden die 80% Anwesenheit nicht erfüllt, so kann dies durch zusätzliche Privatstunden ausgeglichen werden.

Die Ausbildung umfasst mind. 240 Zeitstunden / 300 Unterrichtseinheiten und erstreckt sich über einen Zeitraum von mind. 2 Jahren. Während der Ausbildungszeit sind zwei Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit zu erstellen. Eine Lehrprobe und Abschlussprüfung dienen zur Ermittlung der praktischen Fähigkeiten. Die regelmäßige Protokollierung der Kurseinheiten durch die Teilnehmer dient der Lernzielkontrolle. Im modularen Aufbau ist das Studienheft zu pflegen, um die Erfüllung des Curriculums zu gewährleisten.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhält der Teilnehmer ein Zertifikat zum/r „Qigong-Kursleiter/in“ und ist zur Beantragung des DDQT Gütesiegels berechtigt. Der Kursleiter ist berechtigt, nach Abschluss der Ausbildung zum Qigong Kursleiter im Rahmen der Prävention und des Kennenlernens von Qigong fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Qigong zu leiten. Zur Anerkennung bei Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) sind weitere (Grund-)Qualifikationen nachzuweisen. Die „Zusatzqualifikation ZPP“ umfasst weitere 120 Zeitstunden und orientiert sich an den aktuellen Anforderungen der ZPP.



4. Curriculum

Fähigkeiten Qigong Praxis (180 ZS)

- **2 Übungsreihen** aus dem bewegten Qigong (Donggong), z.B.
 - **Die acht Brokatübungen (Ba Duan Jin) im Stehen und Sitzen**
 - **Die achtzehnfache Methode des Taiji-Qigong (Shi Ba Shi)**
 - Meridian Qigong
 - Das Spiel der 5 Tiere
 - Fan Huan Gong
- Übungen aus dem stillen Qigong (Jinggong)
 - Das innere Lächeln
 - Kleiner himmlischer Kreislauf
 - Sitzen in Stille
 - Zhan Zhuang Gong – Stehen in Stille
 - Abschlussübungen
- Kleine Übungsreihen im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Gehen:
 - Qi Ben Gong (Vorbereitungsübungen)
 - Gelenköffnende Übungen
 - Knochensack schütteln
 - Teetassenübung
 - Die Atemblume
 - Das Qi pflücken
 - Seidenübungen
 - Meridian Dehnungsübungen und Masunaga Meridian Dehnungen
- Selbstmassagen
 - Gesichtsmassage
 - Fußmassage
 - Meridiane ausklopfen / ausstreichen
 - Engpassmassage
- Atemtechniken
 - Natürliche Atmung, Flankenatmung
 - Dantian-Atmung
 - Paradoxe Atmung



fachübergreifende Kompetenz (30 ZS):

Kenntnisse allgemeine Qigong Theorie

- Definition und Charakteristika von Qigong
- Grundlagenkenntnisse der drei Säulen des Qigong (Körper, Geist, Atmung)
- Wurzeln im Qigong
- Haltung im Stehen und Sitzen
- Beckenhaltung und -bewegung
- Bewegung in der Nicht-Bewegung
- Widerstreitende Kräfte
- Die drei äußeren Schließungen (Gelenke beziehen sich im Druck aufeinander)
- Die drei inneren Schließungen (Shen-Yi-Qi-Li)
- Bewegungsmodell nach den 5 Elementen
 - Holz: Dehnspannung im steigenden Druck
 - Feuer: Wendepunkt im maximalen Druck
 - Erde: Masse und Gleichgewicht als Begleiter
 - Metall: Muskelkontraktion im sinkenden Druck
 - Wasser: Ausrichtung, Muskelrelaxation
- Die 6 Leitkriterien
 - Ruhe, Entspannung, Natürlichkeit
 - Qi und Aufmerksamkeit folgen einander
 - Ruhe (relativ) und Bewegung (absolut) bedingen einander
 - unten fest – oben leicht
 - Schritt für Schritt
 - Das eigene Maß bewahren (Übungsdauer und -intensität)
- Einsatz wichtiger Akupunkturpunkte im Qigong (Bahui, Huiyin, Guanyuan, Mingmen, Shenshu, Laogong, Yongquan, etc.)
- Yin und Yang im Qigong
 - Grundpulsieren im Druckauf- und abbau
 - Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen
 - Ruhe und Bewegung
 - Körperhaltung und Körperempfindung
 - Innen und Außen
 - Aufmerksamkeit und Bewegung
 - Körperkraft (Li) und Energie (Qi)
- Die drei Engpässe (LWS, Schultergürtel, HWS)
- Erwünschte und unerwünschte Effekte
- Das daoistische Körpermodell im Qigong (physischer Körper, Energiekörper, Emotionalkörper)
- Geschwindigkeit und Rhythmik
 - Langsames Üben: Details erspüren
 - Schnelleres Üben: Flow und Rhythmik erspüre

Kenntnisse in westlicher Medizin

- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates
- Gesundheitsbegriff/-verständnis
- Umgang mit Nebenwirkungen und Notfällen (Schwindel, Kollaps, Schwäche, psychische Ungleichgewichte)



Fachwissenschaftliche Kompetenz (30 ZS):

Philosophie und Geschichte

- Grundlagen zu Ursprung und kultureller Hintergrund (Quellen)
- Dao De Jing
- Wichtige Philosophen
- Vergleich Taoismus, Buddhismus, Konfuzianismus
- Über Qigong
 - Definition, Charakteristika, Wurzeln des Qigong (Quellen)
 - Grundlegende Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Qigong und Taijiquan
- Grundlagen des Taoismus (Naturphilosophie)
 - Die Polaritäts-Prinzipien (Yin Yang)
 - Grundlagen der Energie – Die drei Schätze Qi-Jin-Shen
 - Die 5 Elemente / Wandlungsphasen und Typenlehre
 - Das Meridiansystem (Funktion, Pathologien)
 - wichtige Akupunkturpunkte (Qualifikation, Verwendung im Qigong, Unterscheidung Akupressur – Akupunktur – Qigong)

5. Didaktik und Methodik

Qigong ist eine besondere Bewegungskunst, die Atmung und Aufmerksamkeit gleichermaßen mit einbezieht, wie Bewegung und Haltung. Da es sich um sehr individuelle Erfahrungsspektren des Übenden handelt, ist für das Unterrichten von Qigong eine besondere Didaktik erforderlich.

Vor allem der Ausdruck des Erlebten, als Basis einer gemeinsamen Kommunikation, stellt anfangs eine große Hürde dar. Die unbekannteren und unbenannten Erfahrungen drängen nur Schritt für Schritt ins Bewusstsein vor auch wenn Sie stets präsent sind. Das Erspüren der inneren Prozesse (geistig wie körperlich), bedarf der besonderen „Einladung“ des Lehrers. Zum Abgleich des Erlebten bedarf es einer gemeinsamen Sprache.

Das System der Fünf Wandlungsphasen bietet ein universelles Modell und eine Sprachbasis, die sich für viele Ebenen des Qigong Unterrichtes eignet:

- Lerntyp und Lehrertyp („Typgerecht Trainieren“)
- Überwindung von Lernhindernissen und Aufzeigen von Entwicklungspotentialen
- Gruppendynamische Prozesse, wer geht mit wem wie um?
- Druckorientierte Bewegungslehre
(Lernen am Bewegungswiderstand mit dem Power Response Training®)
- Aufbau eines ganzheitlichen und harmonischen Seminars, Integration der Teilnehmer

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Lehrer-Typ	Bergführer	Animateur	Gastgeber	Schiedsrichter	Gärtner
Schüler-Typ	Kämpfer	Spieler	Vermittler	Strategie	Philosoph
Persönlichkeits-eigenschaften	belastbar, impulsiv, willensstark, entschlossen, setzt sich durch	neugierig, erregt, verspielt, unruhig	umsichtig, konstant, organisiert	wissbegierig, systemisch, sucht nach Regeln, strategisch	versunken, meditativ, ausdauernd, intuitiv
Stärke	fordert heraus, setzt sich durch, treibt an	begeistert, verwandelt, motiviert	versorgt, vermittelt, gleicht aus, bestärkt	plant, organisiert, führt	wartet ab, beobachtet, betreut
wird belastet durch	Einengung, Druck	Stress, Reizüberflutung	Alltag, Routine	Verantwortung, Organisation, Regelwerke	Existenzsicherung
Typische Reaktion im Konflikt	mehr Druck bzw. Anstrengung	Beschleunigung, Intensivierung	Erschlaffen, Trägheit	Anspannung, Verspannung	Vermeidung, Ausweichen
Risiko bei Übertreibung / Negativspirale	Überforderung, Erschöpfung	Erregung, Überreizung	Euphorie, Ernüchterung	Kontrolle, Kontrollverlust	Unbeirrbarkeit, Stagnation
Lernen in Stärke (im Kontrollzyklus)	Regeln, Taktik, Technik, Kraft einteilen	Rückzug, Genügsamkeit, Geduld	Grenzen ausweiten, sich anstrengen, durchbeißen	Spielerische Leichtigkeit, Risiken eingehen, Spaß haben	Genießen, tolerieren, sich einlassen
Lernwiderstand (im positiven Lernen)	„Du hast mir nichts zu sagen“	„Du musst mich unterhalten“	„Du darfst mich nicht fordern“	„Rechtfertige Dich!“	„Stell mich nicht in Frage!“
Lernen in Schwäche (im Verspottungszyklus)	Erholung, Mäßigung, Teamarbeit	Struktur, Ordnung, Disziplin	Zurückhaltung, Achtsamkeit	Einmischen, Anpacken	Rausgehen, mitspielen
Lernwiderstand (im geschwächten Lernen)	„ich will keine Rücksicht nehmen“	„ich will mich nicht an Regeln halten“	„ich will nicht allein sein“	„ich will den Überblick / Kontrolle behalten“	„ich will mich nicht verlieren“
Bewegungsphase	Dehnspannung, passive Muskelarbeit, Vordehnung	Impuls, Reflex	Gleichgewicht, Schwungkraft, Massenträgheit	Kontraktion, aktive Muskelarbeit	Knochendruck, Entspannung
Druck	ansteigend	maximal	ausgeglichen	sinkend	minimal
Widerstand	stemmt sich gegen den Druck, wird vorgedehnt	abstoßend, überwindend, klatschend	ausgleichend, rollend, balancierend	führend, leitend, gestaltend	überlassend, stabilisierend, neu ansetzend

Methodik des Lernens und Unterrichtens:

- Didaktisch-methodische Leitlinie
 - Neugierde wecken und animieren (Feuer)
 - Wohlfühlfaktor schaffen (Erde)
 - Regeln erklären, Hintergründe erläutern (Metall)
 - Lernen mit allen Sinnen, Innenschau ermöglichen (Wasser)
 - Herausfordern, Grenzen erweitern (Holz)
- Ziele des Unterrichtens:
 - Selbstbestimmtheit
 - Kompetenz
 - Autonomie



- Kursaufbau
 - Roter Faden
 - Hinführende Übungen
 - Alle Lehrelemente (5 Elemente) integrieren oder ausgewiesen betonen
 - Übung (Yin) – Übungsinhalt (Yang)
 - Kursphasen (Ankommen, Qi Ben Gong, Themenbesprechung, Übungsphase, Abschluss)
- Gruppenarbeit
 - Kleingruppe
 - Großgruppe
 - Einzelkorrektur
 - Partnerübung, Hilfe durch fremde Berührung
 - Selbstberührung, Massage
- Lernschleifen:
 - Vormachen -> Mitmachen -> Nachmachen -> selbst Vormachen -> Feedback erhalten
 - Aufnehmen -> Verarbeiten -> Verstehen -> Erinnern -> Wiedergeben -> Prozessreflexion
- Reflexion:
 - Lehrprobe mit Supervision
 - Blitzlicht zum Abgleich individueller Erfahrungen in der Gruppe
- Grenzen erkennen / verstehen / erweitern
- Anleitung zum Spüren vs. Positionsbeschreibungen
- Dem Schüler Alternativen anbieten, um selbstbestimmt zur „richtigen“ Haltung bzw. Bewegung zu finden, Polaritäten aufzeigen (Yin-Yang)
- Übertreibungen aufzeigen für klare Empfindungen
- Verschiedene Übungsqualitäten (Power-Response Prinzipien / 5 Elemente) aufzeigen
- Suche nach persönlichen Erfahrungen (z.B. Trampolin, über das Wasser gleiten), um zum eigenen Qigong-Vokabular zu finden
- 6 Grundprinzipien als Leitlinien für Qigong
- Kommunikation mit Kursteilnehmern und Umgang mit schweren Kurssituationen
 - direkte / indirekte Ansprache bei Beobachtungen von Verbesserungspotentialen
 - Bildersprache
 - Gesprächsregeln
 - Kommunikation nach der Typenlehre:
 - Welcher Schülertypus geht mit welchem Lehrertypus in Interaktion
 - Kann ich eine positives Lernfeld erzeugen (Positivspirale)
 - Muss ich durch Eingrenzung / Limitierung die Kraft des Schülers regeln und ausrichten (Negativspirale)
 - Themenzentrierte Interaktion
 - Störungen haben Vorrang (körperliche / geistige Einschränkungen und Hindernisse)
 - Sei Dein eigener Chairman
 - Sei authentisch und selektiv in Deiner Kommunikation
 - Erläutere den Hintergrund Deiner Fragen
 - Es spricht immer nur eine Person
 - Beachte Deine Körpersignale
 - Sprich direkt
 - Sprich von Dir („Ich...“)
- Nacharbeit:
 - Protokollierung der Unterrichte als Wiederholung und Nacharbeitung
 - Hausaufgaben
 - Erfahrungsberichte
 - Abschlussarbeit



6. Ausbildungsabschluss

Zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung sind folgende Kriterien zu erfüllen:

- Teilnahme an mind. 240 Stunden / 300 Unterrichtseinheiten Qigong Unterricht
- Erfüllung der Mindestanforderungen des Curriculums
- Lehrprobe und Supervision
- 2 Erfahrungsberichte
- Abschlussarbeit
- Erfolgreiche Teilnahme Abschlussseminar
- Erfolgreiche praktische Abschlussprüfung

Erfahrungsberichte

Es empfiehlt sich zu jedem großen Themenblock („8 Brokatübungen“ und „18 fache Form des Taiji Qigong“) einen Erfahrungsbericht zu verfassen. Der Umfang sollte den Umfang von ein bis max. zwei DinA4 Seiten (Schriftgröße 11) nicht überschreiten. Der Erfahrungsbericht soll die persönlichen Erfahrungen und Empfindungen beim Üben und / oder die Auswirkungen auf den Alltag wiedergeben. Die Erfahrungsberichte dienen der Lernzielkontrolle und der Überprüfung, ob unerwünschte Übungseffekte auftreten.

Folgende Fragen können bei der Erstellung hilfreich sein:

- 1) Welche Entwicklung/ Erfahrung ist eingetreten und wie lässt sie sich am besten beschreiben
- 2) Durch was wurde die Entwicklung unterstützt bzw. ausgelöst?
- 3) War es eine bewusste Entscheidung die zu dieser Entwicklung geführt hat oder eher ein „Nebeneffekt“ der Übungen?
- 4) Hast Du Blockaden finden können, die Du mit Qigong identifizieren und überwinden konntest?
- 5) Waren Deine Blockaden auch an anderen Beispielen im Alltag erkennbar?
- 6) Wie kann Dir Deine Entwicklung im Alltag weiterhelfen?

Die Erfahrungen sollten auf das Übungssystem und die Qigong Grundprinzipien (z.B. sechs Schlüsselfaktoren) Bezug nehmen.

Lehrprobe

In der Lehrprobe hat jeder Ausbildungsteilnehmer die Chance, sich in einer halben Stunde im Unterrichten auszuprobieren. In vorher abgestimmten und vorbereiteten Themen simulieren wir eine Kurssituation. Der Kursleiter erhält im Anschluss Feedback von der Gruppe, wobei die Gruppe sich in die verschiedenen Typen nach den fünf Elementen einzufühlen hat („Philosoph“, „Kämpfer“, „Spieler“, „Vermittler“, „Stratege“).

Die Lehrprobe dient der Lernzielkontrolle, der Supervision und zum Aufdecken von Lernfeldern. Außerdem hat der Teilnehmer so die Chance, sich in einem bekannten Umfeld auszuprobieren. Durch das typgerechte Feedback lernt der Proband seinen eigenen Trainertyp („Gärtner“, „Bergführer“, „Animateur“, „Gastgeber“, „Schiedsrichter“) besser kennen.

Abschlussarbeit

Die Abschlussarbeit sollte ca. zehn DinA4 Seiten umfassen, minimal acht. In der Arbeit soll erkennbar sein, dass der Absolvent in der Lage ist einen Kurs vorzubereiten und durchzuführen. Auf die jeweilige Kurssituation muss eingegangen werden und die Besonderheiten herausgearbeitet werden. Folgende Punkte müssen erkennbar sein:

- Persönliche Motivation
- Kursthema & Kurs-Ausschreibung
- Zielgruppe
- Pädagogische Kursplanung
- Kursinhalte
- Kursinhalte im Einzelnen
- Detaillierte Darstellung einer Kurseinheit
- Aussicht und weitere Entwicklung

Beispiele für Themen einer Abschlussarbeit:

- Qigong im Kindergarten
- Qigong für Senioren
- Qigong am Arbeitsplatz