
Modul	Thema
1	Einführung ins Bouldern, Fähigkeiten der Teilnehmer und die Gruppendynamik eruieren <ul style="list-style-type: none">• Einführung der achtsamkeitsbasierten Atemübung• Klettertechnik I: Spielerische Einführung ins Klettern (Grundbegriffe, Spotten, Hallenbegehung, Sicherheitsregeln, Farbschema der Boulder-Routen)• Erfahrungen beim Bouldern sammeln und gemeinsam reflektieren
2	Selbstwahrnehmung, Körperschwerpunkt und Körpergefühl <ul style="list-style-type: none">• Wahrnehmung des Körpergefühls bei Schwerpunktverlagerung• Klettertechnik II: Wiederholung der Techniken der letzten Stunde, Schwerpunktverlagerung beim Bouldern• Erfahren von Körperschwerpunkt und Körpergefühl beim Bouldern
3	Eigene Erwartungen und Ansprüche, Vertiefung der Klettertechnik <ul style="list-style-type: none">• Eigene Erwartungen eigenen Erfahrungen gegenüberstellen• Klettertechnik III: die 4 Säulen des Kletterns, Phasen beim Klettern, verschiedene Möglichkeiten zu greifen und zu treten
4	Selbstwirksamkeit <ul style="list-style-type: none">• Psychoedukation: Selbstwirksamkeit und eigene Erfahrungen• Klettertechnik IV: Eindrehen – „unmögliche“ Routen werden möglich
5	Vertrauen und Angst <ul style="list-style-type: none">• Psychoedukation: Angst, Risikomanagement, vertrauensbildende Maßnahmen• Atemtechnik bei Anspannungszuständen• Themenbezogenes Bouldern, z.B. in angstbehafteter Situation mit Unterstützung
6	Vertrauensbildung <ul style="list-style-type: none">• Psychoedukation: eigene Grenzen erkennen und akzeptieren, Warnsignale, Umgang mit Grenzen• Hilfe annehmen: Umgang mit Scham und Peinlichkeit, (Selbst-) Vertrauen aufbauen
7	Vertiefung bisheriger Inhalte, Übertragung auf die eigene Situation <ul style="list-style-type: none">• Parallelen ziehen zwischen Klettersituationen und Alltagssituationen• Themen aufgreifen und auf Klettersituation übertragen• Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen Möglichkeiten und Strategien in die Alltagssituation zu übernehmen
8	Reflektion des Gelernten und eigener Erfahrungen <ul style="list-style-type: none">• Umgang mit Erfolg und Misserfolg• Eigene Projekte planen - beim Bouldern und daheim• Reflektion der Lernerfahrungen
