

Reflexionen zum Workshop „Polyvagal und Danamos – zwei Systeme, die den Körper führen“ von Prof. Martin Puttke und Dipl. Psych. Peter Bergholz.

11./12.05.2024 TU Darmstadt

1.

Ich bin ein Mensch, der sehr oft an Migräne leidet. Die Erkenntnis, die ich durch den Workshop erlangt habe, dass wir sieben Körperregionen haben, die wir aktiv entspannen können. Eine davon ist der Kiefer, ich merke manchmal, dass ich unbewusst den Kiefer anspanne. Die Übung, auf sieben verschiedene Lieder, jeweils eine neue Körperregion zu bewegen, um sich zu lockern und eine innere Sicherheit und Ruhe zu erlangen, hat mir sehr gefallen. Davon nehme ich mit, dass ich mich in angespannten bzw. stressigen Situationen durch kleine Bewegungen wieder etwas mehr entspannen kann, sodass ich zentrierter in mir selbst bin. Vor Allem, dass ich auf meinen Kiefer achte, ob dieser verklemmt ist.

Weiterhin sehr interessant fand ich, dass man seine Gedanken nicht steuern kann bzw. nur bis zu einem gewissen Grad. Befindet man sich in einem Angstzustand, kann man seinem Kopf nicht befehlen, keine Angst mehr zu haben. Da 80% der Nervenbahnen von unten nach oben verlaufen und nur 20% vom Kopf zu den Füßen laufen. Fängt man an, sich zu bewegen, kann man Dinge, die einem durch den Kopf gehen auf eine andere Art und Weise verarbeiten, bzw. mit Situationen umgehen. Ein perfektes Beispiel dafür war, dass ich es nicht hinbekommen habe, mich über etwas zu ärgern, während mein Körper locker in Bewegung war.

Eine weitere sehr interessante Erkenntnis für mich war, dass man beim Korrigieren von Sportlern nicht in das „Problem herein gehen soll“, sondern man versuchen soll, das Problem zu umgehen, um den Körper die Möglichkeit zu geben, sich dem Problem allein zu stellen, bzw. das Problem allein zu lösen. Daher sollte man beim Korrigieren von Techniken nicht auf einzelne Muskelgruppen eingehen und Dinge korrigieren, wie spannen dein Bauch mehr ein. Vielmehr sollte man die sieben Morpheme im Hinterkopf haben und versuchen die Korrektur auf diesen aufzubauen. Ein schönes Beispiel war das Video des fünfjährigen Mädchens, was nach der Korrektur, dass sie ihre Hände in ihr Zentrum legen soll, was als Schatzkiste betitelt wurde, die sich nach oben und unten bewegen soll, auf einmal eine viel bessere Sprungtechnik erlangt hatte. Ohne dass man ihr die Rückmeldung gegeben hat, ihre Arme nicht mehr zu bewegen oder dass sie besser ihren Bauch anspannen sollte.

2.

Der Workshop ging der Frage nach, wie man physiologische und psychologische Blockaden im Bewegungslernprozess löst. Hierfür haben die beiden Referenten ihre jeweiligen Ansätze Polyvagal und Danamos vorgestellt. Zu Beginn wurde der Eindruck erweckt, dass diese beiden Systeme im Widerspruch zueinanderstehen, da der Polyvagal Ansatz davon ausgeht, man könne sich nur wohlfühlen, wenn man sich in angenehmen Situationen befindet und dadurch dann den sogenannten Vagus aktiviert. Der Danamos Ansatz ging damit los, dass man altbekannte oder falsch gelernte Muster aufbrechen muss, obwohl das Gehirn dies nicht will, da es die altbekannten Muster bevorzugt.

Peter hat dann den Polyvagal Ansatz im Detail erläutert und verdeutlicht, wie wichtig es ist, die Gelenke zu lockern und freizumachen. Dies ist relevant, weil man positive Gedanken nur dadurch bekommt, wenn der Körper auch eine positive Körpersprache ausstrahlt. Denn ca. 80% von positiven Impulsen gehen vom Körper ins Gehirn und nur 20% gehen vom Gehirn aus in den Körper. Er hat uns verschiedene Übungen gezeigt, um Anspannungen zu lösen, beginnend beim Kinn bis hin zum gesamten Körper.

Der Danamos Ansatz greift den Polyvagal Ansatz dann genau auf, denn Martin sagt, man könne nur dann lernen, wenn der Körper und seine Gelenke eine positive Einstellung gegenüber dem Lernen haben. Außerdem unterteilt Martin die Bewegungen des Körpers in sieben einzelne Morpheme. Er bezeichnet diese als die kleinsten unabhängig durchführbaren Bewegungen des Körpers, welche sich auf alle Sportarten und im Alltag gleichermaßen anwenden lassen.

Es stellt sich also heraus, dass die beiden Ansätze eng miteinander verknüpft sind, um psychologische und physiologische Blockaden im Bewegungslernprozess zu lösen.

Meiner Meinung nach gibt es viele Möglichkeiten die beiden Ansätze sowohl für sich im Alltag aber auch in Trainingsprozessen zu integrieren, um bestmögliche Fortschritte erzielen zu können.

3.

Positiv:

- **Wichtiges und interessantes Thema:**
 - Psychische und Physische Gesundheit
 - Theorie, dass die Aktivierung des Vagus Nervs Schlüssel zum allgemeinen Wohlbefinden und verbesserter Leistung ist
 - Martin Puttkes Danamos-Theorie, durch Fokus auf den Masseschwerpunkt (inkl. Kategorisierung von Bewegung in Morphemen) und das Ersetzen alter vertraute Bewegungsmuster, ein effizienteres Körpergefühl zu schaffen
 - Peter Bergholz' Polyvagal-Konzept, den Vagus Nerv durch musik-begleitende spielerisch-tänzerische Bewegungen der Gelenke (und zugehöriger Emotion) zu aktivieren
 - ⇒ Nützliche Perspektiven auf das Thema Körperhaltung und Bewegung, einhergehend mit der inneren Haltung und Emotion
 - ⇒ Lassen sich auf die Achtsamkeit im Alltag und jede Sportart übertragen, z.B. Aufwärmen im Polyvagal-Stil und Fokus auf den Masseschwerpunkt und lockere Bewegungseffizienz (Danamos) während dem Joggen
- **Zum Workshop und den Vortragenden:**
 - Angenehme Körpersprache und Vortragsweise von Peter Bergholz'
 - Motivierende und klare Vortragsweise und Moderation von Martin Puttke
 - Interessante Pointen und Vergleiche (Tanz-Videos, Lindenberg, Merkel, ...)
 - Interessante Übungspraxis: unmittelbare Entspannende Wirkung der Polyvagal-Praxis, die sich auf den Rest des Tages auswirkte

Ideen zur Optimierung:

- Das allgemeine Polyvagal-Konzept und den Übungsbeginn klarer erklären und anmoderieren => zum Start war nicht ganz klar was zu tun ist
 - Peter Bergholz' hat eine wunderschöne ruhige Art, sodass man ihm sehr gerne zuhört, jedoch könnte er für den Vortrag etwas strukturierter und lauter sprechen
 - In Martin Puttkes Danamos Vortrag und Praxis könnten die Pointen im Sinne einer praktischen Umsetzung genauer kommuniziert werden: „Was ist der genaue internale/externale Fokus des/der Praktizierenden bei Bewegung xy?“ zu verschiedenen Bewegungsbeispielen in Theorie und Praxis => um den Kursteilnehmer*innen klares und praktikables Verständnis zu geben
- ⇒ Im Ganzen: thematisch zu Gunsten der praktischen Pointe „aufräumen“; Theorien und praktische Elemente, falls möglich, stärker verknüpfen; Danamos Konzepte in Polyvagal Übungen einbinden

Danke, dass wir bei dem Workshop teilnehmen durften. Wider Erwarten habe ich hier auch bezüglich privaten Interesses zum Thema Physiologie neues lernen dürfen: "Wie gestalte ich Bewegungen möglichst effizient?", "Wie aktiviere ich meinen Vagus Nerv?", "Wie interagieren Körper und Emotionen?", ... hierzu konnte ich einige neue wertvolle Antworten gewinnen. Super!

4.

- positiv: Beide Leiter waren sehr sympathisch und konnten ihren Inhalt sehr gut vermitteln. Gerade die Informationen über den vertragen Vagus und die Einblicke in die Psychotherapie waren sehr interessant, wenn nicht sogar „bahnbrechend“. In diesem Kontext hat mir auch die Verknüpfung zwischen Emotionen und Bewegung sehr gut gefallen. Auch war es bereichernd zu lernen, dass man Technikmerkmale anders lehren kann, indem man sich nicht auf das Problem versteift, sondern darauf achtet, dass man mit bildlichen Metaphern das ausbaut, was schon gut funktioniert. Somit schafft man den Raum, in dem sich der „Fehler“ von selbst ausmerzen kann.

negativ: Eigentlich nicht viel. Alle Aspekte waren sehr interessant. Zwar war jetzt nicht alles zu 100% brauchbar für mich, aber ich denke anderen wird genau das geholfen haben, mit dem ich eben nicht so viel anfangen konnte. Trotzdem war es sehr interessant, das zumindest mal etwas in diesen Bereichen gehört zu haben.

5.

Positiv:

- Strategien zur Bewältigung alltäglicher Probleme (z.B. Mantren)
- zeitliche Gestaltung mit Mittagessen und Pause

Negativ:

- Relation zur Einbindung der Methoden in die schulunterrichtliche Praxis fiel schwer
- teilweise fehlende wissenschaftliche Hintergründe für angesprochene Erkenntnisse und Phänomene

6.

Positiv: Das Thema an sich und die leichte Anwendbarkeit auf den eigenen Alltag; Die Aufteilung mit zwei Rednern und Theorie- & Praxisteilen (wobei mir Theorie- und Praxisteile abwechselnd besser gefallen würden, als ein großer Theorie- und Praxisblock); Das Mittagessen war sehr lecker

Negativ: Sieben Stunde am Stück sind zu lang; Teilweise hat mir bei den Theorieinhalten ein Praxisbezug gefehlt; Es wäre schön, wenn man am Ende nochmal die wichtigsten Punkte zusammengefasst oder in einem Dokument an die Teilnehmenden verteilt werden, damit man möglichst viel von den Inhalten nachhaltig mitnimmt; Mehr Interaktion zwischen den Teilnehmenden und Rednern (bspw. Vorstellungsrunde am Anfang, Diskussionen, Gruppenarbeiten etc.)

7.

Positiv: ich habe viel Neues über das Zusammenspiel zwischen der Haltung und den Gelenken mit der Psyche mitgenommen. Inwiefern die Umgebung Einfluss auf unser Lernverhalten nehmen kann, wenn wir uns nicht sicher fühlen finde ich einen sehr wichtigen Punkt auch für die Schule später. Aus den beiden Vorträgen konnte ich somit sehr viel mitnehmen, da auch die Referenten und die Atmosphäre sehr entspannt war.

Negativ: Als Verbesserungswunsch würde ich äußern, mehr kleinere Pausen zu machen, um sich kurz zu Bewegen oder auf Toilette zu gehen. Vorallem am Vormittag hätte eine kurze Pause in den 2,5 h gut getan.

Alles in allem finde ich den Workshop sehr gut und ich habe viel Neues gelernt.

8.

Positiv:

- Interessanter Einblick in das Wechselspiel zwischen körperlicher Aktivität und Auswirkungen auf die Psyche/ Emotion
- Die Experten ergänzen sich gegenseitig und runden das Thema inhaltlich ab

Negativ:

- Wenn man den AKT und den Workshop von Martin Puttke besucht hat, wiederholt sich vieles

9.

Positiv: theoretischer Hintergrund und Inhalte wurde dargestellt und erläutert

Negativ: Veranstaltung an einem Wochenende (in der Freizeit) und dann über einen ganzen Tag

10.

Positiv:

- Viel Praxis und viele Theorien wurden veranschaulicht und praktisch umgesetzt
- interessante Themen
- Die Referenten waren interessante Persönlichkeiten
- Man konnte viel wissenschaftliches mitnehmen
- Gute Stimmung

Negativ:

- Die Musikeinspieler waren an manchen Stellen zu lang
- Sie waren noch nicht so aufeinander eingestimmt (habe jedoch auch den Termin vom Samstag besucht)
- Fähigkeiten mit der PowerPoint

11.

Am 11.05. hatte ich die großartige Gelegenheit, an einem TanzWorkshop zum Thema Dynamos und Polyvagal-Theorie teilzunehmen, geleitet von Martin Wuttke und Peter Bergholz. Insgesamt war es eine sehr bereichernde Erfahrung mit vielen positiven Aspekten.

Der Workshop hat mir ein völlig neues Körpergefühl vermittelt. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis konnte ich die Verbindung zwischen meinen Bewegungen und der Polyvagal-Theorie besser verstehen und umsetzen. Das angenehme Umfeld trug maßgeblich dazu bei, dass sich alle Teilnehmer wohl und entspannt fühlten.

Besonders beeindruckt haben mich die neuen Stilmittel, die uns beigebracht wurden. Diese haben meine Sichtweise auf Bewegungen grundlegend verändert und eröffneten mir neue Möglichkeiten in meiner Tanzpraxis. Peters Sicht auf Bewegung war besonders interessant und inspirierend. Seine Erklärungen und Demonstrationen haben viele neue Perspektiven aufgezeigt. Auch die Einführung in Morpheme war sehr faszinierend und hat mir gezeigt, wie vielfältig und tiefgehend Bewegung sein kann.

Das sympathische Auftreten der Kursleiter, Martin und Peter, schuf eine sehr angenehme und unterstützende Atmosphäre. Sie schafften es, die Dynamik der Gruppe optimal zu nutzen, sodass ein reger Austausch und eine positive Lernumgebung entstand.

Es gab jedoch auch einige Punkte, die aus meiner Sicht verbesserungswürdig wären. Der Workshop enthielt etwas zu viel Theorie. Obwohl die theoretischen Inhalte wichtig und interessant waren, hätte ich mir mehr praktische Übungen gewünscht, um das Gelernte besser anwenden zu können. Besonders Übungen mit Partnern hätten hier einen zusätzlichen Mehrwert geschaffen.

Insgesamt war der Workshop jedoch eine sehr wertvolle und inspirierende Erfahrung. Ich habe viele neue Einsichten gewonnen und freue mich darauf, die neuen Stilmittel und Bewegungsansätze in meiner Tanzpraxis anzuwenden.

Ein großes Dankeschön an Martin Wuttke und Peter Bergholz für diesen lehrreichen Workshop! Natürlich auch ein großes Dankeschön an Christiane Dieter-Rotenberger für das Ermöglichen einer solchen Erfahrung! DANKE!

12.

Ich empfand den Workshop als sehr interessant, mit sehr informativen fachlichen Hintergrund. Martin hat mich extrem beeindruckt mit seinem Wissen und seiner

Körperbeherrschung trotz den leicht fortgeschrittenen Alters seinerseits. Die Talk-Move Balance war mir etwas zu sehr auf den Talk Seite, ich hätte mir gewünscht mich etwas mehr zu bewegen.

Ein weiterer Punkt den man methodisch das nächste mal berücksichtigen könnte wäre, dass man die Entspannungsübungen ganz am Schluss macht und nicht danach noch eine aktivierungsübung, da der parasympathikus bei mir schon sehr aktiviert war.

Trotzdem hat es mir sehr gut gefallen, danke dass wir dabei sein durften.

13.

Reflexion:

Die Teilnahme am Workshop „Polyvagal und Danamos – zwei Systeme, die den Körper führen“ unter der Leitung von Prof. Martin Puttke und Dipl. Psych. Peter Bergholz war aufschlussreich, spannend, informativ und hat Freude bereitet.

Nach den kurzweiligen Einführungen der beiden Dozierenden gelang der Übergang in die Praxis sehr gut und das theoretisch vermittelte konnte angenehm und leicht auf die Praxis übertragen und angewendet werden.

Die mir bis zu diesem Zeitpunkt noch unbekannt Polyvagaltheorie war zunächst in der Anwendung sehr ungewohnt und besonders. In diesen Ansatz muss man sich zunächst „hineinfühlen“, bevor man ihn anwenden kann. Nach einer kurzen Gewöhnungsphase gelang es aber auch hierbei sehr gut sich auf die Umsetzung einzulassen. Besonders die letzten Anteile der Körperreise, die zum Ende hin durchgeführt wurde, wirkten besonders entspannend. Nach einiger Zeit der Auseinandersetzung mit der Polyvagaltheorie konnte man spüren, dass die Impulse, die *am* Körper gesetzt werden, auch *im* Körper ankommen und so auch sukzessive die Stimmung beeinflussen.

Da ich das Danamos-System vom vorausgegangenen Workshop bereits kannte, konnte ich meine Erfahrungen und Kenntnisse im Workshop gut auffrischen. Hierbei haben sich meine Eindrücke vom letzten Mal nur bestätigt.

Auch die Verbindung der beiden Systeme war sehr aufschlussreich. Gerne hätte sie noch intensiver vorgestellt werden können, das wäre sehr interessant gewesen.

Insgesamt war die Verbindung von Theorie und Praxis wie erwähnt sehr eingänglich. Jedoch hätte aus Studierendensicht die Erläuterung von (wissenschaftlichen) Belegen und theoretischer Verankerung der Ansätze noch etwas mehr Raum einnehmen können, um die Theorien auch aus sportwissenschaftlicher Perspektive noch besser einordnen zu können.

Da aber auch dieses Mal die Zeit insgesamt wieder knapp wurde, ist es natürlich nachvollziehbar, dass die theoretischen Anteile diesbezüglich so kurz wie möglich gehalten wurden.

Auch organisatorisch war der Workshoptag insgesamt erfolgreich. Durch die Möglichkeit, einen aus zwei Workshopterminen wählen zu können, wurde für mehr Flexibilität in der Planung gesorgt. Weiterhin wurde auch dieses Mal wieder eine leckere Mahlzeit organisiert, was von allen Teilnehmenden gerne angenommen wurde. Herzlichen Dank dafür!

Sicher würden auch zukünftige Studierende von einem solchen Workshop profitieren können.

14.

In dem von Herrn Dipl. Psych. Peter Bergholz und Herrn Prof. Martin Puttke gehaltenen Workshop wurde der Frage nachgegangen, wie sich physiologische sowie psychologische Blockaden im Bewegungslernprozess lösen lassen. Neben einer theoretischen Untermauerung der Inhalte fanden praktische Phasen zur physischen Auseinandersetzung mit dergleichen statt. Die Mischung aus Theorie und Praxis hat mir sehr gut gefallen. Als besonders interessant, habe ich die Betrachtung des klassischen Tanzes auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen – primär aus dem Bereich der Psychologie und Neurobiologie – empfunden und dass sich in diesem Zusammenhang ein Bewegungssystem etablieren lässt, das allen Tanzstilen/-bewegungen zugrunde liegt. Dabei lassen sich die Übungen der Waganowa-Methode auf sieben Grundbausteine, sogenannte Morpheme, herunterbrechen. Deutlich wurde mir in diesem Zusammenhang auch, dass neben der Vermittlung von technischen Fähigkeiten auch der künstlerische Aspekt in einer tänzerischen Ausbildung, der auf die Entwicklung und Erhaltung der Individualität abzielt, entscheidend ist, was auch in der Unterrichtsgestaltung in der Schule Anklang finden sollte. Im Sinne eines störungsfreien Bewegungslernens bzw. Lernens insgesamt wurde auch auf die Fehlregulierung im Nervensystem als Ursache vieler Probleme eingegangen. Hierbei wurde auf die Polyvagal-Theorie und damit einhergehend auf die Aktivierung des Ventralen Vagus verwiesen. Wer mit Ängsten, depressiven Verstimmungen, negativen Gedanken etc. zu tun hat, sollte den Ventralen Vagus durch entsprechende Übungen – für ein inneres Umschalten von Unruhe Druck, Enge zu innerem Einklang – wecken. Diesen Aspekt fand ich auch besonders wichtig für die Schule, da auch hier bekannterweise Drucksituationen und ein inneres Ungleichgewicht bei Schüler/innen auftreten kann. Ich nehme mit, dass die Einbettung solcher Übungen – Aktivierung des blauen, roten und orangenen Schalters – das innere Wohlbefinden der Schüler/innen verbessern könnte und damit das Lernen im Allgemeinen, aber auch das Lernen von Bewegungen erleichtert werden kann, was

wiederum den Spaß am Lernen fördert. Somit kann sich die Umsetzung dieser Ansätze im Unterricht sowohl für das Fach Sport als auch für andere Fächer positiv auf das Lernen auswirken und etwaige vorhandene Blockaden lösen.

15.

Positiv:

- neues Körpergefühl
- angenehmes Umfeld
- neue Stilmittel gelernt
- neue Sichtweise auf Bewegungen
- sympathisches Auftreten der Kursleiter
- Peters Sicht auf Bewegung sehr interessant
- Morpheme sehr interessant
- Dynamik der Gruppe gut
- neue Vermittlungsansätze kennengelernt

Negativ:

- etwas zu viel Theorie
- gerne mehr praktische Übungen ggf. mit Partner

16.

Allgemeines

Ich hätte mir mehr Vernetzung der Vorträge gewünscht, denn ehrlich gesagt muss ich gestehen, dass mir die Überschneidung der Vorträge nicht ganz klar wurde. Sehr passend fand ich die unterschiedlichen Charaktere der Vortragenden. Der eine mit einem starken Pathos bei der Sache und der andere eher gemütlich und entspannt, das war eine nette Abwechslung. Die Zeit des Workshops habe ich als zu lang empfunden, da es sehr schwer fällt sich für so eine lange Zeit zu konzentrieren.

Nett fand ich, dass es für alle etwas zu Essen und zu Trinken gab. Der Salat war sehr lecker. Leider war die vegetarische Variante nur so ok. Schade, da bestimmt das Essen relativ teuer war.

Für die Kursorganisation fände es ich gut, wenn die Workshoplänge drei Anwesenheiten gibt und nicht nur zwei, da das eher der tatsächlichen Länge des Seminars entspricht.

Vortrag Peter Bergholz:

Herr Bergholz hatte einen angenehmen Mix aus theoretischen Inhalten und direkter praktischer Umsetzung seiner Lehrinhalte. Seine Stimmlage war anfangs sehr gewöhnungsbedürftig, da sie ein wenig einschläfernd wirkte. Als Ausgleich wäre eine PowerPoint Präsentation o.ä. schön gewesen. Trotz Stimmlage habe ich vom Vortrag von Herr Bergholz viel mitgenommen, da ich das Thema in einem heutzutage schnellen Alltag mit konstanten Reizüberflutungen für sehr wichtig halte. Wie vorher schon erwähnt, war die Umsetzung von Vortrag und die direkte Umsetzung in die Praxis eine tolle Erfahrung und hat die Länge des Seminars erträglicher gemacht.

Vortrag Martin Putke:

Herr Puttke hat beim Vortragen eine mitreißende und begeisternde Art (von Körpersprache bis Verbalisierung über Stimmlage war alles top). Gut war auch die PowerPoint zur Unterstützung seiner Vorträge. Es wäre gut, wenn Herr Puttke das nächste Mal eine kleine technische Einführung bekäme und man ihm zeigt, wo man eine PowerPoint Präsentation startet. Leider war es für mich und auch andere Studierende sehr ablenkend, dass die PowerPoint die ganze Zeit über im Bearbeitungsmodus war. Ich hätte es schöner gefunden,

wenn man seine 7 Morpheme mehr hätte selbst ausprobieren können. Außerdem hätte er den Freiwilligen immer vorher Fragen können, ob es ok ist für ihn ist seine "Marionette" für die Morpheme zu sein. Leider ging auch der Kern seines Vortrages stark verloren, als er begonnen hat Geschichten aus seiner Tanzlehrergeschichte zu erzählen. Beispiele aus dem realen Leben sind gut, um theoretisches nochmal anhand einer Geschichte zu erklären, bzw. zu verdeutlichen. Allerdings waren die Geschichten ab und an nicht wirklich zielführend und haben viel Zeit gekostet. Viele Studierenden (hatte ich den Eindruck) fanden natürlich die erfolgreiche Sport/Trainergeschichte von Herr Puttke sehr interessant und haben sich mit seiner Vortragsweise mitreisen lassen, er leider auch. Dem Ziel der Vermittlung seiner 7 Morpheme haben sie wenig genutzt. Kürzere und pointiertere Geschichten wären also gut gewesen.

Trotzdem war seine Morphemtheorie sehr interessant, ich hätte mir nur gewünscht, dass wir früher auf diesen Punkt zu sprechen gekommen wären.

17.

Ich fand den Tag sehr schön und interessant. Es war alles top organisiert und die beiden konnten ihre Konzepte sehr gut vermitteln. Mein einziger Kritikpunkt ist die Länge. Vielleicht hätte man es, besonders weil es an einem Sonntag war, etwas kürzer halten können. Ansonsten alles super! :)

18.

Positiv:

- interessante Referate zu den beiden Themen und die Verbindung der beiden
- gute PowerPoint Präsentation von Martin Putke zum Veranschaulichen der Inhalte
- Mikrofon von Peter Bergholz führte zu einer guten Verständlichkeit
- Praxiseinlagen von Peter Bergholz waren gut gewählt und führten zu einer besseren Verständlichkeit der Elemente
- Musikeinsatz, der die Stimmung aufgelockert hat
- Tanzeinlagen (wenn auch kurz) waren motivierend

Negativ:

- zu wenig Praxisbezug, vor allem in dem Teil von Martin Putke (zu lange Vorträge, die Inhalte wurden nur kurz praktisch gezeigt)
- fehlendes Mikrofon bei Martin Putke (zu leise)
- die Musik hätte etwas aktueller sein können
- der Technikeinsatz an dem Fernseher hätte von Martin Putke getestet werden können um mehrere Unterbrechungen deswegen zu vermeiden

19.

Insgesamt waren beide Themenbereich sehr interessant.

Es war nie langweilig.

Die Polyvagal Theorie, war sehr interessant, da ich davon vorher noch nicht viel gekannt habe. Fande es auch interessant am Beispiel von Peter, wie er im Verlaufe der Veranstaltung immer weiter in diese Stimmung/Zustand gekommen ist den er

beschrieben hat den man damit erreichen kann. Aber auch selber konnte ich merken wie es bei mir funktioniert hat, was sehr interessant war. Ich denke ich konnte auch viel davon mitnehmen.

Den Themenbereich den Martin Vorgestellt hat kannte ich schon etwas da er sie schonmal in einer anderen Veranstaltung vorgestellt hatte. Ich denke zwar das ich es verstanden habe, aber für mich persönlich könnte ich wenige Anknüpfungspunkte finden wie damals auch schon. Er hat es eben sehr auf das Tanzen bezogen und nur erwähnt das es auch für andere Bewegungen umsetzbar ist, womit ich jedoch, zumindest in den Sportlichen Bewegung in denen ich mich bewege, bisher Schwierigkeiten habe. Vielleicht wäre es hier auch noch interessant es tatsächlich noch an Beispielen anderer Bewegungen/Sportarten zu demonstrieren wie die Anwendung dieser Theorie umzusetzen wäre.

Verbesserungspotential gibt es denke ich vor allem in Zeitmanagement und der Einteilung. Manchmal würde bei einem Themenbereich überzogen und dann musste bei dem nächsten gefühlt etwas schneller gemacht werden, so hab ich es zumindest wahrgenommen.

Auch das wir am Ende keine Zeit mehr hatten mit Martin noch länger in die praktische Umsetzung zu kommen fand ich sehr schade, vielleicht wäre dann das Verhältnis noch etwas besser geworden und es hätten sich noch Fragen geklärt.

Insgesamt bin ich sehr dankbar das ich dort dabei sein konnte, hier nochmal danke an die Peter und Martin und an alle die es möglich gemacht haben.

20.

Mir hat an dem Workshop gut gefallen, dass das Erklärte mit praktischen Beispielen (die teilweise erklärt und teilweise durchgeführt wurden) ergänzt wurden.

An einigen Stellen hat mir der Verweis auf wissenschaftliche Quellen gefehlt, besonders wenn bestehende Theorien mit dem persönlichen wissen widerlegt werden sollten.

21.

Im Folgenden ist eine kurze Auflistung meines Eindrucks zu dem Workshop vom 11.05.2024:

- Positiv:
 - Es gab hin & wieder Musikeinlagen, welche meiner Meinung nach motivierend ist
 - Der Einsatz vom Mikrofon von Peter Bergholz, da ich ihn besser verstanden habe als Martin Puttke ohne Mikrofon
 - Die PowerPoint von Martin Puttke war sehr anschaulich, allerdings habe ich sie schon im AkT gesehen
 - Positive Atmosphäre
 - Gute Gruppendynamik (am Samstag)
 - Interessanter Ansatz die beiden verschiedenen Systeme zusammenzuführen, um denselben Kern zu bearbeiten
 - Das Essen war lecker

- Negativ:
 - Insgesamt war es mir zu wenig Aktivierung, im Vergleich zum Akt hatten wir leider diesmal kaum Zeit für die Exercises
 - Daran anschließend war kaum Platz für die eigene Kreativität
 - Die Musik hat nicht meinem Geschmack entsprochen

22.

Er war eine absolute Bereicherung. Der gesamte Rahmen war sinnvoll und logisch strukturiert. Die Mischung zwischen den beiden Themen Alltag und Training empfand ich sehr positiv und abwechslungsreich. Die gesamte Atmosphäre war angenehm. Stimmen, Auftreten und Interaktion der Leiter waren professionell. Die Folien waren übersichtlich und die eingesetzten Bilder/Videos ansprechend. Ich konnte für mein Privatleben und meine berufliche Zukunft wertvolles Wissen gewinnen.

Persönlich hatte ich das Gefühl, dass sich wenige Studierende nicht auf die Thematik einlassen konnten. Das mache ich an den Unruhen im ersten Teil der Sitzung fest. Vielleicht lag es auch an den Teils langen Vorträgen ohne viel Interaktion. Wobei ich der Meinung bin, dass dies Studierende aushalten müssen. Persönlich hätte ich mir gewünscht, dass das Zeitmanagement besser eingehalten worden wäre, damit man intensiver mit der Methode arbeiten hätte können.

23.

Positiv: Interessante Ansichtsweisen von Peter und Martin. Gute Atmosphäre geschaffen.

Negativ: Zu wenig Praxisinhalt vom Martin und manchmal zu lange vom Peter.

24.

Pro:

- Klar, spannend etwas "neues" zu lernen und dabei in einer eher ungezwungenen Lernumgebung dabei zu sein.
- Konstellation der Teilnehmer.
- Übergänge von Theorie und Praxis oder praktischer Umsetzung waren schön nachvollziehbar (Roter Faden).
- Dozenten gaben an, noch nicht miteinander gearbeitet zu haben, dennoch harmonische Ergänzung zueinander.
- Leichtigkeit (Zwanglosigkeit) in der Umsetzung, man konnte sich mehr mitreisen lassen. Das liegt vermutlich an denen Konzepten selbst.
- Der "nordische Schnack" in der Stimmlage von Peter. Immer etwas "breit gesprochen". ;-)
- Man merkte, die Dozenten stehen dafür, was sie erzählen. Vieles selbst erlebt und durchlebt haben. Die Anekdoten trotzdem mit wissenschaftlichen Erkenntnissen geschmückt.
- Idee der Morpheme ist schlüssig zur Differenzierung der Körperareale und dessen funktionalen Zusammenhang.

- Orga über die freie Terminauswahl bis hin zum gemeinsamen Mittagessen.

Kontra:

- Theoretischen Einführungen hätten nach meiner Auffassung noch früher in praktische Umsetzung gehen können.
- Ich denke, die "Laufzeiten" hätten etwas kürzer werden können.
- Zum Ende wirkte es etwas gehetzt, ich denke zwei, drei ich nenne sie mal tänzerische Aspekte hätten gutgetan, um die Morpheme und Wahrnehmung dieser verstärkt zu schulen.
- Bei der Praxis zur Polyvagalthorie kam mir durch hin- und herlaufen teils etwas affig vor. Vielleicht war ich jedoch nicht locker genug.