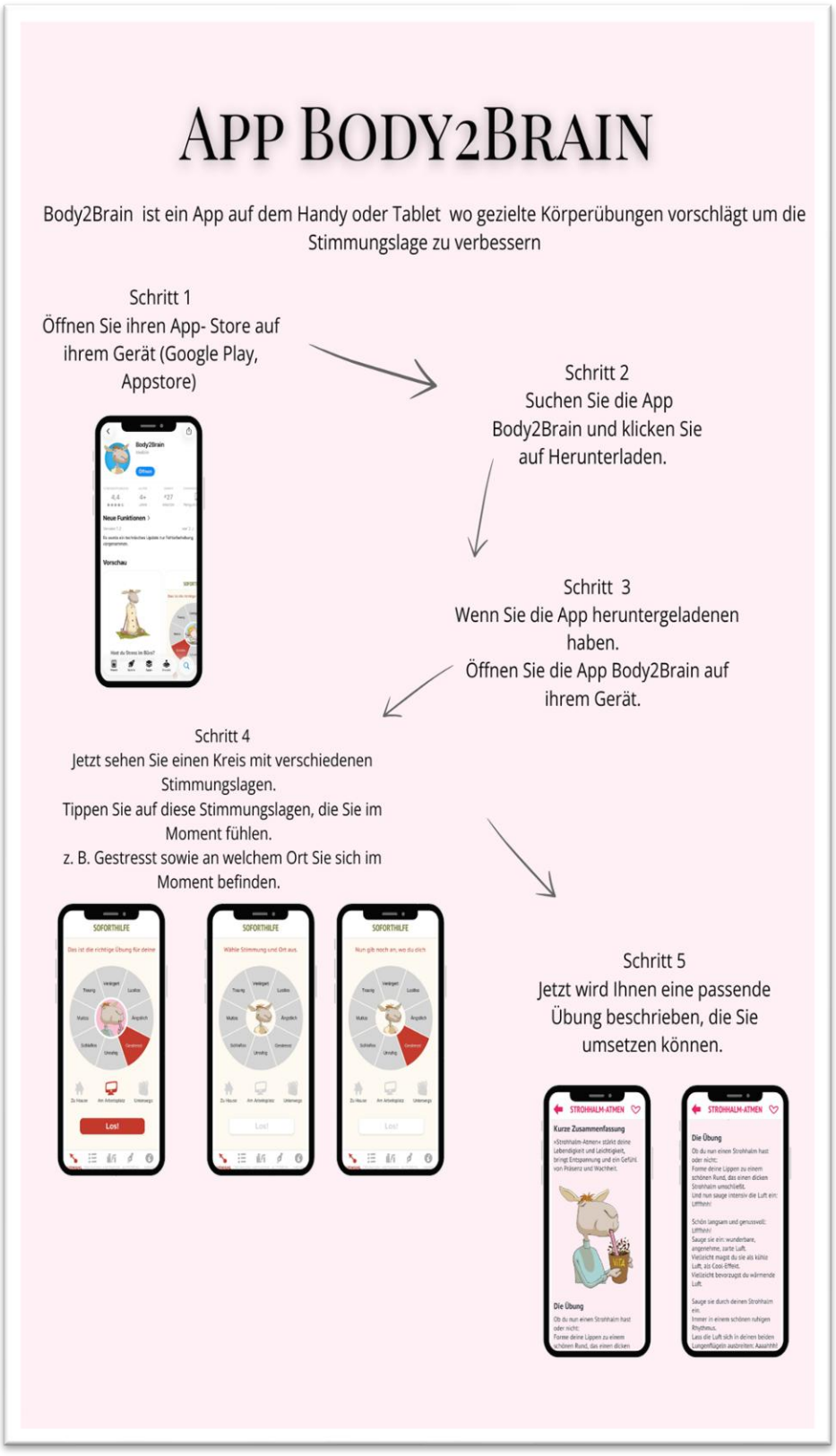
# Instrument für den Einsatz digitaler Medien in der AT-Praxis

| | |
|---|---|
| **Titel Instrument** | Body2Brain |

| | |
|---|---|
| **Worum geht`s** | Body2Brain ist eine App, die dabei hilft, die eigene Stimmung zu verbessern, indem gezielt Körperübungen durchgeführt werden, die der aktuellen Stimmungslage entsprechen. |
| **Ziele** | Ziel von Body2Brain ist es, die eigene Stimmungslage bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und aktiv zu beeinflussen. Durch gezielt ausgewählte Körperübungen sollen belastende oder negative Gefühle reguliert und positive Emotionen gestärkt werden. Die Teilnehmenden lernen dabei, wie sie über Bewegung unmittelbar Einfluss auf ihr emotionales Erleben nehmen und ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können. |
| **Zielgruppe** | Die Zielgruppe von Body2Brain sind Personen aller Altersgruppen, die ihre Emotionen besser verstehen und durch gezielte körperliche Übungen aktiv und positiv beeinflussen möchten. |
| **Dauer** | Die Dauer der Anwendung kann individuell und flexibel gestaltet werden. Bereits fünf Minuten reichen aus, um die Übungen in kompakter Form durchzuführen. Je nach Zielsetzung und Rahmenbedingungen, kann die zeitliche Dauer angepasst werden. Dabei spielt es eine Rolle, ob die Übungen in der Gruppe oder im Einzelsetting stattfinden. |
| **Technik** | Zum Installieren der App wird ein Smartphone oder Tablet benötigt. Die App ist auf Google Play oder im App Store zu finden und kann kostenlos heruntergeladen werden. Die App kann ohne Angabe von persönlichen Daten verwendet werden, der Datenschutz ist somit gegeben. Die App ist zudem werbefrei und auf Deutsch verfasst. Zur Verwendung der App ist keine Internetverbindung notwendig und sie kann somit überall verwendet werden. |
| **Durchführung** | Die App kann in einer Einzelbegleitung oder in einer Gruppe verwendet werden, z.B. als Bewegungseinlage zwischendurch als Auflockerung. Zudem kann sie auch von KL alleine verwendet werden, da sie leicht zu bedienen ist.<br>Folgende Übungen können mit KL möglicherweise nicht eins zu eins umgesetzt, aber modifiziert werden:<br>- “Hüpfen” -> z.B. im Sitzen Füsse abwechselnd oder gleichzeitig abheben und wieder absetzen oder Füsse wippen<br>- “Sich wälzen” -> z.B. auf dem Stuhl hin und her schaukeln |

| | |
|---|---|
| |  |
| **Tools** | Zum Verwenden der App ist ein Smartphone oder ein Tablet notwendig. Zum Herunterladen der App ist zudem eine Internetverbindung notwendig sowie ein Konto im Apple Store oder bei Google Play. |
| **Variante** | Mögliche Varianten bestehen darin, dass: |

| | |
|---|---|
| | • Mehrere Emotionen ausgewählt werden können wie beispielsweise schlaflos und lustlos.<br>• Wenn die Emotion ausgewählt wurde, kann gewählt werden, wo man sich befindet. Darunter bestehen die Varianten zu Hause, am Arbeitsplatz und unterwegs.<br>• Die Übungen können im Einzelsetting oder in einer Gruppe als Einstiegs- oder Abschlussritual eingesetzt werden.<br>• Die Übungen sind flexibel für Kurzaktivierungen einsetzbar, da sie bereits in einem Zeitrahmen von etwa fünf Minuten durchgeführt werden können.<br>• Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die App als ergänzendes Zusatzelement bereitzuhalten und sie bei Bedarf, flexibel in jeder Stunde einzusetzen. Durch ihre situative Einsetzbarkeit kann sie spontan genutzt werden, um auf aktuelle Stimmungen oder Bedürfnisse zu reagieren.<br>• Die Dauer der Durchführung kann angepasst werden in dem eine Übung oder mehrere durchführt werden.<br>• Es kann ein Tablet oder Smartphone verwendet werden, wobei die visuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden berücksichtigt werden sollten. Wird die App auf das eigene Gerät der Teilnehmenden geladen, sind eine sorgfältige Anleitung und enge Begleitung notwendig. So können die Teilnehmenden die App anschliessend auch selbstständig nutzen. |

| | |
|---|---|
| **Ersteller:innen** | Büchi Chiara, Furrer Patricia, Iff Larissa, Kühni Mirjam |