

Sonja Hagmann | Andrea Greisberger
Uschi Prem | Anneliese Dieplinger-Falchetto

Bewusstes Bewegungslernen

Fünf Lernschritte im therapeutischen Prozess

Neue Reihe Ergotherapie

Herausgeber:

Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.

Reihe 9: Allgemeine Themen

Band 7



Sonja Hagmann

Die Verbindende ... führt Themen und Menschen zusammen
Ergotherapeutin seit 1986, derzeit eigene Praxis in Wien in den Fachbereichen Neurologie und Orthopädie
Begegnungen sind geprägt von: Lachen und respektvoller Neugierde

sonja.hagmann@tele2.at



Andrea Greisberger, MSc

Die Genauere ... prüft Bewährtes und Neues
Physiotherapeutin seit 1996, derzeit selbstständige Tätigkeit (Praxis und Hausbesuche) in den Fachbereichen Neurologie/Geriatrie/Orthopädie und Lehrtätigkeit an der Fachhochschule FH-Campus Wien
Begegnungen sind geprägt von: Bewegungsfreude, Sorgfalt und Flexibilität

andrea.greisberger@physioaustria.at



Uschi Prem

Die Raumgebende ... gibt neuen Ideen Raum zum Wachsen
Ergotherapeutin seit 2003, derzeit eigene Praxis in Niederösterreich in den Fachbereichen Orthopädie, Handtherapie und Neurologie
Begegnungen sind geprägt von: Temperament, Emotionen und viel Humor

uschi_prem@hotmail.com



Anneliese Dieplinger-Falchetto

Die kreative Impulsgeberin ... betrachtet vieles aus einem anderen Blickwinkel
Ergotherapeutin seit 1990, derzeit eigene Praxis in Wien in den Fachbereichen Neurologie und Orthopädie
Begegnungen sind geprägt von: Faszination beim Begleiten von Veränderungen zum Neuen

dieplinger-falchetto@aon.at

**Sonja Hagmann | Andrea Greisberger
Uschi Prem | Anneliese Dieplinger-Falchetto**

**Bewusstes Bewegungslernen
Fünf Lernschritte im therapeutischen Prozess**



Das Gesundheitsforum

**Schulz-
Kirchner
Verlag**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2010

ISBN 978-3-8248-0647-8

Fachlektorat: Beate Kubny-Lüke

Lektorat: Doris Zimmermann

Layout: Isabelle Möller

Titelfoto: © spuno – Fotolia

Zeichnungen: Anneliese Dieplinger-Falchetto

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2010

Mollweg 2, D-65510 Idstein,

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner

Druck und Bindung: Rosch-Buch Druckerei GmbH, Bamberger Str. 15
96110 Scheßlitz

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von den VerfasserInnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der VerfasserInnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Als E-Book (PDF) erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0768-0

Inhalt

Vorwort	11
Zum Gebrauch dieses Buches – Kreatives Ausprobieren erwünscht	12
Teil 1: Therapeutischer Rahmen	15
1 Offene Fragen – Eine Idee entsteht	17
2 Klienten/Klientinnen – Zu Gast in einem fremden Land	22
2.1 Kurzgefasst	22
2.2 Wissens-Wertes aus der Praxis	22
2.3 Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	24
3 Modelle & Kompetenzen – Quellen des Wissens	27
3.1 Kurzgefasst	27
3.2 Wissens-Wertes aus der Literatur	27
3.2.1 Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit	27
3.2.2 Ergotherapeutische Modelle	28
3.2.3 Kompetenzen	29
3.3 Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	30
Teil 2: Grundlagen im Therapeutischen Kontext	33
4 Bewegen – Voraussetzung menschlichen Handelns	35
4.1 Kurzgefasst	35
4.1.1 Bewegen in der Literatur ...	35
4.1.2 ... und beim Bewussten Bewegungslernen	35
4.2 Wissens-Wertes aus der Literatur	36
4.2.1 Sensomotorik	36
4.2.2 Kognitive Vorgänge im Rahmen der Sensomotorik	41
4.3 Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	44
4.4 Therapie-Gestaltung	46

4.4.1	Zielsensomotorische Leistungen	46
4.4.2	Stützensensomotorische Leistungen	48
4.4.3	Ebenen des kognitiven Vorganges	48

5 Lernen – Lust auf Neues 51

5.1	Kurzgefasst	51
5.1.1	Lernen in der Literatur ...	51
5.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	51
5.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	52
5.2.1	Wissen und Können	52
5.2.2	Prozesse im Zentralnervensystem	53
5.2.3	Lerntheorien für Bewegungslernen	54
5.2.4	Vorgehensweisen in der Therapie	55
5.2.5	Vorgehensweisen in Tanz und Sport	56
5.2.6	Gestaltung des Lernprozesses	57
5.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	59
5.4	Therapie-Gestaltung	61
5.4.1	Berücksichtigung des individuellen Lernstils	61
5.4.2	Motivation	62
5.4.3	Lernstrategien für aktives Lernen	63

Teil 3: Therapeutisches Handeln 71

6 Therapeutischer Prozess – Sich gemeinsam auf den Weg machen 73

6.1	Kurzgefasst	73
6.1.1	Der therapeutische Prozess in der Literatur ...	73
6.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	73
6.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	73
6.2.1	Klientenzentrierter Therapieansatz	73
6.2.2	Fachliche Befunderhebung	74
6.2.3	Therapiezielvereinbarung	75
6.2.4	Dokumentation/Evaluation	76
6.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	77
6.4	Therapie-Gestaltung	78
6.4.1	Befunderhebung	78
6.4.2	Klientenzentrierte Wahl des Therapieziels	79
6.4.3	Dokumentation	83
6.4.4	Klientenzentrierte Evaluation	85

7	Dialog – Die Kunst, Fragen zu stellen	87
7.1	Kurzgefasst	87
7.1.1	Dialog in der Literatur ...	87
7.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	87
7.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	88
7.2.1	Verbaler Dialog	88
7.2.2	Nicht verbaler Dialog	89
7.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	90
7.4	Therapie-Gestaltung	91
7.4.1	Verbaler und nicht verbaler Dialog	91
7.4.2	Therapiezielvereinbarung	92
7.4.3	Begleiten des Bewegungslernprozesses	93
7.4.4	Erproben der Bewegungen	97
7.4.5	Gemeinsame Reflexion des Bewegungsprozesses	97
8	Lernschritt Wahrnehmen – Erforschen der momentanen Erlebnisrealität	98
8.1	Kurzgefasst	98
8.1.1	Wahrnehmen in der Literatur ...	98
8.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	98
8.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	99
8.2.1	Wahrnehmungsforschung	99
8.2.2	Relevanz von Bewegen und Wahrnehmen	99
8.2.3	Veränderte Wahrnehmung	100
8.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	100
8.4	Therapie-Gestaltung	102
8.4.1	Erfassen der aktuellen Körperempfindung	102
8.4.2	Vergleichen von Körperempfindungen	103
8.4.3	Aufmerksamkeit auf Details lenken	104
8.4.4	Was gibt es noch wahrzunehmen?	104
8.4.5	Finden der noch nicht wahrgenommenen Informationen	105
8.4.6	Wahrnehmen und Feedback	106
9	Lernschritt Erkennen – Suchen und Finden von Bewegungsinformationen	107
9.1	Kurzgefasst	107
9.1.1	Erkennen in der Literatur ...	107
9.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	107
9.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	107

9.2.1	Bewegungserfahrungen und deren Abruf	107
9.2.2	Erkennen von Bewegungszusammenhängen	108
9.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	109
9.4	Therapie-Gestaltung	111
9.4.1	WiederErkennen durch freies Abrufen	111
9.4.2	WiederErkennen mit Abrufhilfen	111
9.4.3	KennenLernen von Bewegungszusammenhängen	112
9.4.4	Bildhafte Vorgehensweisen	114
9.4.5	Erkennen und Feedback	115
10	Lernschritt Planen – Gestalten der bewegten Zukunft	116
10.1	Kurzgefasst	116
10.1.1	Planen in der Literatur ...	116
10.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	116
10.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	117
10.2.1	Bewegungsplanung/Handlungsplanung	117
10.2.2	Erstellen eines Bewegungsplanes	117
10.2.3	Antizipation der Bewegung	118
10.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	119
10.4	Therapie-Gestaltung	120
10.4.1	Bewegungsplanung erfragen und anleiten	120
10.4.2	Überprüfen und Vergleichen des Bewegungsplanes – Feedback	121
10.4.3	Korrekturen im Plan	122
10.4.4	Antizipation von Bewegung	123
11	Lernschritt AnSteuern – Bewegen im Hier und Jetzt	124
11.1	Kurzgefasst	124
11.1.1	AnSteuern in der Literatur ...	124
11.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	124
11.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	125
11.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	125
11.4	Therapie-Gestaltung	126
11.4.1	Mit einem Körperteil Kontakt aufnehmen	126
11.4.2	Senden von Bewegungsimpulsen	127
11.4.3	AnSteuern mehrerer Körperbereiche und/oder Bewegungsparameter	129
11.4.4	Anpassen an veränderte äußere Gegebenheiten	129
11.4.5	AnSteuern und Feedback	130

12	Lernschritt Feedback – Feststellen des Erfolges	131
12.1	Kurzgefasst	131
12.1.1	Feedback in der Literatur ...	131
12.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	131
12.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	132
12.2.1	Bewegungslernen und Feedback	132
12.2.2	Arten von Feedback	132
12.2.3	Stellenwert des Feedbacks im mentalen Training	134
12.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	135
12.4	Therapie-Gestaltung	136
12.4.1	Schulung des intrinsischen Feedbacks	136
12.4.2	Vermitteln extrinsischen Feedbacks	138
13	Modifikationen bei Personen mit kognitiven Einschränkungen – Geheimnisse des Gehirns	141
13.1	Kurzgefasst	141
13.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	141
13.2.1	Aufmerksamkeitsstörungen	141
13.2.2	Gedächtnisstörungen	142
13.2.3	Neuropsychologische Störungen	143
13.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	145
13.4	Therapie-Gestaltung	146
13.4.1	Aufmerksamkeitsstörungen	146
13.4.2	Gedächtnisstörungen	147
13.4.3	Neuropsychologische Störungen	148
14	Praxisbeispiele	152
14.1	Praxisbeispiel „Frau Kugelrot“	153
14.1.1	Therapiebeginn	153
14.1.2	Therapeutische Begleitung	153
14.1.3	Therapiezielvereinbarung	154
14.1.4	Therapeutischer Prozess	154
14.2	Praxisbeispiel „Herr Himmelgrün“	160
14.2.1	Therapiebeginn	160
14.2.2	Therapeutische Begleitung	161
14.2.3	Therapiezielvereinbarung	161
14.2.4	Therapeutischer Prozess	162
14.3	Praxisbeispiel „Frau Bogen“	167
14.3.1	Therapiebeginn	167

14.3.2	Therapeutische Begleitung	168
14.3.3	Therapiezielvereinbarung	168
14.3.4	Therapeutischer Prozess	170
	Anhang	177
	Weitere offene Fragen – Die Idee geht weiter	179
	Dank für die kreativen, kritischen & konstruktiven Beiträge	185
	Glossar	186
	Literatur	203
	Index	210

Vorwort

Sehr geehrte Leserin! Sehr geehrter Leser!

Wir möchten Ihnen unsere Gedanken und Ideen zum Bewussten Bewegungslernen vorstellen. Aus therapeutischer Sicht erlernt der Klient/die Klientin neue oder ungewohnte Bewegungen, der Therapeut/die Therapeutin begleitet lehrend diesen Prozess. Dennoch sind beide immer Lernender/Lernende und Lehrender/Lehrende zugleich.

Wir sind Ergotherapeutinnen und Physiotherapeutinnen, die derzeit in der späten Rehabilitationsphase mit neurologischen und orthopädischen Klienten/Klientinnen arbeiten. Wir experimentieren gerne mit Veränderungen unserer Sichtweisen. Wir versehen bisher angewendete Vorgehensweisen mit einem diskussionswürdigen Fragezeichen.

Therapeutisches Handeln ist Kunst und Wissenschaft zugleich. Wissenschaft verleiht Glaubwürdigkeit, Kunst verleiht Bedeutung. Ideen, die vor einigen Jahren Gültigkeit hatten, haben sich bereits verändert und werden sich auch zukünftig gemäß den kommenden Erkenntnissen und Anforderungen wandeln. In diesem Sinne sind auch die in diesem Buch vorgestellten Ideen als Anregungen zu einem Bewussten Bewegungslernen zu sehen.

Wir hatten viel Spaß beim Staunen über das „Wunder Mensch“ und beim Finden, Suchen, Erfinden, Verändern und Diskutieren unserer Ideen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Vergnügtheit beim Ausprobieren.

Zum Gebrauch dieses Buches – Kreatives Ausprobieren erwünscht

In diesem Buch stellen wir Ihnen ein Denkmodell vor, das das Anleiten des Bewegungslernprozesses erleichtern soll. Die fünf Lernschritte *Wahrnehmen, Erkennen, Planen, AnSteuern* und *Feedback* heben die kognitiven Aspekte des Bewegens hervor. Erkenntnisse und Erfahrungsberichte aus der Literatur über Bewegen und Lernen bilden die Basis für die fünf Lernschritte. Der therapeutische Prozess ist der Kontext, in dem dieses Denkmodell entwickelt wurde.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert: Im ersten Teil wird der therapeutische Rahmen vorgestellt, in dem wir mit dem vorliegenden Denkmodell seit 2003 Erfahrungen gesammelt haben. Der zweite Teil beschreibt Hintergrundinformationen zum Bewegen und zum Lernen, die dem vorgestellten therapeutischen Zugang zugrunde liegen. Im dritten Teil werden der therapeutische Prozess, der Dialog als Therapieinstrument und die fünf Lernschritte beschrieben. Die Lernschritte werden zwar isoliert dargestellt, sie wirken aber vor, während und nach dem Bewegen zusammen. Praxisbeispiele am Ende des dritten Teils zeigen, wie die fünf Lernschritte bei einzelnen Klienten/Klientinnen in den therapeutischen Prozess eingebunden werden können. Jeder dieser drei Teile kann unabhängig von den anderen und in beliebiger Reihenfolge gelesen werden.

Mit „Zur Einstimmung“ am Beginn jedes Kapitels laden wir Sie ein, mit Ihrem Körper und mit Ihren eigenen Ideen zu experimentieren, bevor Sie sich unseren Ausführungen und Analysen widmen. „Zum Ausprobieren“ am Schluss jedes Kapitels möchte Sie anregen, die in diesem Kapitel erläuterten Gedanken mit Ihrem persönlichen Erfahrungsschatz zu verbinden.

Die Kapitel in Teil zwei und drei sind folgendermaßen strukturiert: Am Beginn des Kapitels stellt „Kurzgefasst“ die wesentlichen Inhalte des Themas vor. Im darauf folgenden Abschnitt „Wissens-Wertes aus der Literatur“ belegt der literaturgestützte Hintergrund unsere Überlegungen zum Bewegungslernen. Die ausgewählte Literatur vermittelt vorwiegend praxisorientierte und praxiserprobte Erkenntnisse und Erfahrungen. Viele Ideen stammen aus benachbarten Fachgebieten (z.B. Sport, Kommunikation, ...)

und werden mit sensomotorischem Lernen in der Therapie verbunden. Die von uns gezogenen Schlussfolgerungen finden Sie in dem anschließenden Abschnitt „Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen“. Im Kapitel „Therapie-Gestaltung“ lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie der Bewegungslernprozess gestaltet werden kann. In der Kürze der ausgewählten Dialogausschnitte ist der Zeitaufwand, den die Klienten/Klientinnen benötigen, um im Körper eigene Antworten zu finden, nicht dargestellt. Ebenso fehlen die mehrmaligen Versuche, wenn der erste gewählte Weg nicht zielführend ist.

In den Abschnitten „Therapie-Gestaltung“ und in den „Praxisbeispielen“ beschreiben wir unsere Erfahrungen, die wir mit unseren Klienten/Klientinnen beim Bewegungslernen gemacht haben – Sie nehmen beim Lesen an den von uns erlebten Therapiesituationen teil. Vieles wird Ihnen bereits bekannt sein, manches wird Sie zum Ausprobieren verleiten und manches wird Ihrem Arbeitsstil möglicherweise nicht entsprechen.

Für uns war es spannend, den Bewegungslernprozess nicht nur bei Klienten/Klientinnen zu beobachten, sondern auch im eigenen Körper bewusst zu erleben und so zusätzliche Einsichten zu erhalten. Unsere Erfahrungen zeigen, dass diese Art des therapeutischen Arbeitens nicht für alle Klienten/Klientinnen gleichermaßen geeignet ist. Es liegt in der eigenen therapeutischen Kompetenz herauszufinden, welche Klienten/Klientinnen von dem Denkmodell des Bewussten Bewegungslernens profitieren können. Gestatten Sie sowohl Ihren Klienten/Klientinnen als auch sich selbst Zeit, um mit dieser Form des Bewegungslernens vertraut zu werden.

Teil 1: Therapeutischer Rahmen

- 1 Offene Fragen – Eine Idee entsteht**
- 2 Klienten/Klientinnen – Zu Gast in einem fremden Land**
- 3 Modelle & Kompetenzen – Quellen des Wissens**



1 Offene Fragen – Eine Idee entsteht

Zur Einstimmung

Können Sie immer nachvollziehen, warum manche Klienten/Klientinnen eine Bewegung in der Therapie ausführen können, diese aber nicht in ihren Alltag integrieren?

Sowohl Klienten/Klientinnen als auch Therapeuten/Therapeutinnen begeben sich mit einer Fülle von bewussten oder unbewussten Erwartungen in die Therapiesituation. Diese Erwartungen können übereinstimmen oder divergieren und im unterschiedlichen Ausmaß erfüllt werden. Erfahrungen aus der praktischen therapeutischen Arbeit bildeten den Ausgangspunkt für die Überlegungen, wie Bewegungslernen unterstützt werden kann.

Erfahrungen mit dem eigenen therapeutischen Handeln

Einerseits bestimmen das Wissen und Akzeptieren von krankheitsbedingten Grenzen das therapeutische Handeln. Andererseits besteht der Wunsch, diese Grenzen zu erweitern. Die Zufriedenheit des Therapeuten/der Therapeutin bewegt sich im Spannungsfeld zwischen Schweregrad der körperlichen Beeinträchtigung, dem fachspezifischen Wissen und den individuellen, teils unbekanntem, Bedürfnissen der Klienten/Klientinnen. Das therapeutische Handeln sowie die Erwartungen an das eigene therapeutische Vorgehen werden immer wieder kritisch überprüft und gegebenenfalls neu definiert.

Erfahrungen mit Therapieerfolgen

Therapieerfolge können in einem zufriedenstellenden Ausmaß unter therapeutischer Aufsicht erzielt werden. Rückmeldungen von Pflegepersonal und Angehörigen zeigen, dass die Bewegungserfolge nicht im gleichen Ausmaß in therapiefreie Zeiten übertragen werden können. Der Grund dafür ist nicht immer offensichtlich.

Erfahrungen aus dem Bereich Kommunikation

Der verbale und nicht verbale Dialog nimmt einen hohen Stellenwert im zwischenmenschlichen Kontakt ein. Einfühlsame Fragen und behutsames Vermitteln von neuen Informationen tragen in einem hohen Ausmaß zu einer erfolgreichen Kommunikation in der Therapie bei. Es stellt sich die Frage, wie dieser Dialog zum Erreichen des Therapieziels noch optimiert werden kann.

Erfahrungen aus den Bereichen Lernen und Lehren

Jede Person entwickelt einen Lernstil, mit dem sie am effizientesten lernen kann. In der sensomotorischen Therapie ist das Lehren von Bewegungen ein zentraler Bestandteil. Eine Bewegung kann unterschiedlich angeleitet bzw. gelehrt werden, wodurch auf individuelle Lernbedürfnisse eingegangen werden kann.

Erfahrungen aus der Therapie von Personen mit neuropsychologischen Störungen

Die Behandlung von Personen mit neuropsychologischen Störungen macht einerseits deutlich, dass der Therapieerfolg immer von der aktiven Mitarbeit der Personen abhängig ist. Andererseits spiegeln neuropsychologische Störungen besonders deutlich die vielfältigen Aufgaben des Gehirns wider, unter anderem auch die Funktion des Gehirns beim Erlernen und Ausführen einer (neuen) Bewegung.

Erfahrungen aus der sensomotorischen Therapie

Die Auseinandersetzung mit verschiedenen sensomotorischen Therapieansätzen lässt erkennen, dass das Erfassen und Verstehen anatomischer und physiologischer Grundlagen das Lernen von Bewegungen fördert.

Erfahrungen mit dem eigenen Bewegungslernen

Beim Erlernen von neuen Bewegungen und von Bewegungen, die zur Auflösung eigener ungünstiger Bewegungsmuster führen, zeigt sich, wie viel Motivation, Konzentration, Ausdauer und Wahrnehmungsleistung erforderlich ist. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper beim Erlernen von Bewegungen kann Bewusstsein und Verständnis für die komplexen Vorgänge beim Bewegungslernen im Rahmen der sensomotorischen Therapie schaffen.

Diese beschriebenen Erfahrungen führen zu folgenden Fragen:

- Welche Prozesse beeinflussen Bewegungslernen?
- Wie kann selbstständiges Bewegungslernen erreicht werden?
- Wie kann der sensomotorische Lernprozess für Klienten/Klientinnen transparent und nachvollziehbar gemacht werden?
- Wie kann der therapeutische Prozess beim Wiedererlernen einer Bewegung individuell an Klienten/Klientinnen angepasst werden?
- Welche Vorgehensweisen können es den Klienten/Klientinnen erleichtern, den erzielten Therapieerfolg in die therapiefreien Zeiten und in den Alltag zu übertragen?

Die Diskussionen zu diesen Fragen führten zu einem Denkmodell, bei dem fünf Lernschritte das zentrale Element bilden (siehe Abbildung 1):

- Im **Lernschritt Wahrnehmen** steht der momentan erlebte Ist-Zustand des Körpers in Ruhe und Bewegung im Mittelpunkt. „Innere Bilder“ gilt es wahrzunehmen und in weiterer Folge zu verändern.
- Der **Lernschritt Erkennen** bezieht sich einerseits auf das Abrufen und WiederErkennen früherer bewusster oder unbewusster Bewegungserfahrungen. Die Bewegungserfahrungen werden mit dem aktuellen Wahrnehmen in Verbindung gebracht. Sollte das WiederErkennen unvollständig sein, lernen die Klienten/Klientinnen andererseits Bewegungsabläufe „neu“ kennen.
- Im **Lernschritt Planen** wird die Bewegung durch Verbalisieren und/oder Imaginieren für die unmittelbare Zukunft gestaltet.
- Der **Lernschritt AnSteuern** beinhaltet einerseits das bewusste innere Kontaktaufnehmen mit einem zu bewegenden Körperteil (= „Ansteuern“). Andererseits werden beim anschließenden „Steuern“ Bewegungsimpulse kontinuierlich an die zu bewegenden Körperteile während des Bewegens gesendet. Beide Prozesse werden miteinander verbunden und als „AnSteuern“ bezeichnet.
- Der **Lernschritt Feedback** verbindet, evaluiert und beendet die Lernschritte. Feedback kann entweder aktiv in sich selbst gesucht oder von außen entgegengenommen werden.

Im Rahmen dieser fünf Lernschritte werden die kognitiven Aspekte des sensomotorischen Lernens in den Mittelpunkt gestellt. Jeder der Lern-