

INHALT

Vorwort	6
---------------	---

1 Das ganze Leben ist Mentaltraining

Was heißt eigentlich «Mentaltraining»?	10
Mentales Training für Kinder	11
Schritt für Schritt die Schwierigkeit erhöhen	12
Ab welchem Alter mit mentalem Training beginnen?	13
Einige neurologische Grundlagen	14
Lernphasen nutzen und altersgerecht Reize setzen	15

2 Kinder brauchen Erziehung

Regeln und Freiräume	24
Warum antiautoritäre Erziehung konsequent sein muss	24
Seien Sie Vorbild	27
Planänderungen und Ausnahmen von der Regel	34
Die erste Regel lautet: Spaß haben beim Lernen	35
Lernen durch Mitdenken und Ausprobieren	36
Anschaulich erklärt – im Gedächtnis verankert	44

Unterschiedliche Erwartungen.....	45
Sagen Sie es positiv.....	46
Sinnvolle Freizeitgestaltung.....	47
Äußere Einflüsse bewusst lenken.....	50

3 Ihr Kind hat Bedürfnisse – zum Glück!

Bauch voll, alles toll?.....	54
1. Körperliche Bedürfnisse	55
2. Sicherheitsbedürfnisse	71
3. Liebes- und Zugehörigkeitsbedürfnisse.....	74
4. Wertschätzungsbedürfnisse.....	75
5. Selbstverwirklichungs- bedürfnisse	77

4 Mehr Motivation mit den richtigen Zielen

Motivation als Motor für bessere Leitungen.....	82
Wenn Ansprüche der Eltern die Kinder überfordern.....	82

Gemeinsam die richtigen Ziele setzen.....	83
Sollen Erwachsene beim Finden der Ziele unterstützen?	84
Einfach und konkret formulieren	86
Regelmäßig den Erfolg kontrollieren	88
Leistung muss sich entwickeln.....	88
Große Ziele – Kinder und Profikarriere?	89
Unterschiedliche Ziele – Wer setzt sich durch?	91
Sind hochgesteckte Freizeit-Ziele mit der Schule vereinbar?	94

Was tun bei Motivations- schwierigkeiten?.....	97	Konzentration – gewusst wie.....	123
Motivation ist gleich Spaß.....	98	<i>Alles um sich herum vergessen: der Flow-Zustand</i>	<i>124</i>
Grenzen erkennen und verschieben.....	98	<i>Aktivierung und Entspannung.....</i>	<i>125</i>
Schummeln als Zeichen kreativer Problemlösung?.....	100	<i>Aktiv oder entspannt nach Wunsch.....</i>	<i>127</i>
Umgang mit Druck und Stress.....	102	<i>Tauchgang ins Reich der Fantasie</i>	<i>129</i>
Resignation und Aggression richtig deuten.....	103	<i>Unterwegs mit Blutkörperchen</i>	<i>132</i>
Motivation durch gegenseitigen Respekt.....	104	<i>Hier gibt es noch mehr Flow.....</i>	<i>137</i>
Gruppenkonflikte geschickt auflösen.....	105	<i>Allgemeine Übungen zur Steigerung der Konzentration.....</i>	<i>140</i>
		<i>Die richtige Aufmerksamkeitslenkung.....</i>	<i>144</i>

5 Starker Kopf – starke Leistung

Das eigene Können möglichst exakt einschätzen	110
Die besten Techniken für den Aufbau von mentaler Stärke.....	110
<i>Den Erfolg fest im Blick.....</i>	<i>111</i>
<i>Leitfaden für ein Trainingstagebuch im Sport.....</i>	<i>114</i>
<i>Handlungspläne geben Sicherheit.....</i>	<i>118</i>

7 Mental fit in den Wettkampf

Wissen gibt Sicherheit	174
Mentales Techniktraining	174
Ein Skript für bessere Bewegungsabläufe	176
Mentales Techniktraining mit Kindern	178
An die Wettkampfsituation gewöhnen	181
Sieben Faktoren für den Erfolg	182
Die eigene Leistung wahrnehmen und vorhersagen	186
Prognose und Feedback	188
Positive Selbstgespräche für bessere Wettkampfleistungen	194

6 Koordination hält Ihr Kind im Gleichgewicht

Warum Koordinationstraining?	152
Kleines Trainingsprogramm für die Sporthalle	154
Koordinationsschule für zu Hause	162

Schlusswort und Danksagung	198
Stark im Netz	200
Bücher zum Weiterlesen	202
Register	204
Alle Übungen auf einen Blick	206
Impressum	208