

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. <i>Körperliche Bedürfnisse</i>	55
2. <i>Sicherheitsbedürfnisse</i>	71
3. <i>Liebes- und Zugehörigkeitsbedürfnisse</i>	74
4. <i>Wertschätzungsbedürfnisse</i>	75
5. <i>Selbstverwirklichungsbedürfnisse</i>	77
Gemeinsam die richtigen Ziele setzen.....	83
Sollen Erwachsene beim Finden der Ziele unterstützen?	84
Einfach und konkret formulieren	86
Regelmäßig den Erfolg kontrollieren	88

4 Mehr Motivation mit den richtigen Zielen

Motivation als Motor für bessere Leistungen.....	82
Wenn Ansprüche der Eltern die Kinder überfordern.....	82
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:</i> der Flow-Zustand	124
Grenzen erkennen und verschieben.....	98	<i>Aktivierung und Entspannung</i>	125
Schummeln als Zeichen kreativer Problemlösung?.....	100	<i>Aktiv oder entspannt nach Wunsch</i>	127
Umgang mit Druck und Stress	102	<i>Tauchgang ins Reich der Fantasie</i>	129
Resignation und Aggression richtig deuten.....	103	<i>Unterwegs mit Blutkörperchen</i>	132
Motivation durch gegenseitigen Respekt.....	104	<i>Hier gibt es noch mehr Flow</i>	137
Gruppenkonflikte geschickt auflösen	105	<i>Allgemeine Übungen zur Steigerung der Konzentration</i>	140
		<i>Die richtige Aufmerksamkeitslenkung</i>	144

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>	111
<i>Leitfaden für ein Trainingstagebuch im Sport</i>	114
<i>Handlungspläne geben Sicherheit</i>	118

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