

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> (Ruth Haas) .....	<b>7</b>
1.1	Grundgedanken .....	7
1.2	Aufbau und Möglichkeiten zur Nutzung des Buches .....	9
<b>2</b>	<b>Psychomotorische Gesundheitsförderung – eine Einführung</b> (Ruth Haas) .....	<b>11</b>
2.1	Die zentralen Grundannahmen .....	11
2.2	Gesundheit im Erwachsenenalter .....	13
2.2.1	Psychomotorische Gesundheitsförderung im Kontext gesetzlicher Rahmenbedingungen .....	13
2.2.2	Das Gesundheitsverständnis .....	14
2.2.3	Gesundheitliche Schutzfaktoren als Ausgangspunkt der Psychomotorischen Gesundheitsförderung .....	17
2.3	Entwicklung im Erwachsenenalter .....	23
2.3.1	Erwachsen sein? .....	23
2.3.2	Leitsätze zur Entwicklung im Erwachsenenalter .....	24
2.3.3	Gesundheit und Entwicklung im Erwachsenenalter – ein wechselseitiger Prozess .....	26
2.4	Auf der Suche nach Themen – das multifaktorielle Gesamtbild. . . .	26
<b>3</b>	<b>Methodische Hinweise</b> (Ruth Haas) .....	<b>35</b>
3.1	Prozessorientierung – Beliebigkeit, Intuition oder Wissen? .....	35
3.2	Vorgehensweisen .....	36
3.3	Verbale Anleitung .....	38
3.3.1	Verbale Anleitung und Vorgehensweise .....	38
3.3.2	Verbale Anleitung in der psychomotorischen Gesundheitsförderung mit erwachsenen Menschen .....	39

## **Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis**

<b>3.4 Phasen der Psychomotorischen Angebote</b> .....	41
3.4.1 Initial- und Kontaktphase .....	41
3.4.2 Thematische Hauptphase .....	43
3.4.3 Integrations- und Neuorientierungsphase .....	44
3.4.4 Gruppenregeln als gemeinsamer und sicherer Boden .....	45
<b>3.5 Der methodische Weg von Bewegungsaufgaben zu Bewegungsthemen</b> .....	46
3.5.1 Die praktische Umsetzung von Bewegungsthemen .....	46
3.5.2 Die Auswahl von Material, Musik und Raum- und Sozialformen. . .	51
<b>4 Beispiele für thematisch orientierte Bewegungsangebote in der psychomotorischen Gesundheitsförderung</b> (Ruth Haas, Corinna Golmert, Claudia Kühn) .....	55
<b>4.1 Der Mensch in seinem Leib als gesundheitlicher Schutzfaktor</b> . . . .	56
4.1.1 Der Leib in der Selbstwahrnehmung .....	56
4.1.2 Der Leib, seine Funktionen und Strukturen .....	67
4.1.3 Der Leib in Bewegung .....	78
4.1.4 Der leibliche Ausdruck .....	91
4.1.5 Leib und Kontrolle .....	93
4.1.6 Leib und Wohlbefinden .....	103
4.1.7 Spielen in der Bewegung und mit dem Leib .....	119
<b>4.2 Gesundheitlicher Schutzfaktor Handhabbarkeit</b> .....	122
4.2.1 Die Materiale Welt in ihren Eigenschaften erfahren und kennen . .	122
4.2.2 Die Materiale Welt handhaben .....	125
4.2.3 Mit Materialien spielen .....	129
<b>4.3 Gesundheitlicher Schutzfaktor Soziales Netzwerk</b> .....	133
4.3.1 Grundprinzipien zwischenmenschlicher Interaktion erfahren . . . .	133
4.3.2 Mit den Mitmenschen kommunizieren .....	145
4.3.3 In einer Gruppe sein .....	153
<b>5 Literaturverzeichnis</b> .....	173

## **CD mit Arbeitshilfen**