

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung (Ruth Haas)	7
1.1 Grundgedanken	7
1.2 Aufbau und Möglichkeiten zur Nutzung des Buches	9
2 Psychomotorische Gesundheitsförderung – eine Einführung (Ruth Haas)	11
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
3 Methodische Hinweise (Ruth Haas)	35
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

3.4 Phasen der Psychomotorischen Angebote	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
3.5 Der methodische Weg von Bewegungsaufgaben zu Bewegungsthemen	46
3.5.1 Die praktische Umsetzung von Bewegungsthemen	46
3.5.2 Die Auswahl von Material, Musik und Raum- und Sozialformen...	51
4 Beispiele für thematisch orientierte Bewegungsangebote in der psychomotorischen Gesundheitsförderung	55
(Ruth Haas, Corinna Golmert, Claudia Kühn)	
4.1 Der Mensch in seinem Leib als gesundheitlicher Schutzfaktor	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
4.2 Gesundheitlicher Schutzfaktor Handhabbarkeit	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
4.3 Gesundheitlicher Schutzfaktor Soziales Netzwerk	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
5 Literaturverzeichnis	173

CD mit Arbeitshilfen