

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	9
1.1 Die Methode der Progressiven Muskelentspannung	9
1.2 Wirkungen Progressiver Muskelentspannung	9
Kapitel 2: Anwendungsbereiche des Trainings	11
Kapitel 3: Die Durchführung des Trainings	13
3.1 Rahmenbedingungen	13
3.2 Ausstattung	13
3.3 Aufbau der Trainingssitzungen	13
3.4 Nebenwirkungen und Schwierigkeiten	16
3.5 Bewertung des Trainings durch die teilnehmenden Kinder	18
Kapitel 4: Die Trainingssitzungen	21
4.1 Erste Sitzung	21
4.2 Zweite Sitzung	25
4.3 Dritte Sitzung	29
4.4 Vierte Sitzung	33
4.5 Fünfte Sitzung	37
4.6 Sechste Sitzung	40
4.7 Siebte Sitzung	43
4.8 Achte Sitzung	47
4.9 Neunte Sitzung	50
4.10 Zehnte Sitzung	54
4.11 Elfte Sitzung	57
4.12 Zwölfte Sitzung	60
4.13 Dreizehnte Sitzung	63
4.14 Vierzehnte Sitzung	67
4.15 Fünfzehnte Sitzung	71
4.16 Sechzehnte Sitzung	74
Literatur	77
Anhang	79
Anleitungen zur Entspannungsübung	79
Arbeitsblätter	87
Materialien für Rollenspiele	101