

Inhalt

1. Grundlagen des Kindermentaltrainings

1.1	Ursprung des Mentalen Trainings	7
1.2	Elemente des Mentalen Trainings	9
1.3	Kindermentaltraining	10
1.4	Zusammenhang von Wahrnehmung, Interpretation, Gedanken und Gefühl.....	11
1.5	Zusammenhang von Körperhaltung und seelischem Befinden	13
1.6	Bedeutung des Kindermentaltrainings.....	14
	Prägung durch die Familie.....	14
	Stress im Alltag der Erwachsenen.....	15
	Denkmuster entstehen in der Kindheit	17
	Destruktive Konditionierung und hypnotische Beeinflussung	19
	Herabsetzende Du-Botschaften	21
	Ehrliche Ich-Botschaften	24
	Positive Formulierungen	26
	Beeinträchtigende Gedanken und Glaubenssätze	26
	Stress in der Kindheit	27
	Die Chance liegt in jedem von uns	29
	Wertschätzung und Anerkennung	32
	Mit Kindermentaltraining neue Wege gehen	32
1.7	Ziele und Nutzen des Kindermentaltrainings.....	33
1.8	Zielgruppe des Kindermentaltrainings	34
1.9	Grenzen des Kindermentaltrainings und der Einfluss der Ernährung	35
1.10	Neues wagen	37

2. Übungen aus dem Kindermentaltraining

2.1	Allgemeines zur Durchführung der Übungen	38
2.2	Atemübungen	39
2.3	Entspannungsübungen.....	47
2.4	Körperwahrnehmungsübungen.....	54
2.5	Wertschätzungsübungen	58
2.6	Fantasiereisen	63
2.7	Konzentrationsübungen	72

2.8 Affirmationen.....	76
2.9 Körperhaltungsübungen	78

3. Die Kinderaffirmationskarten »Bärenstarke Gedanken«

3.1 Das bärenstarke Affirmationsquartett	83
3.2 Einsatz der Karten im Kindergarten	85
3.3 Stimmen aus der Kindergartenpraxis	90
Einsatzmöglichkeiten der Karten im Kindergarten	90
Einsatz in der musikalischen Früherziehung	93
3.4 Einsatz der Karten in der Schule	93
Im Deutschunterricht	93
Im Kunstunterricht	96
Im Religionsunterricht	98
Im Sportunterricht und Sporttraining	100
Im allgemeinen Schulalltag	100
3.5 Stimmen aus der Schulpraxis	101
Einsatz in der Grundschule	101
Einsatz der Karten zur Stärkung der Sozialkompetenz	103
Einsatz der Karten im Rahmen der Gesundheitsförderung	104
Einsatz der Karten in der Förderschule für Lernhilfe	104
3.6 Einsatz der Karten in der kinderpsychologischen Beratung	106
In der kinderpsychologischen Einzelberatung	106
Im Klinikalltag	109
Bei kinderpsychologischen Gruppentreffen	109
3.7 Stimmen aus der therapeutischen Praxis	114
Einsatz der Karten bei Selbstwertproblematik	114
Einsatz der Karten in der Angsttherapie	114
Weitere Einsatzmöglichkeiten in der Kinder- und Jugendpsychotherapie	116
3.8 Einsatz der Karten in weiteren Bereichen	118
3.9 Stimmen aus weiteren Praxisbereichen	118
Einsatz der Karten beim Babysitten	118
Einsatz der Karten im Kinderyogakurs	119
Einsatz der Karten in Kindermentaltrainingskursen	120
Einsatz der Karten in der Nachhilfestunde	120
Einsatz der Karten bei Tagesmüttern und in Familien	121
Einsatz der Karten im Sporttraining	121

Anhang

Kopiervorlagen	122
Literatur	126
Feedback erwünscht!	128