

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