

Inhalt

Vorwort	11
----------------------	-----------

Einleitung	13
-------------------------	-----------

1 Bedeutung von Entspannung für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche	17
--	-----------

1.1 Wie entwickeln sich Verhaltensprobleme	17
--	----

1.2 Typische Verhaltensprobleme	23
---------------------------------------	----

1.2.1 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	23
---	----

1.2.2 Aggressives Verhalten	26
-----------------------------------	----

1.2.3 Angststörungen	33
----------------------------	----

1.3 Die Bedeutung von Entspannungs- und Ruheritualen für Kinder und Jugendliche	39
---	----

2 Grundlagen von Entspannung	41
---	-----------

2.1 Überblick über Standardtechniken	42
--	----

2.1.1 Das Autogene Training	44
-----------------------------------	----

2.1.2 Die Progressive Muskelentspannung	49
---	----

2.1.3 Weitere Entspannungstechniken	51
---	----

2.2 Ebenen der Wirkung von Entspannung	52
2.2.1 Physiologische Ebene: Neuromuskuläre Veränderungen	53
2.2.2 Physiologische Ebene: Kardiovaskuläre Veränderungen	56
2.2.3 Physiologische Ebene: Respiratorische Veränderungen	65
2.2.4 Physiologische Ebene: Elektrodermale Veränderungen	66
2.2.5 Physiologische Ebene: Zentralnervöse Veränderungen	66
2.2.6 Psychische Ebene: Emotionale, kognitive, behaviorale Veränderungen	71
2.3 Erklärungsansätze zum Entspannungsgeschehen	72
2.4 Arten von Entspannung	75

3 Anwendung von Entspannung in Institutionen und Durchführungsbedingungen 81

3.1 Indikation und Kontraindikation von Entspannung	81
3.1.1 Indikation	82
3.1.2 Kontraindikation	83
3.1.3 Nebenwirkungen	85
3.1.4 Körperempfindungen	86
3.2 Anforderungen an die Durchführung	88
3.2.1 Vorbereitung	88
3.2.2 Äußere Bedingungen	89

3.2.3	Aufmerksamkeitsfokussierung	92
3.2.4	Vertrauen	93
3.3	Notwendige Bedingungen und mögliche Schwierigkeiten	95
3.3.1	Stellenwert in der pädagogischen Konzeption	95
3.3.2	Rollendefinition	97
3.3.3	Alltag und Entspannung	98
3.3.4	Lernprozesse und reflektierte Erfahrung	99
3.3.5	Probleme bei der Anwendung	100
3.4	Berechtigte Erwartungen und Illusionen	102
4	Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche	107
4.1	Sensorische Entspannungsverfahren	107
4.1.1	Schildkröten-Fantasie-Verfahren	108
4.1.2	Progressive Muskelentspannung – eine Version für Jugendliche	114
4.2	Imaginative Entspannungsverfahren	123
4.2.1	Kapitän-Nemo-Geschichten	124
4.2.2	Weitere Entspannungsgeschichten	146
	Literatur	151
	Bezugsquellennachweise	157
	Glossar	158