


LESEPROBE

Johanna Pana

Mentales Training für Kinder

 Spielend leicht
zum Erfolg

Mit vielen
praktischen
Übungen!





Liebe Eltern, liebe Trainer,

bestimmt fragen Sie sich häufig: Wie kann man Kinder optimal in ihrer Entwicklung fördern? Welche Möglichkeiten hat man als Erwachsener, junge Menschen zu unterstützen und ihnen zu helfen, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen?

Antworten auf diese Fragen gebe ich Ihnen im vorliegenden Buch. Schon seit 1995 beschäftige ich mich hauptberuflich mit der Entwicklungsförderung von Kindern im Sport. Aus meiner Tätigkeit als Stützpunktleiterin im Tennisbezirk Wiesbaden, als Sportlehrerin und nicht zuletzt als Mutter einer zehnjährigen Pflegetochter weiß ich, wie wichtig klare Strukturen sind. Kinder brauchen einfache, aber wirkungsvolle Systeme, die ihnen Halt und Sicherheit geben.

Hier kommt das mentale Training ins Spiel. Unser gesamtes Handeln wird vom Kopf gesteuert.

Es geht also darum, die Kinder mental zu stärken und ihnen Handlungspläne für sämtliche Situationen aufzuzeigen. Über abwechslungsreiche Übungen und Technikeneignet sich das Kind neue, positive Denkmuster an, die es bei Bedarf einsetzen kann. So lässt sich durch mentales Training zum Beispiel die Konzentrationsfähigkeit erheblich steigern. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt und der Umgang mit Nervosität entscheidend verbessert.

Darüber hinaus birgt das mentale Training außerordentliches Potenzial für die sportliche und künstlerische Leistungsentwicklung von



Kindern. Bewegungsabläufe werden genau beobachtet und reflektiert, wodurch sich die Technik verfeinert. Koordinationsübungen schulen Körperwahrnehmung und Beweglichkeit. Und Methoden wie der Wochenplan oder das Erfolgstagebuch sorgen für eine gleichbleibend hohe Motivation, weil das Kind lernt, sich realistische Ziele zu setzen und aus Niederlagen zu lernen. Das garantiert beim Training viel Vergnügen und schnelle Fortschritte. Bitte denken Sie daran: Mentales Training erfordert ständiges Üben. Machen Sie Ihr Kind mit den hier vorgestellten Übungen vertraut und ermutigen Sie es, kreativ damit umzugehen. Vielleicht führen Sie sogar die eine oder andere Aufgabe gemeinsam durch? Die meisten Übungen eignen sich für Kinder von 7 bis 12 Jahren. Wo ein höheres Einstiegsalter ratsam ist, habe ich Ihnen eine Altersempfehlung hinzugefügt. Mit Mentaltraining helfen Sie Ihrem Kind, zu einer freien und selbstbewussten Persönlichkeit heranzuwachsen – auf spielerische Weise. Denn es wirkt nur, wenn es richtig Spaß macht. Also viel Vergnügen!



Herzlichst,
Ihre

Johanna Pana

A hand is shown in the lower right corner, holding a dandelion seed head. The background is a soft-focus green field with sunlight filtering through, creating a warm, natural atmosphere. A green semi-transparent box covers the upper left portion of the image, containing the title and list.

1 *Das ganze Leben ist Mentaltraining*

- Mentales Training für Kinder
- Ab welchem Alter mit mentalem Training beginnen?
- Lernphasen nutzen und altersgerecht Reize setzen



Was heißt eigentlich «Mentaltraining»?

*Das Wunder vom
Hudson River*

16. Januar 2009. Über den Wolkenkratzern der Stadt New York ereignen sich dramatische Szenen: Ein Airbus A320 ist beim Start in einen Vogelschwarm geraten. Plötzlich fallen die Triebwerke aus, das Flugzeug verliert rapide an Höhe. An Bord befinden sich 155 Passagiere. Männer, Frauen, Kinder. Panik bricht aus. – Was macht der Kapitän? Er reagiert blitzschnell. Steuert das Flugzeug in Richtung Hudson River und bringt es kontrolliert auf dem Wasser zum Absturz. Unter den wachsamen Augen des Kapitäns verlassen anschließend alle Insassen und die gesamte Crew zügig das sinkende Wrack und bringen sich in den Rettungsbooten in Sicherheit. Geschafft! Gefahr gebannt. Der Kapitän – ein Held?

Wie war es ihm möglich, so ruhig und gelassen zu bleiben, während um ihn herum blankes Chaos herrschte?

*Vorbereitung
auf den Ernstfall*

Er hat sich viele Jahre lang auf den Ernstfall vorbereitet. Unzählige Übungsstunden investierte er in das Training für Notsituationen. Alle Handgriffe müssen sitzen, wenn es so weit ist. Kein Zaudern, kein Nachdenken, Handeln lautet das oberste Gebot der Stunde.

*Leistung auf
Abruf sicherstellen*

Genau das heißt Mentaltraining für Erwachsene: Es geht darum, Leistung auf Abruf sicherzustellen. Auch der Hochspringer muss beim dritten und entscheidenden Versuch seine Trainingsleistung zeigen – oder er scheidet in der Vorrunde aus. Sportler, Notärzte, Sondereinsatzkräfte, Musiker, selbst Politiker setzen mittlerweile regelmäßig auf die Wirkung des mentalen Trainings, wenn sie ihre Reden einstudieren. Mit erstaunlichem Erfolg: Sogar unter größtem Druck bewahren sie einen kühlen Kopf, lassen sich nicht irritieren.

Immer die Lösung im Blick

Beim Mentaltraining für Erwachsene werden Handlungspläne zur Bewältigung extremer Situationen eingeübt.



Mentales Training für Kinder

Im Kinderbereich sieht die Sache ganz anders aus: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Hier kommt es nicht darauf an, lebensbedrohliche Zustände zu meistern oder die Zukunft des Landes zu beeinflussen. Stattdessen stellt das mentale Training eine «Spielwiese» verschiedener Übungen bereit, mit denen die Kinder gefahrlos ihre Grenzen austesten. Solche Herausforderungen ermöglichen es, spielerisch zu neuen Einsichten und Verhaltensweisen zu gelangen. Feste Handlungspläne geben Sicherheit. Rätsel stärken das strategische Denken. Die ausdauernde Beschäftigung mit einer Aufgabe fördert die Konzentration. Und letztlich wirkt sich das Erfolgserlebnis äußerst positiv auf das Selbstvertrauen aus – der Psychologe spricht hierbei von «Handlungsoptimismus»: Kinder lernen durch die Bewältigung anspruchsvoller Aufgaben, dass sie ihre Umwelt aktiv beeinflussen können. Auf diesem Nährboden entwickeln sich gesunde und stabile Persönlichkeiten!

*Eine «Spielwiese»
an Übungen*

«Erfolgserlebnisse
wirken sich positiv
auf das Selbstver-
trauen aus»

Schritt für Schritt die Schwierigkeit erhöhen

Im Vordergrund steht der Spaß

Mentales Training mit Kindern läuft größtenteils auf der unbewussten Ebene ab. Es wird also nicht hinterfragt, wozu das Training gut ist. Setzen Sie deshalb immer auf Übungen, bei denen der Spaß im Vordergrund steht. Während das Kind jongliert oder auf dem Wackelbrett hin und her wippt, schult es ganz nebenbei seine Koordination.

Kindliche Neugier ansprechen



Sie sollten Geräte und Methoden verwenden, die gezielt die kindliche Neugier ansprechen. Geben Sie hierzu kleine überschaubare Aufgaben, dann sind schnelle Erfolgserlebnisse garantiert. Und vergessen Sie nicht, ausgiebig zu loben. Auf diese Weise wird Ihr Kind das neue Training als etwas Schönes und Angenehmes empfinden, das ihm Freude macht. Sie können sicher sein, dass es künftig hoch motiviert und voller Tatendrang nach weiteren, schwierigeren Aufgaben verlangt.

Und genau darin besteht der Lerneffekt: Das Kind will stets aufs Neue sein Können erproben. Hat es eine einfache Herausforderung gemeistert, gibt ihm das Selbstvertrauen für komplexere Aufgaben. Anfangs bereitet es etwa große Mühe, sich überhaupt auf dem Wackelbrett zu halten.

Eine Weile später schaukelt das Kind entspannt auf einem Bein und hält locker die Balance. Ohne darüber nachzudenken erfährt es so, wie wichtig Ausdauer und Durchhaltevermögen sind. Wer nach dreimal Aufsteigen und Herunterfallen aufgibt, kommt nicht ans Ziel. Erst der eine Versuch mehr ist entscheidend. Kinder verstehen dieses Prinzip intuitiv.



Übungen an das Alter des Kindes anpassen

Um Überforderung und Enttäuschung vorzubeugen, achten Sie darauf, die Übungen altersgerecht zu gestalten. Dann steht einem spannenden und lehrreichen Mentaltraining nichts mehr im Wege. Machen Sie sich den kindlichen Lerneifer zunutze!



Mein Tipp

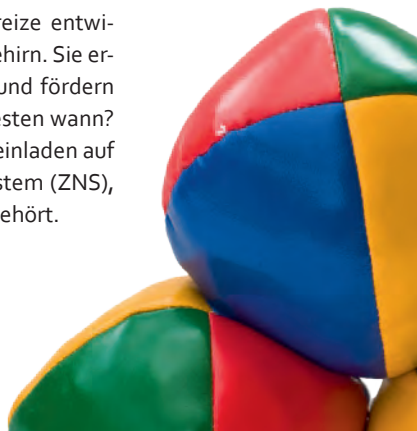
Ab welchem Alter mit mentalem Training beginnen?

Vielleicht klingt es überraschend, doch wir alle trainieren schon unser ganzes Leben lang mental. Bereits im Mutterleib nehmen wir Geräusche, Berührungen und Emotionen wahr. Nach der Geburt treten wir dann durch Fühlen, Tasten, Schmecken, Hören, Sehen und Riechen mit unserer Umwelt in Kontakt. Alle diese Sinneseindrücke müssen vom menschlichen Gehirn verarbeitet und zugeordnet werden – das ist nichts anderes als mentales Training!

*Mentales Training
ein Leben lang*

In den ersten Monaten seines Lebens erwirbt ein Neugeborenes sämtliche Grundlagen seines späteren Wissens. Was danach an neuen Informationen hinzukommt, wird mit diesem Basiswissen verknüpft. Durch gut gesetzte Lernreize entwickeln sich neuronale Bahnen (Verbindungen) im Gehirn. Sie erleichtern das Verstehen von Aufgabenstellungen und fördern das Denkvermögen. Was lernt das Kind nun am besten wann? Bevor ich diese Frage beantworte, möchte ich Sie einladen auf einen kurzen Ausflug in unser zentrales Nervensystem (ZNS), zu dem neben dem Gehirn auch das Rückenmark gehört.

*Lernreize
schaffen Wissen*



Einige neurologische Grundlagen

*Denken, Sprechen,
Erinnern, Bewegen*

Immer wenn wir denken, sprechen oder uns bewegen, hat unser Zentralnervensystem jede Menge zu tun: Elektrische Impulse werden auf Nervenbahnen transportiert und gelangen so an ihren Bestimmungsort (Aktivierung der entsprechenden Muskeln, Aktivierung des logischen Denkens oder einer Sprache, Erinnern an eine Information). Dies kann aber nur geschehen, wenn die dazu notwendigen Verbindungen im Gehirn geschaltet sind.

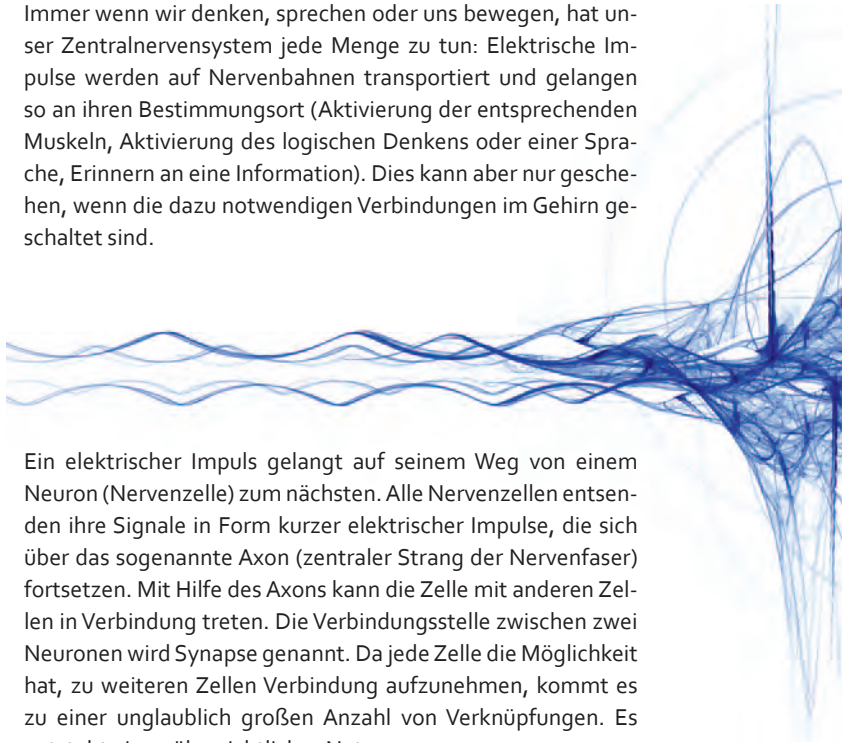
Elektrische Impulse

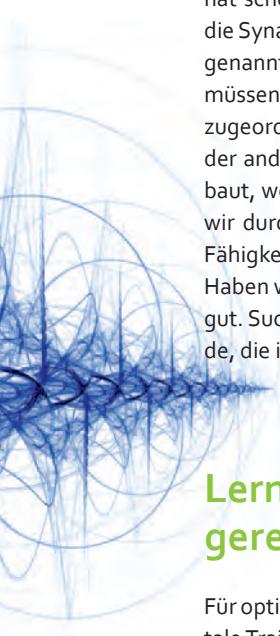
Ein elektrischer Impuls gelangt auf seinem Weg von einem Neuron (Nervenzelle) zum nächsten. Alle Nervenzellen entsenden ihre Signale in Form kurzer elektrischer Impulse, die sich über das sogenannte Axon (zentraler Strang der Nervenfaser) fortsetzen. Mit Hilfe des Axons kann die Zelle mit anderen Zellen in Verbindung treten. Die Verbindungsstelle zwischen zwei Neuronen wird Synapse genannt. Da jede Zelle die Möglichkeit hat, zu weiteren Zellen Verbindung aufzunehmen, kommt es zu einer unglaublich großen Anzahl von Verknüpfungen. Es entsteht ein unübersichtliches Netz.

*Informations-
übertragung*

Wenn man sich vorstellt, dass jeder Nervenimpuls einer kleinsten Informationseinheit entspricht (in etwa vergleichbar mit einem Bit in der EDV-Sprache), dann ist leicht nachzuvollziehen, dass die Wege, die ein Impuls nehmen kann, mit zunehmender Anzahl der Verästelungen drastisch zunehmen.

Bei unserer Geburt sind bereits alle Neuronen ausgebildet, bis zum zweiten Lebensjahr entstehen auch die meisten der Synapsen. Stellen Sie sich das nur einmal vor: Im menschlichen





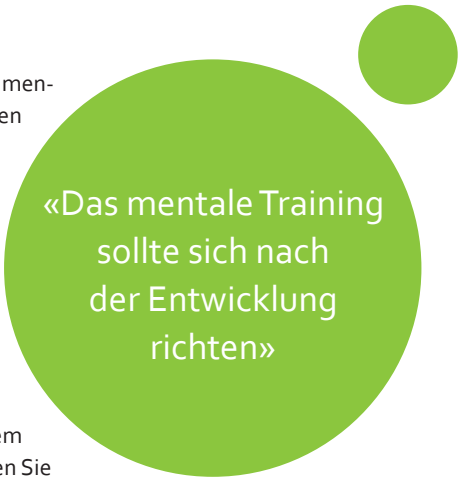
Gehirn befinden sich 100 Milliarden Neuronen und jedes davon hat schon bei der Geburt fünf bis zehn Verschaltungen. Über die Synapsen hinweg werden Signale mittels Botenstoffen, sogenannten Neurotransmittern transportiert. Diesen Synapsen müssen aber Informationen (Denk- oder Bewegungsmuster) zugeordnet werden. Geschieht das nicht, verkümmern sie. Auf der anderen Seite werden diese Pfade verbreitert und ausgebaut, wenn wir sie häufig benutzen. Das ist der Grund, warum wir durch Üben und Trainieren eine Bewegung oder geistige Fähigkeit erlernen, verbessern und perfektionieren können. Haben wir dabei Spaß, merken wir uns alles gleich noch mal so gut. Suchen Sie deshalb auch für Ihr Kind nach der Lernmethode, die ihm am meisten Freude macht.

Pfade ausbauen

Lernphasen nutzen und altersgerecht Reize setzen

Für optimale Lernergebnisse sollte sich das mentale Training in allen Lebensphasen nach den Stufen der neuronalen Entwicklung richten. Entwicklungsfenster (Affinitätsfenster) für bestimmte Fertigkeiten dürfen nicht verpasst werden, sonst schließen sie sich, ohne dass sich zuvor die gewünschten Verbindungen im Gehirn gebildet haben.

Auf den nächsten Seiten möchte ich Ihnen einen Überblick geben, worauf es in welchem Alter ganz besonders ankommt. Aber setzen Sie sich selbst nicht zu stark unter Druck – vieles davon geschieht automatisch, wenn Sie sich intensiv mit Ihrem Kind beschäftigen.



«Das mentale Training sollte sich nach der Entwicklung richten»

Vor der Geburt

Ein Baby kann schon im Mutterleib hören, also sollte man bereits jetzt mit ihm kommunizieren, damit es sich an die Stimmen gewöhnt. Auch die beruhigende und entwicklungsfördernde Wirkung von klassischer Musik ist mittlerweile kein Geheimnis mehr.

**Null bis
zwei Jahre**

In diesem Alter wachsen im Gehirn unzählige Nervenbahnen und Verbindungsknoten zusammen. Der Bewegungs- und Lerndrang des Babys ist dementsprechend groß. Es sucht ständig und überall nach Impulsen. Das Zeitfenster steht weit offen für Inhalte wie «greifen lernen», «gehen lernen», «sprechen lernen». Wenn Sie als Eltern diesen Drang befriedigen, wird sich das Kind gut entwickeln. Selbstverständlich kann ein Baby noch nicht konzentriert lernen, Sport treiben oder musizieren. Das bedeutet aber nicht, dass es für anspruchsvolle Denk- oder Bewegungsaufgaben zu klein wäre. Ganz im Gegenteil, Sie sollten schon im Babyalter mit solchen Übungen beginnen – allerdings mit altersgemäßem Anspruch. Alle Eltern dieser Welt tun dies. Was ist es denn anderes, wenn man dem Baby eine Rassel in die Hand drückt, es bei den ersten Krabbel- oder Gehversuchen unterstützt und ihm einen Ball zurollt? Mentales Training – hätten Sie das gedacht?



2 *Kinder brauchen Erziehung*

- Regeln und Freiräume
- Seien Sie Vorbild
- Lernen durch Mitdenken und Ausprobieren





Regeln und Freiräume

Im ersten Kapitel haben wir festgestellt, dass jede Form der Beschäftigung mit Ihrem Kind immer auch mentales Training ist. Damit übernehmen Sie als Eltern zugleich die Aufgabe des ersten Trainers und Lehrers Ihres Kindes. Das klingt nach viel Verantwortung? Auf jeden Fall. Weil Sie so großen Einfluss auf Ihr Kind ausüben, sollten Sie sich gründlich mit dieser Rolle auseinandersetzen.

*Regeln und
Freiheiten*

Braucht mein Kind überhaupt eine Erziehung, fragen Sie sich vielleicht? Die Antwort lautet definitiv: ja. Kinder fordern klare Regeln. Sie verlangen nach Anleitung, wollen wissen, wie sie sich im Alltag verhalten sollen. Das gibt Sicherheit und ermöglicht es ihnen, sich in die soziale Gemeinschaft zu integrieren. Doch mit Regeln allein ist es nicht getan, Kinder müssen auch lernen, einen eigenen Willen zu entwickeln und diesen durchzusetzen. Nur so wachsen sie zu selbstbestimmten Menschen heran. Es geht also darum, einerseits mithilfe von Regeln Verhaltensspielräume festzulegen, zum anderen aber auch genügend Freiheiten für die Entfaltung der individuellen Persönlichkeit zu lassen. Dabei möchte Sie dieses Kapitel unterstützen.

«Kinder verlangen nach Anleitung und wollen wissen, wie man sich im Alltag verhält»

**Warum antiautoritäre
Erziehung konsequent
sein muss**

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Samstag Mittag, eine lange Schlange an der Supermarktkasse. Mitten darin eine Mutter mit ihrem 10-jährigen Kind. Dieses Kind schiebt der vor ihm wartenden Dame mehrmals den Einkaufs-

Ü₁

Mehr Übersicht mit dem Wochenplan

Altersempfehlung:

ab 8 Jahren (Das Kind sollte lesen und schreiben können.)

Als Erwachsene wissen wir genau, was wir am nächsten Tag tun werden und welche Arbeiten wir erledigen müssen. Un-erwartete Situationen hingegen bringen uns aus der Ruhe. Wir befürchten mögliche negative Konsequenzen – und das verursacht uns Stress. Auch Kinder können Herausforderungen besser bewältigen, wenn sie Gelegenheit haben, sich darauf vorzubereiten. Mit Hilfe eines Wochenplans, ähnlich dem Stundenplan für den Schulunterricht, sehen die Kinder schon zu Beginn einer Woche, was auf sie zukommt. Das erlaubt ihnen, ihre Aufgaben konzentriert und motiviert anzugehen.

Ein solcher Plan ist aber nicht nur eine Hilfe für Ihr Kind, sondern auch für Sie selbst. Ihre Zeitplanung wird bei der Visualisierung der Termine Ihres Kindes klarer. Weil Sie sich darauf verlassen können, dass die Aufgaben Ihres Kindes gut organisiert sind, bleibt Ihnen mehr Zeit, sich auf Ihre eigenen Angelegenheiten zu konzentrieren und diese gezielter und effektiver in Angriff zu nehmen.

Wie sieht der Wochenplan aus? Zur Veranschaulichung zeige ich Ihnen hier einen Beispielplan, wie ich ihn auch selbst verwende.

Wissen greifbar machen

Für optimale Lernerfolge eignen sich Kinder das Wissen selbstständig an. Die nötige Motivation kommt durch das Ausprobieren von ganz allein. Beim Basteln entwickelt das Kind Lösungswege und schult dadurch das strategische Denken. Und weil es die Form zunächst gesehen, dann gebaut und anschließend in der Hand gehalten hat, prägen sich die Lerninhalte dauerhaft ein.

Anschaulich erklärt – im Gedächtnis verankert

*Lernmittel
kombinieren*

Oft können wir dem gesprochenen Wort allein kaum folgen, aber mit einem Bild, einer Grafik oder einem Film wird alles eindeutig. Setzen Sie darum auf eine Kombination verschiedener Lernmittel. Und vergessen Sie auch nicht, dass Kinder Individuen sind, die unterschiedlich auf die angebotenen Materialien reagieren. Am besten ist es, wenn die Kinder während des Lernens so viele Sinne wie möglich benutzen, um die Inhalte schneller und gründlicher zu erfassen.

*Mit Beispielen
arbeiten*

Ein Beispiel: Ihr Kind möchte wissen, was das Wort «Rarität» bedeutet. Sie antworten ganz schnell und sagen: «Es bedeutet «Seltenheit»». Ob sich Ihr Kind allerdings damit zufriedengibt und jetzt verstanden hat, was eine «Rarität» ist, bleibt fraglich. Ein Wort mit einem anderen zu erklären, bringt wenig. Erläutern Sie Ihrem Kind aber, dass die alte Kette, die



Sie von Oma geerbt haben, etwas Seltenes und daher eine Rarität darstellt, wird Ihr Kind Sie gleich besser verstehen. Oder Sie verdeutlichen den Begriff, indem Sie an den letzten Museumsbesuch erinnern. Dort haben Sie gemeinsam alte Krüge aus der Römerzeit bestaunt. Diese befinden sich im Museum, weil sie selten («rar») und deswegen wertvoll sind.

Unterschiedliche Erwartungen

Probleme bei der Kindererziehung resultieren häufig daraus, dass wir den Nachwuchs mit gut gemeinten Ratschlägen überschütten. «Als ich in deinem Alter war ...», hören Sie jetzt vielleicht Ihre Eltern sagen. Machen Sie nicht den gleichen Fehler. Kinder brauchen die Chance, selbst Erfahrungen zu sammeln.

*Probleme bei der
Kindererziehung*

Nicht selten übertragen wir Erwachsenen auch unsere eigenen Erwartungen auf unsere Kinder. Wir rechnen mit einem Verhalten, wie wir es selbst in der betreffenden Situation an den Tag legen würden. Das kann jedoch nicht funktionieren, weil Kinder die Welt aus ihrem Erfahrungshorizont heraus ganz anders wahrnehmen. Sie denken und handeln nicht wie Erwachsene. Vielmehr lassen sich Kinder oft von Impulsen leiten. Wenn der Freund oder die Freundin anruft und zur nächsten Party einlädt, ist der Tagesplan schnell vergessen. Gedanken an Konsequenzen spielen dann unter Umständen keine Rolle mehr. Versuchen Sie in solchen Momenten, die Perspektive des Kindes einzunehmen. Warum tut es das, was es tut? Reagieren Sie verständnisvoll, aber zugleich konsequent. Wird eine Abmachung nicht eingehalten, müssen entsprechende Sanktionen folgen.

«Kinder brauchen
die Chance,
selbst Erfahrungen
zu sammeln»




*Überzeugungs-
arbeit leisten*

Wie machen Sie Kindern klar, dass bestimmte Verhaltensweisen sinnvoll sind und andere nicht? Ganz einfach: Überzeugen Sie sie davon. Wenn Kinder Spaß an einer bestimmten Aufgabe haben, werden sie alles daransetzen, diese zu lösen und erneut ähnliche Aufgaben gestellt zu bekommen. Haben sie zum Beispiel einmal begriffen, dass sie mit einer gewissen Disziplin während des Sportunterrichts besser und länger spielen können, dann werden sie sich in Zukunft diesem gewünschten Verhalten annähern. Auf diese Weise lernen Kinder altersgerecht, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen.

Sagen Sie es positiv

*Formulierungen
sensibel wählen*

Im Umgang mit Kindern sollten Sie sehr sensibel bei der Wahl Ihrer Formulierungen sein. Dem menschlichen Gehirn fällt es mitunter schwer, das kleine Wörtchen «nicht» zu verstehen. Vermeiden Sie daher Warnungen wie «Spiel nicht auf der Straße» oder «Geh nicht zum Fluss». Bei dieser Art von Aussage erscheint im Kindergehirn sofort ein Bild der Straße oder des gefährlichen Gewässers. Dieses bleibt haften und entwickelt eine magnetische Anziehungskraft. Eltern wundern sich oft, warum ihre Kinder das Verbotene tun. Vielleicht, weil die Eltern sie erst auf diese Idee gebracht haben ...



**Unbefugten
Zutritt
verboten!**

Knapp und direkt

Nutzen Sie einfache Anweisungen wie «Bleib auf dem Spielplatz» oder «Achte auf die Autos». Die Formulierung sollte stets positiv sein. Bilden Sie möglichst kurze, leicht verständliche Sätze.



Mein Tipp

Wenn Sie das Kind korrigieren, verwenden Sie das Wort «falsch» nur in den seltensten Fällen. Kinder machen nicht absichtlich Fehler, sie können und wissen es nicht besser. Daher sollten Sie als Eltern das Kind geschickt motivieren, zum Beispiel so: «Es freut mich, dass du Spaß an dieser Aufgabe hast. Wie bist du auf die Idee gekommen, diesen Lösungsweg zu wählen? Meinst du nicht, es wäre besser, wenn du es auf eine andere Art probierst? Schau, ich zeige es dir.»

Das Wort «falsch» vermeiden

Setzen Sie sich zum Ziel, für Ihr Kind da zu sein. Behandeln Sie es mit Respekt, indem Sie auf gleicher Augenhöhe mit ihm sprechen und aufmerksam zuhören, was es zu sagen hat. Helfen Sie Ihrem Kind, sich selbst zu helfen. Sie sollten die Balance zwischen einem demokratischen und einem autoritären Führungsstil finden.

Kinder mit Respekt behandeln

Sinnvolle Freizeitgestaltung

Alle Erfahrungen, die wir als Kind sammeln, prägen uns und beeinflussen unsere Entwicklung. Das fängt schon bei den grundlegenden Fertigkeiten an: Tasten, Greifen, Krabbeln, Sprechen lernen – all dies geschieht im Umfeld der Familie.

Erfahrungen, die prägen

Wichtig

Vermeiden Sie das Führen des Schlafprotokolls während der Urlaubszeit oder in den Ferien. Solche Erholungsphasen verzerren das Ergebnis, da in dieser Zeit die Tagesabläufe etwas anders sind als sonst.

Für ein aussagekräftiges Resultat lassen Sie Ihr Kind drei Wochen lang seinen Schlaf dokumentieren. Am Ende jeder Woche wird ein Wochenfazit gezogen. Daraus können Sie Anregungen für die kommenden Wochen ableiten. Anschließend kennt Ihr Kind seine Schlafbedürfnisse besser und weiß, worauf es bei der nächtlichen Erholung in Zukunft achten soll. Berücksichtigen Sie allerdings, dass es mit einmal drei Wochen Schlafbeobachtung nicht getan ist.

Gute Schlafgewohnheiten müssen ritualisiert werden. Sonst vergisst Ihr Kind zu schnell, was sich vorteilhaft auf seine Nachtruhe auswirkt. Zur Auffrischung empfiehlt es sich, regelmäßig ein neues Schlafprotokoll anzufertigen, zum Beispiel viermal im Jahr.



So können Sie den Flow-Zustand fördern

- Ablenkungen (TV, Radio) möglichst ausschalten
- Lernumfeld (Schreibtisch) aufräumen
- für einen positiven emotionalen Zustand sorgen (Unwohlsein senkt die Konzentration)
- richtige Ernährung
- allgemein günstige Umfeldbedingungen schaffen

Alle diese Punkte beeinflussen sich gegenseitig.



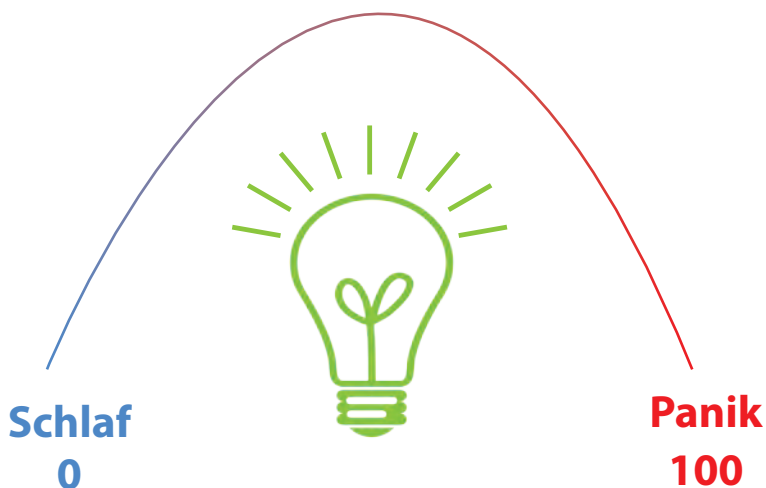
Mein Tipp

Aktivierung und Entspannung

Der Flow tritt nur unter ganz bestimmten Umständen auf. Zur Verdeutlichung werfen wir einen Blick auf die folgende Abbildung. Sie zeigt eine Kurve zum Spannungsniveau: Wenn wir schlafen, beträgt unser Erregungsgrad 0. Sind wir panisch, befinden wir uns am anderen Ende der Kurve, also bei 100. Das optimale Spannungsniveau, das die Voraussetzung für den Flow darstellt, liegt genau zwischen diesen beiden Extremen. Das funktioniert ein wenig wie eine Glühlampe: Sind wir zu entspannt oder schlafen wir, bekommt sie nicht genug Strom und glüht nur ganz sachte. Bei starker Aufgeregtheit oder Panik hingegen brennt sie durch. Um schön hell zu strahlen, benötigen wir also genau die richtige Strommenge.

*Das optimale
Spannungsniveau*

«Flow bedeutet
völliges Aufgehen in
einer Tätigkeit»



Gemütslagen steuern lernen

Wir alle wissen, dass Kinder nur zu gern zwischen beiden Extremen wechseln. Sie sind genauso oft übermüdet wie überaktiviert. Das liegt daran, dass sie nicht in der Lage sind, ihren Gemütszustand schnell anzupassen und zu wechseln. Doch leider richten sich Prüfungen und Wettkämpfe nicht nach den Stimmungen der Kinder. Sie sind daher gezwungen, mit ihren Empfindungen und den daraus resultierenden Handlungen umzugehen.

Wahrnehmungsfähigkeit schulen

Wie können wir unserem Kind nun helfen, ein optimales Spannungsniveau zu erreichen? Ganz einfach: Indem wir seine Wahrnehmungsfähigkeit schulen. Kinder sollten früh ein Gespür für ihren Körper und ihre Empfindungen bekommen. Verschiedene Übungen helfen, darauf aufmerksam zu machen. Wichtig ist hierbei die Frage: Wie hast du dich gefühlt (in einer bestimmten Situation)? Ihr Kind sollte lernen, sich und seine Emotionen möglichst gut zu beobachten. So kann es selbst herausfinden, ob es sich aktivieren oder entspannen muss.

Diese Fragen helfen dabei:

- Wie fühlt sich deine Muskelspannung an?
- Wie nimmst du deine Atmung wahr?
- Wie gut kannst du dich konzentrieren?
- Wie klar sind deine Gedanken?
- Wie ruhig und ausgeglichen wirkst du nach innen und nach außen (in Bezug auf deinen Körper und auf deinen Geist)?
- Beobachte deine Körpersprache. Wie wirkt sie auf dich? Lerne, dich selbst zu beobachten.
- Wann fühlst du dich wie entfesselt?
- Wann befindest du dich im optimalen Spannungsniveau?

Aktiv oder entspannt nach Wunsch

Nachdem Ihr Kind gelernt hat, das eigene Spannungsniveau einzuschätzen, kann es dieses durch Aktivierungs- oder Entspannungsverfahren gezielt beeinflussen. Wenn es sich müde und schlapp fühlt, wird es schließlich genauso wenig Bestleistungen erbringen wie bei zu starker Nervosität. Sowohl zur Aktivierung als auch zur Entspannung finden sich eine ganze Reihe verschiedener Methoden, die sich jeweils in drei Bereiche einteilen lassen:

*Spannungsniveau
beeinflussen*



	Aktivierungsverfahren	Entspannungsverfahren
körperlich	Abklatschen: den eigenen Körper mit der flachen Hand von unten nach oben abklatschen	Progressive Muskelentspannung
	gegenseitiges Wegstoßen	Sauna
	Karate-Stöße/Tritte	Massage
	Seilspringen	lockere Läufe: z. B. Waldläufe, im Anschluss an eine große körperliche Anstrengung
	Steigerungsskippings: kurze Bodenkontakte auf der Stelle, alle 10 Sek. wird der Schnelligkeitsgrad intensiviert	
	Energieriegel	
	Igelball-Massage	
mental	Reaktionsspiele, Fingerhakeln	
	Siegerfaust	Fantasiereise
	Anfeuern per Selbstgespräch	Körperreise
		Autogenes Training
emotional		ein gutes Buch lesen
	japanisches Minzöl	etwas Gutes essen gehen, zu Hause ein schönes Menü zubereiten
	Musikaktivierung	die Seele baumeln lassen: sich auf eine grüne Wiese legen
	Lachen	Freunde besuchen
	Erschrecken	ins Kino gehen
	Urschrei, lautes gelöstes Schreien	
	Anfeuern durch andere, klatschen	
	Schmerz: sich in die Wange oder das Ohr läppchen kneifen	
	kaltes Wasser	
	Aktivierungsbild: sich etwas Anspornendes vorstellen, z. B. einen Tiger, der zum Sprung auf seine Beute ansetzt	

Tauchgang ins Reich der Fantasie

Unternehmen Sie mit Ihrem Kind einen Ausflug in die Fantasie und sammeln Sie so Kraft und Energie für den weiteren Tagesablauf. Fantasiereisen sind Ausflüge in die Welt der Träume. Sie wirken wie ein kleiner Urlaub und verschaffen dem Kind eine Auszeit vom Alltagsgeschehen. Selbst wir Erwachsenen ertappen uns oft bei Tagträumen. Auf diese Weise fordert uns unser Gehirn ganz automatisch zum Abstandnehmen auf.

Die Durchführung ist denkbar einfach: Ihr Kind setzt sich gemütlich auf einen bequemen Stuhl oder auf eine kuschelige Matratze und schließt die Augen. Dann beginnen Sie, eine Geschichte vorzulesen oder zu erzählen. Sie können sich selbst etwas ausdenken, oder Sie greifen zu einem Buch. Auf der nächsten Seite gibt es auch einen Beispieltext. Nehmen Sie sich zuvor ein paar Minuten, um sich gemeinsam auf diese Reise in die Traumwelt einzustimmen. Sprechen Sie in einem langsamen Tempo und lassen Sie dem Kind Zeit, eigene Bilder im Kopf zu entwickeln. Die Geschichte sollte mit ruhiger Stimme erzählt werden. Anschließend benötigt Ihr Kind etwa fünf Minuten, bis es wieder ganz wach ist.



Ü6

Fantasiereise

Mein Freund, der kleine Hase

Du liegst in deinem Zimmer im Bett und schaust dich um. Alles liegt an seinem Platz, so wie du es am liebsten hast. Dein Lieblingskuscheltier, ein kleiner Hoppelhase schaut dich ganz lieb an und zwinkert dir zu. Verwundert beobachtest du, wie er langsam auf dich zukommt und dir sanft «Hallo» sagt.

«Hallo», antwortest du leise.

«Ich wollte dich schon immer mal ansprechen», sagt der kleine Hase, «aber du warst immer so beschäftigt, ich habe mich nicht getraut».

«Du kannst ja sprechen!», erwidertest du.

«Ja, ich kann sprechen und ich würde dir gerne das Land zeigen, aus dem ich komme. Siehst du das Bild mit der großen Wiese an der Wand? Kannst du die schönen Blumen sehen? Komm, gib mir deine Hand, und lass uns dorthin laufen!»

Plötzlich wird das Bild immer größer. Du hältst deinen Freund fest an der Hand und ihr lauft Richtung Wiese. Der wunderbare Duft der Blumen überwältigt dich. Die Sonnenstrahlen berühren sanft deine Haut und der Wind streichelt dein Haar. Deine Füße berühren die Grashalme, ein sehr angenehmes Gefühl. Du bist vollkommen entspannt.

Ihr geht noch ein paar Schritte und bleibt mitten auf einer Lichtung stehen.

«Das ist mein Lieblingsplatz», sagt der kleine Hase, «hier kann man so gut die Ruhe genießen.»

Alles ist still, du spürst nur einen angenehmen Windhauch.

«Leg dich einen Moment hin», fordert dich der kleine Hase auf.

Deine Arme und Beine werden ganz schwer und du lässt dich ins weiche, wunderbar duftende Gras fallen. Du schließt die Augen, nimmst deinen kleinen Freund in die Arme und lauschst der Ruhe.

Der kleine Hase flüstert dir zu: «Du bist ganz ruhig und entspannt, ganz ruhig und entspannt.»

Du spürst, wie neue Kraft durch deinen Körper fließt und wie entspannt du bist. Du spürst deinen Atem, der ruhig und regelmäßig deinen Brustkorb bewegt. Ganz ruhig und entspannt ...

Nach einer kurzen Weile flüstert dir der kleine Hase leise zu: «Nun ist es aber Zeit, wieder nach Hause zu gehen.»

Ein Schmetterling huscht an deiner Nase vorbei und fordert dich auf, wieder aufzustehen. Du bist voller Energie und Kraft. Das Aufstehen fällt dir ganz leicht. Du hältst den kleinen Freund fest an deiner Hand. Ihr hüpfst glücklich durchs Gras. Mit einem Satz springt ihr gemeinsam aus dem Bild an der Wand heraus.

Nun bist du wieder da, hellwach und voller Tatendrang. Dein kleiner Freund, der Hase sitzt wie vorher an seinem Platz. Du schaut ihn an und zwinkerst ihm zu.

Unterwegs mit Blutkörperchen

Den Körper
wahrnehmen

Die Körperreise läuft ganz ähnlich ab wie die Fantasiereise, allerdings geht es dabei neben der Entspannung auch um Körperwahrnehmung. Der vorgelesene oder vorgetragene Text verfolgt die Reise eines roten Blutkörperchens durch den Körper. Auch hier sollte sich das Kind gemütlich hinlegen, ganz egal ob auf einem Bett, einer Matte oder einer schönen Wiese im Park.

Mein Tipp



Leitsätze nach der Körperreise

Am Ende der Körperreise ist das Kind völlig entspannt und aufnahmefähig für verschiedene Leitsätze. Überlegen Sie sich zuvor, in welchem Bereich Ihr Kind Probleme hat, und wählen Sie

eine entsprechende Formulierung. Hat es diesen Satz erst einmal verinnerlicht, kann es ihn in Wettkämpfen, Prüfungen oder ähnlichen Situationen als «Mantra» zur Beruhigung anwenden. Beispiele sind:

Ich bin ruhig und ausgeglichen in jeder Situation.

Ich atme ruhig und gleichmäßig.

Ich bewege mich schnell und energiegeladen.

Ich kämpfe von der ersten bis zur letzten Sekunde.

Ich liebe den Stress.

Ich liebe die kritischen Situationen.

Ich bin auf alle Situationen vorbereitet.

Ich verarbeite jede Niederlage positiv.

Ich verarbeite jeden Sieg in aller Ruhe.

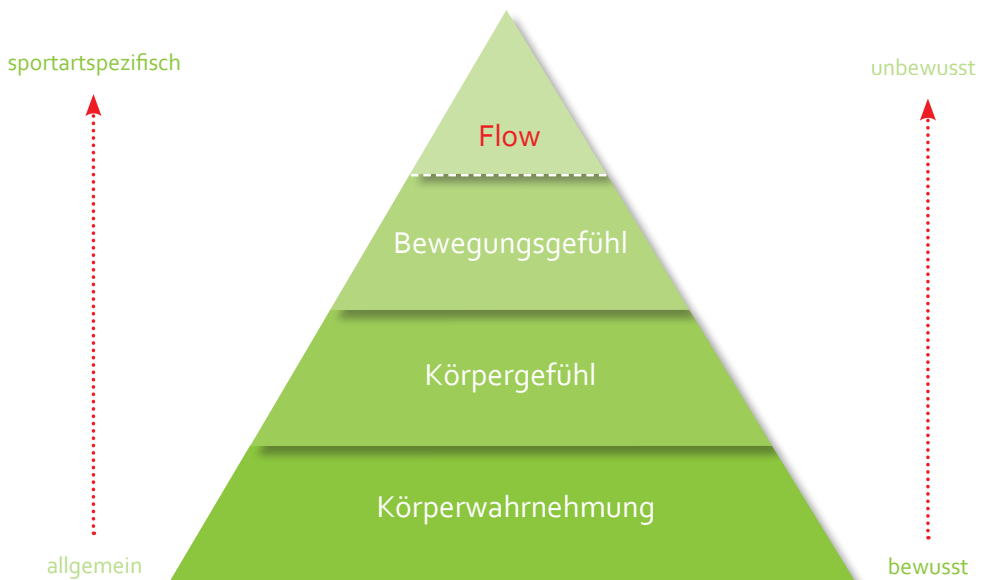
Ich schätze mein Umfeld.

Ich ernähre mich bewusst.

Hier gibt es noch mehr Flow

Als Nächstes präsentiere ich Ihnen eine weitere Möglichkeit, den Flow systematisch zu fördern: die Flow-Pyramide. Sie besteht aus vier Stufen: Körperwahrnehmung, Körpergefühl, Bewegungsgefühl und Flow. Das regelmäßige Training der unteren drei Stufen trägt dazu bei, häufiger die Spitze der Pyramide, also den Flow selbst, zu erreichen.

Mit der Flow-Pyramide zum Erfolg



Ü10

Übungen zur Körperwahrnehmung

Achtsamkeitsübung:

«Stell dich stabil hin, die Füße stehen ungefähr schulterbreit auseinander. Schließe die Augen und versuche, den Stand zu beschreiben. Stehst du stabil oder eher wackelig? Finde deine Körpermitte und atme ganz ruhig aus und ein. Wie fühlt sich deine Atmung an? Ist sie ruhig und fließend?»

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf das rechte Bein. Wie fühlt es sich an? Ist die Muskulatur locker und entspannt? Und im linken Bein? Sind dort alle Muskeln locker und entspannt? Wie fühlt sich der Rücken an? Sind die Muskeln locker und entspannt? Ist der Rücken beweglich, aufrecht und gerade? Was ist mit Bauch und Brust? Fühlen sich die Muskeln locker, beweglich und entspannt an? Wie fühlt sich der rechte Arm an? Ist die Muskulatur locker und entspannt? Was ist mit dem linken Arm? Sind alle Muskeln dort locker und entspannt?»

Wackelbrettübungen

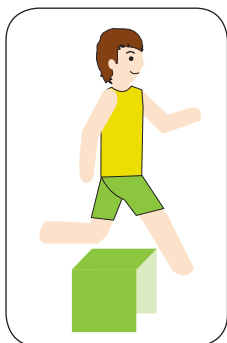
- auf beiden Beinen, mit geschlossenen Augen, auf einem Bein, sportartspezifische Bewegungen simulieren (z. B. mit Ball)



Auf dem Wackelbrett mit dem Balancier-Ei: Aufmerksamkeit auf die Körpermitte.

Ü30

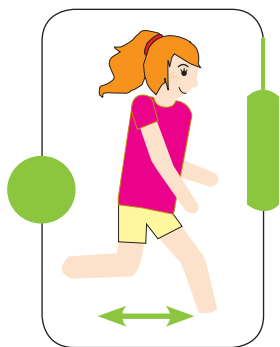
Springen



Haben Sie früher auch voller Begeisterung Gummitwist gespielt? Dieses einfache Utensil eignet sich hervorragend zum Training der Beinkoordination. Selbstverständlich können Sie auch andere Hindernisse und Zielflächen aufbauen, über und in die nun mit verschiedenen Sprungtechniken gehüpft werden darf: einbeinig, zweibeinig, mit oder ohne Zwischensprung, per Drehsprung ...

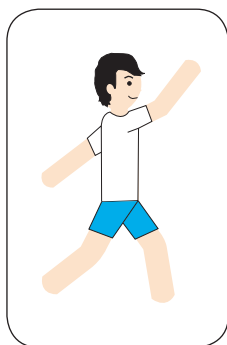
Ü31

Laufen und Treten



Die Aufgabe besteht darin, mit einer bestimmten Lauftechnik (geradeaus, rückwärts, einbeinig ...) möglichst schnell zwischen mehreren Punkten hin- und herzulaufen. Dabei soll mit den Beinen eine bestimmte Aufgabe erfüllt werden, zum Beispiel Schritt in einen Reifen oder Tritt gegen einen Sandsack.

Ü32

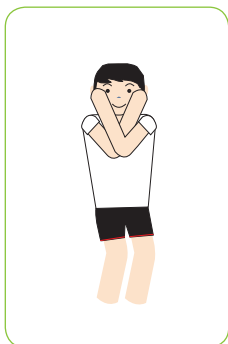
Gegensatzbewegungen

Hier geht es ganz allgemein darum, mit den jeweils entgegengesetzten Gliedmaßen verschiedene Bewegungen auszuführen, also zum Beispiel rechtes Bein nach vorne, gleichzeitig linker Arm nach vorne. Häufige Wiederholungen fördern gleichzeitig auch die Rhythmisierungsfähigkeit.



Ü33

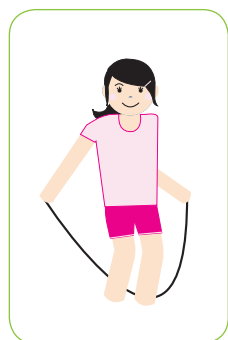
Überkreuzbewegungen



Überkreuzbewegungen erfordern eine gute Koordinationsfähigkeit. Dafür zum Beispiel die linke Hand ans rechte Ohr, gleichzeitig die rechte Hand an die Nase oder das linke Ohr führen.

Ü34

Seilspringen



Seilspringen trainiert in erster Linie die Beine, die positiven Auswirkungen auf die Koordination sind allerdings nicht zu verachten. Das Zusammenspiel von Sprung (Beine) und Seilschwung (Arme) muss schließlich exakt aufeinander abgestimmt sein. Außerdem sind das richtige Timing und ein gleichmäßiger Rhythmus erforderlich, um mehrere Sprünge hintereinander fehlerfrei durchzuführen.

Sobald die Grundtechnik gut klappt, stehen mehrere Variationen zur Auswahl:

- beidbeinig
- einbeinig
- abwechselnd beid- und einbeinig
- vorwärts- oder rückwärtslaufen
- seitwärts
- Doppelschlag
- erhöhte Geschwindigkeit
- Skippings (kurze Bodenkontaktzeit)
- Seil rückwärts drehen
- Arme überkreuzen
- Eine besonders schwierige Variante ist das langsame Schwingen des Seils mit möglichst vielen kleinen Schritten (Tappings) während des Sprunges.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Neben Beweglichkeit und Ausdauer spielt die Koordinationsfähigkeit eine große Rolle für sportliche Leistungen
- Beginnen Sie möglichst früh mit verschiedenen Übungen aus diesem Bereich
- Koordinationstraining wirkt sich auch auf die geistige Leistungsfähigkeit Ihres Kindes positiv aus



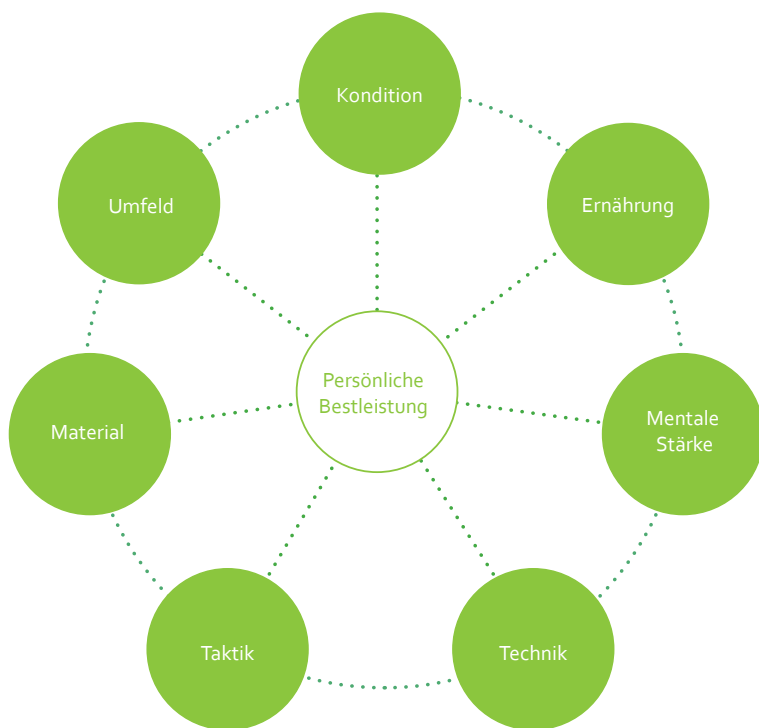
Sieben Faktoren für den Erfolg

*Persönliche
Bestleistung*

Streben wir nicht alle, Erwachsene ebenso wie Kinder, nach persönlichen Bestleistungen? Aber wie oft bleibt das gewünschte Ergebnis aus, obwohl wir uns doch alle erdenkliche Mühe gegeben haben? Gerade Kinder reagieren schnell besonders niedergeschlagen. Erklären Sie ihnen, dass Bestleistungen von verschiedenen Faktoren abhängen. Wenn sich der Erfolg trotz Fleiß und Arbeit nicht einstellen will, kann es einfach daran liegen, dass wir die übrigen Punkte nicht optimal miteinander koordiniert haben. Möglicherweise lassen wir das ein oder andere sogar komplett außer Acht.

Ganz unabhängig von der ausgeübten Tätigkeit gibt es sieben Erfolgsfaktoren, die sich entscheidend auf Erfolg oder Nichterfolg auswirken:





Erst das Zusammenspiel dieser Einzelheiten macht eine Leistung zu einer Höchstleistung. Die Defizite können in verschiedenen Bereichen liegen, schließlich verfügen wir Menschen alle über unterschiedliche Stärken und Schwächen. Finden Sie daher gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, woran Sie in Zukunft besonders arbeiten müssen, und entwickeln Sie daraus eine entsprechend angepasste Trainingsform. Zu den Faktoren Umfeld, mentale Stärke, Technik und Ernährung habe ich Ihnen in den vorangegangenen Kapiteln bereits viele wertvolle Hinweise gegeben. Bei den Punkten Material, Taktik und Kondition kommt es vor allem auf Folgendes an:

*Erfolgsfaktoren
überprüfen*

Impressum

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://d-nb.info/984734597>

Pana, Johanna (2011).
Mentales Training für Kinder. Spielend leicht zum Erfolg.
Leipzig: Draksal Fachverlag
ISBN 978-3-932908-52-1
1. Auflage 2011

Verlag

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland

Projektleitung

Carina Heinrich

Layout, Satz & Grafiken

Laura Klinke, Katja Krüger

Cover

Katja Krüger

Lektorat

Carina Heinrich,
Sonja Bufe, Franziska Förster

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag GmbH

Bildnachweis

Fotolia

Cover, 2–9, 11–14, 16, 19–23, 25, 26, 28, 32–36, 40, 44, 45, 46, 48, 50–60, 62–64, 70, 71, 73, 74–76, 78–80, 82–84, 86–88, 90, 92, 93, 95, 96, 97, 99, 103, 104, 106–109, 111, 114, 117, 119, 123, 127, 129, 130–131, 135, 136, 140, 142, 144, 146, 149, 150–152, 161, 166, 169, 171, 172–173, 175, 176–177, 179, 180, 182, 184, 186, 187, 189, 194, 197, 201, 202

iStockphoto

Foto auf der Innenklappe

Michaela Weber

www.graffoto.de

Autorenportraits

Johanna Pana

138, 143, 145, 147, 148, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen der Autorin und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

1.–20. Tausend 2011

© 2011 Draksal Fachverlag GmbH

www.draksal-verlag.de

• Mentales Training für Kinder

• Spielend leicht zum Erfolg

Kinder optimal fördern – wie geht das? Ganz einfach: mit Mentaltraining. Es stellt eine anregende Spielwiese verschiedener Aufgaben bereit, um altersgerecht Grenzen auszuloten. Vor allem das Prinzip des Lernens durch Neugier wird hierbei großgeschrieben. Die Kinder erfahren, dass sie ihre Umwelt aktiv beeinflussen können. So entwickeln sie sich zu gesunden, stabilen Persönlichkeiten.

Entdecken Sie, wie Sie der Motivation Ihres Kindes Flügel verleihen, was gegen Prüfungsangst hilft und auf welche Weise Sie spielend leicht Koordination und Konzentration verbessern.

Johanna Pana ist die Spielmacherin mit Herz. Voller Leidenschaft widmet sich die frühere Profi-Tennisspielerin der Erziehung junger Menschen in Schule und Sport. Jetzt gibt es ihre beliebtesten Übungen als praktischen Ratgeber. Erleben Sie den Unterschied: Mentales Training macht Kinder fit für Alltag, Wettkampf und Unterricht!

Effektiv Ideal zur Förderung von Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren

Unentbehrlich Die besten Expertentipps direkt aus der Praxis

Vielseitig Zahlreiche bewährte Übungen für Eltern und Trainer

978-3-93290-852-1



9 783932 908521

19,90 € [D] | 20,50 € [A]

© 2011 Draksal Fachverlag
www.draksal-verlag.de