

Heute ist ein guter Tag



ICH entscheide mich heute:

- dass **ICH** meinen Schuljob gut machen will!
- dass **ICH** lernen will, mich gut zu entspannen!
- dass **ICH** lernen will, konzentriert zu arbeiten!
- dass **ICH** gelernte Anweisungen jeden Tag in der Schule und bei den Hausaufgaben anwende!
- dass **ICH** mutig fragen will, wenn **ICH** etwas nicht verstanden habe!

Denn:

ICH will, dass es mir gut geht!

ICH will, dass **ICH** ein guter Schularbeiter bin!

ICH will erfolgreich sein!

ICH weiß:

Wenn **ICH** gut trainiert habe, bin **ICH** stark wie ein **HAMMER**!

Nutze deine Möglichkeiten. Du kannst das!

ICH weiß es genau:

Du musst es nur wollen.

Alles, was du willst, kannst du auch tun!

ICH glaube an DICH



Deine Reise beginnt mit dieser Trainingsmappe.

So wirst du zu einem Weltenbummler.

Schon wie das Wort „Weltenbummler“ sagt, bummelst du mal gemütlich, mal hoch motiviert und konzentriert durch die Welt.

Die Welt ist um dich herum und in deinem Kopf.

Sie existiert auch in deiner Fantasie.

Sozusagen deine eigene Welt lebt in dir.

Du kannst vieles denken, was du willst, und dir gelingt, was in deinen Möglichkeiten liegt.

In deiner Welt der Fantasie bist du zu Hause.

Und du bestimmst!

Du bestimmst, wohin deine Reise geht.

Du lenkst willentlich die Gedanken in eine bestimmte Richtung deiner

- Fantasie,
- Motivation,
- Konzentration.

Die Entscheidung liegt bei dir!

Geleitwort

Vermutlich hat sich die Lebenswirklichkeit von Kindern selten innerhalb einer Generation so grundlegend verändert wie in den vergangenen 30 bis 40 Jahren. Ohne zu bewerten, sei daran erinnert, dass Kinder heute mit weniger Geschwistern und in kleineren Familien aufwachsen als vor wenigen Jahrzehnten; ein steigender Anteil von Kindern erlebt, dass beide Eltern berufstätig sind; viele Kinder leben nur mit einem Elternteil oder in einer „Patchworkfamilie“; der schulische Alltag hat sich, etwa durch die Verkürzung der Schulzeit, wesentlich verändert. Kannten Kinder in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts nur drei Fernsehprogramme und das analoge Telefon mit Wählscheibe, sind die vielfältigen Angebote von Fernsehen, Internet, elektronischer Unterhaltung und mobiler Kommunikation für den Einzelnen heute kaum noch zu erfassen. Dieser rasante Wandel führt bei vielen Eltern, die die Lebenswirklichkeit ihrer eigenen Kindheit noch ganz anders erlebt haben, zu wachsender Ratlosigkeit. Die Stapel von Elternratgebern in den Auslagen unserer Buchhandlungen legen davon Zeugnis ab.

Die gegenwärtige Lebenswirklichkeit stellt hohe Anforderungen an die Bewältigungskompetenzen unserer Kinder. Erfolgreich mit diesen herausfordernden Lebensumständen umgehen und sie gelungen bewältigen zu können, setzt ein hohes Maß an Selbstregulationsfertigkeiten voraus. Viele Kinder (und wohl auch viele Erwachsene) erleben sich aber angesichts der vielfältigen Herausforderungen nicht (oder nicht mehr?) als ausreichend selbstwirksam. Störungen der Selbstregulation von Emotionen und Verhalten zählen mittlerweile zu den häufigsten psychischen Aufälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen und sind in den vergangenen Jahren immer mehr in den Fokus der kinderpsychiatrischen und -psychologischen Forschung geraten.

Die Resilienz- und Schutzfaktorenforschung der vergangenen Jahrzehnte hat eindrucksvoll belegt, dass gerade jene Kinder sich nicht von schwierigen Lebenssituationen „unterkriegen lassen“, die über ausreichende soziale und Stressbewältigungskompetenzen verfügen, eine positive Selbsteinschätzung haben und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Selbstregulation machen konnten.

Genau hier setzt das „Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training“ an. Aufbauend auf bewährten Konzepten des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung und des Selbstinstruktionstrainings bietet das Buch eine Fülle von praxiserprobten Arbeitsmaterialien, mit deren Hilfe Kinder sich auf den Weg machen können hin zu der Erfahrung, dass ein hilfreicher und heilsamer Umgang mit einem selbst erlernt werden kann. Die kindgerechten Handreichungen, die ausgesprochen feinfühlig erstellten Entspannungstexte, die farbenfrohen Bilder und die akustische Untermalung sprechen das Kind mit all seinen Sinnen an. Allen, die im familiären und beruflichen Rahmen Zeit mit Kindern verbringen, kann der vorliegende Band als „Reisebegleiter“ dienen, um den Kindern Schritt für Schritt die Mut machende Erfahrung zu ermöglichen, dass sie selbst wirksam sein können. Die Erfahrung von selbst herbeigeführter Entspannung und Konzentration kann das Selbstwertgefühl unserer Kinder fördern, stressregulierend und motivierend wirken und die kindliche Persönlichkeit stärken. Ein gelungenes Entspannungs- und Konzentrationstraining bietet Kindern in einem bewegten Meer von Herausforderungen kleine Inseln, die Ruhe und Selbstvergewisserung ermöglichen.

Ich wünsche dem „Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training“ eine weite Verbreitung bei Schulkindern und ihren Eltern, bei Lehrern und ihren Schülern und bei Kliniken, Beratungsstellen, Therapeuten und ihren jungen Patienten und Klienten.

Univ.-Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann

Ärztlicher Direktor, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie
(LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum)

Vorwort

Das Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training ist geeignet für:

- Schulkinder und ihre Eltern
- Lehrer und ihre Schüler ¹
- Kliniken und ihre jungen Patienten
- Beratungsstellen und ihre Klienten
- Therapeuten und ihre Klienten/Patienten
- psychologische und ärztliche Psychotherapeuten
- Einzel- und Gruppenbehandlung

Hinweis für Lehrer/Eltern/Erzieher/Therapeuten:

Ein Schüler wird in seinem Schul-Leben für seine Leistungen belohnt und nicht für seine Möglichkeiten.

Was ein Schüler braucht, sind: Unterstützung, Förderung und motivationale Hilfe, um im Rahmen seiner kognitiven und emotionalen Möglichkeiten Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln!

Und dennoch: Schüler können zu Höchstleistungen motiviert werden, wenn es gelingt, mit ihnen gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen, um ihre Potenziale zu erforschen, zu entwickeln und auszubauen. So gelingt es ihnen, gesteckte Ziele zu erreichen.

Das Verhalten bzw. auch Lernverhalten von Schülern wird wesentlich durch positive oder negative Sanktionierung festgelegt. Dieses Nachdenken über persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten manifestiert sich. Es kann wunderbare Erfahrungen mit den eigenen Stärken beinhalten, es kann aber auch eine furchtbare Macht werden, deren Schwächen sich auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche auswirken. Das Dilemma früher wie heute zeigt, dass kleine wie große Menschen unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden.

Das Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training eignet sich für Kinder, die unruhig, nervös, unkonzentriert und überhastet, aber auch verlangsamt an Aufgaben herangehen. Häufig wird das Training für ADS/ADHS-Kinder verwendet.

Mit diesem Programm soll gezielt den Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen im Unterricht, vor Klassenarbeiten und vor den Hausaufgaben begegnet werden. Zunächst geht es darum, Anspannung mittels Entspannungsverfahren abzubauen und anschließend gezielt Motivation und Konzentration aufzubauen.

Das Gesamtkonzept beinhaltet praxiserprobte Arbeitshilfen für Lehrer, Eltern, Erzieher und Therapeuten unterschiedlichster Fachrichtung.

Neben fachbezogenen Inhalten für die Bereiche Motivation, Konzentration, Entspannung im Schulalltag findet der Schüler eine reiche Auswahl von Entspannungsreisen, deren Hintergrund Aspekte des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation beinhaltet.

Hinzu kommen Mut machende Botschaften, die dem Kind anhand externer Botschaften im Zuge der positiven Unterstützung durch Vorbilder vermittelt werden.

¹ Zur Vereinfachung der Lesbarkeit verzichte ich auf die gesonderte Nennung der weiblichen und der männlichen Form. Gemeint sind immer beide Geschlechter.

Im weiteren Verlauf sollen aus eigener Kraft Steuerungs- und Verhaltensänderungen durch das Erlernen selbstverstärkender Techniken mit Hilfe von Selbst- und Fremdsuggestion erfolgen. Aus der Verhaltenstherapie stammen die Gedanken-Stopp-Technik und die Selbstinstruktion. Letztere wurde von mir um zwei selbstverstärkende Inhaltsaspekte erweitert.

Durch den Einsatz dieser Materialien erfährt das Kind zunächst mit externer Unterstützung eine Halt gebende und begleitende Hilfe, die es ihm im schulischen Alltag, aber auch in der Hausaufgabensituation ermöglicht, entspannt, konzentriert, zügig und erfolgreich zu arbeiten. Einen weiteren Wert nimmt das Kind nach dem jeweiligen Ablauf der Entspannung und ebenso nach der Selbstinstruktionsübung wahr, indem es eine positive Verstärkung durch Lob, Anerkennung und Belohnung erfährt und die eigene Selbstzufriedenheit einschätzt.

Unabhängig vom schulischen oder außerschulischen Kontext lassen sich

- Gedanken-Stopp-Technik,
- Selbstinstruktion,
- Symbolkärtchen der Selbstinstruktion,
- konzentратiv Arbeitsblätter,
- Mutmach-Sprüche,
- Progressive Muskelrelaxation,
- Fantasiereisen und
- Autogenes Training

vereinzelt miteinander kombiniert oder auch isoliert sinnvoll einsetzen.

Entscheidend sind dabei der Zeitrahmen für die bestimmten Übungen und vor allem das indizierte Ziel der Hilfestellung.

Nach kurzer Anwendungszeit ist das Kind in der Lage, die Verfahren allein durchzuführen, wodurch Zufriedenheit und Selbstvertrauen eine feste Bezugsgröße werden und das Kind vielleicht wieder erlebt, dass Lernen und auch Schule Spaß machen können.

Erfahrungsgemäß muss ich erwähnen, dass durch die praxiserprobten Entspannungstexte mit tels suggestiver Botschaften auch gesundheitliche Beschwerden, Unsicherheiten und Ängste gezielt, professionell und erfolgreich angegangen werden können. Gleichzeitig dienen sie als Vorbeugung bzw. Schutz gegen Stress und Krankheit.

Auf der Beigabe-Audio-CD befinden sich Musik für Weltenbummler und Entspannungstexte für diejenigen, die keinen Vorleser haben.

Im hinteren Buchteil finden sich Mutmach-Sprüche als Statements zum Ausschneiden, damit sie an wichtigen Aufenthaltsorten oder Arbeitsplätzen aufgehängt werden können.

Auch Lege- bzw. Symbolkärtchen für die Anwendung der Selbstinstruktion sind an dieser Stelle zu finden.

Diesen vorangestellt sind jedoch zunächst Arbeitsblätter zur Konzentrationsförderung von leicht bis schwer und von schwer bis leicht.

Den konzentrativen Arbeitsblättern liegt eine alte Idee zugrunde, die ich bereits 1980 während meiner Tätigkeit im Schulpsychologischen Dienst hatte und die heute bei allen Projektbeteiligten und auch im Verlag Begeisterung fand. Die Idee war und ist, dass Kinder und Jugendliche für Kin-

der und Jugendliche malen, da sie sich ihrem Alter gemäß sowie ihren Gedanken und Gefühlen entsprechend besser ausdrücken können, als es – wie bisher üblich – ein Erwachsener macht.

Diese Maßnahme für sich genommen war ein enormes zeitliches Unterfangen, das als eigenständiges Projekt im Vorfeld stattgefunden hatte. Mit gezielten Fragestellungen und Vorschlägen begleitete ich die Kinder in der Welt ihrer Fantasie, und wir erzielten gemeinsam hervorragende Ergebnisse, die eindrucksvoll die motivierende und konzentrationsfördernde Wirkung dieser Maßnahme zum Ausdruck bringen.

Mit den jungen, talentierten Künstlern zu arbeiten, war mir eine große Freude.

Euch allen sei ganz herzlich für die kreativen und kooperativen Beiträge zur Unterstützung und Gestaltung der konzentrativen Arbeitsblätter in dieser Trainingsmappe gedankt.

Im Rahmen der Konzeptualisierung dieser Arbeitsmappe fand zu Beginn ein Pilotprojekt mit der LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im LWL-Psychiatrieverband Westfalen, statt, die durch den ärztlichen Direktor Univ.-Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann und seine Mitarbeiter begleitet wurde. Auf Stationen in der Klinik Hamm und in der Tagesklinik Soest wurden Entspannungs- und Konzentrationseinheiten im Einzel- und Gruppentraining durchgeführt.

Der hohen Motivation und dem starken Engagement aller Mitarbeiter ist es zu verdanken, dass diese Arbeitsmappe den Namen der Stadt Hamm verdient.

Da das Selbstinstruktionstraining den Elefanten als Symbol beinhaltet, ergibt sich auch aus diesem Grund die Verbindung zur Stadt Hamm. Schließlich ist das Wahrzeichen von Hamm ebenfalls der Elefant.