

Saskia Baisch-Zimmer / Gabriele A. Petrig

Kinder-Mentaltraining

Kinder für das Leben stärken

Mit vielen Übungen und »Bärenstarken Gedanken«

BELTZ

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