

Gabriele A. Petrig / Saskia Baisch-Zimmer

# **Mentaltraining für Jugendliche**

**Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit  
zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit**

**BELTZ**

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Woher kommt Mentaltraining?</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Bausteine des Mentaltrainings</b>	<b>9</b>
2.1	Ziele und Zielfindung	10
2.2	Imagination und Visualisierung	12
2.3	Die Atmung	14
2.4	Entspannung	20
	2.4.1 Entspannungsübungen	22
	2.4.2 Imaginations- und Visualisierungsübungen	30
2.5	Fantasiereisen	33
	2.5.1 Vorbereitung zur Einführung und Durchführung von Fantasiereisen	34
	2.5.2 Fantasiereisen zur Entspannung	37
	2.5.3 Fantasiereisen zur Konzentration	44
	2.5.4 Fantasiereisen, um Selbstwert und Selbstvertrauen zu stärken	48
	2.5.5 Fantasiereisen zur Wahrnehmung	53
	2.5.6 Fantasiereisen zur Erreichung von Zielen und zur Prüfungsvorbereitung	57
2.6	Glaubenssätze	67
	2.6.1 Wie entstehen Glaubenssätze?	67
	2.6.2 Unterstützende Glaubenssätze	69
	2.6.3 Einschränkende Glaubenssätze	69
	2.6.4 Glaubenssätze verändern	70
	2.6.5 Wie wir unsere Wirklichkeit mitgestalten, liegt in unserer Hand	73
2.7	Affirmationen	73
2.8	Adäquate Körperhaltung	75
2.9	Stärkung der Persönlichkeit und Wertschätzung	79
2.10	Weise Geschichten für Zwischendurch	84
<b>3</b>	<b>Eine Unterrichtsreihe für den Schuljahresbeginn</b>	<b>90</b>

<b>4</b>	<b>Die Affirmationskarten »Bärenstarke Gedanken für jede Gelegenheit« und ihr Einsatz in der Schule</b> .....	109
4.1	Im allgemeinen Schulalltag .....	109
4.2	Zur Arbeit mit Affirmationen als Exkurs im (Vertretungs-)Unterricht .....	110
4.3	Im Deutschunterricht .....	111
4.4	Im Kunstunterricht .....	113
4.5	Im Religionsunterricht .....	114
4.6	Im Sportunterricht und Sporttraining .....	116
<b>5</b>	<b>Affirmationskarten speziell für eine Prüfungssituation</b> .....	117
<b>6</b>	<b>Vision der neuen Schule</b> .....	118
<b>7</b>	<b>Stimmen aus der Schulpraxis</b> .....	119
7.1	<b>Stimmen der Lehrkräfte</b> .....	119
	Von zaghaft zu bärenstark .....	119
	Die Unterrichtseinheit praktisch erprobt .....	119
	Feedback zu den Affirmationskarten »Bärenstarke Gedanken« .....	120
	Die Entdeckung des Mentalen Trainings .....	121
	Der Wert von Affirmationen für Schülerinnen und Schüler .....	121
	Mentaltraining in der Hauptschule .....	122
7.2	<b>Stimmen der Schüler</b> .....	122
	Nachhaltigkeit des Mentalen Trainings .....	122
	Traumreisen? Ja, na klar sind mir die in Erinnerung geblieben! .....	123
	Veränderung der Sichtweise durch Mentales Training .....	124
	Mentales Training für das Leben .....	124
	Motivationsbrief und Fantasiereisen als lebenslanger Begleiter .....	125
	Die eigenen Stärken erkennen und positiv nutzen .....	126
	<b>Anhang</b> .....	127
	Kopiervorlagen .....	128
	Feedback erwünscht! .....	138
	Literatur .....	139