

Vorwort	6	3.7 Visualisieren der Ziele	42
1. Einführung – Grundlagen des Kindermentaltrainings	8	3.8 Ziele überprüfen	46
1.1 Was ist Mentales Training?	8	3.9 Ziel-Übungen	47
1.2 Mentaltraining für Kinder	9	3.10 Warum Erinnerungshilfen bei der Verwirklichung eines Ziels helfen	48
1.3 Körperhaltung und seelisches Befinden	14	3.11 Und jetzt geht es los!	49
1.4 Beispiele, wie Mentaltraining Kindern geholfen hat	17	3.12 Motivation	49
2. Gedanken	20	3.13 Intrinsische und extrinsische Motivation	51
2.1 Was Kinder und Jugendliche denken – typische Denkmuster	21	3.14 Jungs »ticken« anders	54
2.2 Wie Denkmuster entstehen – einschränkende Gedanken und Glaubenssätze	22	3.15 Die Rolle der Eltern	55
2.3 Überlegungen für das Kind: Sprich Klartext mit deinem Unterbewusstsein	23	3.16 Motivationskiller	56
2.4 Entscheidend für Sieg oder Niederlage – die Kontrolle des »Inneren Dialogs«	23	3.17 Sich motivieren im Notfall	57
2.5 »Ich spreche mit mir selbst!«	24	3.18 Was Eltern, Lehrer und Trainer tun können	58
2.6 Positive Affirmationen zur Selbststärkung des Kindes und der Schüler	26	3.19 Verhandlung mit dem »inneren Schweinehund«	59
2.7 Negative Einstellung	27	3.20 Übungen und Anregungen für (mehr und neue) Motivation	60
2.8 Übungen zum Umgang mit negativen Gedanken	28	4. Entspannung	64
3. Zielsetzung und Motivation	32	4.1 Der Zusammenhang zwischen Leistung und Anspannung	65
3.1 Ziele erarbeiten	32	4.2 Entspannungsübungen	66
3.2 Zeitliche Dimension von Zielen	34	4.3 Fantasiereisen	73
3.3 Verschiedene Zielarten	34	4.4 Musik	74
3.4 Der POSITIVE Zielrahmen	37	4.5 Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson	75
3.5 Auf Etappen zum Ziel: Zwischenziele	39	4.6 Autogenes Training (AT)	78
3.6 Motto-Ziele	40	4.7 Tai Chi, Kinderyoga, Qigong	78
		4.8 Berührung, Massage, Klangschalenmassage, Akupressur	79
		4.9 Meditation	79
		4.10 Feldenkrais	80
		5. Emotionen	82
		5.1 Emotionen und ihre Wirkung	83
		5.2 Wohin mit meiner Wut?	89
		5.3 Kinderängste	96
		5.4 Lösungsansätze	99

6. Konzentration	111	10. Worte zum Schluss	176
6.1 Die vier Formen der Aufmerksamkeit	115	Danksagung	178
6.2 Konzentrationsstörungen – innere und äußere Störfaktoren	116	11. Anhang	179
6.3 Entspannung ist wichtig für Konzentration	122	12. Literatur	182
6.4 Flow	123	13. Übungen auf einen Blick	188
6.5 Konzentration im Sport	125	Über die Autorin	190
7. Selbstvertrauen	130		
7.1 Begriffsklärung	130		
7.2 Zusammenhänge von Selbstvertrauen, Leistung und Selbstbild	131		
7.3 Die Familie als erste Quelle von Selbstwert	135		
7.4 »Ich-« statt »Du-Botschaften«	140		
7.5 Übungen für Kinder	142		
8. Ressourcen aktivieren	144		
8.1 Warum brauchen Kinder Selbstvertrauen?	144		
8.2 Stärken stärken	145		
8.3 Ressourcen	147		
8.4 Strategien und Übungen, mit denen Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes stärken können	150		
8.5. Das Anker	157		
8.6 Ressourcen anker – weitere Übungen	160		
8.7 Noch mehr zum Thema Ressourcen anker	163		
9. Visualisieren	166		
9.1 Visualisierungsübungen	168		
9.2 Visualisieren von sportlichen Bewegungen: »Ideomotorisches Training« bzw. Mentales Training	173		

