

AOK-Bibliothek

Autogenes Training für Kinder ab 6 Jahre

Entspannung • Ruhe • Konzentration

Dr. Peter Kruse • Klaus Haak



FALKEN



Inhaltsverzeichnis

**Vorwort der AOK
Bremen/Bremerhaven 7**

Vorwort der Autoren 8

Einleitende Anmerkung 9

Kindliches Er-Leben 10

Wachstum und Entwicklung II

Stille und Geborgenheit 15

Erziehung? 20

Medienwelten 21

Zielvorstellungen 22

Fragenkatalog 23

Ent-Spannung 25

Körperliches 26

Rhythmus 26

Regulation 27

Leistung 27

Erholung 28

Seelisches 30

Gleichgewicht 30

Psychosomatik 33

**Autogenes Training
mit Kindern 35**

Wege der Entspannung 36

Körperwahrnehmung 36

Vorstellung 37

Was ist bei Kindern besonders? 39

Kindliche Fähigkeiten 40

Von der Ganzheit zur Struktur 41

Über die Bewegung zur Ruhe 43

Bewegungsspiele 43

Erlebnisspiele 47

Gute Voraussetzungen 51

Körperhaltungen 51

Umgebung 55

Zeit 55

Wie wird es gemacht? 56

Die einzelnen Lernschritte 57

Geschichten 65

Übungsformen 69

Anwendungen 70

Die helfende Erzählung 72

- Die Kunst des Erzählens 73**
- Die Rollen der Erzählungen 75**
- Vorbilder 76**
- Umdeutungen 77**
- Kraftquellen 78**
- Leitideen 79**

Zehn „Erziehungs“-Regeln 82

- Entwicklung zulassen 82**
- Rückmeldung geben 84**
- Genau wahrnehmen 85**
- Liebevoll bestätigen 85**
- Nähe schenken 86**
- Sinnvolle Regeln vorgeben 87**
- Eindeutig handeln 88**
- Mit Gedanken spielen 89**
- Positives unterstellen 89**
- Vorbild sein 90**

Anhang 92

- Literaturempfehlungen 92**
- Nützliche Adressen 93**
- Register 94**

