

Ulrike Petermann

Entspannungstechniken
für Kinder
und Jugendliche

Ein Praxisbuch

Inhalt

Vorwort	7	
Einleitung	9	
1	Bedeutung von Entspannung für verhaltensgestörte Kinder und Jugendliche	Entspannung
		11
1.1	Definition und Entwicklungsverlauf von Verhaltensstörungen	11
1.2	Klassifikation von Verhaltensstörungen und Phänomene	15
1.2.1	Hyperkinetische Störungen	15
1.2.2	Aggressives Verhalten	18
1.2.3	Angststörungen	23
1.3	Bedeutung von Entspannungs- und Ruheritualen für Kinder und Jugendliche	26
2	Grundlagen von Entspannung	Grundlagen
		29
2.1	Überblick über Standardtechniken	29
2.1.1	Das Autogene Training	30
2.1.2	Die Progressive Muskelentspannung	33
2.1.3	Weitere Entspannungstechniken	34
2.2	Ebenen der Wirkung von Entspannung	35
2.2.1	Physiologische Ebene: Neuromuskuläre Veränderungen	36
2.2.2	Physiologische Ebene: Kardiovaskuläre Veränderungen	38
2.2.3	Physiologische Ebene: Respiratorische Veränderungen	44
2.2.4	Physiologische Ebene: Elektrodermale Veränderungen	45
2.2.5	Physiologische Ebene: Zentralnervöse Veränderungen	46
2.2.6	Psychische Ebene: Emotionale, kognitive, behaviorale Veränderungen	50
2.3	Erklärungsansätze zum Entspannungsgeschehen	51
2.4	Arten von Entspannung	53
3	Anwendung von Entspannung in Institutionen und Durchführungsbedingungen	Anwendung und Durchführung
		57
3.1	Indikation und Kontraindikation von Entspannung	57
3.1.1	Indikation	57

Inhalt

3.1.2	Kontraindikation	58
3.1.3	Nebenwirkungen	59
3.1.4	Körpersensationen	60
3.2	Anforderungen an die Durchführung	61
3.2.1	Vorbereitung	61
3.2.2	Äußere Bedingungen	62
3.2.3	Aufmerksamkeitsfokussierung	64
3.2.4	Vertrauen	65
3.3	Notwendige Bedingungen und mögliche Schwierigkeiten	66
3.3.1	Stellenwert in der pädagogischen Konzeption.	66
3.3.2	Rollendefinition.	67
3.3.3	Alltag und Entspannung	68
3.3.4	Lernprozesse und reflektierte Erfahrung	69
3.3.5	Probleme bei der Anwendung.	69
3.4	Berechtigte Erwartungen und Illusionen.	70
Entspannungs- verfahren	4 Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche	73
	41 Sensorische Entspannungsverfahren.	73
	4.1.1 Schildkröten-Phantasie-Verfahren.	73
	4.1.2 Progressive Muskelentspannung - eine Version für Jugendliche	78
	4.2 Imaginative Entspannungsverfahren.	84
	4.2.1 Kapitän-Nemo-Geschichten	84
	4.2.2 Weitere Entspannungsgeschichten.	92
	Literatur.	97
	Bezugsquellennachweise.	101
	Glossar.	103