

Inhalt

1	Woher kommt Mentaltraining?	7
2	Bausteine des Mentaltrainings	9
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
3	Eine Unterrichtsreihe für den Schuljahresbeginn	90

6 Inhalt

4	Die Affirmationskarten »Bärenstarke Gedanken für jede Gelegenheit« und ihr Einsatz in der Schule	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
5	Affirmationskarten speziell für eine Prüfungssituation	117
6	Vision der neuen Schule	118
7	Stimmen aus der Schulpraxis	119
7.1	Stimmen der Lehrkräfte	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	Stimmen der Schüler	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
	Anhang	127
	Kopiervorlagen	128
	Feedback erwünscht!	138
	Literatur	139