

# KINDERMENTALTRAINING



kindskopf®  
meinkindskopf.de



## Definition Kindermentaltraining

### Was ist Kindermentaltraining

Mentaltraining bedeutet ein bewusstes Lenken der eigenen Gedanken um eine positive Lebensgestaltung und –haltung zu erzielen. Positive Gedanken ziehen positive Ereignisse an. Die geistigen Fähigkeiten werden gezielt genutzt um eigene Vorstellungen zu verwirklichen. Daraus resultiert Selbstbestimmung und Selbstverantwortung für das eigene Leben.

### Bedeutung von Kindermentaltraining

In der Vorstellung wird das Ziel trainiert, das erreicht werden möchte. Im Leben kann nur das erreicht werden, was man sich auch vorstellen kann.

Mentaltraining bei Kindern kann sehr viel bewirken. Kinder verfügen über sehr starke Vorstellungskräfte und grenzenlose Fantasie, die gezielt fokussiert und gelenkt werden können.

## Trainingsübersicht Kindermentaltraining

### Trainingsinhalte:

Das Mentaltraining für Kinder und Jugendliche wird anhand erlebnispädagogischer Elemente aufgebaut. So wird das Training für Kinder lebendig, interessant und macht außerdem noch richtig Spaß.

### Der Mehrwert:

Tolle Erlebnisse machen glücklich und können als neue, positive Erfahrungen abgespeichert werden. Eine positive Lebenseinstellung entsteht.

### Der Sinn dahinter:

Neue, positive Erfahrungen auf körperlicher und emotionaler Ebene ziehen Veränderungen auf der Verhaltensebene nach sich. Das bedeutet, Kinder üben und erwerben neue Verhaltensmuster und können diese dann in Alltagssituationen wirkungsvoll anwenden.

Die Übungen und Techniken werden in spielerischer Form und kindgerechter Sprache angeboten oder dem Alter entsprechend angepasst.

### Ziele:

**Ich schaff´s!** persönliche Stärken finden, Eigenmotivation

**Ich kann´s!** persönliche Stärken und Fähigkeiten entfalten und ausbauen

**Ich bin stark!** Aufbau von Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

**Ich bin mutig!** Ängste überwinden, Neues Erleben, positive Erfahrungen sammeln

**Gemeinsam statt einsam!** soziale Kompetenz entwickeln, positive Kommunikation erlernen

**Ich hab´s!** Aufbau von Problemlösefähigkeiten, lösungsorientiertes proaktives Handeln

**Ich bin ruhig!** Entspannung - innere Ruhe und Kraft finden

**Ich habe Lust!** Steigerung der eigenen Motivation

**Ich weiß was ich will!** Eigene Ziele setzen

**Ich weiß wohin!** Ziele erreichen

**Ich bin ich!** Persönlichkeitsentwicklung



## Ablauf:

### Kostenloses Vorgespräch (30 Minuten)

Erstes kostenloses Vorgespräch um das persönliche Anliegen des Kindes oder Jugendlichen herauszufinden. Falls Ihr Kind Interesse an einem mentalen Training hat können wir uns persönlich kennen lernen. Es kann anschließend selbst entscheiden, ob ich die richtige Mentaltrainerin bin, der sich ihr Kind anvertrauen will und somit die angebotene Hilfestellung entgegennehmen kann.

### Ablauf 1. Training (60 – 120 Minuten)

Wir sehen uns die gegenwärtige Situation an und klären das Anliegen ihres Kindes/Jugendlichen. Kernaufgabe des ersten Trainings ist die genaue Ausarbeitung und Definition der gewünschten Ziele. Anschließend erhält Ihr Kind entsprechende Hilfsmittel und wir erarbeiten uns gemeinsam nötige Grundlagen um die vereinbarten Ziele zu erreichen. Konkrete Maßnahmen und Aktivitäten werden festgelegt, um den Zielen Schritt für Schritt näher zu kommen. Sie gelten als „Hausaufgabe“ für die nächste Zeit / die nächsten Trainings.

### Ablauf Folgetrainings (60 – 120 Minuten)

Je nach Wunsch finden weitere Termine statt. Diese aufbauenden und intensiven Trainings dienen dazu uns unserem Ziel immer näher zu bringen. Aus einem umfangreichen Portfolio an Übungen, Trainingsmethoden, Hilfsmittel und erlebnispädagogischen Elementen werden die Trainings ganz spezifisch an die Bedürfnisse, Gefühle, Visionen und schlussendlich dem eigentlichen Ziel angepasst.

Dabei wird der Fortschritt der Ziele und Wünsche überprüft und

- ✓ Lösungsmöglichkeiten und Verbesserungsstrategien erarbeitet
- ✓ entsprechende Arbeitsmittel und Methoden eingesetzt
- ✓ die ausformulierten, realistischen und erreichbaren Ziele umgewandelt
- ✓ Aktionspläne entwickelt und besprochen
- ✓ Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für den Alltag aufgezeigt
- ✓ Transferübungen/Maßnahmen (Hausaufgaben) bis zum nächsten Termin vermittelt, um Neues eigenverantwortlich zu erproben.

## Voraussetzung:

Voraussetzung für das Kindermentaltraining ist die Bereitschaft des Kindes aktiv am Training und Coaching teilzunehmen und das auch selbst zu wollen. Das Kindermentaltraining gibt keine Garantie für Veränderung. Die Kinder bestimmen selbst in wie weit sie die gemeinsam erarbeiteten Ziele umsetzen wollen, die somit die gewünschte Veränderung mit sich bringen können. Die innere Bereitschaft der Kinder spielt hierbei die entscheidende Rolle. Das Kind soll dabei auf seine Eltern als unterstützendes familiäres Umfeld vertrauen können, das aktiv bei der Entwicklung ihres Kindes mitwirkt.

Das Arbeiten im mentalen Training richtet sich an psychisch gesunde Menschen und ersetzt weder eine medizinische, noch psychotherapeutische Arbeit, sie kann diese jedoch gut ergänzen..

## Zielgruppe:

Grundschulkinder im Alter von 6 – 10 Jahren

Kinder im Alter von 11 – 14 Jahren

(Für Jugendliche im Alter von 14-17 Jahren gibt es unser IntensivCoaching)

## Kosten:

60-90 Minuten 60,-€

90-120 Minuten 90,-€

ab 120 Minuten 120,-€





## Nutzen Kindermentaltraining:

- Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten schaffen
- Positive Fähigkeiten und Verhaltensweisen aktivieren
- Stärken aufbauen und ausbauen
- Persönlichkeitsentwicklung fördern
- Selbstvertrauen in eigene Talente und Fähigkeiten entwickeln und aufbauen
- Sich SelbstBewusstSein erarbeiten und verankern
- Ganz klar Selbstbestimmt statt Fremdbestimmt
- Abbau von Leistungsdruck und Leistungsdenken
- Begeisterungsfähigkeit und Motivation entwickeln
- Verbesserte Kommunikation
- Sich selbst Ziele setzen und erreichen

## Methoden im Kindermentaltraining:

- Aufstellungsarbeit
- Identitätsprüfung / Situationsorientiertes Arbeiten
- Abgrenzungsübungen
- Neues Drehbuch schreiben / Situationsorientiertes Arbeiten
- Lösungs- und Ressourcenorientierte Übungen
- Körperorientierte Übungen (z.B. Übungen zu Körperkontakt, -wahrnehmung, -erfahrung, -bewusstsein und körperliche Aktivierung)
- Konzentrationsübungen
- Imaginations- und Vorstellungsbildungen
- Stressbewältigungsmethoden, Entspannungsübungen (z.B. Atemübungen, Fantasiereisen)
- Aktionen aus der Erlebnispädagogik
- EFT zur Angstbewältigung
- Arbeit mit positiven Affirmationen – Steuerung
- Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitsübungen
- Akkustische Übungen
- Brain-Fit Übungen
- Malen und Zeichnen
- Aggressionsbewältigungsübungen





## Themenbereiche im Kindermentaltraining:

### **Persönlichkeitsentwicklung**

Selbstwertgefühl aufbauen  
Stärken finden, fokussieren, ausbauen  
Potenziale und Fähigkeiten finden und ausbauen  
Innere Stabilität und Gleichgewicht erlangen  
Mentale Ausgeglichenheit erlangen  
Bewältigung schwieriger Lebenserfahrungen/-situationen  
Herausforderungen proaktiv angehen und lösen  
Entscheidungsfähigkeit verbessern

### **Positive Verhaltensweisen**

Ängste überwinden  
Aggressionen abbauen  
Grenzen aufzeigen – gesunde Selbstbestimmtheit  
Richtiger Umgang mit Emotionen  
(sinn)volle Power – Umgang mit Hyperaktivität  
Ordnungsbewusstsein verbessern und Lebensstruktur erarbeiten

### **Interaktion mit dem Umfeld**

Freunde finden  
Richtiger Umgang mit Konflikten  
Richtiger Umgang mit Mobbing

### **Kommunikation**

Kommunikationsverhalten und –training  
Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen  
„Ich stehe hinter mir“ – klare Grenzen kommunizieren

### **Gesundheit / Körperwahrnehmung und Körpergefühl**

Gesunder Schlaf  
Lust auf Sport und Bewegung  
Fit statt Fett

### **Entspannung**

Entspannung statt Anspannung  
Energieaktivierung  
Steigerung des Wohlbefindens

### **Entwicklung der Lernbereitschaft für Schule und Leben**

Fokussieren und Konzentrationsfähigkeit ausbauen  
Motivation und Begeisterungsfähigkeit aktivieren  
Steigerung der Leistungsfähigkeit  
Stress abbauen

**STÄRKEN STÄRKEN**

**KOMMUNIKATION**



**POTENZIALE FÄHIGKEITEN MOTIVATION**