

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Woher kommt Mentaltraining?</b> .....	7
<b>2</b>	<b>Bausteine des Mentaltrainings</b> .....	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
<b>3</b>	<b>Eine Unterrichtsreihe für den Schuljahresbeginn</b> .....	90

<b>4</b>	<b>Die Affirmationskarten »Bärenstarke Gedanken für jede Gelegenheit« und ihr Einsatz in der Schule .....</b>	<b>109</b>
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
<b>5</b>	<b>Affirmationskarten speziell für eine Prüfungssituation .....</b>	<b>117</b>
<b>6</b>	<b>Vision der neuen Schule .....</b>	<b>118</b>
<b>7</b>	<b>Stimmen aus der Schulpraxis .....</b>	<b>119</b>
7.1	<b>Stimmen der Lehrkräfte .....</b>	<b>119</b>
	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	<b>Stimmen der Schüler .....</b>	<b>122</b>
	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
	<b>Anhang .....</b>	<b>127</b>
	<b>Kopiervorlagen .....</b>	<b>128</b>
	<b>Feedback erwünscht! .....</b>	<b>138</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>139</b>