

Inhalt

Vorwort	11
Zum Gebrauch dieses Buches – Kreatives Ausprobieren erwünscht	12
Teil 1: Therapeutischer Rahmen	15
1 Offene Fragen – Eine Idee entsteht	17
2 Klienten/Klientinnen – Zu Gast in einem fremden Land	22
2.1 Kurzgefasst	22
2.2 Wissens-Wertes aus der Praxis	22
2.3 Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungsklernen	24
3 Modelle & Kompetenzen – Quellen des Wissens	27
3.1 Kurzgefasst	27
3.2 Wissens-Wertes aus der Literatur	27
3.2.1 Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit	27
3.2.2 Ergotherapeutische Modelle	28
3.2.3 Kompetenzen	29
3.3 Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungsklernen	30
Teil 2: Grundlagen im Therapeutischen Kontext	33
4 Bewegen – Voraussetzung menschlichen Handelns	35
4.1 Kurzgefasst	35
4.1.1 Bewegen in der Literatur ...	35
4.1.2 ... und beim Bewussten Bewegungsklernen	35
4.2 Wissens-Wertes aus der Literatur	36
4.2.1 Sensomotorik	36
4.2.2 Kognitive Vorgänge im Rahmen der Sensomotorik	41
4.3 Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungsklernen	44
4.4 Therapie-Gestaltung	46

4.4.1	Zielsensomotorische Leistungen	46
4.4.2	Stützensensomotorische Leistungen	48
4.4.3	Ebenen des kognitiven Vorganges	48

5 Lernen – Lust auf Neues 51

5.1	Kurzgefasst	51
5.1.1	Lernen in der Literatur ...	51
5.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	51
5.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	52
5.2.1	Wissen und Können	52
5.2.2	Prozesse im Zentralnervensystem	53
5.2.3	Lerntheorien für Bewegungslernen	54
5.2.4	Vorgehensweisen in der Therapie	55
5.2.5	Vorgehensweisen in Tanz und Sport	56
5.2.6	Gestaltung des Lernprozesses	57
5.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	59
5.4	Therapie-Gestaltung	61
5.4.1	Berücksichtigung des individuellen Lernstils	61
5.4.2	Motivation	62
5.4.3	Lernstrategien für aktives Lernen	63

Teil 3: Therapeutisches Handeln 71

6 Therapeutischer Prozess – Sich gemeinsam auf den Weg machen 73

6.1	Kurzgefasst	73
6.1.1	Der therapeutische Prozess in der Literatur ...	73
6.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	73
6.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	73
6.2.1	Klientenzentrierter Therapieansatz	73
6.2.2	Fachliche Befunderhebung	74
6.2.3	Therapiezielvereinbarung	75
6.2.4	Dokumentation/Evaluation	76
6.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	77
6.4	Therapie-Gestaltung	78
6.4.1	Befunderhebung	78
6.4.2	Klientenzentrierte Wahl des Therapieziels	79
6.4.3	Dokumentation	83
6.4.4	Klientenzentrierte Evaluation	85

7	Dialog – Die Kunst, Fragen zu stellen	87
7.1	Kurzgefasst	87
7.1.1	Dialog in der Literatur ...	87
7.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	87
7.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	88
7.2.1	Verbaler Dialog	88
7.2.2	Nicht verbaler Dialog	89
7.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	90
7.4	Therapie-Gestaltung	91
7.4.1	Verbaler und nicht verbaler Dialog	91
7.4.2	Therapiezielvereinbarung	92
7.4.3	Begleiten des Bewegungslernprozesses	93
7.4.4	Erproben der Bewegungen	97
7.4.5	Gemeinsame Reflexion des Bewegungsprozesses	97
8	Lernschritt Wahrnehmen – Erforschen der momentanen Erlebnisrealität	98
8.1	Kurzgefasst	98
8.1.1	Wahrnehmen in der Literatur ...	98
8.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	98
8.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	99
8.2.1	Wahrnehmungsforschung	99
8.2.2	Relevanz von Bewegen und Wahrnehmen	99
8.2.3	Veränderte Wahrnehmung	100
8.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	100
8.4	Therapie-Gestaltung	102
8.4.1	Erfassen der aktuellen Körperempfindung	102
8.4.2	Vergleichen von Körperempfindungen	103
8.4.3	Aufmerksamkeit auf Details lenken	104
8.4.4	Was gibt es noch wahrzunehmen?	104
8.4.5	Finden der noch nicht wahrgenommenen Informationen	105
8.4.6	Wahrnehmen und Feedback	106
9	Lernschritt Erkennen – Suchen und Finden von Bewegungsinformationen	107
9.1	Kurzgefasst	107
9.1.1	Erkennen in der Literatur ...	107
9.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	107
9.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	107

9.2.1	Bewegungserfahrungen und deren Abruf	107
9.2.2	Erkennen von Bewegungszusammenhängen	108
9.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	109
9.4	Therapie-Gestaltung	111
9.4.1	WiederErkennen durch freies Abrufen	111
9.4.2	WiederErkennen mit Abrufhilfen	111
9.4.3	KennenLernen von Bewegungszusammenhängen	112
9.4.4	Bildhafte Vorgehensweisen	114
9.4.5	Erkennen und Feedback	115
10	Lernschritt Planen – Gestalten der bewegten Zukunft	116
10.1	Kurzgefasst	116
10.1.1	Planen in der Literatur ...	116
10.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	116
10.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	117
10.2.1	Bewegungsplanung/Handlungsplanung	117
10.2.2	Erstellen eines Bewegungsplanes	117
10.2.3	Antizipation der Bewegung	118
10.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	119
10.4	Therapie-Gestaltung	120
10.4.1	Bewegungsplanung erfragen und anleiten	120
10.4.2	Überprüfen und Vergleichen des Bewegungsplanes – Feedback	121
10.4.3	Korrekturen im Plan	122
10.4.4	Antizipation von Bewegung	123
11	Lernschritt AnSteuern – Bewegen im Hier und Jetzt	124
11.1	Kurzgefasst	124
11.1.1	AnSteuern in der Literatur ...	124
11.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	124
11.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	125
11.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	125
11.4	Therapie-Gestaltung	126
11.4.1	Mit einem Körperteil Kontakt aufnehmen	126
11.4.2	Senden von Bewegungsimpulsen	127
11.4.3	AnSteuern mehrerer Körperbereiche und/oder Bewegungsparameter	129
11.4.4	Anpassen an veränderte äußere Gegebenheiten	129
11.4.5	AnSteuern und Feedback	130

12	Lernschritt Feedback – Feststellen des Erfolges	131
12.1	Kurzgefasst	131
12.1.1	Feedback in der Literatur ...	131
12.1.2	... und beim Bewussten Bewegungslernen	131
12.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	132
12.2.1	Bewegungslernen und Feedback	132
12.2.2	Arten von Feedback	132
12.2.3	Stellenwert des Feedbacks im mentalen Training	134
12.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	135
12.4	Therapie-Gestaltung	136
12.4.1	Schulung des intrinsischen Feedbacks	136
12.4.2	Vermitteln extrinsischen Feedbacks	138
13	Modifikationen bei Personen mit kognitiven Einschränkungen – Geheimnisse des Gehirns	141
13.1	Kurzgefasst	141
13.2	Wissens-Wertes aus der Literatur	141
13.2.1	Aufmerksamkeitsstörungen	141
13.2.2	Gedächtnisstörungen	142
13.2.3	Neuropsychologische Störungen	143
13.3	Merk-Würdiges beim Bewussten Bewegungslernen	145
13.4	Therapie-Gestaltung	146
13.4.1	Aufmerksamkeitsstörungen	146
13.4.2	Gedächtnisstörungen	147
13.4.3	Neuropsychologische Störungen	148
14	Praxisbeispiele	152
14.1	Praxisbeispiel „Frau Kugelrot“	153
14.1.1	Therapiebeginn	153
14.1.2	Therapeutische Begleitung	153
14.1.3	Therapiezielvereinbarung	154
14.1.4	Therapeutischer Prozess	154
14.2	Praxisbeispiel „Herr Himmelgrün“	160
14.2.1	Therapiebeginn	160
14.2.2	Therapeutische Begleitung	161
14.2.3	Therapiezielvereinbarung	161
14.2.4	Therapeutischer Prozess	162
14.3	Praxisbeispiel „Frau Bogen“	167
14.3.1	Therapiebeginn	167

14.3.2	Therapeutische Begleitung	168
14.3.3	Therapiezielvereinbarung	168
14.3.4	Therapeutischer Prozess	170
	Anhang	177
	Weitere offene Fragen – Die Idee geht weiter	179
	Dank für die kreativen, kritischen & konstruktiven Beiträge	185
	Glossar	186
	Literatur	203
	Index	210