

Gedanken



Hero



Petra Praxmarer



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Das Konzept	4
2.1. Grundlagen.....	4
2.1.2 Die körperlichen Voraussetzungen	4
2.1.2 Die geistigen Voraussetzungen	4
3. Theoretische Grundlagen des Trainings.....	4
3.1. Körperliches Training	4
3.2. Mentaltraining	4
4. Praktische Umsetzung in der Klasse.....	4
4.1. Stundenaufbau.....	4
4.2. Themen.....	4
5. Praktische Techniken für zu Hause.....	4
5.1. Klopfen	4
5.2. Ankern	4
5.3. Magic Words	4
5.4. Visualisieren/Circle of Excnlence	4
5.5. Gute Gewohnheiten/Alltagsrituale.....	4
6. Die Vision des Programms “Gedanken Hero”	4
LITERATURNACHWEIS	5

1. Einleitung

Die vergangenen Jahre haben Erwachsene und Kinder gleichermaßen vor ungeahnte Herausforderungen gestellt, denn die Pandemie hat schon vorhandene Defizite und psychische Krankheitsbilder verstärkt.

Eine Studie der Tirolkliniken unter Kindern zeigte den Verlust an Lebensqualität durch psychosomatische Beschwerden auch bei drei bis zwölfjährigen auf. Seit 2021 wurden ca. 30% mehr stationäre Aufnahmen mit Selbstverletzung, Depression, Ängsten verzeichnet.¹

Meine Vision, die dem entgegenwirken soll, ist es, Kindern eine glückliche, selbstbestimmte und gesunde Kindheit zu ermöglichen.

Indem wir die Resilienz der Kinder spielerisch stärken, ihnen dessen Stärken und Fähigkeiten bewusst machen, werden sie einen Weg finden die Herausforderungen des Lebens eigenständig und vernünftig zu lösen. Die zukünftige Grundlage für eine Gesellschaft mit gegenseitigem Respekt und Einfühlungsvermögen sowie Akzeptanz ist damit geschaffen.

Kinder, die sich aktiv bewegen, spielen und lachen, sind mutig genug schon früh erste Schritte aus der Komfortzone zu wagen. Sie profitieren davon ein Leben lang und legen damit jetzt das Fundament für ihre gesunde, glückliche Zukunft.

„Ein Kind braucht Aufgaben an denen es wachsen kann, es braucht Vorbilder, an denen es sich orientieren kann und es braucht Gemeinschaften, in denen es sich aufgehoben fühlt“ Gerald Hüther (Gehirnforscher)

¹ vgl. https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20211028_OTS0157/unicf-oesterreich-die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-steht-auf-dem-spiel.

2. Das Konzept

2.1. Grundlagen

2.1.2 Die körperlichen Voraussetzungen

2.1.2 Die geistigen Voraussetzungen

3. Theoretische Grundlagen des Trainings

3.1. Körperliches Training

3.2. Mentaltraining

4. Praktische Umsetzung in der Klasse

4.1. Stundenaufbau

4.2. Themen

5. Praktische Techniken für zu Hause

5.1. Klopfen

5.2. Ankern

5.3. Magic Words

5.4. Visualisieren/Circle of Excellence

5.5. Gute Gewohnheiten/Alltagsrituale

6. Die Vision des Programms "Gedanken Hero"

*Lasst uns den Kindern eine glückliche,
selbstbestimmte und gesunde Kindheit
ermöglichen.*

Die Resilienz der Kinder soll auf natürliche und spielerische Weise gestärkt werden, damit sie ihren Weg finden die Herausforderungen des Lebens eigenständig und vernünftig zu lösen und damit die Grundlage für eine Gesellschaft mit gegenseitigem Respekt und Einfühlungsvermögen sowie Akzeptanz geschaffen wird.

„Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.“ Maria Montessori

LITERATURNACHWEIS