

# Mentaltraining für Kinder und Jugendliche

Christina Demetz will Kindern und Jugendlichen durch mentales Training zu mehr Selbstvertrauen verhelfen

**Am 1. Juni startete Christina Demetz in Reith ein Kinder- und Jugendmentaltraining. Sie hilft Kindern und Jugendlichen durch mentales Training und gewaltfreie Kommunikation Selbstvertrauen aufzubauen und die Gedanken positiv zu beeinflussen.**

Christina Demetz ist ausgebildete Mentaltrainerin. Sie ist verheiratet und hat einen elfjährigen Sohn. Über 20 Jahre war sie in der Gastronomie tätig. Da sie sich schon immer für die mentale Stärke der Menschen interessierte, entschied sie sich für eine Ausbildung zum Kinder- und Jugendmentaltrainer: Sie absolvierte bei der Vitalakademie ein Online-Studium und schrieb ihre Diplomarbeit zum Thema „Erfolgreich zu Hause lernen - Mit Kindermentaltraining das Ziel erreichen“.

## Jugend braucht positives Selbstbild

Ihr Grundsatz lautet: „Ich begrüße jeden Tag mit einem Lächeln.“ Mentaltraining ist ein bewusstes Lenken der eigenen Gedanken, um positiv durch das Leben zu gehen. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen, negative hingegen („Ich kann das nicht. Ich schaffe es nicht. Ich traue mich nicht“) werden gezielt in positive umgewandelt: „Ich kann es. Ich schaffe es. Ich glaub an mich!“ Gerade in Zeiten von Corona, in denen junge Menschen phasenweise nur auf sich allein gestellt waren und das Feedback von Gleichaltrigen und der Gruppe fehlte, müssen die geistigen Fähigkeiten genutzt und ein positives Selbstbild erstellt werden. Christina Demetz versucht Kinder und Jugendliche gezielt dahin zu lenken, dass sie Ängste und Aggressionen abbauen, innere Ruhe und Kraft finden, Lernbereitschaft für Schule und das Leben entwickeln und für die Zukunft gestärkt werden.

Für diesen Zweck bedient sie sich erprobter Fantasiereisen und progressiver Muskelentspannung. Sie setzt Konzentrationsspiele ein, macht Entspannungsübungen, ziel- und lösungsorientiertes Training, Meditation sowie Imaginations- und Vorstellungsanleitungen. Sie betreibt Achtsamkeits-, Aufmerksamkeits- und Wertschätzungsarbeit, malt



© Tanja Cammerlander

Christina Demetz schloss die Ausbildung zur Mentaltrainerin mit ausgezeichnetem Erfolg ab.

und zeichnet mit den jungen Leuten, stärkt sie in Körperhaltung und Körperwahrnehmung und versucht mit ihnen, die eigenen Gedanken mit Affirmation zu steuern. Christina Demetz kommt zu den Kindern und Jugendlichen nach Hause, damit diese in gewohnter Umgebung besser entspannen und sich so ihr gegenüber freier öffnen können. Dort gibt es ein erstes kostenloses Vorgespräch mit den Eltern, um die Anliegen des Kindes herauszufinden.

„Im Anschluss sehe ich mir mit dem Kind oder Jugendlichen die gegenwärtige Situation an und



In einem Flyer beschreibt Christina Demetz ihr Angebot.

kläre noch einmal das konkrete Anliegen des Kindes. Falls das Kind oder der Jugendliche Interesse an einem Mentaltraining hat, beginnen wir gemeinsam mit der Ausarbeitung und Definition des gewünschten Zieles. Dafür verwende ich die genannten Methoden aus dem Kinder- und Jugendmentaltraining.“

Je nach Bedarf finden weitere Termine statt. Diese aufbauenden Trainings dienen dazu, dem vereinbarten Ziel Schritt für Schritt näher zu kommen. Die Voraussetzung für das Kinder- und Jugendmentaltraining ist die Freiwilligkeit aktiv am Training teilzunehmen. Das Arbeiten im mentalen Training richtet sich an psychisch gesunde Menschen und ersetzt weder eine medizinische, noch psychotherapeutische Arbeit, sie kann jedoch gut ergänzen.