

~Mental Health~



WAS IST _ Kindermentaltraining

Mentaltraining bedeutet ein bewusstes Lenken der eigenen Gedanken um positiv durch das Leben zu gehen. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen. Negative Gedanken wie „Ich kann das nicht. Ich schaff es nicht. Ich traue mich nicht.“ verwandeln sich nach und nach in: „Ich kann es. Ich schaffe es. Ich glaube an mich.“ Die geistigen Fähigkeiten werden gezielt genutzt um eigene Vorstellungen zu verwirklichen. Es wird ein positives Selbstbild erstellt. Somit werden Kinder für die Zukunft und das Leben gestärkt.



„Ich kann es.
Ich schaffe es.
Ich glaube an
MICH.“



MENTALTRAINING

GLÜCKLICH UND ERFOLGREICH
DURCH DIE KRAFT DER GEDANKEN

Buntsteig 54 I A - 6103 Reith bei Seefeld
+43 (0) 664 7363 00 99

info@mentaltraining-demetz.tirol
www.mentaltraining-demetz.tirol





METHODEN

des Kindermentaltrainings

- *Ziel- und Lösungsorientierte Übungen
- *Konzentrationsübungen
- *Imaginations- und Vorstellungsübungen
- *Entspannungsübungen und Meditation
(Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung)

- *Steuerung der eigenen Gedanken mit Affirmationen
- *Achtsamkeits-, Aufmerksamkeits- und Wertschätzungsübungen
- *Atemübungen
- *Malen und Zeichnen
- *Körperhaltung und Körperwahrnehmungsübungen



„Ich begrüße den Tag mit einem LÄCHELN“



ZIELE

des Kindermentaltrainings

- *Ein positives Selbstbild zu entwickeln
- *Die persönliche Stärke finden
- *Ängste und Schüchternheit überwinden
- *Positive Erfahrungen sammeln
- *Eigene Ziele setzen
- *Positive Kommunikation erlernen
- *Die eigene Motivation steigern
- *Entscheidungsfähigkeit verbessern
- *Schwierigen Situationen bewältigen
(z.B. mit Mobbing in der Schule)
- *Stressabbau - Entspannung
- *Innere Ruhe und Kraft finden
- *Persönlichkeitsentwicklung

Stärken stärken = Schwächen schwächen

- *Besser mit den eigenen Gefühlen umzugehen
- *Positive Änderung des Bewusstseins
- *Innere Stabilität und Gleichgewicht
- *Aggressionen abbauen
- *Entwicklung der Lernbereitschaft für die Schule und das Leben
- *Konzentrierter und erfolgreicher zu werden



ABLAUF

des Kindermentaltrainings

*Gerne komme ich zu Ihnen nach Hause. Kinder und Jugendliche können sich in einer gewohnten Umgebung besser entspannen und mir gegenüber freier öffnen. Dort gibt es ein erstes kostenloses Vorgespräch mit den Eltern um das Anliegen des Kindes herauszufinden. (30 Minuten)

*Im Anschluss sehe ich mir mit dem Kind oder Jugendlichen die gegenwärtige Situation an und 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 Kindermentaltraining. (Dauer des Trainings ca. 60 Minuten)

*Je nach Bedarf finden weitere Termine statt. Diese aufbauenden Trainings dienen dazu, dem 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.

