



Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs

Helmar H.D. Dießner

 **Download**

 **Online Lesen**

Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs Helmar H.D. Dießner

Schulkind; Entspannungsübung; Aufmerksamkeit; Übung; Beispielsammlung;
DDC-Notation 158.120834 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 150 Psychologie [Folio,
1kg 150 Psychologie]

 [Download Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Welte
...pdf](#)

 [Online Lesen Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training:
Wel ...pdf](#)

Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs

Helmar H.D. Dießner

Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs Helmar H.D.
Dießner

Schulkind; Entspannungsübung; Aufmerksamkeit; Übung; Beispielsammlung; DDC-Notation 158.120834
[DDC22ger]; Sachgruppe(n) 150 Psychologie [Folio, 1kg 150 Psychologie]

Downloaden und kostenlos lesen Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs Helmar H.D. Dießner

208 Seiten

Kurzbeschreibung

In Dr. Helmar H. D. Dießners „HAMMER Entspannungs- und Konzentrations-Training“ finden einerseits Lehrer, Eltern, Erzieher und Therapeuten unterschiedlichster Fachrichtung praxiserprobte Arbeitshilfen, die zunächst den Abbau von Anspannung mittels Entspannungsverfahren unterstützen, um daraufhin den gezielten Aufbau von Motivation und Konzentration zu fördern. Andererseits eröffnet sich den Schülern ein reichhaltiges Angebot an Entspannungsreisen, die sich unter anderem auf Aspekte des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation gründen. Das Buch stellt die von innen kommende eigene Kraft des Kindes in den Vordergrund und verdeutlicht, inwiefern sie sich mit Methoden der Verhaltenstherapie, vor allem der Gedanken-Stopp-Technik und der Selbstinstruktion, die der Autor um zwei wichtige Inhaltsaspekte ergänzt, zur Entfaltung bringen lässt. Die für den angemessenen Einsatz der Arbeitsmaterialien zunächst erforderliche externe Unterstützung sowie der für bestimmte Übungen vorgesehene Zeitrahmen werden dabei immer mit eingebaut, sodass das Kind nach kurzer Anwendungszeit mehr und mehr in die Lage versetzt wird, die Verfahren schließlich auch alleine durchzuführen. Zufriedenheit und Selbstvertrauen werden dadurch zu einer festen Bezugsgröße und vermitteln dem Kind das Bewusstsein, dass Lernen und Schule auch Spaß machen können. Die praxiserprobten Entspannungstexte können mittels suggestiver Botschaften sowohl gezielt, professionell und erfolgreich als Maßnahmen gegen gesundheitliche Beschwerden, Unsicherheiten und Ängste eingesetzt werden, als auch zur Vorbeugung von Stress- und Krankheitssymptomen. Die Entspannungsreisen lassen im Kind Fantasie und Erfahrung miteinander verschmelzen, indem es einfach nur zuhört oder sich - eigenständig lesend - entweder mit einer der Schlüsselpersonen identifiziert, oder sich an ähnlich schöne eigene Erlebnisse erinnert. Eine auf die Fantasiereisen behutsam zugeschnittene akustische Untermalung bietet als Beigabe die Audio-CD. Die farbenfrohen Arbeitsblätter mit wechselndem Schwierigkeitsgrad wurden nicht durch einen Grafiker, sondern im innovativen Projekt „Kinder und Jugendliche malen für Kinder und Jugendliche“ gestaltet. Sie haben deshalb einen besonders hohen Aufforderungscharakter. Im Anhang der Trainingsmappe befinden sich sowohl Karten mit Mutmach-Statements zum Ausschneiden, als auch Lege- und Symbolkärtchen, die zur Selbstinstruktion vom Kind auf den Schreibtisch gelegt oder an die Wand geheftet werden können. Das „Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training“ basiert auf einem Pilotprojekt mit der LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im LWL-Psychiatrieverbund Westfalen.

Download and Read Online Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs Helmar H.D. Dießner #LD7AJU21PQK

Lesen Sie Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs von Helmar H.D. Dießner für online ebook Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs von Helmar H.D. Dießner Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs von Helmar H.D. Dießner Bücher online zu lesen. Online Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs von Helmar H.D. Dießner ebook PDF herunterladen Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs von Helmar H.D. Dießner Doc Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs von Helmar H.D. Dießner Mobipocket Hammer Entspannungs- und Konzentrations-Training: Weltenbummler unterwegs von Helmar H.D. Dießner EPub