

ULRIKE PETERMANN

Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche

Ein Praxisbuch

6., aktualisierte Auflage

BELTZ

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
 Bedeutung von Entspannung für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche	15
1.1 Wie entwickeln sich Verhaltensprobleme	15
1.2 Typische Verhaltensprobleme	21
1.2.1 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	21
1.2.2 Aggressives Verhalten	26
1.2.3 Angststörungen	34
1.3 Die Bedeutung von Entspannungs- und Ruheritualen für Kinder und Jugendliche	39
 Grundlagen von Entspannung	41
2.1 Überblick über Standardtechniken	42
2.1.1 Das Autogene Training	44
2.1.2 Die Progressive Muskelentspannung	48
2.1.3 Weitere Entspannungstechniken	50

2.2	Ebenen der Wirkung von Entspannung	52
2.2.1	Physiologische Ebene: Neuromuskuläre Veränderungen	53
2.2.2	Physiologische Ebene: Kardiovaskuläre Veränderungen	55
2.2.3	Physiologische Ebene: Respiratorische Veränderungen	64
2.2.4	Physiologische Ebene: Elektrodermale Veränderungen	65
2.2.5	Physiologische Ebene: Zentralnervöse Veränderungen	66
2.2.6	Psychische Ebene: Emotionale, kognitive, behaviorale Veränderungen	71
2.3	Erklärungsansätze zum Entspannungsgeschehen	72
2.4	Arten von Entspannung	76
	Anwendung von Entspannung in Institutionen und Durchführungsbedingungen	81
3.1	Indikation und Kontraindikation von Entspannung	81
3.1.1	Indikation	82
3.1.2	Kontraindikation	83
3.1.3	Nebenwirkungen	85
3.1.4	Körperempfindungen	86
3.2	Anforderungen an die Durchführung	87
3.2.1	Vorbereitung	88
3.2.2	Äußere Bedingungen	89

3.2.3	Aufmerksamkeitsfokussierung	92
3.2.4	Vertrauen	93
3.3	Notwendige Bedingungen und mögliche Schwierigkeiten	94
3.3.1	Stellenwert in der pädagogischen Konzeption	95
3.3.2	Rollendefinition	96
3.3.3	Alltag und Entspannung	98
3.3.4	Lernprozesse und reflektierte Erfahrung	99
3.3.5	Probleme bei der Anwendung	99
3.4	Berechtigte Erwartungen und Illusionen	101
	Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche	105
4.1	Sensorische Entspannungsverfahren	105
4.1.1	Schildkröten-Phantasie-Verfahren	106
4.1.2	Progressive Muskelentspannung – eine Version für Jugendliche	112
4.2	Imaginative Entspannungsverfahren	120
4.2.1	Kapitän-Nemo-Geschichten	121
4.2.2	Weitere Entspannungsgeschichten	133
	Literatur	139
	Bezugsquellennachweise	145
	Glossar	147