

# *Mental-Training für Kinder und Jugendliche*



*Diplomarbeit*  
*für die Internationale Akademie*  
*der Wissenschaften, FL-9490 VADUZ*

*von Gudrun Hock D-97276 Margetshöchheim, Dorfstraße 27*

# Inhaltsverzeichnis

## *Einführung:*

<i>Wie plane ich meine Diplomarbeit?</i>	5
<i>Wie kam es zu dieser Diplomarbeit?</i>	6
<i>Was will ich mit meiner Diplomarbeit erreichen?</i>	7
<i>Wie gehe ich vor, um die Diplomarbeit zu schreiben?</i>	10

## *Teil 1:*

<i>Welchen persönlichen Bezug habe ich zu meinem Thema?</i>	13
<i>Wie hat mich meine Kindheit auf meine Berufung vorbereitet?</i>	14
<i>Wie hat mich mein Mutter-Sein auf meine Berufung vorbereitet?</i>	18
<i>Wie hat mich mein Berufsweg auf meine Berufung vorbereitet?</i>	19

## *Teil 2:*

<i>Welche theoretische Kompetenz brauche ich?</i>	21
<i>Was ist Mental-Training?</i>	22
<i>Ist Mental-Training auch für Kinder sinnvoll?</i>	24
<i>Was ist das Wesen unser Kinder?</i>	25
<i>Was ist ein „unangepasstes“ Kind?</i>	27
<i>Innere Ruhe und Achtsamkeit</i>	28
<i>Warum nicht ohne Eltern?</i>	29
<i>Was ist das Besondere am Mental-Training für Eltern?</i>	30
<i>Welche Ziele hat das Mental-Training mit Kindern und Jugendliche?</i>	32
<i>Was zeichnet eine Mentorin aus?</i>	34
<i>Meine Aufgabe als Mentorin</i>	35

<i>Was ich den Eltern in ihrer Rolle als spirituelle Begleiter er Kinder vermitteln möchte</i>	36
<i>Unser Herz ist ein spirituelles Zentrum, in dem Stille und Weisheit wohnt</i>	37
<i>Was also ist meine Originalität und mein besonderes Profil?</i>	38
<b>Teil 3:</b>	
<b><i>Welche praktische Kompetenz brauche ich?</i></b>	<b>39</b>
<i>Wie gestalte ich das Mental-Training für Kinder in der Praxis?</i>	40
1. <i>Entspannung und Atemübungen</i>	41
<i>Körperliche Entspannungsübungen</i>	41
<i>Atemübungen</i>	44
<i>Entspannung durch Musik</i>	48
2. <i>Achtsamkeit</i>	49
<i>Achtsamkeitsübung</i>	49
3. <i>Positives Denken und Sprechen</i>	51
<i>Die Kraft guter Gedanken</i>	51
<i>Energetisches Sprachtraining</i>	53
4. <i>Affirmationen und Glaubenskraft</i>	54
5. <i>Fantasiereisen</i>	57
<i>Übungen zur Sinnesschulungen</i>	57
<i>Bilder für alle Sinne</i>	58
6. <i>Visualisierung und Imagination von Zielen</i>	61
6.1 <i>Zielfindung</i>	62
6.2 <i>Sich in den Zustand der körperlichen     und geistigen Entspannung bringen</i>	63
6.3 <i>Das Ziel visualisieren, mit allen Sinnen erleben</i>	66

<i>6.4 Das Ziel überprüfen</i>	<i>66</i>
<i>6.5 Das Ziel dankbar loslassen</i>	<i>67</i>
<i>Abbestellungen rückgängig machen, Bestellungen verstärken</i>	<i>67</i>
<i>7. Kreativität fördern</i>	<i>68</i>
<i>8. Intuition fördern</i>	<i>69</i>
<i>9. Meditation</i>	<i>71</i>
<i>Teil 4:</i>	
<i>Welche Schritte gehe ich, um mich mit einer erfolgreichen Beratungspraxis selbständig zu machen?</i>	<i>73</i>
<i>Wie wird meine Firma lebensfähig?</i>	<i>74</i>
<i>Was muss ich für meine Existenzgründung berücksichtigen?</i>	<i>75</i>
<i>Selbst-Bildung</i>	<i>76</i>
<i>Konzept-Entwicklung</i>	<i>76</i>
<i>Meine Lebensschule</i>	<i>77</i>
<i>Vorbereitung der Firmen-Gründung</i>	<i>77</i>
<i>Aufbau- und Entfaltungspläne</i>	<i>78</i>
<i>Was ist konkret durchzuführen?</i>	<i>79</i>

# *Einführung*

---

*Wie plane ich  
meine Diplomarbeit?*

## *Wie kam es zu dieser Diplomarbeit?*

*Meine Ausbildung als Lebensberaterin bei Prof. Dr. Kurt Tepperwein im Sommer 2001 hat mein Leben mehr verändert, als ich es mir je erträumt hätte.*

*Während des Seminars fragte Prof. Tepperwein die Teilnehmer: „Wissen Sie schon, was Sie mit der Ausbildung als Lebensberater anfangen wollen?“. Meine Antwort war sonnenklar: „Ich möchte mit Kindern arbeiten!“*

*In der nächsten Pause sprach mich ein Mitarbeiter der IAW an, Hans-Jürgen Schröter. Er wollte Näheres über meine Pläne wissen, denn dieses Thema sei auch für ihn sehr wichtig. Wir verabredeten einen Spaziergang und tauschten unsere Ideen und Visionen aus. Das erste Resultat des Gespräches war, dass mir mein Thema für meine erste Diplomarbeit als Lebensberaterin klar wurde: „Die Indigo-Kinder, eine Herausforderung für die Lebensschule.“<sup>1</sup>*

*Mit der Fertigstellung dieser Diplomarbeit und dem Erwerb des Diplom als Lebensberaterin (Januar 2002) war **der erste Schritt in mein neues Leben** vollzogen. Ich erkannte bei meinen Recherchen für diese Arbeit doch sehr bald, dass mein Thema „Lebensberatung für Kinder, Jugendliche und Familien“ noch zu allgemein war. **Ich spezialisierte mein Thema zu: Mental-Training für Kinder und Jugendliche.** Bei weiteren Recherchen stellte ich erstaunt fest, dass Mental-Training für Kinder kaum angeboten wird! Ich würde mit meinem Thema also mehr oder weniger Neuland betreten und Pionierarbeit zu leisten haben!*

*Ich hatte mich zwar schon vor 8 Jahren selbständig gemacht, Berufserfahrung im Außendienst und Seminarbereich erworben, doch hatte ich keinerlei Erfahrungen, wie man sich mit einer eigenen Beratungspraxis selbständig macht. Sehr nützlich für mich war es, **den IAW-Praxis-Heimlehrgang „Erfolg zur Selbst- und Geschäftsführung, Mut zur Marktführung“** studieren zu können und so eine klare Vorstellung zu bekommen, wie ich eine eigene Lebensschule und Beratungspraxis für Kinder, Jugendliche und deren Familie führen könnte.*

*Meine dritte Ausbildung war eine **Kompaktausbildung zur Mental-Trainerin bei Felix Aeschbacher (IAW)**. Meine zweite Diplomarbeit bei der IAW ist das Resultat dieser 3. Ausbildung bei der IAW.*

---

<sup>1</sup> Diese erste Diplomarbeit können Sie im INTERNET unter meiner Adresse einsehen: [www.pro-indigo.de](http://www.pro-indigo.de)

## *Was will ich mit meiner Diplomarbeit erreichen?*

*Ich schreibe die Diplomarbeit nicht für andere, sondern für mich! Sie gibt mir eine wunderbare Gelegenheit, schriftlich nachzudenken, meine Gedanken zu ordnen, neue, kreative Ideen auf Papier zu bringen. Und Ideen sind der Samen für Taten! Mit der Diplomarbeit erschaffe ich mir mein Saatgut.*

*Die erste Phase der beruflichen Selbständigkeit ist immer **eine Phase der Ausbildung, der Informationssammlung und Konzeptentwicklung**. Eine Diplomarbeit ist ideal dazu geeignet, eine Ausbildung abzuschließen, Informationsgewinnung zu organisieren und meine Beratungspraxis zu konzipieren. Meine Diplomarbeit ist sozusagen mein Geschäftsplan!*

*Es ist also eine wirklich kreative Arbeit gefragt! Doch ich habe in meinem Leben eine sehr praktische, effiziente und zudem sehr einfache Methode für Kreativität gelernt: **mir ständig Fragen zu stellen**. Denn bevor ich eine Antwort bekommen kann, muss zuerst eine Frage da sein. (Das ist doch eigentlich klar, aber man vergisst es leicht!). **Kreativität beginnt bei einer klar und eindeutig, am besten schriftlich gestellten Frage**. Ich weiß: Jede Frage birgt bereits die Antwort; in der Qualität der Frage liegt die Qualität der Antwort.*

*Fragen zu stellen ist jedoch nicht nur für meine Gedankendisziplin wichtig: Gerade **meine Intuition** reagiert auf die Fragen, die ich klar und deutlich stelle. Eine Frage, die ich sonnenklar formuliert habe, wird mit Sicherheit vom Leben beantwortet: Ich muss nur Augen und Ohren offen halten, um die offenbarten Antworten des Lebens auch wahrzunehmen.*

*Das ist auch **meine Methode zur Erstellung meiner Diplomarbeit**: Ich formuliere die wichtigsten Fragen, auf die meine Diplomarbeit eine Antwort geben soll. So gesehen wird **das Inhaltsverzeichnis der Arbeit** zu einem umfassenden Fragenkatalog:*

- ♥ *Was sind also meine wichtigsten Fragen, um mich mit meinem Thema erfolgreich selbständig machen zu können?*
- ♥ *Welche Fragen möchte ich durch die Diplomarbeit beantwortet wissen?*

*Ich war in den letzten Jahren schon in verschiedenen Berufsfeldern tätig und habe dann immer wieder festgestellt: Es ist zwar etwas zum Geldverdienen, ein Job, habe viel gelernt, aber es war alles nicht wirklich meine Berufung, sondern immer nur eine Vorbereitung, ein Reifwerden.*

*Die Berufung eines Menschen muss sich nicht immer in seinem Beruf äußern. Doch als Frau ist mir mein Beruf immer so wichtig gewesen, wie es normalerweise bei einem Mann der Fall ist. Für meine „Selbstdefinition“ und „Selbstidentifikation“ als Frau war mein Beruf immer ein wichtiger Bestandteil. Deshalb bin ich überzeugt, dass ich meine Berufung **jetzt** wirklich in meinem selbst kreierten Beruf finde.*

*Es geht mir also nicht darum, „irgendetwas“ zu tun, um Geld zu verdienen, sondern mein inneres Potential in meinem Beruf optimal zum Ausdruck zu bringen. Ich weiß: Wenn ich „das Lebensthema meiner Seele“ in meinem Beruf verwirkliche, dann lebe ich mit optimalem Rückenwind.<sup>2</sup>*

*Meine erste und wichtigste Frage lautet also:*

- ♥ *Welchen **persönlichen Bezug** habe ich zu meinem Berufs-Thema „Mental-Training für Kinder und Jugendliche und deren Familie“? Ist es das Lebensthema meiner Seele?*

*Eine Diplomarbeit hat natürlich immer auch (praxisorientierte) Theorie aufzuarbeiten. Was muss ich wirklich wissen? Welche theoretischen Kenntnisse muss ich mir noch aneignen? Dazu gehören sicher Grundkenntnisse in der Entwicklungspsychologie Kinder und Jugendlicher. Andere Bereiche sind Gehirnforschung, Lernpsychologie und Familiensoziologie. Ich will auch das Rad nicht neu erfinden: Was gibt es bereits und kann von anderen Autoren übernommen werden?*

*Man kann sich in das Studium fachbezogener Bücher so vertiefen, dass man aus dem Lesen gar nicht mehr heraus kommt. Was an theoretischem Wissen ist für den Start wirklich wichtig? Was brauche ich unbedingt?*

*Die zweite Fragegruppe fasse ich also so zusammen:*

- ♥ *Welche **theoretische Kompetenz** brauche ich unbedingt, um starten zu können?*

---

<sup>2</sup> *Sehr nützlich zu diesem Thema ist das Buch von Satyam S. Kathrein: Die Erlösung der Lebensthemen, Erkennen Sie Ihr wahres Sein, (ECON) 2002*



*Theorie ist wie eine Landkarte, die wichtig ist, um sich zu orientieren und sich im Gelände nicht zu verlaufen. **Theorie ist der Reiseführer eines Landes**, aber nicht die Reise in dem Land selbst. Doch für den Start meiner beruflichen Reise brauche ich nicht nur einen Reiseführer, sondern auch **eine praktische Ausrüstung**. Dazu gehören Übungen, Methoden, Techniken, Trainingsformen. Ich will nicht nur wissen, **WAS** ich mache, sondern auch **WIE**. Meine Reiseausrüstung ist mein „Methoden-Repertoire“.*

*Die dritte Fragegruppe fasse ich also so zusammen:*

- ♥ *Welche **praktische Kompetenz** brauche ich, um starten zu können?*

*Nun reichen Fachkenntnisse und -Fähigkeiten für ein erfolgreiches Selbständigmachen alleine nicht aus. Der Aufbau des „Geschäftes“, der Beratungspraxis, die ersten Schritte sind auch zu planen, **die Planung der Reise selbst**: Was ist meine Zielgruppe? Welche Bedürfnisse will ich auf dem Markt befriedigen? Welchen Nutzen biete ich? Was sind meine Dienste wert? Wie mache ich mich bekannt?*

*Die vierte Fragegruppe fasse ich so zusammen:*

- ♥ *Welche **Schritte** gehe ich, um mich mit einer erfolgreichen Beratungspraxis selbständig zu machen?*

*Kurz: **Meine Diplomarbeit ist alles andere als eine „lästige Pflicht“ für ein berufliches Diplom, sondern eine willkommene Herausforderung, die notwendige gedankliche Vorarbeit zu leisten, die entscheidenden Ursachen für einen beruflichen Erfolg zu setzen.***

*Die Qualität des Saatgutes (meiner Ideen und Visionen, meines Konzeptes) bestimmt die Qualität der Saat. Und wenn man nicht nur eine Vision hat, sondern auch eine Mission der eigenen Seele spürt, dann lässt sich Großes wagen.*

*Entsprechend der vier Fragegruppen wird die Diplomarbeit 4 Teile haben:*

- ♥ *mein persönlicher Bezug zum Thema,*
- ♥ *meine erforderliche theoretische Kompetenz,*
- ♥ *meine erforderliche praktische Kompetenz,*
- ♥ *Planung meiner ersten Schritte.*

## *Wie gehe ich vor, um die Diplomarbeit zu schreiben?*

*Die erste Phase ist „das Jagen und Sammeln“ von Informationen. Hier will ich insbesondere wissen:*

- ♥ *Was gibt es in meinem Themenbereich bereits?  
(Ich brauche, wie gesagt, das Rad nicht neu zu erfinden.)*
- ♥ *Welche Informationen brauche ich wirklich? (Ich muss ganz gezielt suchen, um in der Informationsflut nicht „zu ertrinken“.)*
- ♥ *Wo sind Lücken in meinem Geschäftsbereich (die „Marktnische“) zu erkennen? Wie passen Schlüssel und Schloss, meine Vision und der Bedarf des Marktes zusammen?*
- ♥ *Wie kann von mir ein geldwerter Nutzen geboten werden, so dass ich auch mühelos Geld verdienen kann?*

*Als Informationsquellen kann ich nutzen:*

### **1. das Internet**

*Das Internet ist heute die Informationsquelle Nr.1. Man kann den Wert gar nicht hoch genug einschätzen. Alle Informationen, die ich brauche, finde ich im Internet. Ich muss vor allen Dingen mit den „Suchmaschinen“ umgehen können (z.B. [www.google.de](http://www.google.de)). Ein sinnvoller Suchbegriff führt mich an die gebrauchte Information. In dieser Phase surfe ich stundenlang im Internet: eine Schatzkammer, wenn man weiß, was man finden will!*

### **2. Fachzeitschriften**

*Welche Fachzeitschrift ist meinem Themengebiet am nächsten? Ich möchte über die aktuelle Diskussion (auch Kontroversen) Bescheid wissen. Unbedingt abonnieren! Vielleicht kann ich irgendwann einmal selbst einen Fachartikel publizieren. Das wäre eine schöne Referenz für meine fachliche Kompetenz! <sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> *In meinem Falle sind es die Zeitschriften „VISIONEN“ und „Mit Kindern wachsen“.*

### **3. themenbezogene Literatur**

*Der erste Schritt ist der Gang in eine Buchhandlung mit sehr breitem Angebot (z.B. Buchhandlungen in Universitätsstädten).*

*Gibt es in meinem Fachbereich bereits ein spezielles „Regal“? Hier kann ich in den Büchern schnuppern und erkennen, welches Buch mich ganz besonders zum Thema anspricht. Kaufen!*

*Ein solches Fachbuch hat immer ein Literatur-Verzeichnis. Gibt es hier weitere Titel, die mir weiterhelfen können?*

*Eine gute Hilfe sind auch INTERNET-Buchhandlungen (z.B. [www.amazon.de](http://www.amazon.de)), die bei Bestellungen immer themenbezogene Empfehlungen geben. Hier habe ich schon manchen wertvollen Buchtipp erhalten! In den Büchern kann man zwar nicht schmökern, aber es gibt zu den Büchern Besprechungen und Kundenempfehlungen. Ich sollte für die Diplomarbeit mindestens 7 Fachbücher gelesen haben!*

### **4. Vereine, Organisationen**

*Welche überregionalen und örtlichen Vereine und Organisationen haben etwas mit meinem Thema zu tun? Bekomme ich hier besondere Informationen? Macht eine Mitgliedschaft Sinn? Kann ich hier in Zukunft vielleicht einmal als Referentin auftreten? Welche Kontaktpersonen sind wichtig?*

### **5. persönliche Kontakte**

*Welche Menschen in meinem Umfeld sind als „Experten“ hilfreich oder könnten mir weitere Kontakte vermitteln?*

*Dazu gehören auch Jugendliche, die mir z.B. bei der Arbeit im Internet behilflich sein können.*

*Ich habe ein überraschendes Gesetz (wieder-) erkannt: Es gibt ein Punkt, an dem ich sagen kann: Ich habe alles, was ich brauche. Mehr brauche ich wirklich nicht!*

*Es ist ja gerade ein Zeichen, dass ich für meine Berufung bereit bin, dass ich alles habe, was ich brauche. Ich brauche keine weitere Ausbildung, keine weitere Information, kein weiteres Geld, keine noch günstigeren Umstände, um starten zu können. Alles ist da! Ich muss nur noch starten, das eigentliche Abenteuer meiner Reise auch antreten!*

*Denn man kann sich in dieser Phase zu sehr in die „perfekte“ Vorbereitung verlieben (oder flüchten? - als Perfektionistin weiß ich, wovon ich spreche!).*

*Irgendwann ist die Schwangerschaft vorbei und dann ist die Zeit reif zur Geburt! Das sind wir unserem „Baby“ schuldig. Wir bringen einen Säugling zur Welt, der noch wachsen und lernen muss und keinen erwachsenen Teen!*

*Informationen sammeln heißt auch diese von Anfang an sinnvoll zu ordnen. Dazu erstelle ich mir eine **Systematik und lege Schnellhefter und Ordner an.***

- ♥  *Wichtige Informationen aus dem Internet werden ausgedruckt.*
- ♥  *Zu Fachbüchern mache ich kleine „Exzerpte“, eine Kurzzusammenfassung des Wesentlichen, Teile kopiere ich (Grafiken, Fakten, Zusammenfassungen, ...)*
- ♥  *In einem Ordner sammle ich Prospekte, Visitenkarten usw. von anderen Firmen, die mir gefallen und Anregung für meine eigene Geschäfts-Präsentation geben.*
- ♥  *Zu den Kontakten lege ich Adresslisten mit Telefonnummern an (Name des Ansprechpartners notieren!).*

*Beim Sammeln und strukturieren von Informationen hat sich **die Technik des Mind-Mapps** als besonders hilfreich erwiesen. <sup>4</sup>*

*Am Ende der Informationsgewinnung habe ich **drei Ordner** zusammen:*

- ♥  *das Material für meine Diplomarbeit*
- ♥  *das Material für meine ersten Vorträge und Seminare*
- ♥  *das Material für ein persönliches „Handbuch“ als „Wissensspeicher“, auf den ich immer wieder zurückgreifen kann.*

*Die Aufgabe der Diplomarbeit ist es, aus dieser gesammelten und strukturierten Information ein Konzept für meine Beratungspraxis zu entwickeln.*

---

<sup>4</sup>  *Siehe als Beispiel das Mind-Mapp in dieser Arbeit S. 76*

# *Teil 1*

---

*Welchen persönlichen  
Bezug habe ich  
zu meinem Thema?*

## *Wie hat mich meine Kindheit auf meine Berufung vorbereitet?*

*Als Kind hab ich sehr darunter gelitten, den Erwachsenen gegenüber so hilflos ausgeliefert zu sein. Immer wieder bekam ich die Macht der Erwachsenen zu spüren. Bei der Ohnmacht, die ich dabei schmerzhaft verspürte, wurde ich in meinen Reaktionen oft unberechenbar und sehr jähzornig. Ich war offensichtlich ein „schwieriges Kind“. In den Beschreibungen der INDIGO-Kinder<sup>5</sup> habe ich viele meiner Charaktereigenschaften als Kind wiedererkannt, ohne mich deshalb selbst als INDIGO bezeichnen zu wollen. **Aber ich kann mich in diese „schwierigen, unangepassten Kinder“ sehr gut hineinversetzen!***

*Ich habe es als Kind nicht verstehen können, warum wir Kinder nie nach unserer Meinung gefragt wurden, und woher die Erwachsenen angeblich immer so genau wussten, was richtig und was falsch war. Ich habe mich mit jeder Person angelegt, die meiner Meinung nach ungerecht und lieblos war. Wenn ich etwas nicht eingesehen hatte, konnte man von mir nichts verlangen oder gar erzwingen. Ich war ein echter Trotzkopf!*

*Mit der Zeit entwickelte ich so mental eine fast unglaubliche die Stärke (heute weiß ich, dass ich sie für mich zum Teil riskant verwendet habe). Da war mir zum Beispiel (mit 9 Jahren) nur vom Hören und Sagen bekannt, wie sich eine Blinddarmentzündung anfühlt. Ich konnte mir dies so intensiv vorstellen, dass meine Eltern mich nur wenige Stunden später ins Krankenhaus bringen mussten. Die Diagnose war dann auch: „akute Blinddarmentzündung“ mit der notwendigen OP am Tag darauf. **Ich weiß, was für eine mentale Stärke schon ein Kind entwickeln kann!***

*Nachdem ich meine mentale Macht erkannte, machte ich ein Spiel daraus, meine Eltern nun meinerseits zu manipulieren und für meine Wünsche und Erfahrungen zu benutzen! Ich war mir immer ganz sicher, dass ich mein Ziel erreichen werde, wenn ich es mir richtig vorstellen konnte. Es machte mir auch Spaß, die Rollen zu spielen, die Erwachsene von mir erwarteten: Ich konnte auch das „brave Mädchen“ spielen, obwohl ich gar keines war.*

---

<sup>5</sup> Zum Beispiel in Carolina Hehenkamp: *Kinder einer neuen Zeit*, Darmstadt (Schirner) 2001, S. 22 - 25

Leider spielte ich solche Rollen manchmal so perfekt, dass ich dann ganz distanzlos in ihnen aufging und ich sie nicht mehr als Spiel erkennen konnte. Ich weiß, dass ich mich als Kind und Jugendlicher in meinen „Rollen“ beobachten konnte, Beobachterin meines eigenen Lebens war. **Heute ist mir bewusst, dass diese Fähigkeiten, das Spiel des Lebens als Beobachter betrachten zu können, ein wesentlicher Aspekt meiner schon früh erfahrenen Spiritualität war.**

Die meisten Konfrontationen mit anderen erfuhr ich durch meinen **ausgeprägten, allgemeinen Gerechtigkeitssinn, nicht nur, was meine eigene Person betraf.** Körperlich litt ich unter dem Gefühl stark mit, dass jemand anderes ungerecht behandelt wurde. Ich stellte mich immer auf die Seite der Schwächeren. Meine Anteilnahme und Mitgefühl war bei denen, die traurig, krank, hilflos, weinerlich waren, **ohne wissen zu wollen, ob sie selbst „Schuld“ daran hatten.** Für mich als Kind gab es nur gut oder böse. Dazwischen gab es nichts. Entweder Freund oder Feind! **Ich habe als Kind für mich klare moralische und ethische Wertmaßstäbe gebraucht.** Auch wenn sie in diesem Alter noch sehr streng und starr waren.

Ich besaß ein sehr feines Gespür dafür, wer unehrlich war und wer unsicher, keine Persönlichkeit, sondern nur ein „Fähnlein im Winde“. Mir konnte man nichts vormachen. **Es war so, als ob ich den Menschen durch ihre Masken sehen konnte.** Auch das gab mir eine Macht, mich vor Manipulationen zu schützen, aber auch selbst manipulativ zu sein, wenn ich meine eigenen Interessen durchsetzen wollte. **Heute ist mir ein nicht-manupulativer Umgang miteinander sehr wichtig geworden.**

Ohne meinen starken, liebevollen und einfühlsamen Freund, der Tag und Nacht an meiner Seite war, hätte ich so manche tiefgreifende Erlebnisse schlechter verkraftet. Ein Freund, der mich sehr oft trösten musste und bei dem ich all meinen Kummer und all meine Sorgen und Nöte abladen durfte. **Mein Vertrauter und bester aller besten Freunde war mein Schutzengel.** Er bekam von mir den Namen Tom.

Er hatte immer Zeit für mich. Er hörte mir immer zu und hatte immer ein tröstendes Wort für mich. Mein Zorn verflog bei den offenen und ehrlichen Zwiegesprächen und ich konnte mich wieder beruhigen. Von meinem Schutzengel fühlte ich mich als Kind angenommen und aufgefangen. Ich war okay, ich wurde verstanden, ich bekam die Hilfe, die ich mir von den Erwachsenen gewünscht hätte. Er ist auch heute noch mein Wegbegleiter. Er hat nach wie vor noch sehr viel Geduld mit mir. Danke, Tom.

*Ich habe die Welt der Erwachsenen als Kind oft nicht verstanden. Die Erwachsenen um mich herum hatten ganz selten Zeit für mich. Jeder hatte immer etwas zu tun. War das eine erledigt, wartete schon die nächste Aufgabe. Ich kam mir oft so vor, als störte ich nur: Das einzige, was die Erwachsenen zu stören schien, waren Kinder! **Was ich nie verstand: Warum Erwachsene Kinder wollten und dann keine Zeit für sie hatten.** Meinen Freundinnen und Freunden erging es da nicht anders.*

*Als Kind habe ich mir immer einen Erwachsene gewünscht, der Zeit für mich hat. Er sollte mich auf seinen Schoß nehmen und mir schöne Geschichten vorlesen. Ich wollte mich so gerne an seine Wange schmiegen und seine weiche gut riechende Haut berühren und streicheln. Menschen, die mir dieses Geschenk machten, hatte ich sofort in meine Herz geschlossen und empfand ihnen gegenüber eine große Dankbarkeit. Leider gab es wenig Erwachsene, die sich die Zeit für mich nahmen.*

*Um mich herum nahm ich in der Erwachsenenwelt sehr viel Ungerechtigkeiten wahr. Ich hatte den Wunsch, dass es Erwachsene geben sollte, die uns Kinder ernst nahmen, uns respektierten und achteten, die die gleiche Sprache mit uns sprechen, die uns berührt und uns helfen, dieses Leben zu verstehen und zu erfahren. **Diese Erwachsenen sollten uns nicht bestrafen.** Sie sollten uns nicht das Gefühl geben, dass wir schlecht sind, zu nichts zu gebrauchen. Sie sollten uns nicht beschimpfen uns nicht demütigen, uns nicht behandeln, als wären wir Luft oder hätte keine Empfindungen. Ich wünschte mir in meiner Kinderwelt, dass die Erwachsenen uns erklären, warum sie sich so und nicht anders für eine Sache entscheiden. **Es sollte Erwachsene geben, die in unsere Herzen schauen konnten und dort sehen, dass wir alles viel besser verstehen und alles lernen könnte, wenn man uns die Dinge genau erklärt.***

*Es gab sehr viel in der Erwachsenenwelt, was ich nicht verstand. Da war zum Beispiel diese Sache mit dem lieben Gott. Für alles machten sie ihn verantwortlich! Er war an allem Schuld, selbst für Blitz, Donner und Hagelschlag.*

*Ich hatte schon als kleines Mädchen die feste Überzeugung, dass Gott gerecht ist und uns Spielregeln auf diese Erde gegeben hat. Es war für mich als Kind genug, tief in mir zu spüren, dass Gott gerecht war und zwar sehr gerecht. Ich hatte da auch meine eigene Vorstellung von Sünde und Beichte und zweifelte so gut wie alles an, was mir im Religionsunterricht erzählt wurde. Mein Verhältnis zu Gott wurde immer persönlicher - so wie zu meine Schutzengel Tom. Ich führte als Jugendliche immer mehr auch Gespräche mit ihm.*



*Ich beschloss mit 11 Jahren, mein Herz selbst beim lieben Gott aus zu schütten und nicht jeden Samstag bei unserem Pfarrer. **Ein weiterer Schritt, selbstbewusst meinen eigenen Weg zu gehen.***

*Es gab in meiner Kindheit aber auch einige herzengute Menschen. Diese Erinnerungen an diese wunderbaren gütigen Erwachsenen behalte ich mit großer Dankbarkeit in meinem Herzen. **Der liebste, wertvollste und beste Mensch war für mich mein Adoptiv-Vater.** Ich lernte ihn mit 1 ½ Jahren kennen, da ich zuvor - seit meiner Geburt - im Kinderheim untergebracht war. In diesem Alter kam ich zu meinen Pflegeeltern. Mein Vater konnte meine leibliche Mutter nach mehrmaligen Gesprächen dazu bringen, mich zur Adoption frei zu geben. - Dafür „Danke Papa!“ -*

***Mein Vater war nach meinem Schutzengel mein zweitbesten Freund** und selbst im Alter von 17 Jahren habe ich ihm bei unseren ausgiebigen Spaziergängen alles, was mich bewegte, anvertrauen können. Von ihm habe ich das große Mitgefühl für die Schwachen und seine starke Disziplin, die Konzentration auf das Wesentliche. Auch meine beiden eigenen Kinder durften seine Liebe noch erfahren und erinnern sich ebenfalls mit einem dankbaren Herzen an ihren Opa.*

*Wenn man mich heute fragt, was Kinder vor allem brauchen, gibt es für mich nur eine Antwort: **bedingungslose Liebe!** Und wenn ich meine Erfahrungen aus meiner Kindheit in eine einprägsame Botschaft verwandeln sollte, dann wäre es dies: **Kinder brauchen Liebe ohne Wenn und Aber.***

***Auch hier kann ich heute meiner leiblichen und meiner Adoptivmutter „Dankel“ sagen, weil sich mir diese Wahrheit in meiner persönlichen Heilung offenbaren konnte. Sie haben mir als Herausforderung die Kraft gegeben, mich in dieser Welt behaupten zu können.***

***Ich erkenne es als Teil meiner Berufung, die Botschaft KINDER BRAUCHEN BEDINGUNGSLOSE LIEBE in unserer Welt Wirklichkeit werden zu lassen.***

## *Wie hat mich mein Mutter-Sein auf meine Berufung vorbereitet?*

*Mütter wollen immer (oder meistens) alles besser machen als ihre eigenen Mütter. Es geschieht leicht, dass das Pendel in die andere Seite ausschlägt. Aus der selbst erfahrenen mangelnden Nähe kann leicht klammernde Affenliebe den eigenen Kindern gegenüber werden, aus geringer Fürsorge kann Überfürsorge werden. Oder man stellt sich als Mutter, die perfekt sein will, solche unerfüllbare Anforderungen, dass einem ein schlechtes Gewissen ständig einflößt, eine „Rabemutter“ zu sein.*

*Mein Beruf und die Tatsache, dass meine Kinder mit ihren Großeltern unter einem Dach wohnten, sorgten dafür, dass ich sehr schnell eine richtige Balance zwischen der Liebe zu meinen Kindern und einer eigenen Selbstliebe gefunden habe: Ich genoss meine verschmusten Kinder und wir verbrachten unsere Zeit sehr intensiv mit Streicheln, Küssen, Märchen erzählen, Singen, Spielen und Verwöhnen. Mein beruflicher Ehrgeiz und somit auch der dafür aufzubringenden Zeit ließ ein Zuviel meiner Nähe für sie nicht aufkommen. Sie konnten auch bei ihren schulischen Leistungen dadurch nicht sehr von mir unterstützt werden. Entscheidungen mussten sie daher sehr früh für sich alleine treffen. Ich war als Mutter immer auch berufstätig und deshalb dankbar, dass meine Eltern die Rolle als Opa und Oma gern einnahmen. Meine Kinder erhielten so manche Dinge, die ich nicht erlaubt hatte, und genossen die Zeit bei ihren fürsorglichen Großeltern sehr.*

*Es ist ja so versöhnlich, wenn man seine Eltern beobachten kann, wie liebevoll sie mit den eigenen Kindern umgehen und Zeit für sie haben. Danke!*

*Ich denke, dieses „Doppelleben“ als Mutter und Berufstätige, diese Balance zwischen Nähe und Distanz meinen heranwachsenden Kindern gegenüber, hat mich darauf vorbereitet, beides professionell miteinander verbinden zu können: die Förderung von Kindern als Mentorin zum Beruf zu machen.*

## *Wie hat mich mein Berufsweg auf meine Berufung vorbereitet?*

*Schon als Kind und Jugendliche war ich in meiner Freizeit am liebsten mit anderen Kindern zusammen. Ich habe selbst den größten Teil meiner Schulferien im Kindergarten verbracht. Es war immer mein Wunsch, einen Beruf mit Kindern auszuüben und es hat mir große Freude bereitet, wenn ich die Erlaubnis bekam, im Kindergarten „als Assistentin“ zu helfen. Doch es kam anders als gewünscht. Zuhause konnte ich noch Mutter sein, doch Geld verdiente ich zunächst in der „harten Wirtschaft“.*

*Ich machte eine Lehre als Zahnarzhelferin, nahm an vielen Weiterbildungsseminaren teil und spezialisierte mich auf das Abrechnungswesen. Diesen Beruf als Zahnarztsekretärin übte ich 22 Jahre lang aus. Es folgte dann die Tätigkeit als Vertriebsassistentin in einem großen Kosmetikvertrieb. Dort hielt ich in diesem Bereich auch Schulungen ab und machte mich mit dieser Fähigkeit als Seminarleiterin dann selbstständig. Jahre später bekam ich Gelegenheit, für die verschiedensten Unternehmen Weiterbildungskonzepte mit hochkarätigen Referenten zusammen zu stellen.*

*Auf meinem bisherigen Berufsweg haben ich sehr vielseitige Erfahrungen gemacht und vieles lernen dürfen:*

- ♥ ehrenamtliches Training von Kindern im Sportbereich (Handball-Coach über 9 Jahre)
- ♥ Praxismanagement in verschiedenen (Zahn-) Arztpraxen, Mitarbeiterführung
- ♥ Buchführung und Abrechnungswesen
- ♥ Umgang mit Menschen im Außendienst
- ♥ Organisation von Veranstaltungen
- ♥ Callcenter und telefonische Beratung
- ♥ 6 jährige Erfahrung als Seminarleiterin
- ♥ Kundenaufbau und Kundenbetreuung im Direktvertrieb

Leider entließ mein letzter Arbeitgeber, da er selbst unter wirtschaftlichen Druck geraten war, fast alle seinen neuen Mitarbeiter. Zu diesen Gekündigten musste ich mich damals auch zählen.

Mit dieser Tatsache konfrontiert und auf der Suche nach Neuorientierung pochte mein „Jugendtraum“ wieder an mein Bewusstsein, endlich beruflich mit Kindern zusammen zu arbeiten. War ich jetzt reif für meine Berufung?

Mir stellten sich folgende Fragen:

- ♥ Mache ich mich wieder selbständig?
- ♥ Bei welcher Tätigkeit würde mein Herz vor Freude hüpfen?
- ♥ Bringe ich die Energie auf, um noch einmal etwas Neues zu lernen?

Die Antworten kamen schnell, eindeutig und klar: „Ich mache mich wieder unabhängig und somit erneut selbständig.“ Freude kam bei dem Gedanken auf, dass ich endlich etwas für die Kinder tun wollte. Das gibt mir die Energie, Neues zu wagen, in vielem wieder neu anzufangen. Es ist wie eine neue Geburt!

Diese Gedanken tauschte ich mit einem sehr guten Bekannten aus. Er machte mir den Vorschlag, die Ausbildung als Lebensberaterin mit Prof. Kurt Tepperwein bei der Internationalen Akademie der Wissenschaften zu absolvieren.

Während dieses Seminars lernte ich auch einen Menschen kennen, der heute mein Freund, Mentor und Lebenspartner geworden ist: Hans-Jürgen Schröter.

Wir haben schon bei den ersten Gesprächen festgestellt, dass uns eine gemeinsame Vision verbindet und jeder den anderen bereichert, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen. Er unterstützt mich seitdem auf eine wunderbare Art und Weise und ohne seine fachliche Kompetenz<sup>6</sup> und liebevolle Hilfe könnte ich dies alles nicht so gut in die Tat umsetzen. - Danke lieber Hans-Jürgen! -

Mein Leben änderte sich von Grund auf: Noch im Dezember 2001 gründete ich meine eigene Firma „MindHeart, Lebensberatung mit Geist und Herz“. Es folgen Wohnungswechsel, das Aufblühen einer neuen Partnerschaft, Weiterbildungen, Geldverdienen mit meiner neuen Firma über Auftragsabwicklungen, ... eine Lebensschule für mich, um mich voll und ganz darauf vorzubereiten, meinen eigenen Weg zu gehen.

---

<sup>6</sup> Er hat unter anderem Pädagogik und Psychologie studiert und war mir als Experte bei der Verfassung des theoretischen Teils meiner Diplomarbeit sehr behilflich.

# *Teil 2*

---

*Welche theoretische  
Kompetenz  
brauche ich?*

## *Was ist Mental-Training?*

*Mental-Training kommt aus dem Spitzensport. Viele Athleten hatten offensichtlich **die Grenzen rein körperlicher Leistungsfähigkeit** erreicht. Es gab magische Marken, die ein Mensch mit seiner körperlichen Anatomie anscheinend nie würde überwinden können. Der Spitzensport schien - in den einzelnen Disziplinen zum unterschiedlichen Zeitpunkt - an seine Grenzen angekommen. Hier und da konnten neue Rekorde durch Verbesserung von Hilfsmitteln erreicht werden: bessere Schuhe, aerodynamische Anzüge, leichtere Rennräder.*

*Auf der Suche, wie diese magischen Grenzen in den einzelnen Sportarten überwunden werden konnten, neue Rekorde möglich wären, entdeckten Trainer den Geist der Sportler als ungenutztes Reservoir für neue Spitzenleistungen. Sie trainierten ihre Schüler, sich **das Durchbrechen der magischen Grenzen zunächst geistig vorzustellen**, einen neuen Weltrekord sich zunächst vor dem geistigen Auge vorzustellen. Der **GEIST, der MIND, das MENTALE** wurde als **unbegrenzte Ressource menschlichen Leistungsvermögens** entdeckt. Viele Trainer von Spitzensportlern sind heute der Meinung, dass 70 - 90 % der Spitzenleistungen von mentalen und psychischen und nur der Rest von körperlichen Faktoren abhängig sind. So wurden ganz bewusst diese **mentalen Faktoren** im Sport immer mehr und systematischer trainiert.*

*Die sensationellen Erfolge des Mental-Trainings im Spitzensport waren Vorbild auch für andere Lebensbereiche, vor allem im Management, um ein darauf zugeschnittenes **Mental-Training für Bestform** zu entwickeln. Auch Spitzenmanager kommen heute ohne Mental-Training nicht mehr aus.*

*Je mehr sich das Mental-Training aus diesen speziellen Anwendungsgebieten (Sport und Management) befreite, wurde **seine Verwandtschaft mit uraltem Geheimwissen deutlich: die grenzenlose Macht der Gedankenkraft.***

*Zu den Beispielen dieses uralten, esoterischen Wissens gehört die unglaubliche Macht von Yogis, Körperfunktionen zu kontrollieren, von denen die westliche Wissenschaft überzeugt war, dass sie dem bewussten Willen nicht zugänglich wären: Atmung, Puls, Schmerz oder Wundheilung.*

*Bald wurde das Mental-Training (z.B. Glaubenskraft oder Visualisierung) auch für den Prozess der Heilung von **scheinbar unheilbaren Krankheiten** entdeckt, das die Schulmedizin heute noch als „Placeboeffekt“ diskreditiert.*

## *Nachhaltiger und herausragender Erfolg mit Mental-Training*

*Bestform zu erreichen, heißt ja nichts anderes, als sein inneres Potential, seine Talente und Fähigkeiten so weit wie möglich entfalten zu können, das Beste aus sich heraus zu holen. So gesehen ist Mental-Training das wichtigste Werkzeug, das typisch Menschliche - den Verstand, das Denkinstrument - zu nutzen, um ein menschlich optimales Leben führen zu können.*

*Nachhaltiger und herausragender Erfolg - in welcher Beziehung und in welchem Lebensbereich auch immer - ist heute ohne Mental-Training bereits undenkbar geworden. Wer „Erfolg“ sagt, muss auch „Mental-Training“ sagen. Erfolg ist zwar mehr als nur Mental-Training, doch seine unabdingbare Grundlage. Wir können es so auf den Punkt bringen: Durch Nutzung und Kontrolle seiner mentalen Fähigkeiten wird der Mensch erst zum Menschen.*

*Zu den allgemein anerkannten Methoden des Mental-Trainings gehören:*

- ♥ *positives Denken und Sprechen*
- ♥ *Atemübungen und Entspannung*
- ♥ *Affirmationen und Glaubenskraft*
- ♥ *Visualisierung oder Imagination von Zielen*
- ♥ *Achtsamkeit und Gedankendisziplin*
- ♥ *Kreativität*
- ♥ *Intuition*
- ♥ *Meditation*

*Einige dieser Techniken (insbesondere die letzten vier) gehen über den Verstand hinaus, öffnen den Verstand für das Herz. Diese **Verbindung von Geist und Herz** ist das neue, das auf Herzensbildung orientierte Mental-Training.<sup>7</sup>*

*So ist aus einer Trainingstechnik des Spitzensports ein Werkzeug für unsere **spirituelle Entwicklung als Schöpfer unseres Lebens** geworden - vielleicht besser: als **Geheimwissen wiederentdeckt und populär gemacht** worden.*

---

<sup>7</sup> Dies ist die Botschaft des Firmennamens „MindHeart“: die Einheit von **Geist und Herz**.

## *Ist Mental-Training auch für Kinder sinnvoll?*

*Das Mental-Training stärkt also unsere mentalen Fähigkeiten, optimiert unsere Leistungsfähigkeit, bringt unser inneres Potential ans Licht. Als Erwachsene lösen wir so in der Kindheit erworbene mentale Blockierungen und „Fehlprogrammierungen“ wieder auf. So gesehen wäre es natürlich optimal, wenn Kinder sich so früh wie möglich ihrer mentalen Stärken bewusst würden und sie kontrollieren könnten, so dass erst gar keine großen Blockaden und mentalen Fehlentwicklungen eintreten würden. Das Potential der Kinder würde nicht unterdrückt, sondern schon früh zur Entfaltung gebracht.*

*Ich bin mir bewusst, dass das Mental-Training für Kinder **die Schulen revolutionieren** müssten! Die Kritik der Regelschule ist doch, dass die Kinder sich an ein lebensfremdes System anpassen müssen, sich selbst gegenüber völlig entfremdet werden, Daten und Fakten pauken müssen, die für das wirkliche Leben kaum relevant sind. Würde die Bedeutung des Mental-Trainings für die optimale Persönlichkeitsentfaltung der Kinder erkannt, würde die Schule eine völlig neue Funktion bekommen, würde sie **eine lebendige Schule, die sich an die Entwicklungsbedürfnisse der Kinder anpasst und nicht umgekehrt.**<sup>8</sup>*

*Wenn wir **ein Mental-Training für Kinder** entwickeln wollen, müssen wir uns vor allem folgender Fragen stellen:*

- ♥ *Wann erwachen die mentalen<sup>9</sup> Fähigkeiten bei Kindern und wie entwickeln sie sich bis zum Erwachsenenalter weiter?*
- ♥ *Wann macht es Sinn, Kinder Mental-Techniken zu lehren?*
- ♥ *Auf welcher Entwicklungsstufe des Kindes sind welche speziellen Mental-Techniken (kindgerecht) anzuwenden?*
- ♥ *Welche Mental-Techniken verwenden die Erwachsenen im Umgang mit den Kindern, welche lernen die Kinder zur Meistersung ihres Lebens?*

---

<sup>8</sup> *Eine Vision dieser lebendigen, entwicklungspsychologisch orientierten Schule habe ich bei Prof. Peter Heitkämper gefunden: „Die bioenergetische Schule“, Paderborn 1996*

<sup>9</sup> *In der Entwicklungspsychologie des Kindes spricht man von „kognitiven Fähigkeiten“.*



## ***Was ist das Wesen unserer Kinder?***

Wie wir mit unseren Kindern umgehen ist **abhängig von unserem Menschenbild**: Sind Kinder böse, ja asoziale Wesen, die „zum Guten erzogen“ werden müssen (Kant) oder sind Kinder „von Natur aus gut“ (Rousseau)?

Teilhard de Chardin hat es einmal wundervoll auf den Punkt gebracht:

**„Menschen sind keine Wesen, die spirituelle Erfahrungen machen, sondern spirituelle Wesen, die die Erfahrung des Menschseins machen.“**

Mein Menschenbild: **Kinder sind von Geburt an (wie Engel) spirituelle Wesen**. Sie verfügen schon bei der Geburt über ein grenzenloses Potential an Intuition, Fantasie, Kreativität, natürlicher Intelligenz, Lernbereitschaft, Offenheit und Vertrauen, Liebe zur gesamten Schöpfung und ein urteilsfreies Denken.

Es sind viele Erlebnisse, Situationen und Menschen, die diese wunderbaren, mitgebrachten Eigenschaften im Laufe ihrer Entwicklung vergessen lassen. Ein Komiker brachte dieses „Vergessen und sich selbst fremd werden“ einmal so auf den Punkt: **„Wir werden als Genies geboren und sterben als Trottel.“**

Unsere Kinder wachsen in einer Welt mit schnellen und manipulierten Sinneseindrücke auf (elektronische Spielsachen, Fernseher, Handys usw.) - zwischen Erwachsenen, die unter einem ständigen Leistungsdruck stehen und gleichzeitig mit hohen Erwartungen ihr Leben zu meistern versuchen.

Oft bleibt die täglich notwendige Hinwendung und Achtsamkeit für die individuelle kindliche Entwicklung aus. Durch die häufigen Doppelbelastungen, die wir Frauen uns oft ausgesetzt sehen, fehlt es uns an einer Zeit der Stille, Ruhe und Zuwendung für unsere Kinder.

Eine Kinderseele braucht für eine gesunde Entwicklung Raum für Zärtlichkeiten, Berührungen und Blickkontakt und dem Gefühl anerkannt zu werden, lustvoll mit allen Sinnen das Leben in seiner Vielfalt wahrzunehmen und Erfahrungen zu sammeln. Lob, Anerkennung, Respekt und eine **„Erziehung aus dem Herzen kommend“** tragen weiter zum Wohlergehen und einer gesunden seelischen und geistigen Entwicklung eines heranwachsenden Kindes bei.

Kind sein zu dürfen heißt auch, die Welt nach eigenem Rhythmus, Befindlichkeit und Bedürfnissen zu erfahren, entdecken und erleben zu dürfen.

*Kinder sollten so früh wie möglich lernen, energieraubende Einflüssen zu erspüren und sich vor ihnen zu schützen: das Leben und die Schöpfung in seinen Facetten und seinem Zauber erkennen und dabei die Empfindung für das, was ihnen gut tut und was ihnen schadet, unterscheiden zu lernen.*

*Ich möchte den Kindern durch das Mental-Training die Kraft und den Glauben wecken, dass beides in ihnen selbst zu entdecken ist: **ihre wunderbaren und grenzenlosen Fähigkeiten zu erforschen und ihnen helfen, ihr Leben eigenverantwortlich mit viel Spaß und Freude zu genießen.***

*Da das „Mental-Training für Kinder und Jugendliche“ in Theorie und Praxis noch relatives Neuland ist, macht es Sinn, bei seiner Entfaltung „von hinten zu beginnen“: bei der Altersstufe nämlich, die dem Erwachsenensein noch am nächsten ist. So wird das für Erwachsene konzipierte Mental-Training zuerst für Jugendliche modifiziert, also von der Pubertät bis zum Erwachsenenalter.*

*In dieser Altersklasse (ab etwa 11 Jahren) sind die mentalen Fähigkeiten des Jugendlichen bereits vollkommen ausgebildet<sup>10</sup> und nicht anders als die eines Erwachsenen. **Nicht die Technik** ist an das Alter anzupassen, **sondern die Inhalte** des Mental-Trainings<sup>11</sup>. Im Mittelpunkt dieses Lebensalters steht die Sinnfindung für das eigene Leben, das Herauswachsen aus der Primärfamilie, das eigene Leben selbstverantwortlich in die eigenen Hände zu nehmen. Kurz: **Es ist ideal für das auf Herzensbildung orientierte Mental-Training.***

*Gerade in diesem Alter verlieren die Jugendlichen häufig die Verbindung zu ihrem Herzen, werden durch Schule und Beruf zu reinen Kopfmenschen. In dieser Phase zu lernen, **seinen Lebensweg durch das Herz bestimmen zu lassen**, kann viel Leid in der Zukunft (falscher Beruf, falsche Partnerschaft, falscher Umgang mit Geld und der eigenen Gesundheit) und unnötiger „Nachhilfeunterricht vom Leben“ ersparen. Es muss nicht sein, dass junge Menschen mit 25 schon hoch verschuldet, arbeitslos, geschieden und süchtig sind (in welcher Form auch immer).*

---

<sup>10</sup> Der Schweizer Entwicklungspsychologie Jean Piaget spricht hier von der „formal operationalen Stufe“ der kognitiven Entwicklung.

<sup>11</sup> Bei Kinder unter 11 sind im Mental-Training die unterschiedlichen „kognitiven Strukturen“ zu berücksichtigen: das magische und anschauliche Denken. Hier muss z.B. mehr mit Märchen gearbeitet werden.

## ***Was ist ein „unangepasstes“ Kind?***

*Kinder scheinen heute besonders „schwierig“ zu sein. In der Schule wird vom „Erziehungsnotstand“ gesprochen, die Entwicklung der Kinder in der Familie wird sogar als „Erziehungskatastrophe“ dargestellt.*

*Die Kinder von heute stehen unter neuen Einflüssen und sind ganz anderen Belastungen ausgesetzt als noch die Generation davor. Doch anstatt den Kindern und Jugendlichen wirklich zu helfen, knebeln wir sie mit alten Methoden, die schon in der Vergangenheit nicht wirklich funktioniert haben: mit Symptomunterdrückung statt Ursachenbeseitigung.*

*Die Spitze des Eisberges für dieses antiquierte Verhalten ist in meinen Augen der leichtfertige Umgang mit RITALIN. Den massiven pädagogischen Problemen wird gedankenlos und herzlos mit einem drogenähnlichen Medikament begegnet. Schon die explosionsartig wachsende Verschreibung von RITALIN ist alarmierend und erschütternd. Mehr noch: Sie ist verantwortungslos gegenüber den meisten Kindern<sup>12</sup>, die einer solcher „Therapie“ wehrlos ausgesetzt sind.<sup>13</sup>*

*Die „Hyperaktivität“ der Kinder ist auch anders zu deuten. Mit diesem Symptom kann sanfter und wirkungsvoller umgegangen werden.<sup>14</sup> Denn typisch für Kinder, die sich nur schwer konzentrieren können, ist, dass sie bei verschiedenen Gelegenheiten:*

- ♥ *nichts richtig zu Ende führen, sich durch alles mögliche ablenken lassen, vieles zur gleichen Zeit machen wollen, angespannt sind, tagträumen.*

***Alle diese „auffällige Verhaltensweisen“ finden im Mental-Training für Kinder und Jugendliche eine wirksame Hilfe.***

---

<sup>12</sup> Ich kann nicht ausschließen, dass es auch Fälle geben mag (eine korrekte Diagnostik vorausgesetzt!), bei denen RITALIN dem Kind kurzfristig helfen kann, um für strategisch sinnvolle Hilfen wieder zugänglich zu werden. Eine wirkliche Lösung ist RITALIN aber nie, höchstens eine Verlegenheitslösung.

<sup>13</sup> Richard DeGrandpre bringt die Kritik in seinem Buch „Die Ritalin-Gesellschaft“ auf den Punkt: „Eine Generation wird krank geschrieben“. Weinheim und Basel (BELTZ) 2002

<sup>14</sup> Auch hierzu ein hervorragendes Buch: Thomas Armstrong, Das Märchen vom ADHS-Kind, 50 sanfte Methoden, das Verhalten ihres Kindes zu verbessern - ohne Zwang und ohne Pharmaka. Paderborn (JUNFERMANN) 2002

## ***Innere Ruhe und Achtsamkeit***

*Zu den wertvollsten Dingen, die wir unseren Kindern vermitteln können, gehört **die Fähigkeit, achtsam zu sein**. Das bedeutet zu wissen, wie man aufmerksam ist, wie man sich über seine bewusste Existenz als menschliches Wesen im klaren wird und wie man in jedem Augenblick mit dem Verstand, dem Körper und dem Herzen voll gegenwärtig ist.*

*Wenn man Kinder lehrt, **auf ihre Atmung zu achten** und ihnen zeigt, wie sie **ihren Körper entspannen** können, wie man jederzeit wieder **in sein Herz findet**, können sie ruhig werden und ihre Gefühle besänftigen. Auf diese Weise lernen sie sich selbst besser zu verstehen.*

*Das englische Wort attention (Aufmerksamkeit) kommt vom lateinischen attendere, was »sich strecken nach« bedeutet. **Wonach sollen sich unsere Kinder strecken?** Nach den Werten, die sie um sich herum in unserer konkurrierenden, stressbetonten, konsumorientierten Gesellschaft gespiegelt sehen? Oder sollen sie lieber danach streben, **klar zu erkennen, wer sie sind?***

*Unser Leben ist so voll von dem, was wir tun, dass uns wenig Zeit bleibt, **einfach nur zu SEIN**. In unserer schnelllebigen Zeit, die vom Terminkalender bestimmt wird, ist es schwierig, **in jedem Moment voll präsent** zu sein. Wir denken ständig daran, was in der nächsten Minute passieren wird. Wir haben kaum Zeit, ruhig über etwas nachzudenken.*

*In einer Übung, die mit einer dritten Klasse gemacht wurde und in der die Schüler sagen sollten, was ihnen an ihrem Leben nicht gefiel, tauchte immer wieder ein tickender Wecker als Symbol auf. Als sie gebeten wurden, etwas mehr darüber zu erzählen, waren die typischen Antworten: „Ich mag es nicht, wenn ich mich nach der Schule beeilen muss, um zum Fußballtraining zu kommen.“ „Ich habe nie Zeit, einfach nur dazusitzen.“ „Ich habe nicht genug Zeit, um mit meinen Freunden zu spielen. Meine Mutter muss mich früh abholen, weil sie noch woanders hin muss.“ In einer ähnlichen Übung mit älteren Schülern, sagte ein Junge dazu: „Ich dachte, dass die Lehrer uns im letzten Schuljahr etwas weniger aufgeben würden, aber wir müssen mehr arbeiten als sonst. Ich habe keine Zeit für meine Freunde.“*

***Mental-Training hilft einem Kind, sich von den Ablenkungen und Anforderungen des täglichen Lebens zu befreien und seine Kraft in der inneren Ruhe zu finden.***

## Warum nicht ohne Eltern?

*Die erste und wichtigste Lebensschule für die Kinder ist das Elternhaus. Dies steht gar nicht zur Diskussion. Den Eltern wird heute eine „katastrophale Erziehung“ vorgeworfen, doch ich möchte nicht ins gleiche Horn blasen. Denn oft sind es die Eltern (insbesondere die Mütter), die um Hilfe rufen! Statt den Eltern Vorwürfe zu machen, gilt es, sie optimal zu unterstützen! Hier ist in Zusammenarbeit mit den Eltern in der Regel die Voraussetzung gegeben, dass alle Seiten zum Wohle des Kindes an einem Strang ziehen können.*

*Das Mental-Training für Kinder kann nur dann nachhaltigen Erfolg haben, wenn die Eltern der betreuten Kinder dazu bereit sind, auch ihren Beitrag an Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung zu leisten. Mental-Training ist ja keine „Erziehungstechnik“, sondern eine Hilfe für Kinder wie Erwachsene, das Leben selbst zu bestimmen und optimal zu steuern. Auch Eltern können im eigenen Interesse das Mental-Training lernen. Im Idealfalle lernen die Eltern so, die Mentoren-Rolle für ihre Kinder selbst zu übernehmen.*

*Es ist unumgänglich, dass für Eltern (und Lehrer) generell eigene Seminare und Vorträge angeboten werden. Nur wenn es gelingt, bei Kindern und Erwachsenen gegenseitige Achtung, Respekt und Verständnis füreinander zu wecken, ist eine gute Saat ausgelegt.*

*Richtig verstanden ist die Lebensschule eine Elternschule, eine Familienschule. Sie gibt den Eltern die Werkzeuge in die Hand, damit die Kinder zu Hause für das Leben vorbereitet werden, in der Regelschule nicht schutzlos ausgeliefert sind, sondern das aus ihr mitnehmen, was nützlich ist.*

*Wenn die Regelschule vor den Kindern der heutigen Zeit kapituliert und den Eltern eine „katastrophale Erziehung“ vorwirft, dann sollte die Antwort der Eltern sein, durch die eigene Lebensschule das beste für die Kinder zu tun!*

*Ich möchte sogar noch einen Schritt weiter gehen: Wenn die wichtigste Aufgabe der Eltern darin besteht, dem Kind den Zugang zu seinem wahren SELBST zu erleichtern, dann vermögen das nur Eltern, die Zugang zu ihrem eigenen SELBST wiedergefunden haben. Eltern und Kinder können und sollten sich dabei gegenseitig „spirituelle Lehrer“ sein. Wir können von Kindern viel lernen! Gerade diese Einstellung möchte ich den Eltern für einen stressfreien und authentischen Umgang mit ihren Kindern nahe bringen.*

## *Was ist das Besondere am Mental-Training für Eltern?*

*Wir haben erkannt, dass das Mental-Training für Kinder und Jugendliche ihren ganz natürlichen Fähigkeiten entspricht und diese fördert. Kinder wollen lernen, Kinder wollen ihre mentalen Stärken erfahren und nutzen, Kinder wollen sich nicht von ihrer spirituellen Wesenheit entfremden und die Herzmenschen bleiben, als die sie geboren sind, Kinder haben einen inneren Drang, ihr Potential zu entfalten.*

*Jesus gab die große Aufgabe vor: „Werdet wie die Kinder!“ Wir müssen als Erwachsene das innere spirituelle Wesen der Kinder wiederentdecken und wiederbeleben. Zu diesen kindlichen Fähigkeiten, die uns mit dem „Verwachsenwerden“ abhanden kommen, gehören: Sensitivität, Lernfreude, Neugier, Staunen und Bewunderung, Spieltrieb, Fantasie und Kreativität, Vorstellungskraft, geistige Aufgeschlossenheit, Humor, Fröhlichkeit, lachen und weinen, Ehrlichkeit, Mitgefühl und Verständnis, Unschuld und Liebe.<sup>15</sup>*

*Durch unsere kindlichen Erfahrungen von Ablehnung, Trennung, Missbrauch etc. geraten wir in Scham und Schock. Wir verlieren unsere Liebe und müssen sie neu erlernen, denn wir wünschen nichts mehr als in dieses Stadium der Liebe zurückzukehren. Unsere oft verzweifelten Versuche enden in Streit, Enttäuschung und Frustration. Und doch wiederholen wir diese Muster wieder und wieder. Das Problem liegt in unserem sich abhängig fühlen von anderen, in den tief sitzenden Wunden, die wir in uns tragen. Dies führt häufig zu Abhängigkeit oder Isolation.*

*Wollen Erwachsene diese Abhängigkeit beenden, müssen sie sich mit den Ursachen dieser Abhängigkeit auseinandersetzen - mit den Verwundungen ihres inneren Kindes. Durch geführte Meditationen und andere sorgfältig ausgewählte abgestimmte Techniken können Erwachsene die Wunden des Kindes in sich erforschen - und Raum geben, diesen empfindsamen und versteckten Teil in sich auf seine eigene Weise und in seiner eigenen Zeit zu erforschen.*

---

<sup>15</sup> Die amerikanische Anthropologin Ashley Montagu hat in ihrem Buch „Zum Kind reifen“ [Stuttgart (KLETT-COTTA), 1984] diese Lehre von Jesus wissenschaftlich als „Neotenie“ begründet.

*Um mit den Kindern von Herz zu Herz kommunizieren zu können, müssen die Eltern wieder Zugang zum „inneren Kind“ bekommen. Je mehr wir uns mit unserem „inneren Kind“ ausgesöhnt haben, desto **authentischer** wird unser Kontakt zu unseren eigenen Kindern. Und darum geht es letztlich.*

*Die Erforschung des inneren Kindes öffnet eine Tür zu unseren tief versteckten Gefühlen und Bedürfnissen. Wenn wir in der Lage sind, uns hiermit zu verbinden, schaffen wir Raum und Energie, um Intimität zu kreieren, indem wir lernen, Grenzen zu setzen, und unsere Bedürfnisse klar und einfach mitzuteilen.*

*Wenn wir geboren werden, sind wir bedingungslose Liebe auf einer unbewussten Ebene. Als Kinder verfügen wir über ein grenzenloses Potential an Intuition, Fantasie, Kreativität, natürlicher Intelligenz, Lernbereitschaft, Offenheit und Vertrauen, Liebe zur gesamten Schöpfung und einem urteilsfreies Denken.*

*Dies können wir wiedergewinnen und wiederbeleben, indem wir das „innere Kind“ in uns wieder wahrnehmen, uns aber auch mit unseren eigenen Eltern wieder versöhnen. Denn die **größte Heilung, die unser Gemüt erfahren kann, ist, den eigenen Eltern für die Wunden und Verletzungen, die Enttäuschungen und den Missbrauch vergeben zu können.***

*Die besondere Aufgabe des Mental-Trainings für Eltern ist also:*

- ♥ *Versöhnung mit den eigenen Eltern*<sup>16</sup>
- ♥ *Aussöhnung mit dem inneren Kind*<sup>17</sup>

*Dies kann alle diese Blockaden und Verletzungen lösen, die wie eine Mauer zwischen Eltern und Kinder steht. Das beendet die eigene Blindheit, die unbewussten Muster, die an die Kinder weitergegeben werden. Dies beendet den „Erziehungskampf“ zwischen den Generationen. **Es öffnet den authentischen Umgang miteinander.** In dieser Herzverbindung zwischen Eltern und Kindern ist das Mental-Training eine ideale Methode, das Leben in jedem Lebensalter zu meistern.*

*Wenn Eltern so wieder zu sich selbst gefunden haben, fällt es leicht, auch den Kindern ein eigenes Leben, die eigene Originalität und Einmaligkeit zuzugestehen und es zu fördern. So können beide Seiten voneinander lernen, ein wirklich authentisches, liebevolles Leben miteinander zu führen.*

---

<sup>16</sup> Siehe: Jampolsky: Verzeihen ist die größte Heilung, München (INTEGRAL) 2000

<sup>17</sup> Siehe: Choppich / Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind, Freiburg (BAUER) 1993

## *Welche Ziele hat das Mental-Training mit Kindern und Jugendlichen?*

*Ich möchte die Zielsetzung jetzt so formulieren: Kinder in ihrer spirituellen Wesensart zu schützen und ihr spirituelles Wesen voll und ganz in dieser Welt zum Ausdruck zu bringen.*

*Dazu müssen wir wissen: Das Leben folgt geistigen Gesetzen (von denen die Kinder in der Schule nichts lernen), die es zu beachten gilt, um das Leben jeder Altersstufe gemäß meistern zu können.<sup>18</sup>*

*Die sieben Grundregeln der geistigen Gesetze lauten:*

- ♥ *Alles ist möglich - denn das Leben hält unzählige Möglichkeiten bereit.*
- ♥ *Wenn du etwas haben möchtest, dann mach es zum Geschenk - denn Geben ist der Schlüssel zum Nehmen.*
- ♥ *Wenn du dich für etwas entscheidest, veränderst du die Zukunft - denn alles, was wir tun, hat Folgen.*
- ♥ *Sage nicht nein, vertraue dich dem Strom an - denn du brauchst keine Angst vor Veränderungen zu haben, sie tragen dich auch.*
- ♥ *Jedes Mal, wenn du dir etwas wünschst, pflanzt du ein Samenkorn, denn alle Wünsche tragen den Keim zur weiteren Entwicklung in sich.*
- ♥ *Genieße deine Lebensreise - denn sie hält viele Möglichkeiten der Freude bereit.*
- ♥ *Dein Dasein hat einen Sinn - denn dein Leben ist bedeutungsvoll.*

*Diese grundlegenden geistigen Gesetze zu erkennen, zu verstehen und in sein Leben (altersgerecht) zu integrieren, bringt die Kinder in Einklang mit sich selbst, der Natur und letztlich der Schöpfung.*

---

<sup>18</sup> *Siehe dazu: Kurt Tepperwein, Die geistigen Gesetze, München (GOLDMANN) 2002 und Deepak Chopra: Mit Kindern glücklich leben, Bergisch Gladbach (LÜBBE) 2000*



*Wir beklagen heute den „Werteverlust“ der Jugend. In Wahrheit ist es die Gesellschaft selbst, die durch ihre materialistische Wertorientierung, durch das kurzfristige Gewinnstreben, die Ausbeutung der planetaren Ressourcen die Zukunft der Jugend und Kinder verrät. Die große Krise der Welt ist das Missachten spiritueller Werte, das Missachten der höheren, nicht materialistisch und egozentrisch orientierten Werte. Wie soll eine auf Egozentrik und Narzissmus, auf Verantwortungslosigkeit gegenüber der Zukunft aufgebaute Gesellschaft den Jugendlichen Werte vermitteln, die sie brauchen, um Verantwortung für das Leben zu übernehmen?*

*Herzensbildung ist die Ausbildung spiritueller Werte. Mein auf Herzensbildung orientiertes Mental-Training unterstützt die Kinder und Jugendlichen:*

- ♥ *sich auf das Wesentliche zu konzentrieren*
- ♥ *für Probleme Lösungen zu finden*
- ♥ *ein starkes Selbstwertgefühl aufzubauen*
- ♥ *ihre Kreativität zu fördern*
- ♥ *die Macht der Gedanken und Worte zu entdecken*
- ♥ *produktiv mit Stress um zu gehen*
- ♥ *in Achtsamkeit und Präsenz zu leben*
- ♥ *die Wirkung von Liebe, Zuneigung und Aufmerksamkeit, von Geben, Teilen, Vorurteilslosigkeit zu erfahren*
- ♥ *den Umgang mit Freiheit, Ermutigung und Respekt zu lernen*
- ♥ *Respekt und Dankbarkeit auszudrücken*
- ♥ *verzeihen und loslassen zu können*
- ♥ *sich und andere besser zu verstehen, Mitgefühl zu entwickeln*
- ♥ *Ehrlichkeit und Anerkennung mit sich und anderen zu pflegen*
- ♥ *sich seinen inneren Stärken bewusst zu werden*
- ♥ *Freiheit und Grenzen zu erkennen und zu schaffen*
- ♥ *Achtsamkeit, Respekt, Verantwortung und Liebe der gesamten Schöpfung gegenüber zu empfinden*

## Was zeichnet eine Mentorin aus?

Die heutige Wissenschaft betrachtet alle lebenden Systeme unter dem Gesichtspunkt der **Selbstbildung**<sup>19</sup>: Lebenden Systeme werden nicht von außen gebildet, sondern haben ein inneres Programm, das zur Entfaltung drängt. Mit anderen Worten: **Jedes lebende System bildet sich von selbst, braucht keine Außensteuerung!** Die moderne Systemtheorie geht sogar so weit zu sagen: **Von außen „kann man ein lebendes System nie steuern - man kann es nur stören.“**<sup>20</sup>

Wenn wir diese allgemeinen Thesen der Systemtheorie auf die Pädagogik übertragen, hat dies weitreichende Folgen! Wir können Kindern von außen keine „Erziehungsziele“ aufzwingen (so würde Erziehung zur Dressur!), sondern müssen und können davon ausgehen, dass **Kinder ihre Lebensziele als „innere Programme“ und Wahrheit in sich tragen, die zur Entfaltung drängen.** Das ist für die spirituelle Sichtweise natürlich nichts Neues! Hier bestätigt die moderne Systemtheorie die spirituelle Anschauung, dass in der Seele eines jeden Menschen Lebensaufgaben, Lebensthemen, Lebensziele bereits vorgegeben sind. **Ein wirklich gelebtes Leben heißt, dieses „eigene SELBST“ zu verwirklichen.**

Kinder können von außen gar nicht wirklich erzieherisch gesteuert werden (man kann ihre Entwicklung von außen höchstens „stören“, das heißt, statt Selbstbildung nur Deformationen<sup>21</sup> hervorrufen).

- ♥ **Das Ziel im Umgang mit Kindern kann also nur lauten: Kinder so zu begleiten, dass Sie ihre Lebensaufgabe, ihre Lebensziele so bald wie möglich erkennen, IHREN EIGENEN WEG gehen und so ihre Potentiale optimal entfalten können.**

Um diese gewandelte Einstellung Kindern gegenüber deutlich zum Ausdruck zu bringen, möchte ich nicht mehr vom „Erzieher“ sprechen, sondern vom „Mentor“ (vielleicht am besten als „Lernbegleiter“ zu übersetzen): die vor allem **geistige Begleitung der Kinder, die wir als spirituelle Wesen achten.**

Der Begriff „Coach“ ist mir im Gegensatz zum „Mentor“ für mein Sprachgefühl zu weltlich, zu materialistisch bestimmt, ist eher Trainer für weltlich orientierte Ziele: „Erfolgs-Coach“, „Geld-Coach“.

---

<sup>19</sup> Der Fachbegriff von VARELA/MATURANA lautet: „Autopoiese“.

<sup>20</sup> Diese These von VARELA ist zitiert nach CAPRA, Verborgene Zusammenhänge, S. 59

<sup>21</sup> Darauf weist vor allem die Erfolgsautorin ALICE MILLER (Schweiz) hin.

## **Meine Aufgabe als Mentorin**

*Als Mentorin berate und begleite ich Kinder und Jugendliche sowie Eltern auf ihren einzelnen Lebensabschnitten. Ich möchte helfen, dass die Familien Denk- und Verhaltensmuster erkennen, die sie in ihrer Lebensentfaltung blockieren, damit sie ein glücklicheres und freieres Leben führen können. Es entspricht unserem innersten Wesen, mit Freude auf das Leben zu reagieren. Doch vielen Jugendlichen ist die Freude am Leben bereits vergangen und sie sind sich selbst fremd geworden. So führt das Lösen von Blockaden zu neuer Lebensfreude und dem Mut, den eigenen Weg zu gehen.*

***Der Weg zur Lebensfreude und zu sich SELBST führt immer über Geist und Seele. Das vermittelt insbesondere das auf Herzensbildung ausgerichtete Mental-Training.***

*Es führt dazu,*

- ♥ *die natürliche Begabung zu stärken,*
- ♥ *Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit zu trainieren,*
- ♥ *Ängste abzubauen,*
- ♥ *Fantasie und Kreativität zu fördern,*
- ♥ *Kraft aus inneren Bildern zu schöpfen,*
- ♥ *sich frei von Äußerlichkeiten zu machen,*
- ♥ *zu lernen, selbstverantwortlich für sein Leben zu sein,*
- ♥ *Entscheidungen bewusst zu treffen,*
- ♥ *sich auf sich selbst verlassen zu können und*
- ♥ *den eigenen Lebensweg zu erkennen und zu gehen.*

*Lebenserfolg, so wie wir ihn uns für unsere Kinder wünschen sollten, macht sich am Ende an nichtmateriellen Merkmalen fest. Dazu gehören die Fähigkeiten zu lieben und Mitgefühl zu haben, Freude zu empfinden und sie an andere weitergeben zu können, die Gewissheit, dass das eigene Leben einen Sinn hat, und schließlich ein Gefühl des Verbundenseins mit der schöpferischen Kraft des Universums. **All das bildet zusammen die spirituelle Dimension des Lebenserfolgs - und nur diese Dimension schenkt innere Erfüllung. Erfolg hängt davon ab, wer man ist, und nicht davon, was man hat und tut.***

## ***Was ich den Eltern in ihrer Rolle als spiritueller Begleiter der Kinder vermitteln:***

***In unserer Zeit der Gewalt und der Verwirrung ist es notwendiger denn je, dass die Familie die wichtigste Lebensschule für die Kinder, aber auch für die Erwachsenen wird. Kinder brauchen Eltern, die ihnen als spiritueller Lehrer zur Seite stehen. Eltern brauchen Kinder (die Engel auf Erden), die sie an ihr wahres Sein als spirituelle Wesen erinnern.***

***Eltern können einen Teil dazu beitragen, dass so viele Kinder wie möglich in Verbindung zur spirituellen Wirklichkeit bleiben und in dieser Verbindung aufwachsen. Im täglichen Umgang mit unseren Kindern vermitteln wir viel mehr durch das, was wir sind, als durch das, was wir sagen. Diese Erkenntnis ist ein wichtiger Teil meiner Beratung für Eltern. Ich befähige sie, ihren Kindern ein Vorbild, ein Freund, ein Lehrer und Mentor zu sein, ihre Familie als Oase zu einer lebensfrohen und kraftvollen Schule der Selbstverantwortung zu gestalten.***

***So verstehe ich selbst meine Aufgabe als Mentorin:***

- ♥ ***das SELBST-Bewusstsein der Kinder (wieder) zu erwecken,***
- ♥ ***die Eltern selbst zu befähigen, ihren Kindern als spirituelle Lehrer und Mentoren zur Seite zu stehen,***
- ♥ ***die Familie zu einer Oase für eine neue, kindgerechte Lebenskultur entfalten zu lernen.***

***Als Mentorin lehre ich großen und kleinen Klienten, ihr Dasein möglichst mühelos, harmonisch und kreativ zu gestalten, denn um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihr Leben erfolgreich und erfüllt sein wird.***

***Jedes Kind wird als Engel geboren. Wenn wir die Unschuld unserer Kinder liebevoll hegen und pflegen, finden wir auch den Weg zu unserer eigenen Unschuld wieder. Die geistige Verbindung zu dem kleinen Wesen entsteht, wenn wir sie mit unseren Herzen als höchstes Geschenk annehmen und als gleichwertige Geschöpfe erkennen. Dann wird es zu einem heiligen Ritual, sie anzufassen, im Arm zu halten, zu beschützen, mit ihnen zu spielen und ihnen unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Wird das Kind als spirituelles Wesen gesehen, kann es sich auch selbstbewusst und selbstbestimmend entfalten.***

## *Unser Herz ist ein spirituelles Zentrum, in dem Liebe und Weisheit wohnen.*

*Die wahre Ursache der Probleme unserer materialistischen Kultur liegt in der Trennung zwischen Kopf und Herz, der Herrschaft des herzlosen Verstandes. Der Kopf trennt, das Herz aber verbindet. Wir können die Probleme von heute - sei es in den Familien oder generell der Menschheit - nur zum Wohle aller lösen, wenn wir wieder lernen, unser Herz bei der Lösung unserer Aufgaben zu befragen. Dabei sollten auch die Kinder so früh wie möglich lernen:*

- ♥ *Hör auf deine innere Stimme, dein Herz weiß Bescheid.*
- ♥ *Mach dich in deinem Herzen bereit, all das zu werden, was du sein könntest.*
- ♥ *In deinem Herzen ist alles möglich.*
- ♥ *In deinem Herzen weißt du, dass sich alles zum Besten entwickeln wird.*
- ♥ *Wenn du reinen Herzens bist, kannst du alles erreichen.*
- ♥ *In welcher Lage du dich auch befinden magst, du wirst in deinem Herzen wissen, dass du ihr gewachsen bist.*

*Dies kann nur einen Teil meines Beratungsfeldes von MindHeart-Lebensschule für Kinder und Jugendliche und deren Eltern wiedergeben.*

*Kinder sollten lernen, dass jeder sein Bestes gibt, in diesem Licht betrachtet werden sollte und nicht nach dem Maßstab der Erwartungen. Wenn ein Kind selbst sein Bestes gibt und sich selbst dabei erlaubt, Fehler zu machen, kann es dies auch anderen Menschen einräumen. So kann Verständnis und Toleranz für andere und Frieden miteinander entstehen.*

## *Was also ist meine Originalität und mein besonderes Profil?*

*Die Originalität meines Mental-Trainings für Kinder und Jugendliche, das besondere Profil meiner Lebensschule MindHeart fasse ich in aller Kürze so zusammen:*

- ♥  *die Verbindung zwischen Geist und Herz („MindHeart“),  
 das auf Herzensbildung ausgerichtete Mental-Training*
- ♥  *mein Selbstverständnis als MENTORIN für Kinder,  
 d.h. Freundin und Lernbegleiterin (statt Erzieherin)*
- ♥  *die Förderung von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern,  
 die Unterstützung der Familie als wichtigste Lebensschule  
 der Gesellschaft,  
 die Förderung der Eltern, die Mentoren-Rolle für ihre Kinder  
 selbst übernehmen zu können.*
- ♥  *die Integration physischer, psychischer, mentaler, sozialer,  
 kultureller und spiritueller Faktoren der Entwicklung des Kindes und  
 der Familie*
- ♥  *letztlich der spirituelle Ansatz, den liebevollen Umgang mit  
 Kindern als Pfad der Erleuchtung selbst zu erkennen  
 (Es ist sicher der anspruchsvollste und beglückendste Weg  
 des spirituellen Wachstums.)*

# *Teil 3*

---

*Welche praktische  
Kompetenz  
brauche ich?*

## *Wie gestalte ich das Mental-Training für Kinder in der Praxis?*

*Fassen wir noch einmal die Hauptmethoden des klassischen Mental-Trainings zusammen (vgl. S. 23):*

- 1. Entspannung und Atemübung*
- 2. Achtsamkeit und Gedankendisziplin*
- 3. positives Denken und Sprechen*
- 4. Affirmationen und Glaubenskraft*
- 5. Fantasiereisen*
- 6. Visualisierung oder Imagination von Zielen*
- 7. Kreativität*
- 8. Intuition*
- 9. Meditation*

*Alle neun Methoden sind für Kinder zumindest ab Spracherwerb bei entsprechender Berücksichtigung der mentalen/kognitiven Strukturen geeignet. Die Übungsgruppen folgen auch einer gewissen inneren Logik: Bewusste Entspannung ist die erste Stufe des Mental-Trainings und sollte als erstes vom Kind angewendet werden können.*

*Hier in dieser Diplomarbeit können nur typische Beispiele aus den einzelnen Methoden des Mental-Trainings dargelegt werden. In der Vorbereitung habe ich mir eine umfangreiche, nach diesen Gruppen sortierte Methodensammlung zusammengestellt.*



# 1. Entspannung und Atemübungen

*Je entspannter das Kind an Körper, Geist und Seele ist, desto freier und leichter wird es sich auf das einlassen, womit es sich beschäftigen möchte oder hingeführt wird. Vor jeder mentalen Übung steht erstens die Entspannung, das Sich-Sammeln, Zu-sich-Kommen, Dasein im gegenwärtigen Augenblick.*

*Entspannungs-Übungen sind noch keine mentalen Übungen im engeren Sinn, aber sie schaffen die Voraussetzungen für die weiterführenden gedanklichen Reisen, Visualisierungen, Affirmationen, die das eigentliche Mental-Training ausmachen. Doch schon hier erfahren die Kinder, dass sie **willentlich** - mit dem Einsatz bestimmter Techniken - ihren Körper entspannen, ihren Körper kontrollieren können, was sie oft sehr fasziniert und auch aufgeschlossen macht für andere mentale Übungen. Die **Basisübungen der Entspannung sind bewährt, leicht zu erlernen und für Kinder in jedem Alter geeignet.***

## *Körperliche Entspannungsübungen*

*Sich zu entspannen kann wie jede andere Art von Tätigkeit auch erlernt werden. Um körperliche Entspannung intensiv wahrnehmen zu können, sollte das Kind zunächst das Gefühl von **Muskel-Anspannung** bewusst erleben.*

*Dazu eignen sich besonders die **Übungen aus der »Progressiven Muskelentspannung«**, die von Edmund Jacobson entwickelt wurden. Übt man sie mit dem Kind regelmäßig, bereiten den Kindern die einzelnen Übungen kaum noch Mühe, sondern gelingen leicht und spielerisch - vor allem aber erzielen wir durch regelmäßiges Üben mit den Kindern eine sehr viel größere Wirkung!*

*Körperliche Entspannungsübungen sind jedoch nicht nur als Vorbereitung für das Mental-Training sinnvoll, sondern haben **einen eigenständigen, heilsamen Wert**. Gerade mit dem Schuleintritt haben Kinder sich an eine Sitzkultur zu gewöhnen, die ihnen völlig fremd ist, dazu kommen Anspannungen aus dem schulischen Stress. Sie bewegen sich nicht mehr locker und ungehemmt, ihre ganze Körpersprache bringt vielmehr deutlich zum Ausdruck, dass sie belastet und angespannt sind. Die körperliche und seelische Anspannung wird zu einem Dauerzustand, der sich körperlich in Verspannung, Fehlhaltung und Fehlhaltung, seelisch in Reizbarkeit oder in eher depressivem Verhalten äußert.*

*Sehr häufig ist die damit einhergehende emotionale Verspannung von Kindern der Grund dafür, dass sie ihre Achtsamkeit und Disziplin verlieren. **Der Körper rebelliert gegen die Anspannung, sucht sich Ventile.***

*Den Kindern sollten Übungen zur körperlichen Entspannung so nahe gebracht werden, dass sie **erkennen, welche Macht ihr Wille hat, wenn sie sich bewusst entspannen wollen und dies auch jederzeit können.***

## **Grund-Übung zur Körperentspannung**

*Um dem Kind die Übung zu erklären, kann ihm folgender Text vorgelesen werden: „Eins nach dem anderen wirst du alle deine Körperteile zuerst anspannen und dann entspannen. Du spannst sie nur einige Sekunden lang an; für die Entspannung bekommst du genügend Zeit, damit du das Gefühl der Entspannung besonders lange genießen kannst. Dadurch merkt sich dein Körper das Gefühl besser, und du kannst es dir später, immer wenn du dir das Gefühl von Entspannung wünschst, schneller verschaffen und es jederzeit aus deinem Gedächtnis abrufen.“*

- *Lege dich entspannt auf den Rücken.*
- *Mach nun mit deiner **rechten Hand** eine Faust, und spanne die Muskeln von Hand und Unterarm ganz fest an. Atme dabei in deinem eigenen Rhythmus ruhig weiter. Nach einigen Sekunden öffnest du die Faust wieder. Du spürst, wie sich die Muskeln entspannen. Lass das Gefühl, wie sich die **rechte Hand** und der **rechte Unterarm** immer mehr lockern, lange auf dich wirken; sie fühlen sich jetzt ganz leicht an.*
- *Spanne nun die Muskeln deines **rechten Oberarms** an. Dazu winkelst du den Arm an: Dein Oberarm zeigt nach oben, den Ellbogen drückst du fest gegen deinen Körper. Dabei spannen sich auch die Hand und der Unterarm an. Dann lockerst du den Arm wieder und genießt das Gefühl der Entspannung in der **rechten Hand**, dem **rechten Unterarm** und dem **rechten Oberarm**.*
- *Mach nun mit deiner **linken Hand** eine Faust, und spanne ganz fest die Muskeln von Hand und Unterarm an. Atme dabei in deinem eigenen Rhythmus ruhig weiter. Nach einigen Sekunden öffnest du die Faust wieder. Du spürst, wie sich die Muskeln entspannen. Lass das Gefühl, wie*

sich die **linke Hand** und der **linke Unterarm** immer mehr lockern, lange auf dich wirken; sie fühlen sich jetzt ganz leicht an.

- Spanne nun die Muskeln deines **linken Oberarms** an. Dazu winkelst du den Arm an: Dein Oberarm zeigt nach oben, den Ellbogen drückst du fest gegen deinen Körper. Dabei spannen sich auch die Hand und der Unterarm an. Dann lockerst du den Arm wieder und genießt das Gefühl der Entspannung in der **linken Hand**, dem **linken Unterarm** und dem **linken Oberarm**.
- Nun spannst du deine **Stirnmuskeln** an; dazu ziehst du die Augenbrauen hoch und runzelst die Stirn. Bis zum Scheitel spürst du die Anspannung. Bei der Entspannung lässt du dir diesmal noch mehr Zeit.  
**Atme ruhig und entspannt dabei weiter.**
- Jetzt spannst du die Muskeln in deinem **Gesicht** an. Die Augen hältst du fest zugekniffen. Alles ist zusammengezogen, als wenn du eine Grimasse schneiden würdest. Entspanne dich wieder. Denke daran, ruhig und entspannt weiter zu atmen.
- Du beißt nun **die Zähne** fest zusammen und ziehst die Mundwinkel nach hinten. Entspanne dich wieder.
- Jetzt spannst du **Nacken und Hals** fest an. Das Kinn lässt du leicht nach vorn fallen - vielleicht verspürst du ein leichtes Zittern. Das ist normal. In der Entspannung kommen die Muskeln wieder zur Ruhe.
- Nun spannst du **Brust, Schultern und die obere Rückenpartie** an; dazu ziehst du die Schulterblätter zusammen, bis sie sich fast berühren. Entspanne dich wieder.
- Spanne jetzt deinen **Bauch** ganz fest an. Entspanne dich wieder.
- Spanne den **rechten Oberschenkel** an: Dabei darf das Bein leicht angehoben sein. Entspanne dich wieder, und genieße das Gefühl.
- Du spannst den **rechten Unterschenkel** an: dazu biegst du die Zehen in Richtung Kopf nach oben. Entspanne dich wieder.
- Nun spannst du den **rechten Fuß** an, drehst ihn leicht nach innen und beugst ein wenig die Zehen. Mach' es langsam und vorsichtig, damit die Muskeln sich nicht verkrampfen. Entspanne dich wieder.
- Spanne den **linken Oberschenkel** an: Dabei darf das Bein leicht angehoben sein. Entspanne dich wieder, und genieße das Gefühl.

- *Du spannst den **linken Unterschenkel an**: Dazu biegst du die Zehen in Richtung Kopf nach oben. Entspanne dich wieder.*
- *Nun spannst du den **linken Fuß an**, drehst ihn leicht nach innen und beugst ein wenig die Zehen. Mach es langsam und vorsichtig, damit die Muskeln sich nicht verkrampfen. Entspanne dich wieder.*
- *Atme ruhig weiter und fühle noch einmal deinen ganzen Körper - von Kopf bis Fuß. Genieße deinen tief entspannten Körper. Du bist frisch und gut gelaunt, wenn du deine Augen gleich öffnest.*
- *Atme jetzt sechs Mal tief ein und aus. Rekle und strecke dich. Öffne jetzt langsam die Augen und genieße, wie frisch und wach du jetzt bist.*

## **Atemübungen**

*Neben der körperlichen Entspannung sind Atemübungen zur Vorbereitung des Mental-Trainings überaus wertvoll.*

*Wenn wir uns draußen an der frischen Luft entspannen, atmen wir erst einmal tief durch und merken dabei wie flach wir in der Regel atmen.*

*Das Ein- und Ausatmen erfolgt „normalerweise“ unwillkürlich und unbewusst. Nur in Angst- und Stresssituationen, wenn wir vor Schreck den Atem anhalten oder das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen, sind wir uns bewusst, dass mit unserer Atmung etwas nicht stimmt - dass sie sich verändert hat.*

*Bei Anspannung atmen wir flach und unregelmäßig. In einer entspannenden Situation hingegen, etwa im Urlaub am Meer, atmen wir automatisch tiefer ein. Beim Einatmen erhöht sich die Muskelspannung, wir nehmen Sauerstoff und damit Energie auf; beim Ausatmen nimmt die Muskelspannung ab, es wird Kohlendioxid abgegeben.*

*Kinder können früh an das tiefe, energiespendende Atmen wieder herangeführt werden, das sie als Babys und Kleinkinder noch wie selbstverständlich beherrschten. Das bewusste, tiefe Atmen, das Stress mindert, ist leicht zu lernen und so hilfreich, dass Kinder es so früh wie möglich lernen sollten. Auch hier gilt: Es fasziniert die Kinder, mit welchen einfachen Mitteln sie ganz bewusst Körperfunktionen kontrollieren können, die an sich unbewusst sind.*

*Wir können mit dem Kind regelmäßig die folgenden Atemübungen durchführen. Wir lesen ihm dabei den Text der Übung vor und achten darauf, wie es die Übung vollzieht. Bei jeder Atemanleitung machen wir das Kind immer wieder auf die Atemstille aufmerksam.*

*Um dem Kind die Übung zu erklären, können wir ihm folgenden Text vorlesen:*

*„Normalerweise merkst du gar nicht, dass du atmest. Aber wenn du vor Schreck den Atem anhältst, fällt dir auf, dass irgendetwas mit der Atmung nicht stimmt. Weißt du eigentlich, wie die Atmung funktioniert und was im Körper geschieht, wenn du einatmest oder ausatmest?*

*Beim Einatmen nimmt der Mensch Sauerstoff und damit Kraft und Energie auf - und die Muskelspannung erhöht sich; beim Ausatmen nimmt die Muskelspannung ab, und es wird verbrauchte Luft abgegeben.*

*An der Körperhaltung eines Menschen kann man erkennen, ob er eine falsche Atemtechnik anwendet: Wer beim Einatmen den Bauch einzieht, der klemmt sich selbst den Atem ein bisschen ab.“*

- *Lege dich jetzt auf den Rücken, und entspanne dich.*
- *Deine ganze Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet, wie du ein- und ausatmest.*
- *Beeinflusse deine Atmung nicht, sondern folge mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dem Fluss deines Atems. Nun richtest du dein Augenmerk auf deine Ausatmung. Wenn du spürst, dass beim Ausatmen noch ein Rest Luft in der Lunge verbleibt, presst du beim nächsten Ausatmen - wenn du das Gefühl hast, alle Luft ausgeatmet zu haben - die restliche Luft aus den Lungen, indem du deine Bauchmuskeln zusammenziehst, so als würdest du die Luft nach unten herausdrücken.*
- *Du atmest wieder ganz normal ein und richtest dabei Dein Augenmerk auf diesen Vorgang.*
- *Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf die Ausatmung und atme ganz tief aus. Du wirst schnell merken, dass du dann auch viel tiefer einatmest.*
- *Nun richtest du deine Aufmerksamkeit wieder auf das Einatmen. Beim nächsten Einatmen wölbt sich der Bauch richtig nach außen, wenn du das Zwerchfell nach unten drückst. Du atmest so tief ein, dass sich auch die Rippen und der Brustkorb dehnen, bis die Luft in die Lungenspitzen dringt; dabei werden die Schultern angehoben. Du bleibst dabei aber völlig entspannt.*

- Beim nächsten Ausatmen kannst du verfolgen, wie sich die Schultern wieder senken; die Luft entweicht aus dem Brustkorb, Zwerchfell und Bauch ziehst du zusammen, damit die Luft herausgedrückt wird.

**Wenn es dem Kind Freude macht, seinen Atem zu beobachten, können wir es an weitere Atemübungen heranzuführen.**

### **Variante 1**

**Diese Übung kommt aus dem Yoga und heißt „Nadi-Shodhana“ oder Reinigungsatmung:**

- Du sitzt aufrecht mit geradem Rücken, deine Augen sind geschlossen.
- Beim nächsten Einatmen hältst du dir mit dem Finger das linke Nasenloch zu und atmest nur durch das rechte Nasenloch ein und wieder aus. Dabei hältst du deine freie Hand wie eine Schale in Brusthöhe. In deiner Vorstellung atmest du in die Schale deinen verbrauchten Atem und leerst nach jedem Ausatmen die Schale mit einer Auskipfbewegung. Diese Zeremonie vollziehst du bei der gesamten Reinigungsübung.
- Dann hältst du dir mit dem Finger das rechte Nasenloch zu und atmest nur durch das linke Nasenloch ein und wieder aus.
- Im Wechsel atmest du einmal durch das linke und dann wieder durch das rechte Nasenloch ein und wieder aus. Dabei achte auf den Fluss deines Atems und prüfe, wie tief du ein- und ausatmest (je 10 Mal).
- Genieße das tiefe Atemholen.
- Atme jetzt ganz normal weiter - ohne jede Anstrengung ein und aus - und öffne deine Augen wieder.

### **Variante 2**

**Diese Übung vermittelt dem Kind das Gefühl, dass es dem Boden, den es „unter den Füßen hat“, vertrauen kann.**

- Lege dich auf den Boden, schließe die Augen und atme ruhig ein und aus. Deine ganze Aufmerksamkeit ist auf das Ein- und Ausatmen gerichtet.

- *Du legst die Hände auf den Bauch und fühlst, wie er sich hebt und senkt. Du atmest bis tief in den Bauchraum hinein ein; deine Hände liegen dabei locker auf dem Bauch.*
- *Du atmest tief ein und aus. Beim nächsten Ausatmen spürst du, wie dein Körper ganz schwer wird - so, als würde er in den Boden einsinken. Atme ganz entspannt und gleichmäßig weiter ein und aus (etwa 10 Mal). Der Boden trägt dich, Du kannst spüren, wie dein Körper den Boden berührt.*
- *Atme jetzt ganz normal weiter - ohne jede Anstrengung ein und aus - und öffne deine Augen wieder.*

### **Variante 3**

*Atemübungen wie diese sind eine große Hilfe bei körperlichen Verspannungen und Verspannungsschmerzen.*

- *Du liegst auf dem Rücken, schließt die Augen und atmest ruhig ein und aus.*
- *Du horchst in deinen Körper und entdeckst irgendwo eine Anspannung: Vielleicht ist da ein kleiner Schmerz im Rücken oder ein leichter Druck oder Schmerz in einem bestimmten Körperteil. Lenke nun beim Einatmen den Atem in den verspannten Körperteil; beim Ausatmen lässt du die Verspannung entweichen.*
- *Stelle dir beim Einatmen vor, dein Atem wäre voller Wärme oder Sonnenschein, den du an die verspannte Stelle leitest; beim Ausatmen stellst du dir vor, die verspannte Stelle würde von einer schweren Last befreit.*
- *Führe die Übung so lange durch, bis sich die Verspannung oder der Schmerz aufgelöst hat und du dich wieder ganz wohl fühlst.*

### **Variante 4**

- *Du stehst am offenen Fenster, im Garten oder auf einer Wiese. Die Füße stehen schulterbreit nebeneinander. Mit den Fußsohlen stehst du fest auf der Erde. Die Arme lässt du seitlich locker herabbaumeln. Du stehst aufrecht, dein Kopf wird vom Körper getragen. Dein Gesicht ist ganz entspannt.*

- *Beim Einatmen streckst du die Arme weit nach oben. Achte darauf, dass du mit beiden Fußsohlen fest auf dem Boden stehst. Beim Ausatmen lässt du den Oberkörper nach vorn fallen, Kopf, Schulter, Arme und Hände sind dabei völlig entspannt.*
- *Beim nächsten Einatmen werden die Arme seitlich weit ausgestreckt, damit der Brustkorb gedehnt wird. Beim Ausatmen kreuzt du die Arme über der Brust, damit der Brustkorb leicht zusammengedrückt wird.*
- *Wenn Ihr die Übung zu zweit macht, kann dir deine Partnerin oder dein Partner beim Ausatmen leicht auf den Rücken klopfen - aber nicht auf die Wirbelsäule! (Das etwa 5 Mal.)*

## **Entspannung durch Musik**

*Ein weiterer Sinnen-Kanal, der sehr stark und mit leichten Mitteln zur Entspannung führen kann, sind die Ohren. **Es gibt Musik, die sofort spürbar einen Entspannungszustand hervorruft.** Das liegt u.a. am Rhythmus der Musik. Je eher die Musik sich einem **Takt von 60 Schlägen pro Minute** nähert, desto entspannender wirkt sie. Diesen Rhythmus haben wir als Herzschlag der Mutter als erstes wahrgenommen.*

*Zu dieser Musik gehören bestimmte klassische Musikstücke (vorwiegend Largo und Adagio) aus der Barockmusik (z.B. Bach, Vivaldi). Moderne Entspannungsmusik ist speziell nach diesen Kriterien komponiert. Es hat sich auch heraus gestellt, dass eine Musik, die diesen Kriterien entspricht, die Lernleistungen erheblich fördern kann.<sup>22</sup>*

***Im Mental-Training mit Kindern sollte entsprechende Musik als Begleitung gewählt werden.** Vielleicht können die Kinder auch dazu animiert werden, wenigstens **während der Hausaufgaben** diese Art der Musik im Hintergrund zu hören.*

---

<sup>22</sup> *Siehe dazu auch Kurt Tepperweins Buch „Die Kunst des mühelosen Lernens“, München (Goldmann) 2002, in dem auch die klassische Musik ausgewählt ist: S. 191 - 192*



## 2. Achtsamkeit

*Zu den wertvollsten Dingen, die wir unseren Kindern (wieder) vermitteln können, gehört die Fähigkeit, achtsam zu sein. Das bedeutet, zu wissen, wie man aufmerksam und ganz in der Gegenwart präsent ist, wie man sich über seine Existenz als menschliches Wesen bewusst wird und wie man in jedem Augenblick mit dem Verstand und dem Körper voll gegenwärtig ist.*

*Auch hier greifen wir wieder auf Fähigkeiten der Kinder zurück, über die sie von Geburt an verfügen. Kinder sind achtsam, leben im Hier und Jetzt. Alles, was sie tun, vollziehen sie mit vollkommener Aufmerksamkeit.*

*Mit den Übungen zur körperlichen Entspannung und den Atemübungen können wir einen Schritt weiter gehen zur*

### Achtsamkeitsübung

*Schließ deine Augen und setze (oder lege) dich ruhig hin. Nimm dir etwas Zeit und achte auf die Gefühle in deinem Körper. Hältst du den Atem an oder atmest du gleichmäßig? Spürst du eine Anspannung oder einen Druck in irgend einem Teil deines Körpers? Du entspannst jetzt deinen Körper, indem deinen Atem entspannst:*

*Atme ein ... und ... aus ... und ... ein ... und ... aus, lass alle Gedanken und Sorgen fallen. Atme ruhig weiter, ein ... und ... aus ... und konzentriere dich auf deine **Füße**. Denk nur an deine Füße, an nichts anderes. Kannst du sie spüren? Vielleicht ist es das erste Mal, dass du **nur** an deine Füße denkst.*

*So, hole jetzt tief Luft und spanne die Muskeln in deinen Füßen an ..., halte die Spannung ..., und jetzt entspanne deine Fußmuskeln wieder, während du ausatmest. Atme jetzt leicht und ruhig weiter. (Pause)*

*Konzentriere dich jetzt auf deine **Beine** - **nur auf die Beine**, auf nichts anderes - und fühle sie. Jetzt atme ein, während du die Beinmuskeln anspannst ..., halte die Spannung ... und entspanne deine Beinmuskeln wieder, während du ausatmest. (Pause)*

*Konzentriere dich jetzt auf **deinen Po und dein Becken**. Atme ein und spanne die Muskeln in Po und Becken an..., halte die Spannung . . . und entspanne die Muskeln wieder, während du ausatmest. (Pause)*

Konzentriere dich jetzt ganz auf den **Rücken** ..., atme ein und spanne deinen Rücken an ..., halte die Spannung ... und entspanne dich wieder, während du ausatmest. (Pause)

Konzentriere dich jetzt auf den **Bauch** ..., fühle ihn ..., und fühle, ob du die Bauchmuskeln anziehst. Jetzt atme ruhig ein und spanne dabei die Bauchmuskeln an ..., halte die Spannung ... und entspanne dich. (Pause)

Konzentriere dich auf den **Brustkorb** ..., spanne ihn an ..., und entspanne dich wieder. Atme immer ruhig und leicht weiter. Konzentriere dich auf deine Schultern ... Spürst du in der einen Schulter mehr Spannung als in der anderen? Atme jetzt wieder ein und spanne die Schultermuskeln an..., halte die Spannung ... und entspanne dich. (Pause)

Konzentriere dich jetzt auf deine **Arme und Hände**. Wenn du die Muskeln in deinen Händen anspannst, mache eine Faust. Wenn du dich entspannst, öffne die Faust wieder, Finger für Finger. Atme ein und spanne die Muskeln in deinen Armen und Händen an ..., halte die Spannung ... und entspanne dich. (Pause)

Konzentriere dich jetzt auf **deine Kiefer und auf die Gesichtsmuskeln**. Spürst du sie? Atme ein und spanne dabei die Muskeln in deinem Kiefer und in deinen Augen, in deiner Nase und deinem Mund an ..., halte die Spannung ... und entspanne dich wieder, befreie dich von allen Spannungen, die vielleicht in deinem Kiefer oder deinem Gesicht vorhanden sind. (Pause)

Konzentriere dich jetzt auf **die Stirn und auf den Kopf**. Atme ein und spanne die Muskeln von Stirn und Kopf an ..., halte die Spannung ... und entspanne dich. Und jetzt konzentriere dich auf deine Atmung ..., atme leicht und ruhig ... und genieße deinen entspannten Körper.

(Nach etwa einer Minute) Kehre jetzt wieder ins volle Bewusstsein zurück, während ich bis drei zähle. Öffne deine Augen, wenn ich bei drei angelangt bin.

Eins ... zwei ... drei.

Indem das Kind sich auf die Atmung konzentriert, auf jede Muskelpartie, auf jeden Körperteil, lernt es Achtsamkeit und seine Aufmerksamkeit zu konzentrieren. Wir können das Thema „Achtsamkeit“ natürlich nicht beenden, ohne wieder auf die Erwachsenen hinzuweisen: Wie unachtsam gehen wir oft mit Kindern um, achten nicht auf ihre Fragen, ihre Wünsche, ihre Bedürfnisse. **Kinder verlieren ihre ursprünglich gelebte Achtsamkeit auch, weil sie gerade von den Erwachsenen so unachtsam behandelt werden.** <sup>23</sup> Die wichtigste Achtsamkeitsübung mit Kindern ist es, ihnen gegenüber achtsam zu sein, z.B. indem wir sehr achtsam mit ihnen sprechen.

---

<sup>23</sup> Siehe dazu das Buch von Myla & Jon Kabat-Zinn: Mit Kindern wachsen, Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Freiamt (Arbor) 1998

### 3. Positives Denken und Sprechen

*Die Wirkung von Worten machen wir uns selten bewusst. Wenn jemand mit uns spricht, hören wir aufmerksam zu und registrieren mit hoher Empfindlichkeit kleinste Nuancen in der Formulierung anderer. Wir warten auch oftmals lange auf erlösende, tröstende und liebevolle Worte. Doch andererseits sind wir erstaunlich unsensibel für das, was unsere eigenen Worte bewirken.*

*Vor allem für unsere Kinder ist das, was wir sagen, nicht „Schall und Rauch“, im Gegenteil: Die meiste Zeit hängen sie regelrecht an unseren Lippen. Das bewusste „Sprachtraining“ der Kinder beginnt damit, dass wir Erwachsenen in der Zeit ihres Spracherwerbs ganz bewusst die Sprache wählen. „Positives Denken und Sprechen“ beginnt bei den Erwachsenen, der bewussten Wahl der Worte.<sup>24</sup> So kann das bewusste Sprechen mit Kindern schon mit ihrer Geburt begonnen werden.*

*Jeder Gedanke ist ein schöpferischer Akt, bringt das hervor, was wir denken. Der erste Schritt vom Gedanken zur Verwirklichung ist das gesprochene oder geschriebene Wort. Wir schaffen uns die Welt selbst, die wir uns ausdenken. Dieses fundamentale Gesetz sollten Kinder so früh wie möglich lernen.*

*Wenn sie gelernt haben, gewisse Körperreaktionen bewusst zu kontrollieren: Muskelentspannung und Atmung, dann ist es faszinierend zu erkennen, wie wir durch unser Denken kontrollieren können, in welcher Welt wir leben. Kinder können früh die Macht ihrer Gedankenkraft einsetzen und ihre mentale Stärke erfahren.*

#### Die Kraft guter Gedanken

*Alter : Neun Jahre und darüber*

*Diese Übung hilft dem Kind, die Kraft der Worte zu nutzen, um das gewohnte Selbstbild langsam auf eine positivere Grundstimmung einzuschwingen.*

---

<sup>24</sup> Siehe das Buch von Roswitha Defersdorf: „Deutlich reden, wirksam handeln“, Freiburg (Herder) 2000

Um dem Kind die Übung zu erklären, können wir ihm folgenden Text vorlesen:  
„Stelle dir vor, du hast gerade das Zeugnis bekommen und in zwei Fächern eine Vier. Wahrscheinlich denkst du dir folgendes: Die beiden Fächer kann ich eben nicht, ich bin dafür einfach nicht klug genug. Andere können eben alles besser! Mit Hilfe dieser Übung lernst du, die Dinge genau andersherum anzupacken, nämlich indem du dir sagst: 'Das will ich, und das schaffe ich auch!'“

Wir werden jetzt zusammen aufschreiben, welche dich selbst abwertenden Gedanken dir häufig durch den Kopf gehen. Lass keinen deiner abwertenden Gedanken weg, überlege nicht lange, schreibe alle auf, die dir einfallen.

Alles, was du aufschreibst, ist in Ordnung. Es gibt kein richtig oder falsch.

Genieße das Gefühl der Erleichterung, dass bei jedem dich selbst abwertenden Gedanken, den du zu Papier gebracht hast, eine große Last von dir fällt.“

- Hol dir ganz viel Papier und deine Lieblingsstifte.
- Jetzt denkst du mal nach, was dir einfällt, wenn ich dich frage:  
„Wovor hast du Angst?“
- Dann schreibst du alles auf, was dir einfällt, wenn ich dich frage:  
„Was glaubst du, kannst du nie lernen?“

Wenn alle diese Gedanken aufgeschrieben sind, überlegen wir mit dem Kind, auf welche Weise wir diese „negativen Gedanken“ verschwinden lassen können.

**Dazu ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt:**

- ✓ Wir schießen sie mit einer Rakete ins All.
- ✓ Wir stopfen sie in eine Flasche, die ins Meer geworfen wird.
- ✓ Wir stecken sie in einen Luftballon und lassen sie weg fliegen.
- ✓ Wir radieren die Gedanken einfach aus.
- ✓ Wir stellen uns vor, die Gedanken seien ein Luftballon und lassen die Luft aus dem Ballon heraus.

Gehen Sie mit dem Kind ins Freie, verbrennen Sie dort das Papier oder vergraben Sie es in einem tiefen Loch im Garten. Machen Sie das Kind darauf aufmerksam, wie locker und frei es sich fühlt - ohne die unguuten Gedanken.

Wir üben das Loslassen dieser „negativen Gedanken“ so lange, bis das Kind feststellt, dass es mit dem Gedanken immer weniger belastende Gefühle empfindet, sie wie weggeblasen sind.

**Wir setzen uns mit dem Kind für den zweiten Teil wieder an einen Tisch:**

- Nun schreibst du auf einen großen Bogen Kartonpapier deine guten Gedanken. Schreib alles Gute auf, das dir wichtig ist - egal, ob es da ist, oder ob du es dir ausgedacht hast. Halte keinen deiner guten Gedanken zurück, überlege nicht lange, ob sie zutreffen oder nicht. Niemand bekommt deine Gedanken zu sehen und kann Kommentare dazu abgeben.
- Mach es so, dass du Spaß daran hast, all das Gute, das in deinem Kopf ist, einmal in Großbuchstaben und in Farbe aufzuschreiben: „Ich mag mit unserem Hund herumtollen.“, „Ich kann Geschichten toll erzählen.“ ...
- Wenn du fertig bist, liest du alle Gedanken noch einmal in Ruhe durch. Überlege noch einen Augenblick, ob dir noch etwas einfällt. Wenn ja, schreibst du es auch noch auf.
- Jetzt hängst du den Bogen gut sichtbar in Deinem Zimmer auf. Danach stellst du Dich in die Mitte des Zimmers.
- Du schließt die Augen und machst Dich ganz locker.
- Wenn du dich ruhig und locker genug fühlst, machst du die Augen wieder auf und gehst mit ganz festen Schritten durchs Zimmer. Wenn du nah genug heran bist, liest du dir selbst alle deine guten Gedanken laut vor. Du machst es solange, bis die Kraft deiner guten Gedanken deinen ganzen Körper erfüllt.
- Wenn du jetzt die Augen zumachst, kannst du das wunderbare Gefühl spüren, dass du mit deinen guten Gedanken eins bist.

## **Energetisches Sprachtraining**

Eine schöne Möglichkeit, die bewusste, positive Sprache mit Kindern ab 7 Jahren zu üben sind die **Sprachkarten des Instituts für Pädagogik und bewusste Sprache**.<sup>25</sup> An typischen Beispielen aus der Alltagssprache des Kindes (z.B. „Ist das heute wieder ein Stress.“) werden ihm im Spiel Alternativen angeboten, die die negative Energie des Wortes „Stress“ aus der Sprache bringen z.B.: „Heute ist viel los. Ich bleibe ruhig.“

---

<sup>25</sup> Auch bei der IAW erhältlich, siehe Prospekt „Nutzen Sie die Magie der Karten“.

## 4. Affirmationen und Glaubenskraft

*Was wir von uns selbst glauben, ist das Ergebnis der uns beherrschenden Gedanken und Vorstellungsbilder. Der Erfolg unseres Handelns ist eng verknüpft mit diesen in uns wirkenden Selbstbildern, denn er beruht auf dem Glauben an die in uns wirkenden geistigen Kräfte.*

*Wer die Fähigkeit besitzt, seine Ziele klar und eindeutig zu formulieren und daran auch zu glauben, der richtet alle seine Gedanken und Gefühle in positiver Weise auf dieses Ziel aus. Dabei nutzt es nichts, sich einzureden, an etwas zu glauben. Wir können unser Unterbewusstsein nicht hinters Licht führen. Nur das kann in Erfüllung gehen, woran wir wirklich von ganzem Herzen glauben.*

*Hinter dem Geheimnis, warum manche Menschen offensichtlich „Berge versetzen“ können, steht, dass sie sich nicht als hilflose Opfer von Umständen oder von Menschen empfinden oder denken, es zu sein, sondern dass sie sich **als verantwortliche Gestalter der eigenen Umstände und des eigenen Handelns sehen und erleben** - unabhängig davon, ob es sich um ihre Gesundheit, ihre finanzielle Situation, schulische oder berufliche Erfolge, inneres und äußeres Wachsen oder um menschliche Beziehungen handelt.*

*Affirmationen (Glaubenssätze) sind einen bestimmten Inhalt bejahende und unterstützende, formelhafte Sätze, die auf der Grundlage von Autosuggestionen, also Selbstbeeinflussung, wirken.*

*Wir können Kindern dabei helfen, diese Kraft der Worte, Formeln oder Affirmationen in den Dienst seiner eigenen Entwicklung zu stellen.*

*Mit der folgenden Übung können wir mit dem Kind solche Formeln finden, um es positiv zu motivieren oder um bestehende Probleme zu lösen.*

*Als Einleitung können wir folgenden Text vorlesen: „Du hast es sicher schon gemerkt - immer, bevor du etwas tust, redest du innerlich mit Dir. Wenn du jetzt vorher schon denkst, dass das, was du vorhast, zu schwierig für dich ist, dann geht es meistens auch schief. Stimmt's? Mit dieser Übung wollen wir einmal ausprobieren, was passiert, wenn du dir von jetzt an selbst Mut machst.“*

**Beim gemeinsamen Finden, Formulieren und Auswählen von Affirmationen sollten wir auf folgendes achten:**

- Die Affirmationen werden immer in der Gegenwart formuliert.
- Jeder Satz ist positiv und bekräftigend.
- Affirmationen enthalten keine Absichtserklärungen.
- Der Satz ist so zu formulieren, dass das Kind daran glauben kann, dass er wahr ist und für es stimmt.
- Das Kind anerkennt die Sätze als Wahrheit und stimmt ihnen mit seinem Herzen zu.

**Hier einige Beispiele, die sich bei Kindern für die Ausbildung eines gesunden Selbstbewusstseins bewährt haben:**

- Ich bin ruhig, entspannt und voller Konzentration.
- Meine Energien fließen durch meinen Körper und erfüllen mich.
- Es ist gut, dass ich auf dieser Welt bin.
- Ich kann alle Lebewesen auf dieser Welt erreichen.
- Ich lebe gern, und das Leben hat mich lieb.
- Ich bin wie ich bin, und ich finde mich gut so.
- Ich vertraue darauf, dass mein Geist mich führt.
- Ich kann alles, was ich wirklich will.
- Die Schule ist ein Ort des Lernens und ich lerne gerne.
- Lernen und behalten fällt mir leicht.
- Ich achte meine Lehrerinnen und Lehrer.
- Es fällt mir leicht andere zu verstehen.
- Ich bin dankbar für meine Eltern.
- Ich bin dankbar für den neuen Tag.
- Ich bin dankbar für meine Freund/in.
- Ich bin dankbar für meine Geschwister.
- Ich bin ein wertvolles Mitglied in unserer Gemeinschaft.
- Meine Eltern lieben mich.

- Ich bin gern gesehen und sehr beliebt.
- Ich werde gerne um Rat gefragt.
- Meine Meinung wird wichtig genommen.
- Ich werde respektiert und geachtet.
- Ich fühle mich in meiner Welt geborgen und geliebt.
- Ich bin dem Leben gegenüber tolerant und aufgeschlossen.
- Ich be- und verurteile niemanden.
- Ich lebe in glücklichen und harmonischen Familienverhältnissen.
- Ich glaube fest daran, dass das Leben es gut mit mir meint.
- Ich erfahre immer und von allen Lob und Anerkennung.
- Ich habe eine wundervolle, beglückende Aufgabe in meinem Leben.
- Ich segne mein Leben und die Menschen, die mir begegnen.
- Mein Denken ist kreativ und zum Wohle aller.
- Sollte ich bewusst oder unbewusst jemanden verletzt haben, so bitte ich ihn augenblicklich um Verzeihung.

Dies sind ganz allgemeine Affirmationen. Wir sollten mit den Kindern auch gemeinsam lernen, wie wir **für bestimmte Probleme ganz besondere und ganz persönliche Affirmationen entwickeln können.** <sup>26</sup> Dazu soll hier nur ein Beispiel gegeben werden:

### **Spezielle Affirmationen**

Bei bestehenden Problemen wie Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Konzentrationschwäche oder Sehproblemen können vielleicht folgende Formeln von Nutzen sein:

- Ich schlafe jede Nacht immer entspannter und entspannter.
- Mein Bauch ist ganz von Wärme erfüllt.
- Ich bin von Tag zu Tag immer konzentrierter und konzentrierter.

---

<sup>26</sup> Zu diesem Thema sind die Bücher von Louise L. Hay beispielgebend.



## 5. *Fantasiereisen*

*Die „blühende Fantasie“ von Kindern ist schon sprichwörtlich. Sie ist ein wertvolles Gut, das wir schützen und fördern sollten. Letztlich baut das Mental-Training auf diese Fähigkeit auf, sich in seiner Fantasie Ziele vorstellen zu können. Mental-Training kann auch verstanden werden als Fantasiereise in die eigene Zukunft.*

*Kinder können in der Phase ihres magischen Denkens <sup>27</sup> gar nicht genug Märchen hören, die ihre Fantasie beflügeln. Hier tauchen Archetypen auf, die einen tiefen Einfluss auf das Unterbewusstsein der Kinder haben. Sie identifizieren sich mit den Helden, ihre Vorstellungs- und Einbildungskraft wird gefördert.*

<sup>28</sup>

*Es fällt den Kindern leicht, wenn es heißt: „Stell dir vor, du bist eine Prinzessin, du bist ein Prinz ...“*

*Jugendliche spielen gerne „Fantasiespiele“ an der Spielkonsole oder dem Computer. Denken wir auch an die großen Erfolge solcher Fantasiegeschichten wie „Momo“, „Die unendliche Geschichte“, „Der Herr der Ringe“, die Abenteuer des Zauberlehrlings Herry Potter.*

*Auch als Erwachsene hören wir noch gerne Fantasiereisen, gelenkte Entspannungen, geführte Meditationen. Unser Unterbewusstsein sieht sich wieder in einer Welt, in der es zu Hause ist. Unser „inneres Kind“ fühlt sich angesprochen und beachtet. Es ist das Reich der Magie, in dem fern des kleinkarierten Verstandes Wunder geschehen können.*

### *Übungen zur Sinnesschulung*

*Weil uns Fantasien, vor allem Alltagsträume, tagsüber ständig im Kopf herumgehen, vermischen sie sich oft mit dem Realitätsbewusstsein, so dass viele Menschen nicht mehr genau zwischen Fantasie und Realität unterscheiden können. Mit Hilfe von Fantasiereisen können Kinder Erfahrungen machen, die zu einem verstärkten Wahrnehmen der Welt führen - bei Übungen, die Stabilität sowie Freude an einem Verbundensein mit der Natur stärken sollen.*

---

<sup>27</sup> Das bildhafte Denken, bevor es logisch, rational und vernünftig wird.

<sup>28</sup> Als Beispiel das Buch von Angelind Bauer: „Heilende Märchen, Geschichten, die Kinder stark machen.“ München (Südwest) 2002

*Die Übung Bilder für die Sinne, eignet sich hervorragend, um kreatives Schreiben oder künstlerische Aktivitäten anzuregen. Wenn Ihr Kind sein Erlebnis auf der Wolke nacherzählt, kann eine Geschichte zum Vorschein kommen, in die man die ganze Familie einbeziehen kann. Vielleicht ist es nützlich oder macht Spaß, die Antwort des Kindes auf Tonband aufzunehmen, wenn sie es nicht gerne aufschreiben möchten. Eine Tonbandaufnahme eignet sich ausgezeichnet, um Ideen festzuhalten, die man in späteren Geschichten weiterverwenden kann. Vielleicht können Sie sie dann aufschreiben und als Erläuterung zur Zeichnung Ihres Kindes verwenden.*

## **Bilder für alle Sinne**

*Alter: acht Jahre und darüber*

*In der folgenden Fantasieübung werden beiden Seiten des Gehirns mehrere sinnliche Bilder vorgeschlagen. Dazu zählen Bilder des Sehens, Hörens, Schmeckens, Riechens und der Muskelempfindung. Es ist eine Übung, durch die sich Kinder ihrer Sinne stärker bewusst werden.*

- *Setz dich bequem hin. Schließe die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. (Pause)*
- *Während du ganz entspannt atmest, verliert dein Körper jegliche Anspannung, du wirst immer entspannter. (Pause)*
- *Konzentriere dich jetzt auf dein Gehirn und stelle dir vor, dass es eine schöne, glatte Wasserrutschbahn ist, auf der du entlang rutschst ... rauf und runter, alle Windungen deines Gehirns entlang. (Pause)*
- *Lass dieses Bild jetzt los. Gleich werde ich dir mehrere Bilder für jede Seite des Gehirns geben. Halte deine Augen geschlossen und schaue in die **linke Seite** deines Gehirns. Dort erfährst du die Farbe Blau. (Pause)*
- *Lass dieses Bild jetzt los und schaue in die **rechte Seite** deines Gehirns. Auf der **rechten Seite** erfährst du die Farbe Orange. Lass dieses Bild jetzt los, auf der **linken Seite** erfährst du Rot . . . und auf der **rechten Seite** Grün.*
- *Auf der **linken Seite** siehst du einen Skifahrer einen Abhang hinunterfahren ... auf der **rechten Seite** schaukelt ein Kind auf einer Schaukel hin und her.*

- Auf der **linken Seite** fühlst du weichen, roten Samt ... und auf der **rechten Seite** die Rinde eines Baumes.
- Auf der **linken Seite** fühlst du die Haut eines neugeborenen Babys ... auf der **rechten Seite** die Oberfläche von feinem Sandpapier.
- Auf der **linken Seite** riechst du gebackene Pfannkuchen ... auf der **rechten Seite** den Duft eines Tannenbaums.
- Auf der **linken Seite** schmeckst du einen prickelnden Brausebonbon. Auf der **rechten Seite** hältst du eine saftige Zitrone in der Hand.
- Du schneidest ein Stück von der Zitrone ab und berührst das Fruchtfleisch ganz kurz mit der Zungenspitze. Auf der **linken Seite** schmeckst du eine saure Gurke . . . auf der **rechten Seite** eine feste, reife Banane . . .
- Auf der **linken Seite** hörst du das leichte Klingeln eines Windspiels . . . auf der **rechten Seite** hörst du eine laute Bushupe. Auf der **linken Seite** hörst du deinen Vornamen . . . auf der **rechten Seite** hörst du deinen Nachnamen. Auf der **linken Seite** hörst du eine Katze miauen, und auf der **rechten Seite** hörst du das Schnurren der Katze.
- Lass diese Bilder jetzt los und stelle dir vor, dass dein Körper leicht wie eine Feder ist. Jetzt siehst du, wie eine weiche, duftige Wolke herangeflogen kommt und deinen Fantasiekörper aufnimmt. Diese Wolke trägt dich überall hin, wo du ein Abenteuer erleben willst. Sie setzt dich vorsichtig ab, und wenn du wieder zurückkehren willst, holt dich die Wolke ab und bringt dich zurück in deinen wirklichen Körper.
- Jetzt hast du eine Minute Zeit, eine Minute, die solange dauert, wie du brauchst, um auf der Wolke ein Abenteuer zu erleben. Nach einer Minute wirst du meine Stimme hören, die dich zurückruft. (Eine Minute Pause)
- Jetzt ist es an der Zeit zurückzukommen. Deine Wolke holt dich ab und bringt dich hierher zurück, sie setzt dich sanft in deinem wirklichen Körper ab, und du kannst deinen Körper wieder fühlen ... Gleich werde ich bis zehn zählen. **Wenn ich bei sechs angelangt bin, zähle bitte laut mit.** Dann öffnest du deine Augen und fühlst dich ganz wach und entspannt und mit erweiterten Sinnen ausgestattet.
- Eins . . . zwei . . . drei . . . vier . . . fünf . . . sechs . . . sieben . . . acht . . . neun . . . zehn.

*In dieser und in vielen der anderen Übungen wird der Satz verwendet, der von Dr. Jean Houston stammt: „Jetzt habt ihr eine Minute (oder zwei oder drei Minuten) Zeit, eine Minute, die solange dauert, wie ihr braucht.“ Während einer Fantasieübung verliert ein Kind sein Zeitgefühl und erfährt die Zeit „subjektiv“. Das Gehirn verarbeitet Millionen von Bildern.*

*Lassen wir das Kind dann seines Körpers, Gesichtes und seiner Hände bewusst werden, so dass es sich fest verankert fühlt und wach ist, wenn wir die Übung beenden. Wenn das Kind von sechs an laut mitzählt, hilft es ihm, wieder ganz wach zu werden.*

*Wenn wir diese Übung gemacht haben, sprechen wir mit dem Kind über die Verbindung zwischen der Erinnerung und den Sinnen. Erinnert sich das Kind an das Einmaleins oder an die Rechtschreibung durch Geschmack, Geruch, Farbe oder Bewegung? Manche Menschen finden zu ihrer großen Überraschung heraus, dass sie eine ganze Seite, die sie gelesen haben, „sehen“ können, wenn sie beim Lesen den Duft einer Blume im Zimmer eingeatmet haben. Oder sie können sich an eine komplizierte mathematische Formel aufgrund ihrer dornigen Struktur erinnern!*

*Diese Übung ist für das spezielle Mental-Training von außerordentlicher Wichtigkeit, da die Kinder in der Vorstellung, der „Imagination“ der Ziele darin geübt sein sollten, sich diese Situation „mit allen Sinnen“ vorzustellen.*

## 6. Visualisierung und Imagination von Zielen

Mit der Methode des Visualisierens und der Imagination von Zielen sind wir **im engen Kern des Mental-Trainings**. Traditioneller Weise geht es im Mental-Training darum, sich hohe Ziele zu setzen (z.B. den sportlichen Weltrekord), um dieses Ziel durch die geistigen Techniken des Visualisierens bzw. der Imagination auch zu verwirklichen.

**Die Schritte des Mental-Trainings - im engen Sinne - sind:**

1. Wünsche und Ziele erkennen,
2. sich in den Zustand der Entspannung versetzen,
3. das Ziel visualisieren, mit allen Sinnen erleben,
4. sich mit dem Ziel identifizieren (Einswerden),
5. ein Gefühl der Freude und der Dankbarkeit empfinden,  
das Ziel loslassen und dem Leben anvertrauen.

Viele Menschen leben in den Tag hinein, werden von außen getrieben, ohne dass sie klare Ziele haben. Fragt man sie nach Zielen oder Wünschen, so antwortet oft die reine Rat- und Fantasielosigkeit. Als Kinder haben wir noch eine blühende Fantasie, könnten ohne nachzudenken ein Dutzend Wünsche benennen. Doch mit der Zeit verlernen wir es, Träume und Wünsche zu haben, geschweige sie in klare Ziele zu formulieren. **Für das Mental-Training mit Kindern ist es wichtig, diese Fähigkeiten zu schützen und zu kultivieren, ihnen vor allem zu helfen, aus ihren Wünschen Ziele zu formulieren.**

Wenn wir den Eindruck haben, Kinder tagträumen, sollten wir offen für solche Träume sein, ihnen wertfrei zuhören, die Kraft und Kreativität der Kinder auch in den Tagträumen bewundern lernen. So ermutigen wir sie, Tagträume zu haben und sie auch zu erzählen! **Die „Vorschule“ des Mental-Trainings für Kinder ist es, ihre Fantasie zu achten und zu fördern, ihnen Mut zu machen, zu ihren Wünschen und Bedürfnissen zu stehen.**

Dann kommt der Schritt, ihnen auch zu zeigen, dass sie ihre Wünsche verwirklichen können, indem sie diese in klare Ziele formulieren.

Doch das Entscheidende bei Zielen ist nicht, sein Ziel zu finden (so wertvoll es auch als erster Schritt ist!). Die **Qualität der Formulierung und der gedanklichen Vorstellung** (Einbildung, Imagination) sind entscheidend. Denn unser Unterbewusstsein funktioniert nach einem einfachen Prinzip: **Jede Vorstellung, jede Formulierung, jeder Gedanke und jedes Empfinden wird „wörtlich“ übernommen. Für das Unterbewusstsein ist alles eine Realität.**

Seine Sprache ist **die Sprache der Bilder und Gefühle**. Je mehr wir unsere Ziele vor unseren Augen **sehen** und mit einem **starken positiven Gefühl** verbinden, desto mehr arbeitet unser Unterbewusstsein **in diesem Sinne mit und nicht gegen die Verwirklichung der Ziele**. Es wird zum besten Bundesgenossen.

Im negativen Sinne verwenden wir diesen Mechanismus **ständig**, indem wir genau das Negative, das wir fürchten, ins Leben ziehen. Begriffe wie zum Beispiel „Zweifel“ sind mit einer negativen Vorstellung verbunden, und da wir Negatives fürchten, haben wir Angst, dass es wahr wird. Wir belegen das Negative mit zusätzlicher Energie (Angst ist eine der stärksten Energien!), und so verstärkt sich die Neigung des Negativen, sich zu verselbständigen, ja zu verwirklichen.

In einem entspannten Zustand ist das Formulieren eines selbst gesetzten Ziels eine hervorragende Hilfe, die Gedanken leicht und wie von selbst in die gewünschte Richtung laufen zu lassen.

Deshalb bestehen nun auch Übungen des Mental-Trainings darin, dass wir zusammen mit dem Kind **gedanklich einen Sprung nach vorne tun und Ziele formulieren, die das Kind erreichen kann** - und wir helfen ihm diese Ziele so zu formulieren, dass dabei das Unterbewusstsein zum Bündnispartner wird.

## 6.1 Ziel-Findung

Ein Ziel zu finden und es präzise zu formulieren, ist der Sinn dieser Übung. Dabei werden wir gemeinsam mit dem Kind aus mehreren Zielen dasjenige auswählen, das ihm in seiner augenblicklichen Situation am wichtigsten erscheint.

Bei den meisten Kindern hat sich dieses Vorgehen bewährt: Am besten schreiben wir zunächst alle vom Kind genannten Ziele auf und legt dann gemeinsam mit ihm eine Reihenfolge fest. Wir prüfen gemeinsam: **Sind die Ziele realisierbar? Schaden sie vielleicht anderen? Welche sind jetzt die wichtigsten?**

Die Erstellung einer Reihenfolge ist deshalb notwendig, weil dadurch alle Kräfte auf die Erreichung jeweils nur eines ganz bestimmten Zieles ausgerichtet sind. Alle anderen, später zu verwirklichenden Ziele müssen gedanklich „losgelassen“ werden, damit sich die Kräfte des Unterbewusstseins voll auf das jeweilige Ziel konzentrieren können.

Schälen sich für das Kind zwei wichtige Ziele heraus, bittet man es, sich für eines zu entscheiden. Dann wird noch einmal im Gespräch geklärt, ob es sich bei dem ausgewählten Ziel auch tatsächlich um das derzeit wichtigste handelt.

Die angestrebten Ziele werden positiv formuliert. Die einzelnen Sätze sind kurz und prägnant und stehen in der Gegenwart - wie in unseren Beispielen:

- „Ich bin wach und aufmerksam.“  
(und nicht: Ich bin immer seltener unkonzentriert.)
- „Ich habe von Tag zu Tag mehr Mut.“  
(und nicht: Ich werde ab morgen nicht mehr soviel Angst haben).
- Ich bin gut - ich mag mich.
- Ich bin bei der nächsten Klassenarbeit hellwach und erinnere mich an alles, was ich gelernt habe.
- Ich bin im Unterricht immer konzentriert und folge dem Lernstoff mit Aufmerksamkeit.

## **6.2 Sich in den Zustand der körperlichen und geistigen Entspannung bringen**

Sobald das Kind die besprochenen Entspannungsübungen beherrscht, kann es durch das Autogene Training lernen, sich alleine durch seine Gedanken in Körper und Geist zu entspannen. Sobald dies geübt ist, kann der Entspannungszustand innerhalb kürzester Zeit erreicht werden.

- *Lege dich auf den Rücken und entspanne dich.*
- *Schließe deine Augen und beobachte den Fluss deines Atems. Ich sitze links neben dir und werde gleich ganz sanft meine linke Hand auf deinen Bauch unterhalb des Bauchnabels legen.*
- *Lenke deine ganze Aufmerksamkeit dorthin, wo du meine Hand fühlst. Spüre die Gefühle in dir unter meiner Hand.*
- *Meine Hand liegt locker und sanft auf deinem Bauch und bewegt sich mit deinem Atem auf und ab.*
- *In Gedanken füllt sich dein ganzer Bauch mit einem Gefühl von Wärme. Spüre die Wärme, fühle wie sich die Wärme in dir mit der Wärme meiner Hand verbindet. In diesem Punkt befindet sich all die Wärme in dir.*
- *Ich werde nun langsam meine Hand wegnehmen. Fühle weiter, wie sich all deine Wärme in diesem Punkt befindet.*
- *Deine Augen sind weiterhin geschlossen.*

*Du entspannst nun deine Hände, Arme, Füße und Beine ganz tief und richtest deine Aufmerksamkeit auf die Körperteile:*

- *Meine rechte Hand ist warm und schwer.*
- *Mein rechter Arm ist warm und schwer.*
- *Meine rechte Hand und mein rechter Arm sind warm.*
- *Meine rechte Hand und mein rechter Arm sind schwer.*
- *Meine linke Hand ist warm und schwer.*
- *Mein linker Arm ist warm und schwer.*
- *Meine linke Hand und mein linker Arm sind warm.*
- *Meine linke Hand und mein linker Arm sind schwer.*
- *Mein rechter Fuß ist warm und schwer.*
- *Mein rechtes Bein ist warm und schwer.*
- *Mein rechter Fuß und mein rechtes Bein sind warm.*
- *Mein rechter Fuß und mein rechtes Bein sind schwer.*
- *Mein linker Fuß ist warm und schwer.*



- *Mein linkes Bein ist warm und schwer.*
- *Mein linker Fuß und mein linkes Bein sind warm.*
- *Mein linker Fuß und mein linkes Bein sind schwer.*
- *Mein Gesicht ist kühl und entspannt.*
- *Mein Gesicht ist angenehm kühl und entspannt.*
- *Mein Gesicht ist kühl und entspannt.*
- *Immer mehr Wärme und Schwere fließen in meinen Körper.*
- *Alle meine Nerven und Zellen erholen sich gut und ich fühle mich wohl und geborgen.*
  
- *Strecke deine Arme und Beine ein wenig, atme sechs Mal tief ein und aus, ziehe die Arme dreimal mit Schwung an den Körper und öffne langsam die Augen.*
- *Ruhe dich ein wenig aus. Erzähle nun, wie du dich dabei gefühlt hast.*

*Nach einiger Zeit des Autogenen Trainings kann die tiefe Entspannung schneller herbeigeführt werden.*

*Sage dir nach dem 3-wöchigen Training nur noch folgende Sätze:*

- *Meine Augen werden müde und schwer.*
- *Ich entspanne mich mehr und immer mehr.*
- *Ich schlafe tief und geborgen.*
- *Ich werde schläfrig und immer schläfriger.*
- *Ich bin bereit zu schlafen.*
- *Ich bin ruhig und entspannt.*
- *Ich ruhe harmonisch in meinem Herzen.*
- *Ich schlafe nun tief und fest für 15 Minuten.<sup>29</sup>*

---

<sup>29</sup> oder: „bis morgen früh und wache tief entspannt und voller Energie wieder auf“.

### **6.3 Das Ziel visualisieren, mit allen Sinnen erleben**

*Ist das Kind in den Entspannungszustand geführt, bitten wir es, sein Ziel klar vor Augen zu sehen - in dem Zustand, wie es das Ziel erreicht hat. Es versetzt sich mit allen Sinnen in den „Zielzustand“.*

- *Erlebe, wie es ist, das Ziel erreicht zu haben.*
- *Empfinde deinen Stolz und deine Freude.*
- *Sieh, wie Menschen dir gratulieren.*
- *Fühle, dass dieses Ziel wirklich zu dir passt, wenn du etwas korrigieren willst, dann korrigiere es jetzt.*
- *Spüre, wie du eins bist mit diesem Zustand und genieße ihn!*
- *Jetzt schau dir vor deinem geistigen Auge an, welchen Weg du gegangen bist, wie du dieses Ziel erreicht hast.*
- *Welche Hindernisse musstest du beseitigen, welche Probleme auf dem Weg dorthin lösen?*
- *Gehe jetzt noch einmal in den das Erlebnis des Ziels.*
- *Bleibe so lange in diesem wunderbaren Gefühl, bis du dich richtig von Herzen freust und dankbar bist.*

### **6.4 Das Ziel überprüfen**

*Wir bringen das Kind wieder zurück und sprechen mit ihm über sein Erleben. Wir spüren leicht, ob es sein Ziel wirklich imaginieren konnte und erkennen auch, wenn es nicht der Fall war.*

- *Ist es gar kein echtes, von Herzen kommendes Ziel des Kindes?*
- *Ist das Ziel anders und neu zu bestimmen?*

*Wir lassen dem Kind Zeit, wiederholen die Übung frühestens am nächsten Tag und achten darauf, was das Kind zwischendurch sagt, welche Träume es hat usw. Wir sind achtsam gegenüber den Botschaften des Kindes, welches Ziel ihm wirklich am Herzen liegt, mit welchem Ziel es sich wirklich identifizieren kann.*

## 6.5 Das Ziel dankbar loslassen

*Gerade das Gefühl wirklicher Freude bei der Ziel-Imagination ist ein sicheres Zeichen, dass das Kind nicht nur ein wahres Ziel gefunden, sondern es sich auch mit allen Sinnen vorstellen kann.*

*Dann lehren wir das Kind, dass es jetzt die Aufgabe des Lebens selbst ist, sein Ziel zu verwirklichen. Wir erklären ihm, dass es mit dieser Übung zu einem starken Magnet geworden ist, der alles das in sein Leben zieht, was zur Verwirklichung des Ziel notwendig ist. Wir können dem Leben schon jetzt dankbar dafür sein, dass es alles das verwirklichen wird, was das Kind sich „vom Universum bestellt“ hat.*

### *Abbestellungen rückgängig machen, Bestellungen verstärken*

*Es kann leicht wieder Zweifel aufkommen: Ob das wirklich funktioniert? Ob das Leben es wirklich gut mit mir meint? Solche zweifelnden Gedanken wirken wie eine Abbestellung.*

*Wir sprechen mit dem Kind auch in den nächsten Tagen darüber, was sich in seinem Leben ereignet. Gehen seine Ziele in Erfüllung oder ergeben sich Hindernisse?*

*Wenn es sinnvoll ist, können wir mit dem Kind eine solche (vielleicht auch modifizierte) Imaginations-Sitzung wiederholen.*

## 7. Kreativit<sup>at</sup> f<sup>o</sup>rdern

Eine der wertvollsten, kreativen Techniken ist **das Brainstorming**: das Freisetzen von kreativen Ideen zur L<sup>o</sup>sung eines Problems. Es ist eine Technik, die auch Kinder schon sehr fr<sup>u</sup>h lernen k<sup>o</sup>nnen!

Die Schritte des Brainstormings sind kurz zusammengefasst:

1. Ein zu l<sup>o</sup>sendes Problem wird klar bestimmt
2. wertfreie Sammlung von Ideen aller an der Ideenfindung Beteiligten
3. Strukturierung der Ideen und L<sup>o</sup>sungsvorschl<sup>ag</sup>e
4. L<sup>o</sup>sung des Problems, so dass es f<sup>ur</sup> alle stimmt

Es sollte zu einem regelrechten **Ritual** werden, Kinder in der Familie oder der Schule in die Probleml<sup>o</sup>sung einzubeziehen. Jeder hat das Recht, f<sup>ur</sup> das Brainstorming etwas als sein Problem zu bestimmen und zu einer L<sup>o</sup>sung zu finden, mit der alle einverstanden sind.

In der Einf<sup>u</sup>hrung dieses Rituals zeigen wir, dass wir die Kinder achten, dass sie nicht einfach nur zu funktionieren haben, sondern in der Familie oder Schule einen Ort haben, der auch ihren Interessen und Bed<sup>u</sup>rfnissen dient. **Das Kind hat das Recht zu sagen: Das ist f<sup>ur</sup> mich ein Problem und ich m<sup>o</sup>chte, dass wir es gemeinsam l<sup>o</sup>sen!**

Im Brainstorming werden die Probleme und Ideen der Kinder ernst genommen, auch wenn es dabei eher spielerisch und humorvoll zu geht, es wird die Fantasie f<sup>ur</sup> kreative L<sup>o</sup>sungen gef<sup>o</sup>rdert. Die Kinder lernen, **sich als Teammitglieder (auch in der Familie) zu verstehen, Verantwortung zu ubernehmen, Probleme zu erkennen und l<sup>o</sup>sungsorientiert zu denken.**

## 8. Intuition fördern

*Nur in einem angstfreien, entspannten Zustand werden die Grenzen des Verstandes durchbrochen - spielerisch, lustvoll, mit viel Lachen und Humor.*

*Durch das Zulassen von Verrücktheiten, dem Überschreiten bisheriger Erfahrungen im Vertrauen auf das Neue, Unbekannte und durch die Annahme von Zu- und Einfällen wird der Zugang zu den **inneren Kräften**, unserer **Intuition** ermöglicht. Die dabei mit allen Sinnen erlebten und erfahrenen Bilder müssen so plastisch ausgemalt werden, damit sie sich mit Energie aufladen können.*

*Bisher haben wir uns den mentalen Kräften über verschiedene Übungen wie Fantasiereisen genähert, deren Inhalt vorgegeben war. Nun gehen wir einen Schritt weiter, denn **jetzt führt die Fantasiereise das Kind nur einen Teil des Weges. Das letzte Stück geht es allein, das Ende der Reise ist nicht festgelegt.***

- *Lege dich auf den Rücken, und entspanne dich. Schließe die Augen, und schaue auf deinen Atem.*
- *Versuche, dein Herz zu fühlen: wo es im Körper ist und wie es leise und zuverlässig schlägt.*
- *Wenn du es so einfach nicht spüren kannst, legst du einen Augenblick ganz leicht deine Hand darauf und atmest tief ein und aus.*
- *Nun siehst du dich, wie du auf einem Hügel sitzt. Nach allen Seiten hin kannst du unbegrenzt weit schauen. Ein helles Licht und das gute Gefühl in dir hast du mitgenommen. Es erfüllt dich auch hier, und es erstrahlt in alle Richtungen.*
- *Dir gegenüber siehst du einen freundlichen, weisen Menschen oder einen Engel. Er lächelt dich an, ist allein für **dich** da, versteht dich völlig.*
- *Du wirst gleich eine Frage stellen. Sie bezieht sich auf etwas, das Dir Sorgen macht und worauf du keine Antwort weißt. Du bittest um die Beantwortung deiner Frage. Du kannst darauf vertrauen, dass du auf jede deiner Fragen eine Antwort erhältst.*
- *Wenn du das Gefühl hast, eine Antwort erhalten zu haben, öffnest du langsam die Augen. Nur wenn du es unbedingt jemandem erzählen willst, solltest du dies auch tun.*

*Wir sollten Kindern auch von eigenen intuitiven Eingebungen erzählen, von Dingen, die geschehen und kein „Zufall“ sein können. So kann für das Kind diese Welt jenseits des Sichtbaren zu etwas Alltäglichem werden. Es weiß, dass auch andere „Stimmen hören“, „Gedanken lesen“, etwas „erahnen“ können.*

*Wir können Kindern vom sechsten Sinn der Tiere erzählen, wie sie durch diese Sinne Menschen vor Unwettern warnen können.*

*Wenn Kinder von solchen Intuitionen oder Träumen erzählen, sind wir besonders „hellhörig“ und achtsam, fragen vorsichtig nach, lassen uns Genaueres erzählen. Wir bestärken die Kinder, auf ihre Träume, innere Stimme zu achten und zu folgen.*

*Wir messen der Ausbildung des Verstandes zu recht eine große Rolle zu, doch die Förderung der Intuition ist noch viel wichtiger. Es ist ein Bereich, der in der Schule überhaupt nicht berücksichtigt wird. So sollten die Eltern diese Aufgabe in der Familie ganz bewusst übernehmen und pflegen. Ein Kind, das ein gesundes Verhältnis zu seiner Intuition hat, wird auch in der Schule leichter in jeder noch so schwierigen Situation eine stimmige Lösung finden.*

## 9. Meditation

*Jeder von uns hat das schon erlebt - und wer wäre nicht davon fasziniert! Wir beobachten durch die Luft gleitende Raubvögel; wir schauen auf das Kommen und Gehen von Meereswellen; wir sehen auf einen leise und ruhig dahinplätschernden Bach. Wir versinken in eine tiefe Stille, entspannen innerlich und werden ruhig, atmen tiefer und vergessen alle Alltagssorgen. Dieses Versunkensein in unsere innere Welt und ihre Bilder ist die Voraussetzung, um zu reifen.*

*Meditation heißt, nach innen zu gehen, zu beobachten, was ist; einfach zu sein. Körper, Herz und Intelligenz werden wieder ein Ganzes. Bei Meditationen folgen auf Phasen der beobachtenden Aufmerksamkeit - Entspannung und Stille. Wir können dabei bis an unsere Grenzen und darüber hinaus gehen, die absolute Abenteuerreise nach innen beginnen, und unser Leben ursprünglicher, offener und humorvoller werden lassen.*

*Um dem Kind die Übungen zu erklären, können wir folgenden Text vorlesen:*

*„Sicher kennst du das: du willst ein Buch lesen oder musst deine Hausaufgaben machen, aber eine Unmenge von Gedanken lenken dich immer wieder ab; du zwingst dich weiterzulesen, aber es hilft nichts. Die Gedanken an deinen Freund, an deine Freundin, an das Spielen mit deinen Freunden sind stärker. In den folgenden Übungen kannst du dich von diesen Gedanken befreien, damit du offen und bereit bist für das, was du gerade tun willst. Du wirst neue Kraft sammeln und dich wieder ganz auf dich besinnen.“*

*Setze dich bequem hin, und mache zunächst eine Atemübung, um dich zu entspannen und ganz ruhig zu werden.*

- *Schließe die Augen und stelle dir eine Seifenblase vor, die in allen Regenbogenfarben schillert. Du kannst die Seifenblase aufblasen, ohne Angst haben zu müssen, sie könnte zerplatzen.*
- *Fang nun an, sie aufzublasen. Beobachte genau, wie sie immer größer wird. Sie ist jetzt größer als dein Körper. Sie dehnt sich immer weiter aus. Blase sie in Gedanken so lange auf, bis euer Haus, eure Stadt, das ganze Land, die ganze Welt hineinpassen. Der Mond, die Sonne, die Sterne und alle anderen Planeten passen jetzt hinein. Auch alle Gedanken und Gefühle von allen*

*Menschen auf der Welt sind in der Seifenblase sicher und gut aufgehoben. Alles was dir einfällt, hat Platz in der riesengroßen Seifenblase.*

- *Lass die Seifenblase in den Himmel verschwinden, bis du sie nicht mehr siehst. Genieße das Gefühl der Befreiung.*

*(Pause als Übergang zur eigentlichen Meditation:)*

- *Vor deinem geistigen Auge siehst du über dir den Sternenhimmel.*
- *Betrachte jeden einzelnen Stern, seine Größe, Gestalt und die verschieden starken Strahlen.*
- *Ein Stern gefällt dir besonders gut. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf ihn, und spüre die Verbindung zwischen euch beiden. Du betrachtest diesen Stern und lässt ihn nicht aus den Augen.*
- *Nun stellst du dir vor, du wärest ein Teich aus glasklarem Wasser. Du fühlst, wie sich der Stern in dir spiegelt.*
- *Empfinde die große Freude und das Glück darüber, dass es zwischen Euch diese Verbindung gibt. Es ist dein Stern. Lass ihn in dein Herz hinein. Immer, wenn du ihn wieder siehst, durchströmt dich große Freude.*

*Wir geben dem Kind Zeit, diese Freude intensiv zu empfinden.*

*Dann führen wir das Kind nach der ihm bekannten Methode zurück.*

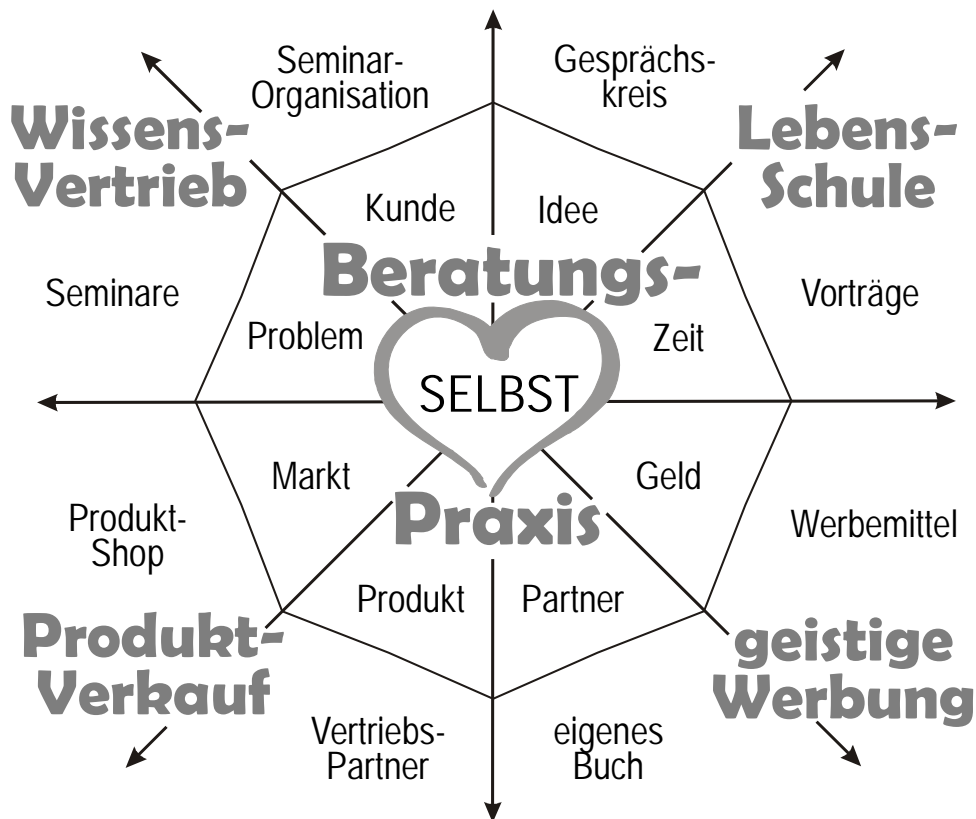


# Teil 4

*Welche Schritte gehe ich,  
um mich mit einer  
erfolgreichen  
Beratungspraxis  
selbständig zu machen?*

## Wie wird meine Firma lebensfähig?

Mich hat im IAW-Praxis-Lehrgang<sup>30</sup> der tiefe Sinn eines Schaubildes sehr fasziniert. Es stellt die wesentlichen Elemente einer erfolgreichen Beratungspraxis dar:



In meinem Gründungskonzept will ich **alle diese Elemente einer lebensfähigen und existenzsichernden Beratungspraxis und Lebensschule** berücksichtigen:

- ♥ meine Selbstbildung
- ♥ die Innenorganisation
- ♥ die Außenwirkung

<sup>30</sup> IAW-Heimlehrgang von Prof. Dr. Kurt Tepperwein: „Erfolg zur Selbst- und Geschäftsführung, Mut zur Marktführung“

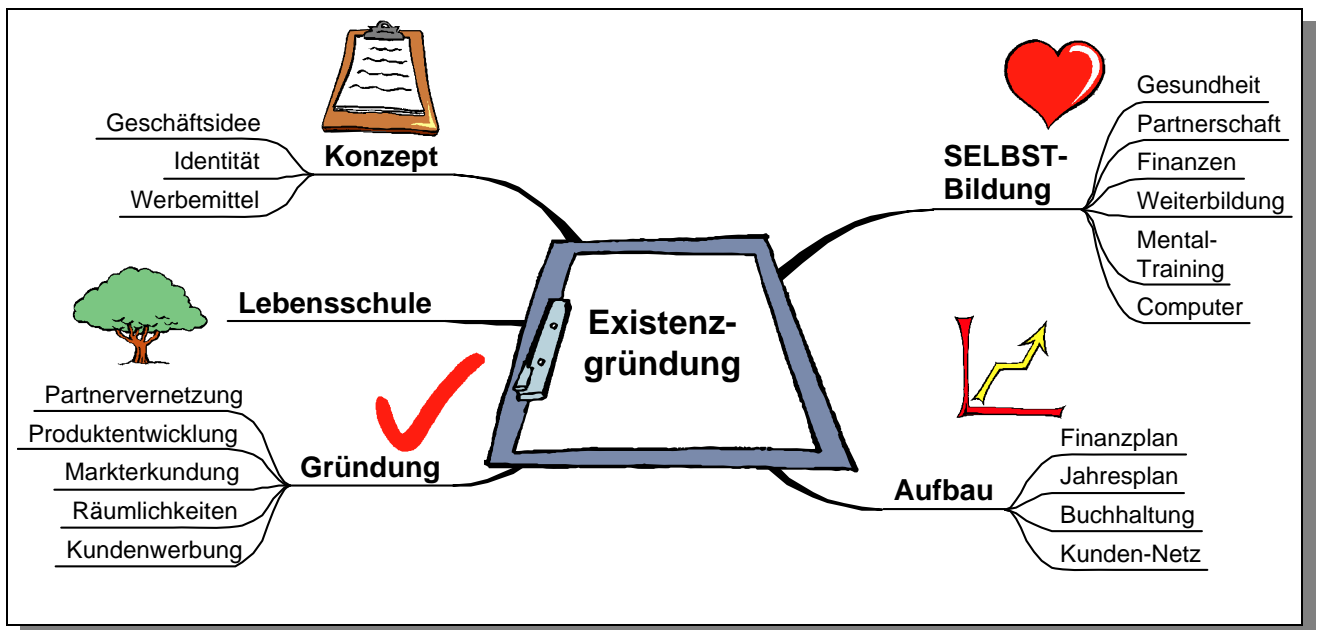
## Was muss ich für meine Existenzgründung berücksichtigen?

Ich plane meine Existenzgründung als „Kleinstunternehmen“:

- ♥ Ich arbeite **alleine**, brauche keine Mitarbeiter oder Angestellte.
- ♥ Ich arbeite **von zu Hause aus**, brauche keine Geschäftsräume, sondern nur Seminarräume, die ich anmieten kann.
- ♥ Ich brauche keine Geschäftsinvestitionen und Fremdfinanzierung, **habe an Arbeitsmitteln alles**, was ich brauche.
- ♥ Ich habe **minimale Betriebskosten**, kann im Gegenteil für die Steuer jetzt einige Arbeitsmittel aus dem Privatvermögen ins Betriebsvermögen umschreiben (PC, Telefon, Auto).
- ♥ Ich brauche **keine Eröffnungswerbung**, da ich meine Existenzgründung Schritt für Schritt betreibe. **Andere Werbemittel kann ich selbst erstellen.**

Dafür ist wesentlich:

- ♥ **persönliche Stärke als Unternehmerin**  
Begeisterung für meine Vision und Mission
- ♥ **ein klares Geschäftskonzept und -profil:**  
Welchen Dienst für andere leiste ich?
- ♥ **eine intensive Vernetzung mit Partnern**  
Wem kann ich dienen? Wer kann mir dienen?
- ♥ **eine absolute Kundenorientierung:**  
den Klienten das bieten, was sie wirklich brauchen
- ♥ **einen klaren Finanzplan als Gewinn-Spirale,**  
nur investieren, was Geld einbringt
- ♥ **einen klaren, überprüfbaren Jahresplan**



## Selbst-Bildung :

- ♥ *Ich halte mich gesund und fit, achte auf mein Energie-Niveau.*
- ♥ *Ich gebe und bekomme Kraft aus meiner Partnerschaft.*
- ♥ *Ich lerne auch im privaten Bereich einen gesunden Umgang mit Geld: mehr einnehmen als ausgeben.*
- ♥ *Ich plane meine Weiterbildung: Literaturstudium.*
- ♥ *Ich praktiziere selbst Mental-Training für meine erfolgreiche Existenzgründung.*
- ♥ *Ich erweitere meine Computerfähigkeiten (Buchhaltung, Kunden-Datenbanken, DTP<sup>31</sup>, Internet)*

## Konzept-Entwicklung:

- ♥ *die Diplomarbeit zur Konzept-Entwicklung nutzen*
- ♥ *meiner Firma eine Identität geben (Name, Logo usw.)*
- ♥ *Präsentations- und Werbemittel erstellen*

<sup>31</sup> „Desktop-Publishing“: Werbemittel mit Grafikprogrammen selbst erstellen

## **Meine Lebensschule:**

*Meine Lebensschule besteht aus allen Lektionen in allen Bereichen des Lebens, die ich in jedem Moment erlebe. Ich achte gerade jetzt darauf, welche Probleme auftauchen, deren Lösung mich weiter bringen. **So stellt mir meine Lebensschule auch alles zur Verfügung, was ich zur Existenzgründung brauche:***

- ♥ *Lernprozesse in **zwischenmenschlichen Beziehungen** mit Menschen, die mir am nächsten stehen*
- ♥ *unterschiedliche **finanzielle Einnahmequellen***
- ♥ *meine **Mission auch im Privaten** schon leben (z.B. Jugendgruppe)*

## **Vorbereitung der Firmen-Gründung:**

- ♥ *Es gibt keinen Eröffnungstag. Meine Beratungspraxis ist gegründet, sobald ich **mein erstes Geld mit meiner Dienstleistung verdient habe.***
- ♥ *In welchem **Beziehungsnetzwerk** stehe ich?  
Wie dient mir das Netz? Wie kann ich dem Netz dienen?*
- ♥ *Ich entwickle **meine Leistung**: Vorträge, Seminare, Workshops.*
- ♥ *Ich beobachte **den „Markt“**, um Kooperationspartner und Marktnischen zu erkennen.*
- ♥ ***MEIN Markt sind meine eigenen Kunden, mein Kundennetzwerk.** Ich stehe deshalb mit niemandem in Konkurrenz oder Wettbewerb. Ich bin Führerin meines Marktes („Marktführerin“), wenn ich bei meinen Kunden **das Vertrauen** gewonnen habe, in einem bestimmten **Lebensbereich** (Eltern-Kind-Beziehung, Familie als Lebensschule) **die Lebensqualität ständig zu verbessern.***
- ♥ *Ich finde meine spezielle **„Zielgruppe“** und baue hier ein erstes Erfahrungsnetz auf.*
- ♥ *Ich suche geeignete Institutionen / Firmen für meine **Vorträge.***
- ♥ *Ich suche geeignete Räumlichkeiten für meine **Seminare.***

## Aufbau- und Entfaltungspläne

Meine Beratungspraxis soll nicht nur **lebensfähig** sein (das ist natürlich erst einmal eine Voraussetzung!), sondern auch **wachsen und gedeihen**.

- ♥ **Ich entwickle einen Finanzplan:**  
Welche Kosten habe ich?  
Welche Einnahmen braucht meine Beratungspraxis, um lebensfähig = kostendeckend zu sein?  
Welche Einnahmequellen ergeben sich?  
Wie kalkuliere ich mein Beratungs- und Seminarangebot?  
Wie baue ich **eine Gewinnspirale** auf?  
(Gewinne sind die Atemluft eines Unternehmens)
- ♥ **Ich gehe mit meiner Idee so schnell wie möglich in den Markt** (ohne einen Frühstart zu riskieren).  
Eine gute Idee ist sofort gewinnbringend. Ein lebensfähiges Unternehmen baut sofort eine Gewinnspirale auf.
- ♥ **Welche Planwerte habe ich für das erste Jahr?**  
Wie viele Beratungen, Seminare, wie viele Workshops?  
Welche längerfristigen Ziele habe ich?  
Wie kann sich meine Vision manifestieren?
- ♥ **Ich führe eine korrekte und aktuelle Buchhaltung** (Software), um meine Finanzen ganz aktuell unter Kontrolle zu haben.
- ♥ **Das Lebensnetz meiner Beratungspraxis ist mein Kunden-Netz.** Ich pflege es mit aller Fürsorge und Sorgfalt und baue es ständig aus.
- ♥ **Um möglichst viel in Bewegung setzen zu können, bilde ich Mentor(innen) für Kinder und Jugendliche aus.**
- ♥ **Ich arbeite mit Interessengruppen** zusammen (z.B. Familienministerium, Universitäten, Kinderschutzverbänden, Elternräten in Schulen)

Wir sollten gemeinsam und voneinander lernen, Entscheidungen aus einem Herzen voller Liebe und Dankbarkeit zum Wohle aller zu treffen.

# *Was ist konkret durchzuführen?*

## *Geschäfts-Identität / Präsentation*

- Firmenname*
- Gewerbeanmeldung*
- Geschäftsadressen (Post, Telefon, Fax, Internet, Email)*
- Logo, Schrifttyp, einheitliches Erscheinungsbild*
- Visitenkarte*
- Geschäftspapier, Faxformular, Rechnungsformular*
- Geschäftskonto einrichten*
- Patentanmeldung des Geschäftsnamens*
- Image-Broschüre*
- Internet-Präsenz*
- verschiedene Anschreiben (Mailing)*
- Vortrag auf DVD*

## *Selbstbildung*

- Was tue ich zur Verbesserung meiner Gesundheit?*
- Was muss ich in meiner Partnerschaft klären?*
- Private Finanzen: Kassensturz, Einnahme-Ausgabe-Buchführung, bewusstes Sparregime, Sparkonto einrichten*
- Welche Bücher will ich noch lesen?*
- Welche Schwächen habe ich noch?  
Wie kann ich sie durch Mental-Training beheben?*
- Welche Fähigkeiten muss ich mir am Computer noch aneignen?*
- Welchen Maßnahmeplan (kurz- und mittelfristig) entwickle ich in meiner Weiterbildung?*
- Was brauche ich noch zu meiner Weiterbildung?*

## *Konzeptentwicklung*

- Plan zur Durchführung der Diplomarbeit*
- Welche Expertenhilfe brauche ich?*
- Schreiben der Diplomarbeit*

## *Vernetzung*

- Bewusstmachung meines Netzwerkes (Mind-Map)*
- bestehendes Netz im Internet wahrnehmen:  
Welche Vernetzung existiert?*
- Vernetzung mit Institutionen*
- Wem kann ich dienen? Wer kann mir dienen?*
- Bestehende Kontakte: Heilpraktiker / Logopädin / ...*
- Aufbau eines persönlichen Expertennetzes*
- Anschreiben an Kinderärzte / ...*
- Wer ist bereits Teil meines Kunden-Netzes?*

## *finanzielle Absicherung*

- Welches Vermögen habe ich als Reserve?*
- Wer ist an meiner Geschäftsidee interessiert  
und kann sie finanziell sponsern (Investor)?  
Welche Gewinnbeteiligung kann ich einem Investor anbieten?*
- Welche Einnahmequellen habe ich schon?*
- Wie sichere ich mein Leben in der Zeit, in der ich  
mit meiner Beratungspraxis und Seminararbeit  
noch keinen Gewinn erziele?*
- Wird meine Existenzgründung finanziell gefördert?*
- Finanzplan erstellen*



## *Entwicklung meiner Dienstleistung*

- Seminarkonzept, Seminarbeschreibung, Seminarplanung, Teilnehmerunterlagen erstellen*
- Workshops konzipieren*
- Vortrag ausarbeiten*
- Vortrag auf Video aufnehmen, DVD erstellen*
- Standortwahl (Heimatregion)*
- Seminarhotels etc. als Kooperationspartner*

## *Kooperationspartner für Vorträge gewinnen*

- Kindergärten, Schulen*
- Parteien, kirchliche Einrichtungen*
- nichtkonfessionelle Einrichtungen*
- Kinderärzte, ...*
- Sportvereine*
- Volkshochschulen usw.*

## *Kundengewinnung*

- Kundendatenbank (Verwaltung) einrichten*
- mein bestehendes Netz „abklopfen“*
- andere Netze nutzen*

*Welche weiteren Punkte „fallen“ mir ein, die mir persönlich und beruflich weiter helfen?*

- 
- 
- 
- 
- 
-