

Daniela Leiminger

Vier-Elemente-Training

**für Kinder im Vorschul- und
Grundschulalter**

**Was Elfen, Drachen, Seepferdchen und
Zwerge mit kindlichem Verhalten zu tun
haben...**

**Hilfreiche, präventive, subsidiäre
Lösungswege für Kinder mit und ohne
Verhaltensauffälligkeiten**

*Dieses Buch sei meiner Tochter, Laetitia, in Liebe
gewidmet.*

Mentaltraining für Vorschul- und Grundschulkinder:

*Mentale Stärke braucht jeder Mensch in jedem
Alter. Insbesondere in einer sich immer rascher
verändernden Welt. Mein Ansatz diesbezüglich ist,
bereits bei Kindern mit Mentaltraining anzufangen,
um ihnen*

*eine glückliche und gesunde Entwicklung im
physischen wie psychischen Bereich zu ermöglichen.*

*Aus gesunden glücklichen Kindern werden eher
ebensolche Erwachsene...*

© 2019 Daniela Leiminger / Daniela Leiminger

Herausgeber: Daniela Leiminger

Autor: Daniela Leiminger

Umschlaggestaltung, Illustration: Daniela
Leiminger

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des

Autors: Buchschmiede von Dataform Media

GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN: 978-3-99093-593-4 (Paperback)

ISBN: 978-3-99093-594-1 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99093-678-8 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung:

Was ist Mentaltraining?

Und warum ist das was für Kinder? Seite 11

Unter welchen Verhaltensauffälligkeiten
leiden bereits Vorschul- und Grundschulkinder
immer häufiger?

Die Fakten Seite 15

Aus diesen Aggressionsschüben resultieren
zudem immer mehr beeinträchtigte

Unterrichtsabläufe Seite 22

Dies ist doch Grund genug, vermehrt in

Prävention zu investieren Seite 23

Vier-Elemente-Training: Ziel und Aufbau	Seite 27
ELFENTRAINING	Seite 33
DRACHENTRAINING	Seite 49
SEEPFERDCHENTRAINING	Seite 65
ZWERGENTRAINING	Seite 79
Nachwort:	Seite 97
Quellenverzeichnis:	Seite 103

Über mich: Wer bin ich?



Mein Name ist Daniela Leiminger.

Ich bin Diplom-Mentaltrainerin, Diplom systemischer Coach und Beraterin sowie Aufsteller Coach, nach CTAS und ICI zertifiziert.

Diese Tätigkeiten übe ich seit Jahren selbstständig aus. Dabei widme ich mich im Besonderen dem

**mentalen Wohlbefinden von Kindern,
Jugendlichen und Erwachsenen.**

Zudem gehören zu meinen Schwerpunkten im Coaching und Training, **Potentiaentfaltung und Horizonterweiterung**, welche ich mit HERZ - HIRN und HUMOR umsetze.

Einleitung:

Was ist Mentaltraining?

Und warum ist das was für Kinder?

„So etwas brauchen doch vor allem Sportler und da ganz besonders die, welche an die Spitze gelangen wollen, restlos alles aus sich herausholen müssen“ ...

Vorurteile, mit denen ich gerne aufräumen möchte:
Mitnichten, **Mentaltraining braucht jeder Mensch in jedem Alter!** Weil es unter anderem positive und vor allem lösungsorientierte Denkprozesse fördert, und speziell Kinder noch über jegliche Aufnahmebereitschaft, Offenheit und Neugier verfügen, Neues oder Anderes ausprobieren zu wollen. Und auch um sie in ihrer Adoleszenz zu unterstützen, in dieser schnelllebigen, sich rasch

verändernden Welt mit all ihren täglichen Herausforderungen. Insbesondere spreche ich hierzu das Thema Digitalisierung an. Heutzutage sind ja schon Zweijährige Smartphone-Profis... Ja, ich übertreibe vielleicht ein bisschen, aber spätestens in der Grundschule werden Kinder mit diesen kleinen Computern, getarnt als Telefone, ausgerüstet. Keineswegs stelle ich gewisse Vorteile und Nutzen in Abrede: Eltern und Kinder können einander jederzeit erreichen! Was vieles vereinfacht und sicherer macht. Und kindgerechtes Surfen lässt sich doch auch ganz einfach mittels digitaler Kindersicherungen einstellen. Und das mit den Zeitlimits, was das Benutzen der kleinen digitalen Helferlein betrifft, haben Eltern von fünf- bis zehnjährigen Kindern doch auch noch spielend unter Kontrolle, oder? Wie kommt es dann, dass bereits diese kleinen Kinder, das besagen zumindest diverse statistische Untersuchungen mit den jeweiligen Zahlen, auf die

ich noch näher eingehen werde, immer mehr an unterschiedlichen Verhaltensauffälligkeiten leiden? Nun, Mentaltraining hilft beim Entwickeln von lösungsorientiertem Denken, wie bereits erwähnt, was wiederum, zu einem insgesamt, erfüllterem Leben führen kann. Und in weiterer Folge die eigenen Potentiale greifbarer macht und dadurch mehr Selbstbewusstsein generiert werden kann. Oder auch Ängste und Blockaden lassen sich so konditioniert, leichter lösen. Dies geschieht durch subsidiäre Interventionen, die im Unterschied zu langwierigen Therapieformen wie in Psychotherapien üblich, welche obendrein klinisch indiziert sind, in eher kurzen oder sogar ultrakurzen Einheiten und Intervallen durchgeführt werden können. Eben genau darum, sah ich mich veranlasst, ein komplexeres Mentaltrainingskonzept für Kinder, zu entwickeln, und in weiterer Folge zu erproben.

Dabei spielt **Unterschiedsbildung** eine weitere wichtige Rolle: „*Wie fühlt es sich an, wenn ich traurig/wütend/unmotiviert bin, beispielsweise und wie geht es mir, wenn ich fröhlich/ausgeglichen/interessiert bin?*“ Und wie verlaufen in weiterer Folge Handlungsweisen und deren Auswirkungen.

Das Thema rund um „**Hilfe zur Selbsthilfe**“, worum es **beim Mentaltraining** vor allem geht, möchte ich einer breiteren Bevölkerung zugänglich machen.

Vorsorge ist besser als Nachsorge!

...Weil günstiger, äußerst effizient, weniger aufwändig und langwierig als reaktive Therapiemaßnahmen...

Unter welchen Verhaltensauffälligkeiten leiden bereits Vorschul- und Grundschulkinder immer häufiger?

Die Fakten:

Seien wir mal ehrlich – es wird immer schwieriger, Kindern ein glückliches Heranwachsen zu gewährleisten. Zum einen liegt dies wohl am schnelllebigen Umfeld, zum anderen sind Eltern, Lehrer und Betreuungspersonen immer eher überfordert mit der Flut an Informationen und Tipps, die ihr erzieherisches Wirken betreffen. Zu diesem Schluss gelange ich aufgrund einer Vielzahl von Klientengesprächen und Recherchen. Immer wieder wurde und werde ich von meinen Klienten in Mentaltrainings und Coachings auf diese Problematik angesprochen.

Auch belegen diese individuellen Erfahrungen zahlreiche Studien namhafter Institute. Zudem kursieren beinahe wöchentlich Meldungen und Publikationen, das Thema Verhaltensauffälligkeiten Kinder und Jugendliche betreffend, in sämtlichen Medien. Was zusätzlich zu Unsicherheiten bei Betroffenen führt.

Hierzu ein Auszug:

Die Online-Plattform „Ärzteblatt.de“ schrieb im Jahr 2015 folgendes:

Der Anstieg ist erschreckend → ***bis zu 30% aller Heranwachsenden sind psychisch auffällig.*** Dies erklärte Wolfram Hartmann, Vorsitzender des Berufsverbands für Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Die BELLA-Studie, ein laufendes Modul zur Untersuchung psychischer Gesundheit im Kinder- und Jugendgesundheitsurvey des Robert-Koch-Instituts spricht von rund:

20% psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen

An Erster Stelle nennt die Studie:

Ängste	10 %
Auffälliges Sozialverhalten	7 %
Depressive Verstimmung	5 %
ADS und Hyperaktivität	2 %

„Zeit.de“ schrieb bereits 2010:

Laut einer Studie des Landesinstitutes für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen ist die Zahl der Krankenhauseinweisungen bei den unter 15- Jährigen wegen psychischer Auffälligkeiten von ***2000 bis 2008 um 43% gestiegen.***

***Lehrer schlagen zunehmend öfter Alarm:
Verhaltensauffällige Kinder werden immer jünger
und gewaltbereiter.***

***ADS-Medikament Ritalin: Zwischen 1993 und 2009
hat sich die Verschreibung um das 50-fache erhöht!***

***Ein weiteres signifikantes Beispiel beschreibt ein
aktueller RTL-Bericht des Mittagsjournals „Punkt
12“ über spielsüchtige Kinder und Jugendliche:***

Dabei kamen sowohl betroffene Kinder und Jugendliche, deren Eltern als auch ein ausgewiesener Suchttherapeut zu Wort. Insbesondere das digitale Game „Fortnite“ mache spielsüchtig und die Kinder und Jugendlichen würden dadurch unter anderem aggressiv, oder zeigten an nichts anderem mehr Interesse. Zudem ginge dieses Spiel auch ins Geld, da für jegliche Extras separat zu bezahlen sei. Immer häufiger müssen sich die Betroffenen deshalb in therapeutische Behandlung begeben, weil sich die Eltern allein darüber nicht mehr hinaussehen würden. Verbote oder auch nur Einschränkungen würden kaum oder gar nicht greifen.

Suchttherapeut Lucas Döbel äußert sich folgendermaßen über dieses Spiel:
„Fortnite“ wirkt nahezu wie Heroin, welches via TV-Gerät oder PC gespielt werden kann.“

„Bitkom Research“ hat in einer aktuellen Studie vom Mai 2019 erhoben:

54% der 6-7-Jährigen nutzen bereits Tablet oder Smartphone.

2014 waren es nur 20%.

Dies verdeutlicht den extremen Anstieg. Auch werden die User immer jünger. Diese Gruppe nutzt Smartphones laut Umfrage vor allem zum Videoschauen.

80% der 10-Jährigen sind bereits in sozialen Netzwerken registriert.

97% der 12-jährigen sind online, 95 % von ihnen haben ein eigenes Smartphone und 90% haben Profile in sozialen Netzwerken.

„Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht 2015“:

In Österreich gibt es keine mit Deutschland vergleichbaren Daten zu psychischen Erkrankungen bzw. Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen. **17 Regionale Erhebungen aus Kindergärten und Volksschulen geben Hinweise, dass bei rund zehn Prozent der Vier- bis Siebenjährigen Verhaltens- und emotionale Auffälligkeiten vorliegen [24].**

Weitere Gründe für das rasante Ansteigen von Verhaltensauffälligkeiten bei immer jüngeren Kindern, könnte das stete Generieren von „*Schein-Welten*“ sein, deren Zwängen schon Klein- und Grundschul Kinder unterworfen sind. Vielleicht verfügen sie noch über keine Profile in sozialen Netzwerken, digitale, virtuelle Spiele und Videos