
Kinder Mentaltraining Kinder Fur Das Leben Starke

Brauchen wir nicht alle ein bisschen mental?

Dein Ziel erreichen - Zielprogrammierer

Kinder-Mentaltraining

Ein bisschen Muttivation ist IDEAL FÜR JUNGMMAMAS. Life is a Story - story.one

Nimm deine Karriere in die Hand

Die Familien Glücksformel

Kinder psychisch kranker Eltern in der Kita

Mentaltraining für Sportler

30 Minuten Mentaltraining

So weckst du Motivation. Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen

DIE LÖSUNG steht an der Decke

Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen

Kinder mit Pferden stark machen

Besser Leben mit Tai Chi, Qigong und Mentaltraining

Mentaltraining im Bogensport. Trainingskonzept bei Nervosität vor Wettkämpfen

PRAXISBUCH Mentaltraining NLP Hypnose ALL-TAG in TRANCE

Die Eltern als Fundament, Säule und Rückhalt im Werdegang jugendlicher Athleten und Athletinnen

Vertraue der Kinderseele

Easy zum Ziel

healthstyle - Gesundheit als Lifestyle

Deutlich reden, wirksam handeln

Die Kunst, Menschen zu berühren und zu bewegen.

Zurück zur Quelle

Spektrum Kompakt - Musik im Kopf

Mentaltraining in Frage & Antwort

Mentales Training für Kinder

Was macht Eltern stark und Kinder glücklich?

Mentaltraining nach Kurt Tepperwein

Bälle an den Fuß - und los!

Wie viel Schlaf braucht mein Kind?

Meine Klasse erfolgreich leiten

Frau sein - Ganz sein, Mentaltraining für eine neue Weiblichkeit

Der Mental-Coach

Der Werkzeugkasten für die Offene Kinder- und Jugendarbeit

Asthma bei Kindern und Jugendlichen

Dein Kind isst besser, als du denkst!

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg

Das feel-wood-Training zur Stärkung der morphischen Intuition

Mein erstes Kind
Kindern den Rücken stärken

Kinder Mentaltraining Kinder Fur Das Leben Starke

Downloaded from intra.itu.edu by guest

VAZQUEZ REGINA

Brauchen wir nicht alle ein bisschen mental? Junfermann Verlag GmbH

Mal ehrlich: Wollen wir nicht alle Sieger sein? Markus Hornig sagt: Kein Problem! Es liegt allein an uns, Siegermentalität zu entwickeln! Die zwei tragenden Säulen, die uns zu mentaler Stärke verhelfen, heißen Selbstwirksamkeit und Resilienz. Denn Motivation, Leistungsbereitschaft und Selbstvertrauen tragen maßgeblicher zu beruflichem und privatem Erfolg bei als der angeborene IQ. Erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie Sie innere Stärke entwickeln, und lernen Sie mentale Trainingstechniken kennen, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen, Bestleistung zeitpunktgenau abzurufen und mit Versagensängsten umzugehen, sodass Sie schließlich dem Leben gestärkt begegnen.

Dein Ziel erreichen - Zielprogrammierer neobooks

Zahlen Sie nicht einen zu hohen Preis für die Erreichung Ihrer Ziele? Kämpfen Sie sich denn nicht, wie die meisten Menschen, mit einem zu hohen Aufwand an Kraft, Zeit, Stress und übermäßiger Arbeit zu Ihren Zielen? Natürlich, klar, Opa hat schon immer gesagt: Man muss hart arbeiten, damit man etwas erreicht. Doch Hand aufs Herz, aus Opa ist doch auch nie was geworden, oder? Kann es sein, dass das Leben gar nie als Kampf gedacht war, sondern eher als Spaziergang von einem Höhepunkt zum Nächsten? Können Sie glauben, dass für Sie und Ihre Nächsten ein Leben möglich ist, das dem Ihre kühnsten Träume entspricht? Ich sage Ihnen, das ist möglich! Es ist allerdings nur dann möglich, wenn Sie bereit sind, etwas was Ihnen sehr lieb geworden ist, her zu geben. – Ihr bisheriges Denken. Sie haben die Wahl liebe Leser. Sie können weiterhin mit Ihren bisherigen Strategien versuchen, Ihre Ziele zu erreichen. Oder Sie erlauben sich einfach einmal den Spaß, die in diesem Ebook vorgestellten Methoden zu testen. Sie wissen doch, Erfolg hat 3 Buchstaben: T.U.N.

Kinder-Mentaltraining Verlag Herder GmbH

Asthma bronchiale ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. Asthma tritt anfallartig auf, es gibt Phasen stärkerer und schwächerer Symptome, aber auch Zeiten ohne Asthmaanzeichen. Selten liegen dauerhafte Beschwerden vor. Eine optimale Kontrolle der Symptome ist die Voraussetzung dafür, den Kindern und allen Beteiligten einen unbeschwertten Alltag sowie größtmögliche Lebensqualität zu bieten. In den meisten Fällen ist Asthma heute gut behandelbar. Neben der medikamentösen Therapie gibt es eine Reihe von Maßnahmen, mit denen Eltern und mit fortschreitendem Alter auch das asthmakranke Kind auf den Verlauf der Erkrankung positiv einwirken können. Neben Wissenswertem zur Diagnostik finden Sie Informationenzur Behandlung von Asthmazum Selbstmanagementzum Alltag mit AsthmaGerade Kinder und Eltern, die neu mit der Erkrankung konfrontiert sind, erhalten hier wertvolle Informationen verständlich dargestellt. Aber auch erfahrene Familien sowie andere Interessierte profitieren von dem kompakten Wissen und können ihr medizinisches und praktisches Know-how in puncto Asthma auffrischen und erweitern.

Ein bisschen Muttivation ist IDEAL FÜR JUNGMAMAS. Life is a Story - story.one Draksal Fachverlag

healthstyle berichtet in 4 Ausgaben pro Jahr schwerpunktmäßig über die vier Themenwelten Gesundheit | Prävention | Coaching | Naturheilkunde. Eine Vision zu haben, ein Ziel zu entwickeln und Dinge mutig und bewusst zu ändern – das ist eines der Erfolgsrezepte für ein selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben. Gesundheit als Lifestyle – dieses Motto ist Basis für nachhaltiges Glück in jedem Lebensbereich. Die hsm healthstyle.media GmbH hat sich das Ziel gesetzt, Dich darin zu unterstützen, Deinen Alltag gelassen zu meistern und zugleich Deinen eigenen Weg zu gehen. Denn Dein Lebensglück ist so individuell wie Du selbst. Nur Du weißt, was dazugehört. Du selbst hast es in der Hand. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise, damit Du genau das findest, was Dein Leben grundlegend und dauerhaft bereichert. "Für was stehe ich jeden Tag auf?", oder: "Wie bringe ich mehr Freude, Stabilität und Ruhe in mein Leben?". Unser gesamtes Angebot ist darauf abgestimmt. Zeitschrift, Bücher und CDs, digitale Formate – wähle das für Dich Passende. Wir geben Dir Inspiration und konkrete Tipps, wie Du Schritt für Schritt Deinen ganz persönlichen Zielen näherkommst und Deine Lebensbereiche in Balance bringst. Wer zufrieden ist mit dem, was er hat, und weiß, was er will, für den ist Glückseligkeit nicht weit.

Nimm deine Karriere in die Hand Auer Verlag

Unabhängig davon, welche Sportart Sie ausüben, ob Sie Teamsportler oder Einzelkämpfer sind: Mentale Stärke ist essenziell, um Ihre Performance zu optimieren. Zudem ist sie hilfreich, wenn im Wettkampf unerwartete Schwierigkeiten auftreten, ein Spiel auf der Kippe steht, der Körper streikt oder der Druck zu groß ist. Mentaltraining unterstützt Sie dabei, die unterschiedlichsten Situationen souveräner zu meistern und Ihre Leistung besser abzurufen. Als Steuerungszentrale von Gedanken, Emotionen und Bewegung spielt das Gehirn dabei eine entscheidende Rolle. Auf dieser Erkenntnis aufbauend haben die Mentaltrainerin Alexandra Albert und die Neurowissenschaftlerin Dr. Susanne Droste eine innovative Methode entwickelt, um mentale Prozesse zu steuern. Lernen Sie mit neurowissenschaftlichen Strategien, sich im richtigen Moment ... • zu entspannen, • zu motivieren, • zu konzentrieren und • Emotionen zu regulieren. Eine Vielzahl an Techniken und praktischen Übungen, gepaart mit spannendem Hintergrundwissen, erleichtert Ihnen das Verständnis der im Körper ablaufenden Prozesse und damit den Zugang zum Mentaltraining. So können Sie sich gezielt vorbereiten und Ihre mentale Stärke in Training und Wettkampf effektiv einsetzen.

Die Familien Glücksformel Draksal Fachverlag

Ihr Methodenkoffer: Diese Übungen sorgen für mehr Sicherheit in Führung & Klassenleitung und schaffen eine förderliche Lernkultur. Gute Führung gilt als wesentlicher Beitrag zur Qualität von Schule und Unterricht, heute mehr denn je. Jedoch wird gerade der Kompetenzaufbau der Klassenführung in der schulischen Ausbildung als Stiefkind behandelt und der Bedarf an Wissen rund um effiziente Klassenführung ist gerade bei Berufsanfänger*innen groß. Aber auch erfahrene Lehrpersonen mit langjähriger Berufserfahrung sind heute auf der Suche nach Antworten. Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen als klassenführende Lehrperson ein Werkzeug an die Hand zu geben, mit

dem Sie trotz der ständig steigenden Belastungen und hohen Erwartungen zu einer effizienten und zufriedenstellenden Klassenführung kommen können. Dabei werden in Teil A des Bandes die wichtigsten theoretischen Hintergründe und Zusammenhänge für Sie zusammengefasst, denn ein optimales Wissen ist die Grundlage für optimales Handeln. In Teil B erhalten Sie im Methodenkoffer eine Fülle an bewährten mentalen Methoden, Übungen und Techniken, die Ihnen helfen, alle Aufgaben im Kontext Klassenführung sicher zu bewältigen, auf alle Herausforderungen vorbereitet zu sein und dem Schulalltag mit mehr Freude, Strukturiertheit und Gelassenheit zu begegnen. Im Anhang erhalten Sie ergänzend vier Fantasiereisen zum Abschalten und Ruhefinden. Finden Sie Ihren eigenen erfolgreichen Weg für das Führen einer eigenen Klasse!

Kinder psychisch kranker Eltern in der Kita Remote Verlag

Auch in der 6. überarbeiteten und verbesserten Auflage, herausgegeben von einem staatlich geförderten und an EU-Programmen beteiligten Verlag, Partner des Bundesbildungsministeriums, erhalten Sie das geballte Fachwissen renommierter Experten (Übersicht in der Buchvorschau) sowie zusätzlich maßgeschneiderte Premium-Inhalte und Zugang zu Reise-Deals mit bis zu 75% Rabatt. Gleichzeitig tun Sie Gutes und unterstützen nachhaltige Projekte. Denn wer leistungsfähig und gesund bleiben will, für den ist Zeitmanagement nur die halbe Miete: Mindestens ebenso wichtig ist es, Fokus und Klarheit zu wahren und stets zu den Quellen der eigenen Kraft und Stärken zurückzukehren. Doch das ist nicht immer einfach: Unser Leben heute ist geprägt von Stress, Hektik, Reizüberflutung und ständiger Mobilität; Abschalten, die Konzentration auf das Wesentliche und Entspannen fällt daher vielen Menschen zunehmend schwer. Dazu beitragen können mentale Übungen, einfache gesundheitsförderliche Anwendungen, gesunder Schlaf oder auch die richtige Umgebung, Faktoren, die allesamt erheblich dazu beitragen dass wir wieder zu unseren mentalen Quellen zurückfinden. Dieses Buch hilft dabei. Mit seinem Konzept „Infos nach Wunsch“ war der Verlag nicht nur an einem EU-geförderten Programm beteiligt, sondern wurde auch mit dem Global Business Award als Publisher of the Year ausgezeichnet. Daher tun Sie mit dem Kauf des Buches auch Gutes: Der Verlag engagiert sich finanziell und mit persönlichem Einsatz in gesellschaftlich relevanten Projekten wie Baumpflanz-Aktionen, der Stiftung von Stipendien, nachhaltige Wohnformen und vielen weiteren innovativen Ideen. Das Ziel, Ihnen die bestmöglichen Inhalte zu Themen wie Karriere, Finanzen, Management, Recruiting oder Psychologie zu bieten, geht dabei weit über die statische Natur traditioneller Bücher hinaus: Das interaktive Buch vermittelt Ihnen nicht nur Fachwissen, sondern ermöglichen es auch, individuelle Fragen zu stellen und sich persönlich beraten zu lassen. Dabei gehen Fachwissen und technische Innovation Hand in Hand, denn wir nehmen die Verantwortung, fundierte und gut recherchierte Inhalte zu liefern sowie das Vertrauen, das Sie in uns setzen, sehr ernst. Alle Texte stammen von Experten Ihres Fachs. lediglich zur besseren Auffindbarkeit von Informationen auf greifen wir auf KI-gestützte Datenanalyse zurück, die Sie bei Ihrer Suche nach Wissen unterstützt. Sie erhalten auch umfangreiche Premium-Leistungen: So finden Sie in jedem Buch ausführliche Erläuterungen und Beispiele, die Ihnen das erfolgreiche Benutzen der für Buchkäufer kostenlosen Beratung erleichtern. Sie können darüber hinaus eKurse herunterladen, mit Workbooks arbeiten oder sich mit einer aktiven Community austauschen. So erhalten Sie wertvolle Ressourcen, die Ihr Wissen steigern, die Kreativität anregen, Ihre persönlichen wie beruflichen Ziele erreichbar und Erfolge erlebbar machen. Genau deshalb haben Sie als Teil der

Leser-Community die einmalige Gelegenheit, Ihre Reise zu persönlichem Erfolg noch unvergesslicher zu machen mit Reise-Deals von bis zu 75% Rabatt. Denn wir wissen, dass wahre Erfolgs-Erlebnisse keine reine Kopfsache sind, sondern vor allem durch persönliche Eindrücke und Erfahrungen entstehen. Verlegerin und Herausgeberin Simone Janson ist zudem Bestseller-Autorin sowie eine der 10 wichtigsten deutschen Bloggerinnen laut Blogger-Relevanz-Index, außerdem war sie Kolumnistin und Autorin renommierter Medien wie WELT, Wirtschaftswoche oder ZEIT - mehr zu ihr u.a. in Wikipedia.

Mentaltraining für Sportler BoD - Books on Demand

Kinder kommen mit einer angeborenen Lebensfreude und Neugierde auf die Welt. Sie haben Freude am Lernen und sind bereit, die Welt zu entdecken. Kinder wollen sich ernst genommen und geachtet fühlen. Dafür brauchen sie eindeutige Aussagen, Regeln und Grenzen. Eine klare, wertschätzende Sprache und achtsames Handeln ermutigt Kinder und stärkt sie in ihrer Entwicklung. Die Autorin Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf zeigt, worauf es ankommt - in vielen anschaulichen Beispielen und praktischen Tipps für den Alltag.

30 Minuten Mentaltraining BoD - Books on Demand

Wie wäre es, wenn Ihr Kind morgens voller Begeisterung aufwacht? Wie wäre es, wenn Ihr Kind in der Klassengemeinschaft integriert ist und nachmittags mit Freunden herumtobt anstatt allein vor dem Fernseher oder Smartphone zu sitzen? Und wie wäre es, wenn Ihr Kind eine gesunde Haltung und eine sportliche Einstellung zum Leben hat? Das Buch Kindern den Rücken stärken zeigt ihnen einen Weg, wie sie ihr Kind aus der sozialen Isolation unter Gleichaltrige bringen und den Weg zu einer der 15 beliebtesten Sportarten ebnen können. Sie erfahren, wie sie ihrem Kind auf einfache Art und Weise soziale Kompetenz vermitteln, die augenblicklich zu mehr Selbstwertgefühl verhilft, zu besseren schulischen Leistungen führt und nicht zuletzt einen größeren Freundeskreis beschert. Interviews mit namhaften Trainern und Sportlern wie Ulrike Nasse-Meyfarth, Karl-Heinz Körbel und Marie Lang zeigen, wie ihren Kindern spielerisch ein positives Wertesystem vermittelt wird. Jede Trainerin und jeder Trainer beschreiben, wie Kinder für den Sport zu begeistern sind und welche sportlichen und mentalen Fähigkeiten vermittelt werden. Sie lernen deren eigenen sportlichen Werdegang bis heute kennen und erhalten spannende Information über den Alltag eines jungen Sportlers und das tägliche Training mit den Kindern. Den stabilen, starken Körper - und definitiv weniger Rückenschmerzen - gibt es automatisch dazu.

So weckst du Motivation. Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen BoD - Books on Demand

Ein Buch ist ein langer Brief an Freunde... Die Idee zu dem Buch "Bälle an den Fuß und los" entstand, als ich merkte, wie viele unterschiedliche Meinungen, Ansichten, Personen, Lebensverhältnisse und Erziehungsmethoden beim Training von Kindern aufeinander treffen. Ob Trainerkollege, Jugendleiter, Betreuer oder Eltern, jeder hat seine Erfahrungen und seine Vorstellungen. Mein Ziel ist es mit neuen Informationen dazu beizutragen, allen Fußballertern eine neue Basis mit möglichst vielen Gemeinsamkeiten und allen Trainern neue Ideen zu geben. Und wenn Du nach dem Lesen dieses Buches Deine Kinder einmal mehr lobst als kritisierst, wenn Du Deine Kinder etwas mehr beobachtest und so ihr Verhalten verstehst, wenn Deine Kinder ab sofort den Ball öfter am Fuß als deine Stimme im Ohr haben, dann hat sich die Arbeit für dieses Buch gelohnt. Deine Kinder werden glücklicher aufwachsen und die Freude am Spiel behalten. Mit allen guten Wünschen Holger

Zimmermann

DIE LÖSUNG steht an der Decke hsm healthstyle.media

Die Lösung steht an der Decke Warnhinweis: Das Lesen dieses Buches könnte sich positiv auf Ihre psychische Verfassung auswirken. Möglicherweise gefährdet es ihr rein logisch-rationales Denken, indem es Emotionen aktiviert und dadurch ihr Potential erweckt, beide Hirnhälften gleichzeitig zu nutzen und intuitiv zu denken. Vielleicht leben Sie danach in einer anderen Welt als vorher... 14 tiefgründige Traumreisen ermöglichen es Ihnen, Ihre Sicht auf die Welt zu reflektieren und Ihre persönliche Entwicklung in Richtung auf mehr Klarheit, Offenheit, Selbstbestimmung, Gelöstheit, Zufriedenheit und Lebensglück zu lenken. Die Phantasiereisen sind eingebettet in eine merkwürdige, facettenreiche, vielschichtige und amüsante Geschichte rund um Erlebnisse und Erkenntnisse einer Seminargruppe in einem Landhotel mit teils tierischen, teils menschlichen Charakteren. Auch die Erzählung spricht das Unbewusste direkt an und bietet ein breites Spektrum an Identifikationsmöglichkeiten. Unabhängig von der Rahmenhandlung können die Trancen für Einzelberatung oder im Gruppenkontext genutzt werden. Alle vorkommenden Trancetexte sind praxiserprobt und die anonymisierten und verfremdeten Tranceberichte, die den Protagonisten in den Mund gelegt wurden, entstammen der langjährigen Beratungstätigkeit der Autorinnen. Geben Sie einfach Ihren bewussten Verstand vor dem Lesen der Geschichte an der Garderobe ab und nehmen Sie ihn am Ende runderneuert, generalüberholt und gereinigt wieder in Empfang.

Deutsche Nationalbibliographie und Bibliographie der im Ausland erschienenen deutschsprachigen Veröffentlichungen BoD – Books on Demand

Innere Bilder bestimmen unsere Wahrnehmung und unser Handeln. Damit entscheiden sie über Selbsterleben, Gesundheit und Erfolg. Mit dem mentalen Coaching können alte Erlebnis- und Verarbeitungsmuster von neuen Zielvorstellungen überschrieben und deren erfolgreiche Umsetzung gebahnt werden. Die persönlichen Ziele werden genau formuliert und visualisiert, die eigenen Ressourcen können besser genutzt werden. Auf der Grundlage aktueller Erkenntnisse, insbesondere der Neurowissenschaften, werden Wege aufgezeigt, wie Möglichkeitsräume eröffnet und gezielt positive Lebenserfahrungen herbeigeführt werden können. Das mentale Coaching stärkt die eigene Handlungskompetenz, ist eine gute Burnout-Prophylaxe, fördert die psychische und körperliche Gesundheit, Belastbarkeit und Lebensfreude.

Kinder mit Pferden stark machen BoD – Books on Demand

Endlich Entspannung am Familientisch! Von Geburt an haben Kinder ein natürliches Gespür für Hunger, Sättigung, Appetit und Bekömmlichkeit. Doch viel zu häufig bringen starre Ernährungsregeln diesen inneren Kompass aus dem Gleichgewicht. Was dabei oft nicht mehr gesehen wird, sind die körperlichen und seelischen Bedürfnisse von Kindern. Dass kleine Esser Lebensmittel ablehnen oder sich phasenweise einseitig ernähren, ist meist entwicklungsbedingt. Indem Eltern ihre Kinder hier vertrauensvoll und achtsam begleiten, helfen sie ihnen, langfristig ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Dieser wegweisende Ratgeber • klärt über verbreitete Denkfehler beim Essen auf • beantwortet häufig gestellte Eltern-Fragen • zeigt Wege im Umgang mit emotionalem Essen auf • bietet Übungen für herausfordernde Situationen im Alltag • bestärkt Mütter und Väter in der Wahrnehmung ihrer Kinder Mit Fragebogen, Erfahrungsberichten und zahlreichen praktischen Übungen.

Besser Leben mit Tai Chi, Qigong und Mentaltraining Spektrum der Wissenschaft

Dieses Buch soll erwachsenen Begleitpersonen von Kindern als Unterstützung dienen. Sie sollen den Mut aufbringen, auch ungewöhnliche Wege dabei zu gehen, den Mut aufzubringen und zur Kinderseele hinzuhören und hinzusehen. Geeignet ist das Buch als Anhaltspunkt für Psychologinnen und Psychologen, Ärztinnen und Ärzte, Mütter und Väter, ErzieherInnen, LehrerInnen und alle anderen erwachsenen Personen, die sich dem Thema des sensiblen Umganges mit der Kinderseele öffnen wollen und sich interessieren.

Mentaltraining im Bogensport. Trainingskonzept bei Nervosität vor Wettkämpfen epubli

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg - Das Trainingsprogramm für alle Sportler Persönliche Bestleistung auf Knopfdruck - wie geht das? Ganz einfach: Mit Motivation, Konzentration und mentaler Stärke. Mein Praxisratgeber zeigt dir die wirksamsten Übungen, die ich in den letzten 15 Jahren als Sportpsychologe und Mentaltrainer gesammelt habe. Nervosität, Angst und Schlafstörungen vor dem großen Wettkampf müssen nicht sein. Zu diesen und weiteren Themen biete ich dir konkrete Hilfen, die wirklich jeder nachvollziehen und anwenden kann. Mentale Wettkampfvorbereitung - hier steht, wie's geht! Im Flow: Plötzlich klappt alles wie von selbst Schritt für Schritt: Projektmanagement für Sportler Endlich ausgeschlafen: So entspannst du richtig **PRAXISBUCH Mentaltraining NLP Hypnose ALL-TAG in TRANCE** GRIN Verlag

Der Werkzeugkasten für die Offene Kinder- und Jugendarbeit ist aus der Praxis für die Praxis entstanden. Die Leserinnen und Leser erwartet wirkungsvolles und relevantes Know-how für eine rundum gut aufgestellte Offene Kinder- und Jugendarbeit. Enthalten sind 34 Checklisten, 39 Infografiken und 37 Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Der Werkzeugkasten hilft pädagogischen Fachkräften dabei, die "6 b's" der Offenen Jugendarbeit zu verwirklichen: mehr bewegen, mehr bewirken, begeistern, beeindrucken, bekannter und beliebter werden. Insgesamt enthalten sind 44 praxiserprobte Werkzeuge um die Offene Kinder- und Jugendarbeit vor Ort weiterzuentwickeln, Arbeitsbereiche auf- und auszubauen und einzelne pädagogische Angebote gezielt zu optimieren. Zum Werkzeugkasten gibt es Downloads zur persönlichen Vertiefung und Ausarbeitung von Plänen und Projekten. Zudem gibt es eine Umsetzungsbegleitung per E-Mail und durch Umsetzertage. *Die Eltern als Fundament, Säule und Rückhalt im Werdegang jugendlicher Athleten und Athletinnen* BoD – Books on Demand

Anschaulich und praxisnah führt das Buch in ein unbequemes und bislang noch viel zu wenig beachtetes (Tabu-)Thema ein. Pädagogische Fachkräfte erhalten Hintergrundwissen genauso wie Handlungsempfehlungen und Handwerkszeug. Kinder psychisch kranker Eltern gibt es in jeder Kita – häufig werden sie jedoch nicht erkannt. Dabei kommt gerade pädagogische Fachkräften die wichtige Rolle zu, Kinder zu stärken und so entscheidend zu ihrer gesunden Entwicklung beizutragen. In jeder Kita sollte das Thema spielerisch, kind- und altersgerecht angegangen werden. Denn am Ende profitieren alle Kinder, ob betroffen oder nicht, von dieser Form der Psychoedukation. *Vertraue der Kinderseele* BookRix

Welche Rolle spielt Sportmentaltraining bei Erbringung der optimalen Leistungsfähigkeit? Wann setze ich Mentaltraining ein? Wieviel benötigt mein Sportler und was bewirkt ein effektives Mentaltraining? Wer oder was kann mich bei der Trainingsarbeit "mental" unterstützen? Was machen andere Sportarten und Trainer? Kann ich davon profitieren und mein Training verbessern?

Nicht nur Trainer, Betreuer, Funktionäre und Sportler stellen sich wiederholt diese Fragen. Das Buch liefert die Antworten auf diese und zahlreiche weitere Fragen zum Einsatz von Sportmentaltraining. Die Erkenntnisse von weit über 50 Interviews aktiver Trainer, aus über 20 verschiedenen Sportarten, zeigen deutlich die Bedeutung von mentalen Maßnahmen und Einheiten im Leistungssport. Damit Sie "mentale" Begriffe verstehen, werden Sie verständlich an das Thema herangeführt. Zum effektiven Einsatz von Sportmentaltraining, enthält das Buch einen eigenen Praxisteil. Episoden, Hinweise, Anmerkungen und Kurzgeschichten zu speziellen mentalen Themenstellungen, machen Sportmentaltraining allgemein verständlich. Bilder, Grafiken und Diagramme visualisieren mentale Maßnahmen und Momente.

Easy zum Ziel BoD – Books on Demand

Annette Sidler, die Herausgeberin dieses Buches, machte sich auf die Suche nach Frauen und Männern im Säuliamt, welche im Bereich "Geist-Körper-Seele" mit Menschen arbeiten. Entstanden

ist daraus ein Buch mit 29 einzigartigen Porträts. Diese laden ein, sich über die verschiedensten Methoden zu informieren. In ihren Beiträgen stellen die Autorinnen und Autoren sich und ihre Arbeitsweise vor und berichten von ihren Erfolgserlebnissen.

healthstyle - Gesundheit als Lifestyle Servus

Das Schlafprotokoll ist eine sehr einfache und zugleich hoch wirksame Methode, die ursprünglich aus dem professionellen Sport-Mentaltraining kommt. Sie können damit die Schlafqualität Ihres Kindes dokumentieren und bei Bedarf verbessern. Mit Hilfe von Fragen wie zum Beispiel "Wie müde bist Du jetzt?" wird die Selbstreflexion des Kindes angeregt. Die Antworten halten Sie schriftlich fest und werten sie wöchentlich aus. Anschließend kennt Ihr Kind seine Schlafbedürfnisse besser und kann genauer darauf achten, was ihm gut tut und was nicht. Erholung in Form von genügend Schlaf ist die Grundlage für ausgeglichene, zufriedene Kinder. In dieser digitalen Broschüre finden Sie das Schlafprotokoll in einer besonders kindgerechten Form – alltagstauglich und auf den Punkt gebracht. Es eignet sich für Kinder ab sechs Jahren.

Best Sellers - Books :

- [Spare By Prince Harry The Duke Of Sussex](#)
- [If Animals Kissed Good Night By Ann Whitford Paul](#)
- [A Court Of Thorns And Roses \(a Court Of Thorns And Roses, 1\)](#)
- [Never Never: A Romantic Suspense Novel Of Love And Fate](#)
- [Dark Future: Uncovering The Great Reset's Terrifying Next Phase \(the Great Reset Series\)](#)
- [Flash Cards: Sight Words](#)
- [A Soul Of Ash And Blood: A Blood And Ash Novel \(blood And Ash Series\)](#)
- [The Subtle Art Of Not Giving A F*ck: A Counterintuitive Approach To Living A Good Life](#)
- [Hunting Adeline \(cat And Mouse Duet\) By H. D. Carlton](#)
- [November 9: A Novel By Colleen Hoover](#)