



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Entspannung und Entspannungsverfahren für Erwachsene sind in aller Munde. Doch auch Kinder haben Stress und sind psychischen Belastungen ausgesetzt. Gesundheitliche Beschwerden, Entwicklungsstörungen und Schulprobleme können die Folge sein. Hier setzt dieses Buch an und zeigt eine Reihe Entspannungsverfahren für Kinder auf.

Autogenes Training und Progressive Relaxation sind am bekanntesten und am besten erforscht. Auch Yoga wird zunehmend bei Kindern mit guten Ergebnissen eingesetzt. Das in Deutschland noch relativ unbekanntes Psychotherapieverfahren Zapfen wird in diesem Buch erstmals in einer Version für Kinder vorgestellt. Alle vier Verfahren können und sollen eigenverantwortlich von den Kindern durchgeführt werden, zu Beginn mit Unterstützung der Eltern.

Entspannungsverfahren helfen uns, mit den Belastungen und Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen. Nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und Lernleistung werden besser, wir sind auch gesünder und fühlen uns insgesamt besser. Entspannungsverfahren sind zwar kein Allheilmittel, aber regelmäßiges Üben ist ein wichtiger eigener Beitrag, um die seelische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu stärken. Vorbeugen ist besser als heilen.

Die einzelnen Entspannungsverfahren werden kurz dargestellt. Anleitungstexte und Entspannungsgeschichten, in denen in kindgerechter Weise die verschiedenen Übungen präsentiert werden, helfen, direkt loszulegen. So macht das Üben richtig Spaß!

Dieses Buch richtet sich an Sie, die Eltern, die für ihre Kinder effektive Verfahren zu Selbstentspannung, Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge suchen. Sie sind für Kinder bei der Stress- und Belastungsbewältigung als Vorbilder von fundamentaler Bedeutung. Machen Sie deshalb bei den Übungen mit – Sie werden selbst von den Effekten profitieren.