

Mental-Training für Kinder und Jugendliche



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

von Gudrun Hock D-59399 Olfen, Marktplatz 6

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

Was also ist meine Originalität und mein besonderes Profil? 38

Teil 3:

Welche praktische Kompetenz brauche ich? 39

Wie gestalte ich das Mental-Training für Kinder in der Praxis? 40

1. Entspannung und Atemübungen 41

Körperliche Entspannungsübungen 41

Atemübungen 44

Entspannung durch Musik 48

2. Achtsamkeit 49

Achtsamkeitsübung 49

3. Positives Denken und Sprechen 51

Die Kraft guter Gedanken 51

Energetisches Sprachtraining 53

4. Affirmationen und Glaubenskraft 54

5. Fantasiereisen 57

Übungen zur Sinnesschulungen 57

Bilder für alle Sinne 58

6. Visualisierung und Imagination von Zielen 61

6.1 Zielfindung 62

*6.2 Sich in den Zustand der körperlichen
und geistigen Entspannung bringen* 63

6.3 Das Ziel visualisieren, mit allen Sinnen erleben 66

6.4 Das Ziel überprüfen 66

6.5 Das Ziel dankbar loslassen 67

Abbestellungen rückgängig machen, Bestellungen verstärken 67

7. Kreativität fördern 68

8. Intuition fördern 69

9. Meditation 71

Teil 4:

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

73

Wie wird meine Firma lebensfähig?

74

Was muss ich für meine Existenzgründung berücksichtigen?

75

Selbst-Bildung

76

Konzept-Entwicklung

76

Meine Lebensschule

77

Vorbereitung der Firmen-Gründung

77

Aufbau- und Entfaltungspläne

78

Was ist konkret durchzuführen?

79

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.“¹

*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.*

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.

¹ Diese erste Diplomarbeit können Sie im INTERNET unter meiner Adresse einsehen: www.pro-indigo.de

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.²

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?

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

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?

*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). 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! ³

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), 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?

³ In meinem Falle sind es die Zeitschriften „VISIONEN“ und „Mit Kindern wachsen“.

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.⁴*

*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.

⁴ Siehe als Beispiel das Mind-Mapp in dieser Arbeit S. 76