

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Kapitel 1: Stress und Stressbewältigung	9
1.1 Ein Modell zur Beschreibung des Stressgeschehens	9
1.2 Stress erfolgreich bewältigen.....	10
1.3 Stress bei Kindern im Grundschulalter	10
1.4 Diagnostische Verfahren.....	14
1.5 Stressbewältigungstrainings für Kinder.....	16
Kapitel 2: Trainingskonzeption	17
2.1 Trainingsziele.....	17
2.2 Trainingsbausteine	18
2.3 Rahmenbedingungen.....	19
2.4 Material	20
2.5 Das Training im Überblick	21
Kapitel 3: Trainingsevaluation	23
3.1 Evaluation des Stresspräventionstrainings.....	23
3.2 Wirksamkeit von Entspannungsverfahren bei Kindern	28
3.3 Konsequenzen aus den Evaluationsstudien	30
Kapitel 4: Veranstaltungen für Eltern	31
4.1 Elterninformationsveranstaltung.....	31
4.2 Erster Elternabend.....	33
4.3 Zweiter Elternabend.....	35
Kapitel 5: Sitzungen des Kindertrainings	37
5.1 Erste Doppelstunde	38
5.2 Zweite Doppelstunde	46
5.3 Dritte Doppelstunde	50
5.4 Vierte Doppelstunde	54
5.5 Fünfte Doppelstunde	60
5.6 Sechste Doppelstunde	65

5.7 Siebte Doppelstunde.....	69
5.8 Achte Doppelstunde.....	73
5.9 Zusatzspiele und -übungen.....	76
Literatur	79
Anhang	83
A Folienvorlagen für Elternabende.....	83
B Gefühlkarten (Kopiervorlagen).....	91
C Kindermaterial (Kopiervorlagen).....	95