

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	7
2. Streß und Streßbewältigung	9
2.1 Ein Modell zur Beschreibung des Streßgeschehens	9
2.2 Streß bei Kindern im Grundschulalter	9
2.3 Protektive Faktoren	11
2.4 Streßbewältigungstrainings für Kinder	11
3. Trainingskonzeption	13
3.1 Trainingsziele	13
3.2 Trainingsbausteine	13
3.3 Rahmenbedingungen	14
3.4 Material	15
3.5 Das Training im Überblick	16
4. Veranstaltungen für Eltern	19
4.1 Elterninformationsveranstaltung	19
4.2 Erster Elternabend	21
4.3 Zweiter Elternabend	22
5. Sitzungen des Kindertrainings	23
5.1 Erste Doppelstunde	24
5.2 Zweite Doppelstunde	31
5.3 Dritte Doppelstunde	35
5.4 Vierte Doppelstunde	38
5.5 Fünfte Doppelstunde	43
5.6 Sechste Doppelstunde	48
5.7 Siebte Doppelstunde	51
5.8 Achte Doppelstunde	55
5.9 Zusatzspiele und -übungen	58

6. Trainingsevaluation	61
7. Literatur	67
Anhang	69
A Folienvorlagen für Elternabende	
B Gefühlkarten (Kopiervorlagen)	
C Kindermaterial (Kopiervorlagen)	