

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort zur 4. Auflage | 7 |
| Kapitel 1: Stress und Stressbewältigung | 9 |
| 1.1 Ein Modell zur Beschreibung des Stressgeschehens | 9 |
| 1.2 Stress bei Kindern im Grundschulalter | 10 |
| 1.3 Diagnostische Verfahren | 14 |
| 1.4 Stressbewältigungstrainings für Kinder | 16 |
| Kapitel 2: Trainingskonzeption | 18 |
| 2.1 Trainingsziele | 18 |
| 2.2 Trainingsbausteine | 19 |
| 2.3 Rahmenbedingungen | 20 |
| 2.4 Kontraindikationen | 20 |
| 2.5 Material | 21 |
| 2.6 Das Training im Überblick | 22 |
| Kapitel 3: Veranstaltungen für Eltern | 24 |
| 3.1 Elterninformationsveranstaltung | 24 |
| 3.2 Erster Elternabend | 26 |
| 3.3 Zweiter Elternabend | 28 |
| Kapitel 4: Sitzungen des Kindertrainings | 29 |
| 4.1 Erste Doppelstunde | 30 |
| 4.2 Zweite Doppelstunde | 37 |
| 4.3 Dritte Doppelstunde | 41 |
| 4.4 Vierte Doppelstunde | 44 |
| 4.5 Fünfte Doppelstunde | 50 |
| 4.6 Sechste Doppelstunde | 55 |
| 4.7 Siebte Doppelstunde | 58 |
| 4.8 Achte Doppelstunde | 62 |
| 4.9 Zusatzspiele | 65 |
| 4.10 Zusätzliche Übungen | 68 |

| | |
|--|-----------|
| Kapitel 5: Trainingsevaluation | 71 |
| 5.1 Evaluation des Stresspräventionstrainings „Bleib locker“ | 71 |
| 5.2 Ergebnisse neuerer Evaluationsstudien | 75 |
| 5.3 Wirksamkeit von Entspannungsverfahren bei Kindern | 76 |
| 5.4 Konsequenzen aus den Evaluationsstudien | 78 |
| Literatur | 80 |
| | |
| Anhang | |
| Anhang A: Präsentationsfolien für Elternabende | 85 |
| Anhang B: Gefühlkarten | 93 |
| Anhang C: Kindermaterial | 97 |
| Übersicht über die Arbeitsmaterialien auf der CD-ROM | 119 |