

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitworte</b> . . . . .	13
<b>Vorwort</b> . . . . .	17
<hr/>	
<b>1 Sehen lernen, wie sich ein Kind bewegt</b> . . . . .	23
1.1 Meine Anfänge: Mein Weg zum Jeremy Krauss Approach (JKA) . . . . .	23
1.2 Feldenkrais-Methode des Selbstlernens . . . . .	25
1.3 Beobachten, beschreiben, durchführen, anwenden . . . . .	26
1.4 Konzentrierte Lenkung der Aufmerksamkeit . . . . .	31
<hr/>	
<b>2 Fähigkeitsorientierung</b> . . . . .	35
2.1 Fähigkeiten statt Einschränkungen . . . . .	35
2.2 Entstehung, Entwicklung und Stabilisierung von Fähigkeiten . . . . .	39
2.3 Bewegungen von Babys und Erwachsenen . . . . .	44
<hr/>	
<b>3 Primäre Elemente von Bewegungen</b> . . . . .	51
3.1 Klare kinästhetische Wahrnehmung ( <i>kinaesthetic clarity</i> ) . . . . .	51
3.2 Planung, Kontrolle, Tonus und Balance . . . . .	53
3.3 Warum sich ungeschickt vorzukommen eine wichtige Erfahrung ist . . . . .	60
<hr/>	
<b>4 Entwicklungsperspektiven</b> . . . . .	65
4.1 Handlungsintelligenz – die Welt begreifen . . . . .	65
4.2 Progressive Formation entwicklungsrelevanter Fähigkeiten ( <i>progressive developmental abilities formation</i> ) . . . . .	72
4.3 Entwicklung von Bewegungsmustern – zufällig – systematisch – organisiert . . . . .	74
4.3.1 Zufälliges Erkunden . . . . .	75
4.3.2 Systematische Aktionsnetzwerke . . . . .	79
4.3.3 Organisierte Selbstlernprozesse . . . . .	81

4.4	Die Dynamik von Positionen und Übergängen	82
4.4.1	Positionen	82
4.4.2	Übergänge	85
4.4.3	Innere Dynamiken übergangs- und positionsbezogener Bewegungen	90
4.5	Reversibilität und Entwicklungssequenz	96

---

<b>5</b>	<b>Einzigartige Kinder, einzigartige Lösungen</b>	101
5.1	Strategien für den Umgang mit Kindern	101
5.2	Ein sicheres Umfeld für Spielen und Lernen schaffen	104
5.3	Woran lässt sich Veränderung messen?	107
5.4	Mit allem rechnen – Vorbereitung, Achtsamkeit und Präsenz	113
5.5	Erlebnismomente	117

---

<b>6</b>	<b>Neuronale Plastizität, Modifikabilität und Aktivitätsmuster</b>	127
6.1	Das Kind als die Person sehen, die es ist	127
6.2	Grundlagen einer entwicklungsrelevanten therapeutischen Lernsituation	131
6.3	Entwicklungsrelevante Bewegungsinteraktionen	134
6.4	Neuronale Plastizität durch Lernen und Aktivität fördern	142

---

<b>7</b>	<b>Bewegungsfreiheit</b>	147
7.1	Chaos, Spiel und Bewegungsorganisation	147
7.2	Erforschen und Entdecken als primäre Elemente therapeutischen Lernens	151
7.3	Die Freude an der neu gefundenen Bewegungsfreiheit	154
7.3.1	Nonverbale Kommunikation und Selbstregulation	156
7.3.2	Emotionale Fähigkeiten durch Interaktion und Bewegung entwickeln	158
7.3.3	Mit unangenehmen Vorerfahrungen umgehen	160

---

<b>8</b>	<b>Individualität</b> .....	163
8.1	Zeitvorgaben flexibel anpassen .....	163
8.2	Der Wert des Aufrechtseins .....	166
8.3	Sich an die Schwerkraft anpassen ( <i>anti-gravitation adaptation deficiency behavior</i> ) .....	170
8.4	Eigene Besonderheiten kennen(lernen) .....	173
8.5	Die Familienkonstellation einbeziehen .....	174

---

<b>9</b>	<b>Meine Zeit mit Dr. Moshé Feldenkrais</b> .....	179
----------	---	-----

---

<b>10</b>	<b>Praktische Techniken</b> .....	185
10.1	JKA–Sensory Active Movement (SAM): Sensorische aktive Bewegungssequenzen .....	186
10.2	JKA–Abilities Through Movement (ATM): Erwerb von Fähigkeiten durch Bewegung .....	188
10.3	JKA–Developmental Hands-on (DHO): Entwicklungsfördernde manuelle Arbeit .....	190
10.4	JKA–Functional Hands-on (FHO): Funktionelle manuelle Arbeit .....	191

  

<b>Zum Autor</b> .....	193
<b>Literatur</b> .....	195
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	197
<b>Sachwortverzeichnis</b> .....	199