

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b> .....	9
1.1 Die Methode der Progressiven Muskelentspannung .....	9
1.2 Wirkungen Progressiver Muskelentspannung .....	9
<b>Kapitel 2: Anwendungsbereiche des Trainings</b> .....	11
<b>Kapitel 3: Die Durchführung des Trainings</b> .....	13
3.1 Rahmenbedingungen .....	13
3.2 Ausstattung .....	13
3.3 Aufbau der Trainingssitzungen .....	13
3.4 Nebenwirkungen und Schwierigkeiten .....	16
3.5 Bewertung des Trainings durch die teilnehmenden Kinder .....	18
<b>Kapitel 4: Die Trainingssitzungen</b> .....	21
4.1 Erste Sitzung .....	21
4.2 Zweite Sitzung .....	25
4.3 Dritte Sitzung .....	29
4.4 Vierte Sitzung .....	33
4.5 Fünfte Sitzung .....	37
4.6 Sechste Sitzung .....	40
4.7 Siebte Sitzung .....	43
4.8 Achte Sitzung .....	47
4.9 Neunte Sitzung .....	50
4.10 Zehnte Sitzung .....	54
4.11 Elfte Sitzung .....	57
4.12 Zwölfte Sitzung .....	60
4.13 Dreizehnte Sitzung .....	63
4.14 Vierzehnte Sitzung .....	67
4.15 Fünfzehnte Sitzung .....	71
4.16 Sechzehnte Sitzung .....	74
<b>Literatur</b> .....	77
<b>Anhang</b> .....	79
Anleitungen zur Entspannungsübung .....	79
Arbeitsblätter .....	87
Materialien für Rollenspiele .....	101