

Mit Hilfe der vorliegenden CD kann Ihr Kind ganz entspannt Prüfungssituationen durchspielen, sich selbst aufbauen und stärken – mit Erfolg.

Track 1: Eltern-Coaching, Basiswissen für Eltern. Bitte hören Sie sich öfters diesen wichtigen Teil für Eltern an. Forcieren Sie Ihr Kind nicht, sondern lassen Sie es nach eigenem Gutdünken die Übungen aussuchen und durchführen.

Track 2: Kinder-Coaching, Basiswissen für Kinder. Diesen Teil solltest Du Dir mindestens einmal anhören, bevor Du mit den Übungen beginnst. Kennst Du diesen Teil, kannst Du ihn in der Folge überspringen und nur die Übungen durchführen.

Track 3: Autogene Übungen für Kinder. Die autogenen Übungen sollten öfters wiederholt werden, zum Beispiel einmal pro Woche oder einige Tage vor einer Prüfung. Am besten suchst Du Dir eine Übung aus und führst diese dann durch. Wichtig ist, dass Du nicht alle Übungen auf einmal machst, sondern eine Übung auswählst und dann mehrere Male trainierst. Viel Spass!

Mit den besten Wünschen grüsst Sie/Euch herzlich
Bettina O. Stöckli

Bettina O. Stöckli

Kinder brauchen Selbstvertrauen

Eltern- und Kindercoaching und Autogenes Training gegen Prüfungsangst, mangelnde Motivation und Konzentration



Bettina O. Stöckli

Kinder brauchen Selbstvertrauen

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder mit gesundem Selbstvertrauen und einem guten Gefühl jede Prüfung erfolgreich bestehen können. Die autogenen Übungen auf dieser CD stärken die Gefühle von Selbstvertrauen, steigern die Motivation und Konzentration Ihres Kindes und fördern eine gelassene, positive Einstellung in Prüfungssituationen.

Teil I: Eltern-Coaching, Basiswissen für Eltern

- | | |
|--|-------|
| 1. Die Hauptursachen bei Prüfungsangst | 00:00 |
| 2. Aufbau von Selbstvertrauen und Motivation | 00:00 |
| 3. Wie sie Ihr Kind coachen können | 00:00 |

Teil II: Kinder-Coaching, Basiswissen für Kinder

- | | |
|--|-------|
| 4. Was tun bei Prüfungsangst | 00:00 |
| 5. Wenn Selbstvertrauen und Motivation fehlt | 00:00 |
| 6. Raus aus der „Null-Bock-Haltungsfalle“ | 00:00 |

Teil III: Autogene Übungen für Kinder

- | | |
|---|-------|
| 7. Abbau von Prüfungsangst und mentale Prüfungsvorbereitung | 00:00 |
| 8. Aufbau von Selbstvertrauen und Motivation | 00:00 |
| 9. Aufbau von Mut und Stärke | 00:00 |
| 10. Autogenes Training und Konzentration | 00:00 |
| 11. Autogenes Training als Einschlafhilfe | 00:00 |

Gesamtlänge: 00:00 Minuten

Hintergrundmusik: Frank Herrlinger (Einssein)

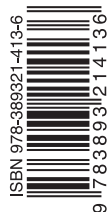
Coverbild: Shutterstock · Design Kochan & Partner

© 2009 AVITA Media GmbH, München · Printed in Germany

Distributed by



NEPTUN
CDs für Körper, Geist und Seele



9 783893 214136



SELBSTHILFEPROGRAMM



*Ein entspannter Mensch
ist ein gesunder Mensch.*

(chinesisches Sprichwort)

Distributed by

NEPTUN

CDs für Körper, Geist und Seele

www.neptun24.de



Bettina O. Stöckli, Coach und Therapeutin

Bettina O. Stöckli ist seit 1995 Therapeutin für autogenes und mentales Training. Dabei stützt sie sich auf die Originalmethode von Prof. Dr. Dr. Johannes Heinrich Schultz. Zudem arbeitet sie als Therapeutin MET (psychologisch-energetische Form der Akupunktur) und hat zahlreiche Aus- und Weiterbildungen zu den Themen Stressabbau, Klinische Hypnose, NLP und Craniosacrale Heilarbeit bei Kindern mit Lernstörungen und ADS besucht.

Seit 2001 ist sie mit ihrer eigenen „Praxis für Stressabbau“ selbständig mit dem Focus auf Abbau von psychischem

Stress, Angst, Prüfungsangst, Lernblockaden sowie Lerncoaching und Burn-out-Prophylaxe.

Im Laufe ihrer langjährigen Arbeit hat sie ein erfolgreiches Konzept für Lerncoaching entwickelt, das aus Lerntechnik, Lernstrategien, Konzentrationsübungen, Entspannung, Abbau von Lernblockaden und Prüfungsangst sowie aus dem Aufbau und der Stärkung von Selbstvertrauen besteht. Die dazugehörige Lernberatung unterstützt Eltern sowie Erzieherinnen und Erzieher und beantwortet wichtige Fragen im Zusammenhang mit der Erziehung und Förderung des Kindes.

Mit einem feinen Gespür für versteckte Zusammenhänge vermittelt Bettina O. Stöckli in Einzelsitzungen, Seminaren und Vorträgen für Kinder, Eltern, Erwachsene, Lehrer usw. ihr fundiertes, praxiserprobtes Wissen.

Sie ist in Zeitungen, im Rundfunk und im TV eine gefragte Fachperson, wenn es um die Themen Stressmanagement und Lerncoaching geht.

BETTINA O. STÖCKLI, Praxis für Stressabbau

Bahnhofstrasse 2, 9470 Buchs, Schweiz, Telefon +41 (0)81 756 72 18

info@stoeckliseminare.ch, www.stoeckliseminare.ch

Liebe Eltern, liebe Kinder,

mit Selbstvertrauen und einem guten Gefühl an eine Prüfung zu gehen, ist von enormer Bedeutung: Hat ein Kind nämlich Angst vor der Prüfung, setzt dies Stresshormone frei, die das Denken blockieren.

Eine positive Einstellung und das dazugehörige gute Gefühl sind mitverantwortlich für den Erfolg des Kindes.

Die autogenen Übungen auf dieser CD stärken die Gefühle von Selbstvertrauen, fördern die Motivation und Konzentration und unterstützen eine gelassene, positive Einstellung des Kindes.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, dem Kind täglich positives Feedback zu geben.

Sprechen Sie Positives aus, denn es sind die vielen Kleinigkeiten, die Kinder groß machen. Kinder innerlich zu stärken, ist deshalb so wichtig, weil sie Selbstvertrauen brauchen, um erfolgreich zu sein.

Mit Hilfe der vorliegenden CD kann Ihr Kind ganz entspannt seine Prüfung durchspielen, sich selbst aufbauen und stärken – mit Erfolg.