

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1 Gesundheitsförderung und Prävention im Elementarbereich.....	11
1.1 Gesundheitslage im frühen Kindesalter	11
1.2 Gesundheit und Entspannung	13
1.3 Gesundheitsprojekte mit Entspannungsansätzen im Elementarbereich	16
1.4 National und international angelegte Recherche zu körperbasierten Entspannungsmethoden mit dem Fokus ‚Kinder‘	32
1.5 Forschungslage zu Entspannungsmethoden im Kindesalter	42
1.6 Systematisierung kindgemäßer Entspannungsmethoden im Elementarbereich ..	77
2 Entspannungselemente in den Erziehungs- und Bildungsplänen	83
2.1 Gemeinsame Rahmenrichtlinien der Bundesländer	83
2.2 Analyse der elementarpädagogischen Erziehungs- und Bildungspläne im Kontext Entspannung	89
2.2.1 Ergebnisse zu allgemeinen Entspannungsbegriffen	90
2.2.2 Ergebnisse zu Entspannungsmethoden	95
2.2.3 Vergleich zu den deutschen Bildungsplänen der Primarstufe	104
3 Entwicklung eines körperbasierten Entspannungstrainings für elementarpädagogische Settings	115
3.1 Philosophie der <i>ket</i> -Entspannungsprogramme	115
3.1.1 Didaktische Leitideen	117
3.1.2 Methodische Grundlagen	119
3.2 Autogenes Training	122
3.3 Eutonie	125
3.4 Massage	128
3.5 Progressive Muskelrelaxation	130
3.6 Qigong	133
3.7 Yoga	136
4 Methoden	139
4.1 Auswertungsstruktur und Hypothesen	139
4.1.1 Untersuchungszugang 1: Befragungsmethoden	139
4.1.2 Untersuchungszugang 2: Projektives Verfahren	142
4.1.3 Untersuchungszugang 3: Psychophysiologie	143

4.2	Studiendesign und Zeitplan	144
4.3	Stichprobenbeschreibung	148
4.4	Erhebungsmethoden	150
4.4.1	Befragungsmethoden	150
4.4.1.1	Interview zur Entspannungsfähigkeit – Kinder	150
4.4.1.2	Kiddy-KINDL-R® zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität –Kinder/Eltern	153
4.4.1.3	Programmevaluation – Experten	155
4.4.2	Projektives Verfahren – Körper-Selbstbild-Test – Kinder	157
4.4.3	Psychophysiologie	160
4.4.3.1	Neuromuskuläre Kennzeichen	162
4.4.3.2	Kardiovaskuläre Kennzeichen	167
4.4.3.3	Respiratorische Kennzeichen	176
4.4.3.4	Elektrodermale Kennzeichen	178
4.4.3.5	Körperposition	181
4.4.3.6	Ablauf einer psychophysiologischen Messung	182
5	Ergebnisse	185
5.1	Befragungsmethoden: Schriftliche und mündliche Befragung der unterschiedlichen Zielgruppen	185
5.1.1	Programmevaluation – Experten	186
5.1.2	Programmevaluation – Kinder	196
5.1.3	Gesundheitsbezogene Lebensqualität	204
5.1.3.1	Selbsteinschätzung der Kinder	205
5.1.3.2	Fremdeinschätzung der Eltern	208
5.1.3.3	Vergleich der Selbst- und Fremdeinschätzungen	212
5.2	Projektives Verfahren – Körper-Selbstbild-Test	216
5.3	Psychophysiologie	224
5.4	Weiterführende Ergebnisse	258
5.4.1	Entspannungstypen	259
5.4.2	Geschlecht	265
5.4.3	Alter	268
6	Perspektiven	271
	Literatur	278
	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	308