



**Antje Heimsoeth**

## **„Mein Kind kann´s: Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit“**

Wenn Kinder und Jugendliche in der Familie, in Kindergarten und Schule, in Sport und Freizeit zu viel Stress erleben, kann das zu Ängsten, inneren Blockaden, Leistungs- und Verhaltensproblemen führen. Antje Heimsoeth, erfahrene Mentaltrainerin, hat in „Mein Kind kann´s – Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit“ ihren ganzen Wissensschatz gepackt: Die Schlüssel für mehr Erfolg, Zufriedenheit und Selbstvertrauen sind mentale und emotionale Stärke, und dafür wird im Kindesalter der Grundstein gelegt. „Mein Kind kann´s“ führt gut verständlich in kindgerechtes mentales Training ein und vermittelt nebenbei aktuelle Erkenntnisse aus Wissenschaft, Psychologie und Neurobiologie. Gegliedert in die Kapitel Gedanken, Zielsetzung & Motivation, Entspannung, Emotionen, Konzentration, Selbstbewusstsein, Ressourcen aktivieren und Visualisieren, gibt der Ratgeber bei Bedarf sofort umsetzbares Wissen an die Hand. Eltern oder z.B. Trainer können sich die Übungen mit den Kindern auch gezielt herausuchen.

Autorin: Antje Heimsoeth

### **Mein Kind kann´s**

Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit

176 Seiten, ca. 150 Abbildungen

ISBN 978-3-613-50716-6

€ 19,95 / CHF 27,90 / € (A) 20,60

