



## **Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit**



**Download**



**Online Lesen**

Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer ebook pdf

# Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit

*Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer*

**Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit** Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer

 [Download Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stä ...pdf](#)

 [Online lesen Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur St ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer**

---

144 Seiten

Pressestimmen

»Die Lektüre ist ein Gewinn, bediene man sich nun anschließend direkt aus der Fülle von Beispielen oder lasse man sich zu Weiterem anregen.« BLICKPUNKT Schule

»Das erprobte ganzheitliche Mentaltraining für Jugendliche vereint kognitive und emotionale Aspekte und kann von Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern ohne besondere Vorkenntnisse angewandt werden.«  
forum schule heute Kurzbeschreibung

Lehrer/innen, Sozialarbeiter/innen und alle, die Jugendliche auf das Leben innerhalb und außerhalb der Schule gut vorbereiten, stärken deren Glauben an sich selbst und ihre eigenen Fähigkeiten. Dies ist für Jugendliche eine wichtige Voraussetzung, um den Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden und voller Vertrauen in ihre Zukunft zu gehen.

Die Autorinnen haben ein erprobtes ganzheitliches Mentaltraining für Jugendliche (etwa ab zwölf Jahren) entwickelt, das kognitive und emotionale Aspekte vereint und ohne besondere Vorkenntnisse von Pädagog/innen und Schüler/innen angewandt werden kann. Das Buch erklärt die Bausteine des Mentalen Trainings, bietet zahlreiche Praxisübungen, Affirmationskarten für Prüfungssituationen zum Kopieren und vielfältige Ideen auch über die Schule hinaus.

Passend zum Buch sind die Affirmationskarten "Bärenstarke Gedanken" erhältlich, deren variationsreiche Einsatzmöglichkeiten in diesem Buch beschrieben werden. Über den Autor und weitere Mitwirkende Gabriele A. Petrig hat die Methode des Kinder-Mentaltrainings entwickelt. Sie ist mit eigenem Institut in Aschaffenburg tätig und bildet unter anderem Kinder-Mentaltrainer/innen aus ([www.petrig.de](http://www.petrig.de)).

Saskia Baisch-Zimmer, Diplom-Handelslehrerin, unterrichtet an einer gewerblichen Berufsschule in Hessen. Sie ist ausgebildete Kindermentaltrainerin sowie Wellness- und MentalCoach und gibt Lehrerfortbildungen zu den Themen Stressbewältigung und Mentales Training.

Download and Read Online Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer #VB453JIGF8M

Lesen Sie Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit von Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer für online ebookMentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit von Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit von Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer Bücher online zu lesen. Online Mentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit von Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer ebook PDF herunterladenMentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit von Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer DocMentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit von Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer MobipocketMentaltraining für Jugendliche: Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit zum Einsatz in Schule und Jugendarbeit von Gabriele A. Petrig, Saskia Baisch-Zimmer EPub