

## Hyperaktivität: Übungen statt Ritalin?

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Emotionale Intelligenz - ein relativ neuer Begriff: 1995 prägte der Psychologe Daniel Goleman diesen weltweiten Trend. Es geht um die Fähigkeit, intelligent mit den eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen umzugehen. Emotionale Intelligenz, der EQ, wird heute gleichrangig neben die Fähigkeit zu rationalem Denken, gemessen durch den IQ, gestellt. Da gerade Kinder noch so viel lernen, ist es vor allem für sie wichtig, diese Fähigkeiten zu kennen. Daniel Goleman bietet jetzt ein Übungsprogramm für Kinder und Jugendliche, um genau diese innere Stärke aufzubauen. Sein Buch heißt "EQ - Emotionale Intelligenz für Kinder und Jugendliche".

### Training für die Emotionen?

---

Gefühle trainieren? Geht das überhaupt? Kann man das? Will man das? Reicht es nicht, Elternliebe zu geben, damit Kinder Liebe und Verständnis an ihre Umwelt zurückgeben? Nun soll man neben musikalischer Früherziehung auch noch ein emotionales Kleinkinder-Training besuchen? Nicht ganz. Aber laut EQ-Fachmann Daniel Goleman liegt der beste Zeitpunkt, seine emotionale Intelligenz systematisch für das Leben zu trainieren, in der frühen Kindheit. Damit sollen die Voraussetzungen geschaffen werden. Es geht um innere Sicherheit und darum, mit den eigenen Gefühlen und Stress klar zu kommen.

### Übungsprogramm für innere Stärke

---

Gemeinsam mit Linda Lantieri, einer Expertin für emotionales und soziales Lernen, legte Goleman jetzt ein Praxisprogramm mit Ideen und Strategien für Kinder und Jugendliche vor. Es ist ein Übungsprogramm um innere Stärke aufzubauen. Das Buch verspricht eine Anleitung, wie sich auf kürzestem Weg konkrete Verbesserungen bei Hyperaktivität, Konzentrationsschwäche und Stress erreichen lassen, bei den Kindern und bei den Eltern eine innere Sicherheit für stressige Situationen. Die Perspektive, bei ADS-Kindern Ritalin und Schulsorgen vergessen zu können, ist verlockend. Allerdings ist von den Anwendern auch Konsequenz gefordert. Voraussetzung ist, eine regelmäßige "Zeit für Herz und Seele" in den Alltag einzubauen. Buch und begleitende CD bieten Übungen, Geschichten, Meditationen, um Körper und Geist zu beruhigen und aufmerksamer zu werden, sie geben Impulse, die eigene Situation zu überdenken. Die Übungen sind für verschiedene Altersgruppen aufbereitet, für Kinder von fünf bis sieben Jahren, von acht bis elf Jahren und für größere Kinder ab zwölf Jahren. Linda Lantieri setzt dieses Lehrprogramm

an New Yorker Schulen ein.

## Optimaler Zeitpunkt

---

Goleman ist überzeugt, dass die emotionale Intelligenz möglichst früh trainiert werden soll. Die für Beruhigung und Konzentration zuständigen Schaltkreise im Gehirn würden sich erst allmählich aufbauen. "Sein Nervensystem befindet sich noch im Wachstum. In dieser Zeit können wir seine Entwicklung stützen, indem wir ihm systematisch Lektionen vermitteln, die diese knospenden Fähigkeiten stärken."

- **Broschiert:** 215 Seiten
- **Verlag:** Goldmann (19. Januar 2009)

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln