

# Psychomotorik



Wahrnehmen, bewegen, kommunizieren

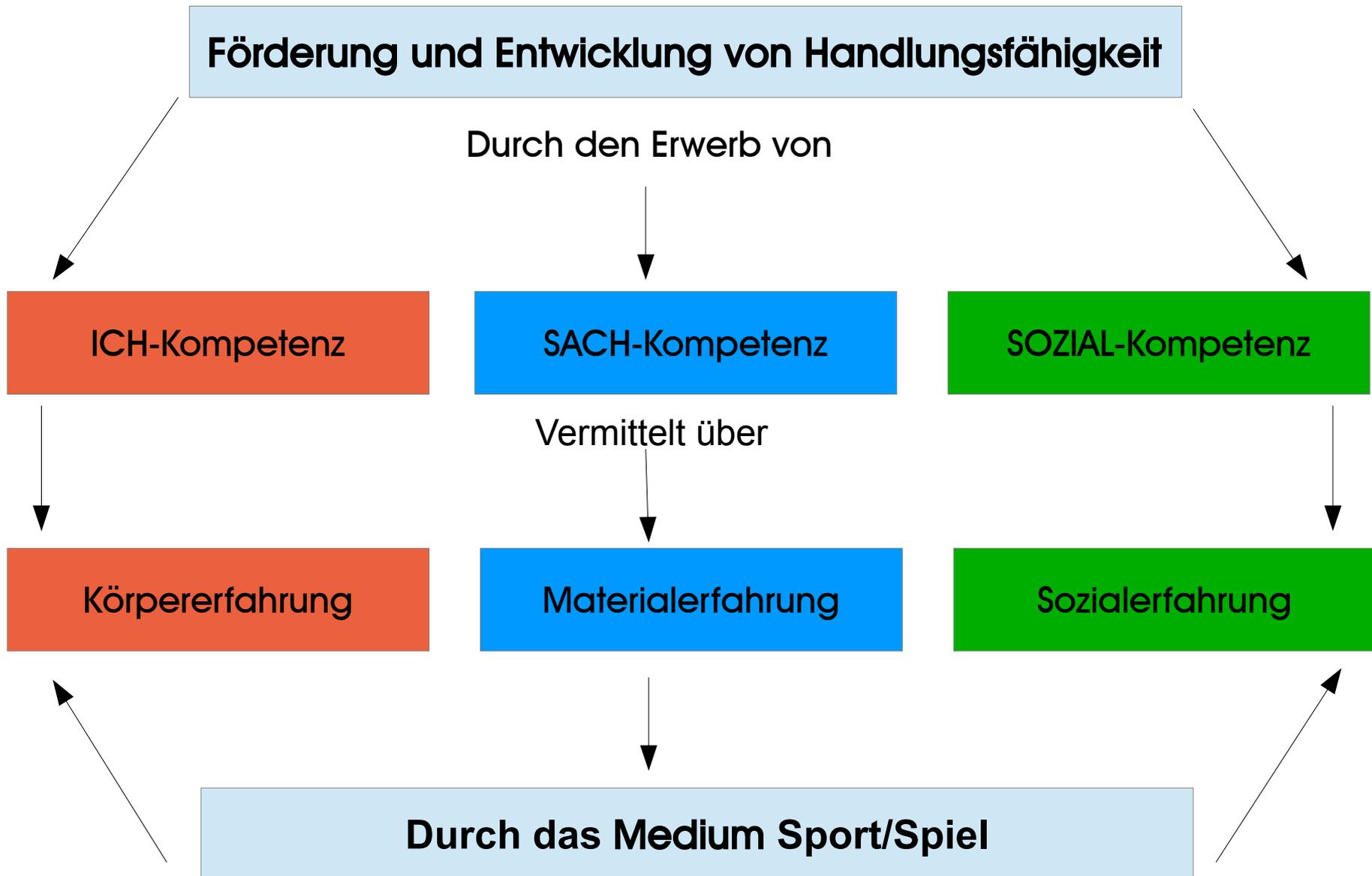
Hans-Jürgen Flohr

Fachautor und Referent

Reg. Kursleiter für Basale Stimulation in der Pflege

Email: [kontakt@hjflohr.de](mailto:kontakt@hjflohr.de)

# Psychomotorik – Worum geht's?



# Ich-Kompetenz

- Eigenständigkeit, Offenheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entwickeln
- Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit entwickeln und darauf vertrauen
- Sich aktiv mit einer Sache oder einer Person auseinandersetzen
- Eigene Gefühle wahrnehmen und leben, die Gefühle anderer wahrnehmen und respektieren
- Interesse, Anerkennung und Anteilnahme ausdrücken
- Vorlieben für etwas oder jemanden entwickeln
- Eigene Wertvorstellungen in Bezug auf Wahrheit und Echtheit aufbauen
- Den eigenen Willen und die Vorstellung daraus folgender Konsequenzen entwickeln
- Den eigenen Körper wahrnehmen und Bewegungsmöglichkeiten weiterentwickeln
- Frustrationstoleranz entwickeln

# Ich- (Selbst)Kompetenz

- Eigenständigkeit, Offenheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen entwickeln
- Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit entwickeln und darauf vertrauen
- Sich aktiv mit einer Sache oder einer Person auseinandersetzen
- Eigene Gefühle wahrnehmen und leben, die Gefühle anderer wahrnehmen und respektieren
- Interesse, Anerkennung und Anteilnahme ausdrücken
- Vorlieben für etwas oder jemanden entwickeln
- Eigene Wertvorstellungen in Bezug auf Wahrheit und Echtheit aufbauen
- Den eigenen Willen und die Vorstellung daraus folgender Konsequenzen entwickeln
- Den eigenen Körper wahrnehmen und Bewegungsmöglichkeiten weiterentwickeln
- Frustrationstoleranz entwickeln

# Sozialkompetenz

- Regeln und Strukturen im Alltag kennen und einhalten
- Aufeinander aufmerksam werden und sich für Andere interessieren
- Einander beistehen, helfen, beraten
- Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln
- Sich einordnen können
- Eigene Gefühle und die Gefühle Anderer wahrnehmen können
- Sich abgrenzen und durchsetzen lernen
- Grenzen der Anderen respektieren
- Verantwortung übernehmen
- Konflikte angemessen austragen

# Sachkompetenz

- Befähigung zur Orientierung und zu angemessenem Verhalten in der Umwelt
- Abfolgen verstehen und dies auf andere Situationen übertragen
- Erscheinungsformen ganzheitlich erfassen
- Strukturen und Regeln kennen
- Sachgemässen Umgang mit Materialien und Arbeitsgeräten
- Fähigkeiten üben, die im alltäglichen Leben wichtig sind
- Alle Sinne nutzen
- Sprache verstehen, gebrauchen, neue Dinge benennen
- Sich mit Bildungs- und Kulturgut auseinandersetzen
- Dinge überprüfen, bewerten, beurteilen
- Situationen und Sachverhalte interpretieren und wiedergeben

# Ich-Kompetenz: Achtsamkeit

Sind wir unseren Gefühlen hilflos ausgeliefert?

Übung<sup>1</sup>:

- **STOP!** Innehalten für einige Momente am Tag
- **Gefühl wahrnehmen:** nicht beurteilen, nicht bewerten, nicht darüber nachdenken, einfach das Gefühl beobachten und willkommen heißen.
- **Gefühl benennen :** nicht „Ich bin“ oder „Ich fühle mich“, sondern: das ist Trauer oder das ist Freude

- Übung beenden -

# Ich-Kompetenz: Achtsamkeit

## Übung<sup>1</sup>:

- **STOP!** Innehalten für einige Momente am Tag
- **Gefühl wahrnehmen:** nicht beurteilen, nicht bewerten, nicht darüber nachdenken, einfach das Gefühl beobachten und willkommen heißen.
- **Gefühl benennen:** nicht „Ich bin“ oder „Ich fühle mich“, sondern: das ist Trauer oder das ist Freude
- **Veränderungen wahrnehmen:** wie hat sich das Gefühl des letzten Innehaltens verändert ?

# Verwendete Literatur

- 1) Winkler, Jessica: das Einmaleins der Achtsamkeit; vom täglichen Umgang mit Gefühlen; Theseus in Kamphausen-Verlag, Bielefeld 1998