

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort.....	5
Abkürzungsverzeichnis.....	11
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Beweggrund für die Durchführung dieses Pilotprojektes .....</b>	<b>17</b>
<b>3. Ziel der Untersuchung .....</b>	<b>21</b>
<b>4. Forschungsfragen.....</b>	<b>23</b>
<b>5. Gesundheit und Krankheit: Definitionen.....</b>	<b>25</b>
<b>6. Internationale und nationale Regelungsinstrumente für Gesundheitsförderung und Prävention.....</b>	<b>29</b>
6.1 Internationale Regelungsinstrumente für Gesundheitsförderung und Prävention.....	29
6.2 Nationale Regelungsinstrumente für Gesundheitsförderung und Prävention.....	31
<b>7. Gesundheitsförderung.....</b>	<b>33</b>
<b>8. Die motorische Entwicklung des Kindes- und Jugendalters.....</b>	<b>39</b>
8.1 Die pränatale motorische Entwicklung.....	39
8.2 Die motorische und kognitive Entwicklung des Neugeborenen .....	40
8.2.1 Die motorische Entwicklung des Neugeborenen.....	40
8.2.2 Die kognitive Entwicklung des Neugeborenen.....	41
8.3 Die körperliche und kognitive Entwicklung im ersten und zweiten Lebensjahr .....	42

## Inhaltsverzeichnis

---

8.3.1	Die körperliche Entwicklung im ersten und zweiten Lebensjahr.....	42
8.3.2	Die kognitive Entwicklung im ersten und zweiten Lebensjahr.....	43
8.4	Die Entwicklung von motorischen und kognitiven Fähigkeiten im Vorschulalter .....	44
8.4.1	Die Entwicklung von motorischen Fähigkeiten im Vorschulalter .....	44
8.4.2	Die Entwicklung von kognitiven Fähigkeiten im Vorschulalter .....	45
8.5	Motorische und kognitive Entwicklung im Schulalter.....	46
8.5.1	Motorische Entwicklung im Schulalter .....	46
8.5.2	Kognitive Entwicklung im Schulalter .....	46
8.6	Die motorische und kognitive Entwicklung im Jugendalter.....	47
8.6.1	Die motorische Entwicklung im Jugendalter .....	47
8.6.2	Die kognitive Entwicklung im Jugendalter.....	47
8.7	Die Entwicklung von Wahrnehmung und Motorik.....	48
8.7.1	Grundlagen der Wahrnehmungsentwicklung .....	48
8.7.2	Die Entwicklung der motorischen Wahrnehmung .....	49
<b>9.</b>	<b>Die Entwicklung der MH Kinaesthetics .....</b>	<b>51</b>
9.1	Phase I: Der Ursprung an der University of California.....	51
9.2	Phase II: Die breite Anwendung in der Praxis .....	51
9.3	Phase III: Die wissenschaftlich – methodische Weiterentwicklung.....	52
9.4	Grundlagen .....	53
9.4.1	Die eigene Bewegung für die menschliche Entwicklung nutzen.....	55
9.4.2	Schädliche Bewegungsmuster im Alltag ausfindig machen und reduzieren .....	56
9.5	Methodische Werkzeuge von MH Kinaesthetics .....	57
9.5.1	Methoden .....	57

9.5.1.1	MH Kinaesthetics Bildung .....	57
9.5.1.2	Das MH Kinaesthetics-Bildungssystem .....	57
9.5.2	Die methodischen Werkzeuge von MH Kinaesthetics.....	58
9.6	Die Bildungsaspekte in MH Kinaesthetics .....	60
9.7	MH Kinaesthetics als Selbstevaluationsprozess .....	60
9.8	Grundlagen der Verhaltenskybernetik.....	71
9.8.1	Motor-sensorische Regulierung des Verhaltens .....	73
9.8.2	Untersuchungen zum Social Tracking .....	77
9.8.3	Die Fähigkeit des Kindes im Social-Tracking.....	79
9.8.4	Theorie und Konzepte .....	81
9.8.5	Selbstregulation.....	81
9.8.6	Verhaltensphysiologische Integration .....	82
9.8.7	Feedback-Prinzipien der Bewegungsintegration.....	83
9.8.7.1	Feedback-Kontrolle der Umgebung .....	83
9.8.7.2	Motorische Kontrolle von Empfindung und Wahrnehmung .....	84
9.8.7.3	Kybernetische Theorie des Lernens und des Gedächtnisses.....	85
9.8.7.4	Soziale Feedback-Prinzipien .....	86
9.8.7.5	Feedback-Kontrolle der natürlichen Selektion und Evolution .....	87
9.9	Verhaltenskybernetik: Bewegung, Interaktion, Lernen .....	88
9.9.1	Die Bedeutung der Bewegung bei der Selbstkontrolle von Verhalten .....	88
9.9.2	Beziehungen zwischen Bewegung und vitalen Systemen .....	89
9.9.3	Das Erlernen von Bewegung .....	89
9.9.4	Kybernetische Analyse der Rahmenbedingungen von Produktivität und Sicherheit am Arbeitsplatz.....	91
<b>10.</b>	<b>Ziele des Pilotprojektes .....</b>	<b>93</b>
10.1	Zielgruppen.....	94

## Inhaltsverzeichnis

---

10.2	Projekttablauf.....	95
<b>11.</b>	<b>Ergebnisse.....</b>	<b>99</b>
11.1	Erlernen der methodischen Fähigkeiten.....	99
11.2	Zufriedenheit der Pädagog/innen .....	102
11.3.	Einfluss der Alltagsaktivitäten auf die Gesundheit .....	102
11.4	Die Bedeutung der Optimierung der Bewegungskompetenz .....	104
11.5	Der Einfluss von MH Kinaesthetics auf die eigene Bewegung und Gesundheit .....	106
11.6	Verständnis für alltägliche Bewegungsabläufe.....	107
11.7	Bewegungsprozesse als Lösungsansatz .....	108
<b>12.</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>111</b>
<b>13.</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>117</b>
<b>14.</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>119</b>
14.1	Bücher und Zeitschriftenartikel.....	119
14.2	Internetquellen .....	122
	Tabellenverzeichnis.....	123
	Abbildungsverzeichnis .....	125
	Stichwortverzeichnis.....	127