

Inhalt

Vorwort	10
1 Grundlagen	11
Stress bei Kindern	11
Stress und Entspannung	12
Können Kinder entspannen?	14
Ansatzpunkte der Entspannung	17
Das Nervensystem	17
Entspannungszugänge	18
Reaktionen	19
Anwendungsfelder der Entspannung	22
Zielrichtungen	22
Zur Intervention	23
Zur Prävention	27
Zur Förderung als Grundkompetenz	28
Besonderheiten bei Kindern	28
2 Übersicht Entspannungsmethoden	30
3 Hinführung: Stillemomente	32
Stecknadel hören	34
Offenes Fenster	34
Verklingender Ton	34
Stillelicht	34
Tickender Wecker	35
Stille-Steine	35
Spiegelbild	35
Eine Minute	35
Luftballon	36
Figuren schreiben	36

4	Klassische Entspannungsmethoden	37
	Zu Einstimmung und Ausklang	37
	Einstimmung für das Sitzen	37
	Einstimmung für das Liegen	37
	Ausklang	38
	Fantasiereisen	38
	Alte Burg	40
	Felsen im Waldbach	41
	Die Garage	42
	Weg durch den Wald	43
	Rund um das Haus	43
	Im Sägewerk	44
	In den Weinbergen	45
	Vor der Feuerwehrrübung	46
	Waldspielplatz	47
	Glühwürmchen	48
	Am Wasserfall	49
	Auf dem Bauernhof	50
	Erinnerungsreisen	51
	Zum See	51
	Ruheort	52
	Ruheort See	53
	Ruheort Alm	54
	Ruheort Waldbach	54
	Ruheort offen	55
	Autogenes Training	55
	Ruhe-Formel	57
	Schwereformel	57
	Wärme-Formel	58
	Atem-Formel	59
	Bauch-Formel	59
	Herz-Formel	60
	Stirn-Formel	60
	Gesamt-Übung	61
	Ablauf eines vollständigen Autogenen Trainings	62
	Kurzübung im Sitzen	64
	Möglichkeiten und Grenzen	64
	Entspannungsgeschichten und Merksprüche	65
	Grünensteins Ruheort	66
	Umzug der Drachmäuse	68

Der Piraten-Horst	69
Im Tal der Schmetterlinge	70
Das Tor der Kraft	71
Drachen-Schach	73
Drachen-Olympiade	74
Die alte Festung	76
Der Einsiedler	77
In der Fledermaushöhle	78
Progressive Muskelentspannung	80
Grundbild: Ritterturnier	81
Atementspannung	84
Atembeobachtung	84
Meeratem	85
Aufregung ausatmen	86
5 Begleitende Aktivitäten zur Entspannung	87
Bewegungsspiele	87
Den Schmetterling verfolgen	88
Gewitter	88
Schwertransporter	89
Herr und Frau Zappel, Herr und Frau Klar	90
Tanzbären	90
Themen für weitere Entspannungsspiele	90
Klänge, Rhythmen, Musik	92
Musikbegleitung	93
Klangschalen	94
Tönen	94
Verlangsamungslieder	94
Züglein	95
Schleicht ein Fuchs ums Hühnerhaus	95
Oma in der Stube strickt	96
Wild und sanft	96
Ring aus Gold	97
Die frechen Fliegen	97
Der Fußball	97
Meditativer Tanz	98
Sonnenstrahlen-Tanz	99
Quellen-Tanz	99

8 Inhalt

Pilger-Tanz	100
Einige Einzelelemente zum Zusammensetzen	100
Massage	101
Kartoffeln und Blumen	102
Kuchen backen	103
Emilia aus der Wolke	104
Besuch auf dem Bauernhof	105
Tanz der Tiere	106
Eigene Geschichten	107
Yoga	107
Löwe	108
Boot	108
Kobra	108
Kamel	109
Katze	109
Kerze	109
Maus	109
Baum	110
Heuschrecke	110
Blume	110
Storch	111
Holzhacker	111
Gorilla	111
Atmende Blume	112
Die Karawane: Eine Yoga-Geschichte	112
Mandalas	113
Extra: Geführte Imaginationen	114
Deine Tür	115
Schenken	116
Nächtlicher Garten	117
Kastanie	118
Der Vogel	118
Gewitter	119
Die Trauerweide	120
Der Berg und die Weinbergschnecke	121

6	Entspannungsstunden	123
	Beispiele	123
	Motivation	125
	Lernbedingungen	126
	Einbettung und Konzeption	126
	Umgebung	127
	Materialien	128
	Kinder	128
	Leitung	130
	Umgang mit Störungen	131
	Abläufe	132
	Aufbau einer Entspannungsstunde	132
	Aufbau eines Entspannungskurses	133
	Übertragung in den Alltag	134
7	Entspanntes Leben	137
Anhang		139
	Literatur	139
	Tonträger	144
	Weitere Tonträger	144
	Im Netz	144

Die Entspannungsübungen und -geschichten sind zum schnellen Auffinden mit Symbolen gekennzeichnet:



Übung



Geschichte