

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>10</b>
<b>1 Grundlagen</b> .....	<b>11</b>
<b>Stress bei Kindern</b> .....	<b>11</b>
<b>Stress und Entspannung</b> .....	<b>12</b>
<b>Können Kinder entspannen?</b> .....	<b>14</b>
<b>Ansatzpunkte der Entspannung</b> .....	<b>17</b>
Das Nervensystem .....	17
Entspannungszugänge .....	18
Reaktionen .....	19
<b>Anwendungsfelder der Entspannung</b> .....	<b>22</b>
Zielrichtungen .....	22
Zur Intervention .....	23
Zur Prävention .....	27
Zur Förderung als Grundkompetenz .....	28
<b>Besonderheiten bei Kindern</b> .....	<b>28</b>
<b>2 Übersicht Entspannungsmethoden</b> .....	<b>30</b>
<b>3 Hinführung: Stillemomente</b> .....	<b>32</b>
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

<b>Klassische Entspannungsmethoden .....</b>	<b>37</b>
<b>Zu Einstimmung und Ausklang .....</b>	<b>37</b>
Einstimmung für das Sitzen .....	37
Einstimmung für das Liegen .....	37
Ausklang .....	38
<b>Fantasiereisen .....</b>	<b>38</b>
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
<b>Erinnerungsreisen .....</b>	<b>51</b>
Zum See .....	51
<b>Ruheort .....</b>	<b>52</b>
Ruheort See .....	53
Ruheort Alm .....	54
Ruheort Waldbach .....	54
Ruheort offen .....	55
<b>Autogenes Training .....</b>	<b>55</b>
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
<b>Entspannungsgeschichten und Merksprüche .....</b>	<b>65</b>
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
<b>Progressive Muskelentspannung</b> .....	<b>80</b>
Grundbild: Ritterturnier .....	81
<b>Atementspannung</b> .....	<b>84</b>
Atembeobachtung .....	84
Meeratem .....	85
Aufregung ausatmen .....	86
<b>5 Begleitende Aktivitäten zur Entspannung</b> .....	<b>87</b>
<b>Bewegungsspiele</b> .....	<b>87</b>
Den Schmetterling verfolgen .....	88
Gewitter .....	88
Schwertransporter .....	89
Herr und Frau Zappel, Herr und Frau Klar .....	90
Tanzbären .....	90
Themen für weitere Entspannungsspiele .....	90
<b>Klänge, Rhythmen, Musik</b> .....	<b>92</b>
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
<b>Meditativer Tanz</b> .....	<b>98</b>
Sonnenstrahlen-Tanz .....	99
Quellen-Tanz .....	99

Pilger-Tanz .....	100
Einige Einzelelemente zum Zusammensetzen .....	100
<b>Massage</b> .....	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
<b>Yoga</b> .....	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
<b>Mandalas</b> .....	113
<b>Extra: Geführte Imaginationen</b> .....	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

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