

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	12
1. Die Biologie der Aufmerksamkeit	12
2. Zyklen der Aufmerksamkeit	14
3. Bewegung und Lernen	17
4. Angst, Streß und Lernen	19
5. Praktische Hinweise für die Arbeit	23
Literatur	26
Spiele zum Anwärmen	27
1. Begrüßung	28
2. Namen lernen	29
3. Hallo	30
4. Handschlag in Zeitlupe	31
5. Die Hand fangen	32
6. Hypnotische Hände	33
7. Tanz der Hände	34
8. Der Tiger	35
9. Die Feder	36
10. Stimmungen	37
11. Beziehungen	38
12. Schreib deinen Namen	39
13. In die Hand schreiben	40
14. Wie heißt die Zahl?	41
15. Zeig mir sieben	42
16. Beobachten und berühren	43
17. Suchen und finden	44
18. Irisches Duell	45
19. Den Kreis neu bilden	46
20. Fang!	47
21. Tauziehen	48
22. Vorsicht!	49
23. Blind	50
24. Körperzahlen	51
25. Cocktail für das Cerebellum	52
26. Malen wie Michelangelo	53
27. Kannst du das?	54
28. Kettenreaktion	55
29. Ein Salamander in der Höhle	56
30. Wanderung auf der Wandtafel	57

Themenzentrierte Spiele	59
31. Titanic	60
32. Weißt du das?	61
33. Ein Schritt in die richtige Richtung	62
34. Dichtung und Wahrheit	63
35. Differenzen	64
36. Wörter bilden	65
37. Was ist anders?	66
38. Argumentation	67
39. Den Rhythmus weitergeben	68
40. Die Taube in der Tasche	69
41. Motivforschung	70
42. Wiederholung	71
43. Das französische Telefon	72
44. Die Zauberer	73
45. Rezepte	74
46. Quiz	75
47. Experten befragen	76
48. Skulptur	77
49. Sizilianische Debatte	78
50. Rätselhaft	79
51. Vorlieben	80
52. Improvisation	81
53. Konzentration	82
54. Evidenz	83
Der Körper in Aktion	85
55. Artisten	86
56. Magischer Kreis	87
57. Gemeinsam stark sein	88
58. Siamesische Zwillinge	89
59. Tempo	90
60. Wunderbar!	91
61. Arm aus Stahl	92
62. Standhaft bleiben	93
63. Fettnäpfchen	94
64. Energiespiel	95
Spielerische Pausen	97
65. Ablenken	98
66. Bis zehn zählen	99
67. Fels, Wasser, Feuer	100
68. Dirigieren	101
69. Der Vampir von Straßburg	102

70. Excalibur	103
71. Das Geheimnis des Magiers	104
72. Tanz der Finger	105
73. Der Polizist	106
74. Rotkäppchen und der Wolf	107
Die Stimme in Aktion	109
75. Der Bienenschwarm	110
76. Kreiseln	111
77. Moskitos	112
78. Variationen	113
79. Gruppe mit Regler	114
80. Sch...	115
81. Hamburg bei Nacht	116
82. Streiten verbindet	117
83. Kampf der Giganten	118
84. Steine bohren	119
Lachen macht klüger	121
85. Nase an Nase	122
86. Drei Gesichter	123
87. Lachen ist gesund	124
88. Was tust du gerade?	125
89. Der Bär von Poitiers	126
90. Gemeinsamkeiten	127
91. Karneval der Tiere	128
92. Schwer, ja fast unmöglich	129
93. Strategiespiel	130
94. Tausendfüßler	131
Die Sinne in Aktion	133
95. Beobachten	134
96. Handschlag	135
97. Akustisches Radar	136
98. Statuen	137
99. Aha!	138
100. Blindes Auto	139
101. Hindernis	140
102. Komm zurück	141
103. Das Zeitungsspiel	142
104. Farben	143
Brain Gym und Stretching	145
105. Die Augen bewegen	146
106. Die Augen entspannen	147
107. Das Kiefergelenk entspannen	148

108. Gähnen	149
109. Die Ohren stimulieren	150
110. Nach den Sternen greifen	151
111. Das Herz öffnen	152
112. Starke Arme	153
113. Bewegliche Hände	154
114. Namaste	155
115. Magnetische Hände	156
116. Energie aufbauen	157
117. Unsichtbare Bewegungen	158
118. Entspannte Aufmerksamkeit	159
119. Den Kopf halten	160
120. Die Energiequelle	161
121. Schlafende Acht	162
122. Der Genuß des Fliegens	163
123. Der Elefant	164
124. Gefaltete Hände	165
125. Kreisende Hüften	166
126. Mit dem Fuß stampfen	167
127. Langsam ausatmen	168
128. Schnell atmen	169
129. Die Macht des Atems	170
Rituale, die verbinden	171
130. Das Gehirn putzen	172
131. Begrüßungsmusik	173
132. Morgenritual	174
133. Ja!	175
134. Massagekreis	176
135. Lernmassage	177
136. Ich bin okay!	178
137. Heißer Stuhl – positiv	179
138. Kritik	180
139. Begrüßungsritual	181
140. Komplimente weitergeben	182