

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Windrad	57
Stress in der Schule	6	S-T-R ... S-T-R-E-S-S.	59
Methoden der Stressbewältigung	8	Körperalphabet	61
Kapitel 1		Feel your body	63
<i>Mit Atemübungen</i>		Intervalltraining	65
<i>den Stress bewältigen</i>		Körperlockerung	67
Atmen und lockern	15	Kreismassage	69
Atmen und spüren	17	Kapitel 4	
Atmen und beruhigen	19	<i>Mit Ruheübungen</i>	
Atmen und konzentrieren	21	<i>den Stress bewältigen</i>	
Atmen und lächeln	23	Ruhe tut gut!	74
Atmen und entspannen	25	Muskelentspannung	76
Atmen und bewegen	27	Wärmelenkung	79
Kapitel 2		Orangen-Experiment	82
<i>Mit mentalen Übungen</i>		Ruhemeditation für Fortgeschrittene ..	83
<i>den Stress bewältigen</i>		Winterrätsel	85
Meine Schatztruhe	33	Der Blick in die Zukunft	87
Mein perfekter Tag	35	Kapitel 5	
Ich bin wertvoll	37	<i>Mit Achtsamkeitsübungen</i>	
Entspannungszoomen	39	<i>den Stress bewältigen</i>	
Entspannungsstufen	41	Heimat	91
Mein innerer Trainer	43	Insel der Düfte	93
Schritte der Dankbarkeit	45	Lernpause	95
Kopf kühlen	47	Ich bin einmalig	98
Freundliche Gedankenmeditation ...	49	Statue	100
Kapitel 3		Höhlenwanderung	102
<i>Mit Aktivierungsübungen</i>			
<i>den Stress bewältigen</i>			
„Hannes“ – Bewegungsrap	53		
Sudoku	55	<i>Medientipps</i>	104