

Inhalt

Einleitung	11
Stress bei Kindern und Jugendlichen	17
Die Situation im Kindergarten	17
In der Schulklasse	18
In der Therapie	19
Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen	20
Grundlegendes	20
Physiologische und psychologische Hintergründe	20
Methode 1: Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (1938)	23
Methode 2: Das Autogene Training	24
Autogenes Training mit Kindern	26
Entspannung für Jugendliche?	29
Pubertät ist, wenn Eltern schwierig werden ...	32
Voraussetzungen für Entspannung	35
Basisvoraussetzungen	35
Die Körperhaltung	38
Bei Jüngeren: Sitzen oder Liegen?	38
Die „eutone“ Sitzhaltung bei der Entspannung	38
Körperhaltung bei Jugendlichen	39
Das Schließen der Augen	41
Schließen der Augen für Jüngere	42
Fliegenjagd – jüngere Kinder lernen, die Augen zu schließen	42
Die Turtle-Technik	45
Schließen der Augen bei Jugendlichen	46
Durchführung der Entspannung	47
Allgemeines	47
Vor der Entspannung: Spannungsabbau bei Kindern	48
Dynamische Übungen für jüngere Kinder (vier bis zehn Jahre)	49

Schattenboxen	49
Luftballon aufblasen	50
Tiger	50
Dampflokomotive	51
Zimmerdecke berühren	51
Äpfelpflücken	52
Dynamische Übungen für Schulkinder (sechs bis zwölf Jahre)	53
Obstsalat	53
Pferderennen	53
Die Bärenjagd	55
Joggen am Platz	59
Die Löwenjagd	60
Warming-up für Jugendliche – zum Auflockern und Kennenlernen	65
Eierauffangmaschine	65
Kreuzworträtsel der Namen	66
Kennenlernpuzzle	68
Interview mit Pfiff	69
Ebbe und Flut	70
Toaster, Elefant, Palme	71
Lebende Mühle	72
Rituale der Entspannung	73
Musik	74
Einstieg und Rücknahme	75
Einstieg und Rücknahme für Kindergartenkinder	75
Einstieg und Rücknahme für Schulkinder und Jugendliche	78
Feedback	82
Feedback mit Kindergarten- und jüngeren Schulkindern	83
Feedback mit Schulkindern	83
Feedback mit Jugendlichen	85
Praktische Fragen	87
Erklärungen für Kinder, Jugendliche und Eltern	87
Religiöse Bedenken	88
Störende Kinder	89
Die Auszeitmethode – Time-out	89
Einsatz von Punkteplänen	92

Zur Konstruktion von Entspannungsgeschichten	95
Grundstruktur	95
Faustregeln für das Erfinden von Entspannungsgeschichten	96
Instruktionen aus dem Autogenen Training	96
Häufigkeit von Entspannungsübungen	100
Dauer der Entspannung	101
Sprache	102
Inhaltliches	103
Entspannungsübungen für jüngere Kinder	105
Kurze Entspannungsgeschichten für Kleine und für Anfänger	108
Strukturierte, längere Entspannungsübungen für Schulkinder	111
Kapitän-Nemo-Geschichten	114
Fortsetzungen	118
Entspannungsübungen für Jugendliche	119
Geschichten für Jugendliche	122
Feedback	124
Besondere Entspannungsübungen	126
Malen und Musik in der Entspannung für Kinder	126
Hinführung zum Malen nach Musik	127
Malexperimente	128
Praktische Übungen	130
Dein Klassenzimmer	130
Eine Maus	132
Boot im Sturm	135
Die Apfelkiste	138
Die Rosenbuschphantasie	141
Meine Tür	144
Kleckse deuten	145
Der Geburtstagskuchen	147
Mein Land	148
Mandalas	149
Schreiben in der Entspannung	153
Haikus	156
Entspannungsgeschichten	160

Entspannungsrätsel für Kindergartenkinder	160
Entspannungsrätsel – die Schildkröte	160
Entspannungsrätsel – Wolken	161
Entspannungsrätsel – die Blume	162
Entspannungsrätsel – die Katze	163
Entspannungsrätsel – das Bett	163
Entspannungsrätsel – die Maus	164
Entspannungsrätsel – das Meer	165
Entspannungsrätsel – der Apfelbaum	165
Entspannungsrätsel – das Auto	166
Kleine Entspannungsübungen für Schulkinder	167
die Knuddelpuppe	167
Ruhe atmen	168
Kleine Entspannungsübungen für Jugendliche	169
Jemand, der mir wichtig ist	169
Der Bergsee	171
Auf dem Wasser	172
Im Kino	173
Längere strukturierte Entspannungsgeschichten für Kindergarten- und jüngere Schulkinder	175
Mit dem Zauberteppich unterwegs	175
Der Zauberteppich	176
Das Schloss	178
Das Lied	180
Der Vogel	182
Die kleine Wolke	186
Die kleine Wolke	186
Das Äffchen	189
Der geheimnisvolle Baum	192
Das Baumhaus	195
Entspannungsgeschichten für Schulkinder	199
Reisen unter Wasser	200
Das U-Boot	201
Die erste Reise	203
Die Delfine	206
Die Suche nach dem Delfinprinzen	209
Der Dank der Delfinkönigin	213

Das Zwergenland	216
Der Tunnel hinter dem Bild	217
Das Zwergenland	220
Der Zwergenmantel	223
Die Lösung	227
Das Raumschiff	232
Der kleine Roboter	233
Einmal um den Mond	236
Der Rote Planet	240
Der Blumenplanet	244
Der Graue Planet	249
Der Gummipplanet	253
Auf Hilfsmission (1)	258
Auf Hilfsmission (2)	262
Selbst am Steuer	266
Flug mit dem Kometen	270
Auf den Schneebergen	274
Der Schlaraffenplanet	279
Entspannungsgeschichten für Jugendliche	284
Die Treppe	284
Ein schöner Urlaubstag	288
Reise zu einem anderen Stern	292
Drei Wünsche	297
In der Gemäldegalerie	302
Das Paket	307
Im Tal der roten Felsen	311
Verwandlungen	316
In der Unterwasserwelt	321
Die Sonne	326
Mein Fotoalbum	329
Eine Reise durch den Körper	333
Informationen zur CD	339