

Inhaltsangabe

Karteikarten Phantasie Reisen zur Entspannung	71
Die geheime Insel	71
Über den Wolken	71
Besuch im Schneckenhaus	72
Die Reise durch den Körper	73
Keine Angst vor Klassenarbeiten!	74
! Printmedien: Kopievorlage Mäppchenspruch „Konzentriert geht's wie geschmiert“	75
! Printmedien: Auswertungsbogen für Schüler	76
! Printmedien: Auswertungsbogen für Lehrpersonen	77
Stress reduzieren durch Streicheleinheiten	
Ein Mindmap zur besseren Übersicht	78
Berührende Übungen	79
Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Durchführung der Streicheleinheiten	80
Material	80
Karteikarten Einzelmassagen	81
Meine Hand	81
Vegetarische Fingermassage	81
Mein Fuß	82
Gereimte Fußmassage	82
Mit Himpelchen und Pimpelchen	83
Eine Ameise	83
Wettergeräusche imitieren	84
Strandspaziergang	84
Massageball selbstgemacht	85
Karteikarten Partnermassagen	85
Die Feder	85
Luftballonmassage	86
Badetag im Zoo	87
Spielideen rund um die Stressreduktion	
Ein Mindmap zur besseren Übersicht	88
Spielideen zur Stressreduktion	89
Bewegungsideen zur Stressreduktion	89
Kurze, aber effektive Entspannungssequenzen	90
Längere Entspannungssequenzen	90
Rahmen zur Durchführung der Spielideen	90
Karteikarten Bewegungssequenzen	91
Chinesischer Morgengruß	91
Hallo Wach	91
Atmen mit „Goethe“	92
Wie fühlen Sie sich heute?	93
Der Schlüsselbund	93
Ich bin topfit	94
Schwungtuch	94
Rauf und Runter	95
Omas Bäume	95
Kissenschlacht	96
Schneckenlauf	97



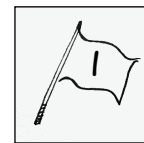
Inhaltsangabe

Karteikarten Entspannungssequenzen (kurz & effektiv)	97
HA-Atmung	97
Nacktenentspannung „Ohne Stifte malen“	98
Atemrutschbahn	98
Yoga Atmung	99
Bild der Ruhe	99
Der Baum	100
Stampfen	100
Muskelentspannung	101
Thymus-Klopfen	101
Stillliegen oder Sitzen kein Problem	102
Karteikarten Entspannungssequenzen (länger)	102
Einen „Guten Morgen mit allen Sinnen“ als Ritual	102
Das Paradies	103
Das Schumacher-Rennfahrer-Spiel	103
Atemspiel „HmMMM“	104
Wo ist Siegfried?	104
Steine merken	105
Mandalas herstellen	105
Der verflixte Zauberer	106
Puzzle mit dem eigenen Körper	106
Die Ruhe ankern	107
Leere Karteikarten als Kopievorlage	108

Projekte

Projekt 1: Einen Raum der Stille gestalten

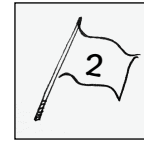
Ein Mindmap zur besseren Übersicht	109
Warum kann ein Raum der Stille für Kinder wichtig sein?	110
Raum der Stille kindgerecht gestalten	110
! Printmedien: Wunschräume	112 - 113
Vorschläge zu Verhaltensregeln	114
Im Gruppen - bzw. Klassenraum integrierte	
Rückzugsmöglichkeiten für Kinder gestalten – im Innenbereich	115
Rückzugsmöglichkeiten im Außenbereich	116
Weitere Anregungen zur Gestaltung	118
Materialien für die Gestaltung eines Ruheraumes	118
Stille-Angebot im „Raum der Stille“	119
Die Reise mit dem Kling-Ding (Klangstab): Schatzsuche im Zauberwald	119
Abschluss	120
Karteikarte: Der Abenteuer-Stein	121
Stundenbild zum Projekt: Schatzsuche im Zauberwald	122
Vorstellung des Projekts „Einen Raum der Stille gestalten“	123
Auswertung des Projektes	123
! Printmedien: Planungsschema/Projektorganisation	124
Musterschreiben an die Presse, Gemeinde, Bürgermeister, Pastor, Politiker, Krankenkassen, Banken usw.	126
Musterschreiben: Einladung	127
! Printmedien: Beobachtungsliste für die Auswertung	128
! Printmedien: Projektauswertung für Besucher (insbesondere Eltern und Projektbegleiter)	129
! Printmedien: Projektzertifikat-Urkunde	130



Inhaltsangabe

Projekt 2: Stille-Tage

Ein Mindmap zur besseren Übersicht	131
„Ich bin ruhig und still, weil ich es will!“	132
Grundvoraussetzungen zur erfolgreichen Durchführung von Stilleübungen	134
Was bedeutet für Sie die Stille?	135
! Printmedien: Was bedeutet Stille für Kinder?	136 - 137
Einführung des Stilleprojektes	138
! Printmedien: Fragebogen zum Thema Stille	139
Karteikarten mit Stilleübungen	140
Die Stilleübung beginnt	140
Weg der Stille	140
Stilleminute	141
Geräusche hören	141
Meinen Körper spüren	142
Stillekreis	142
Der Stein auf meinem Körper	143
Ruhige Wahrnehmung	143
Verklingender Ton	144
Farbe der Stille	144
Wellenschauen	145
Pantomimenspiel	145
Flüsterübung	146
Ein religionspädagogisches Stilleprojekt	147
Ein Beispielangebot zum Thema Engel	147
Variationen/Weitere Möglichkeiten	147
! Printmedien: Engelsmandala zum Ausmalen	148-149
Karteikarte mit Stilleübung	150
Mein Schutzengel	150



Schlussgedanke 151

CD 1 Mit Lucy und Lucky unterwegs

Ein Mindmap zur besseren Übersicht	152
Track 1 Text -Mit Lucy und Lucky unterwegs	Tracklänge 01:18 153
Track 2 Text- Die geheime Insel	Tracklänge 04:27 153
Track 3 Text Besuch im Schneckenhaus	Tracklänge 05:46 153
Track 4 Text Über den Wolken	Tracklänge 04:28 153
Track 5 Text Die Reise durch den Körper	Tracklänge 07:33 153
Track 6 Text Angstfrei Klassenarbeit	Tracklänge 05:07 153
Track 7 Text Autogenes Training warum?	Tracklänge 02.46 153
Track 8 Text Autogenes Training kurz	Tracklänge 07:31 154
Track 9 Text Autogenes Training lang	Tracklänge 11:47 155
Track 10 Text Prog. Muskelentspannung	Tracklänge 26:22 155



CD 2 Mit Lucy und Lucky unterwegs

Ein Mindmap zur besseren Übersicht	158
Track 1 Regengeräusch	Tracklänge 01:04
Track 2 Meergeräusch	Tracklänge 01:22
Track 3 Vogelgeräusch	Tracklänge 01:05
Track 4 Windgeräusch	Tracklänge 01:29
Track 5 Lucy und Lucky-Lied (langsam)	Tracklänge 02:50 159
Track 6 Lucy und Lucky-Lied (schnell)	Tracklänge 02:26 159
Track 7 Stuhltanz	Tracklänge 04:22 160
Track 8 Bewegungssong	Tracklänge 02:43 161
Track 9 Entspannungsmusik	Tracklänge 05:22
Track 10-11 Rap	Tracklänge 02:32 162