

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
---------------	---

Einleitung:

Entspannen Sie sich	9
---------------------------	---

1 Entspannung im Unterricht

1.1 Streß abbauen	16
1.2 Lernen fördern	23
1.3 Ganzheitlich erziehen	33

2 Entspannung einüben

2.1 Mit Belastungen umgehen	40
2.2 Sich persönlich entwickeln	42
2.3 Bewußter leben	45
Ife^ „Gelassen sein“	46
„Einen Standpunkt einnehmen“	51
„Aufrichtig sein“	52
„Aus der Mitte leben“	54
„Weitblick bekommen“	55
„ Befreit aufatmen“	56
„In sich hineinhorchen“	56

3 Entspannung fördern

3.1 Bewegen und Auflockern	63
Räkeln — dehnen — strecken	64
Mit der Nase schreiben	64
Wasser abschütteln	64
Äpfel pflücken	65
Entspannt gehen	65
Zeitlupe	66
Grimassen schneiden	66
Ein Spaziergang	66
Rücken an Rücken	61
Spiegelbild	67
Rückwärts schieben	68
Unterhaltung der Füße	68
Im Zoo	68
Bewegung und Begegnung	69
Verknoten	69
Raupe	69
Skulptur abtasten	70

3.2 Beruhigen und Zentrieren

Augen und Ohren schließen	72
&SS3 Anspannen und entspannen	73
Was spüre ich?	74
Kopf und Fuß	75
Ein Baum	75
Summen	76
Den Atem beobachten	76
Mit dem ganzen Körper atmen	77
Öffnen und schließen	78
Meine Hände	79
Kerzenflamme	80
Mein Stein	80
Musik mit dem ganzen Körper hören	81

33 Phantasieren und

Imaginieren	82
Fotografieren	83
Phantasieapfel	83
Phantasiegeräusche	84
Am Bauernhof	84
•lla Ein Platz zum Ausruhen	85
Ein Phantasiefahrzeug	85
ls Weiße Leinwand	86
Weiße Wolke	86
Im Boot	87
Die Insel	88
Drachenfliegen	88
Der Eisverkäufer	89
Ein schöner Rastplatz	90
Reise durch den Körper	90
Baumstumpf — Hütte — Bach	91

3A Ermutigen und Bestärken

Probleme wegblasen	94
Ich bin ruhig und sicher	94
Positive Lernerinnerung	95
Lernen mit Spaß	95
Den Kopf ausleeren	95
Weißes Licht	96
Ein sicherer Platz	96
Sich selbst mögen	97

Anmerkungen

Literaturverzeichnis