

Inhalt

Vorwort	10
Kratzbürsten und Unruhestifter: spielerisch Aggressionen abbauen	12
Die Wut mit einem lauten Knall zerplatzen lassen ..	14
Boxen, treten – kuscheln, schmusen	15
Du stinkender Elefantenrüssel!	16
Lass dich kneifen, pieksen, zwicken	16
Ich trample alles kurz und klein!	17
Ich könnte platzen vor Wut!	18
Unsichtbarer Gegner	18
Wohin mit all der Wut?	19
Schattenboxen	20
Dir werd ich's zeigen!	22
Motzkuh im Anmarsch?	23
Gut gebrüllt, Löwe!	24
Bewegt und entspannt: kreative Spielideen, die zur Ruhe führen ...	26
Katz und Maus	28
Locker vom Hocker	29
Die Seele baumeln lassen	30
Trampelriesen und schleichende Zwerge	31
Seilchen springen, hopp, hopp, hopp!	33
Singen, tanzen, fröhlich sein	33
Ki-Ka-Kissenschlacht	34

Iiuh – ist das sauer!	35
Fäuste ballen	36
Trampolin springen	36
Die wandernde Zauberhand	37

Einfach Luft und Sonne tanken:

entspannt in Wald und Flur	39
Komm, lass uns kurz Sonne tanken!	41
Pi-Pa-Pustebume	42
Einfach mal raus	43
Bude, Geheimversteck und Räuberhöhle	44
Ganz gemütlich kriecht die Schnecke	46
Fröhlich plätschert der kleine Bach	48
Walddetektiv	49
Naturmandala	49
Guter alter Baum	50
Stark wie ein Baum	51
Was es hier zu fühlen gibt	52
Auf der Pirsch	53

Stress lass nach:

kurze Entspannung für zwischendurch	54
Stille Momente	56
Der Kummerkasten	57
Mein Tagebuch gehört nur mir!	59
Heute mach ich frei!	60
Wellnessnachmittag	61

Komm und lass dich drücken!	62
Was tut mir gut?	63
So sieht meine Woche aus	64
Stundenplan der ruhigen Momente	65
Kleine Kerze leuchtet still	67
Stille Post	68
Augen zu und Ohren auf!	69
Konzentriert läuft's garantiert	70
Die Welt um mich ist kunterbunt	72
Abends wenn es dunkel wird	74
Wenn der Mond aufgeht	75

Den Gefühlen Luft machen:

Spielideen rund um den Atem	76
Viele bunte Seifenblasen	78
Einfach mal durchatmen	80
Ganz ruhig fließt mein Atem	80
Mein Atem, dein Atem – unser Atem	82
Ich mach mir Luft!	83
Sichtbarer Atem	84
Bauchschaukel	85
Dein Atem kitzelt sanft und sacht	86
Mit jedem Atemzug entspannter	87
Tanzende Feder	88
Kreuz und quer kullert die Eichel	89
Tanzendes Tuch	89
Alte Dampflok	90

Komm her, du kleine Schmusekatze:

Massagen für Kinder	92
Wichtige Tipps zur Durchführung der Massagen ...	94
Wir backen heute Kuchen	99
Frische Morgendusche	103
Kissenklopfmassage	105
Zu Besuch beim Orchester	106
Im Elfenreich	109
Die Elefantenherde	112
Ach, wie tut das gut!	116
Der kleine Glückskäfer Immerfroh	118
Meine bunte Blumenwiese	121
Dein Freund, der Bär	125
Zwei mal zwei – entspannte Zählerei	128
ABC – Lesen und Schreiben ist ganz leicht!	129
Kunterbunt ist ganz gesund	131
Der Zirkusclown	133
Schenk mir Wärme, liebe Sonne!	134

Reise zum Regenbogen:

Fantasiereisen für gestresste Kinder	137
Tipps zur richtigen Durchführung von Fantasiereisen	139
Der Zauberteppich	143
Nemo der Delfin	147
Wie ein kleiner Däumling	151
Die Schildkröte Carla	155
Vom kleinen Teufel	159

Wie ein Feuer in mir	161
Mit Pinsel und mit Farbe	163
In der Hängematte	166
Wie eine Blüte auf dem Wasser	169
Ein Überraschungspaket	171
Im Rosengarten: Fantasiereise mit Duftcreme	173
Zauberhafte Unterwasserreise	176
Die Reise mit Herrn Pustewind	179
Bei den Wolkenschäfchen	184
Pustebblume, flieg geschwind!	188
Ein Ausflug ans Meer	191
Ein Nachmittag im Garten	194
Auf dem Weihnachtsmarkt:	
Fantasiereise mit Duftcreme	198
 Anhang	 202
Empfehlenswerte Bücher	202
Seminare mit der Autorin	206