

# INHALT

9	VORWORT
13	TEIL 1 GRUNDLAGEN
14	Verhaltensprobleme von Kindern im Kindergarten
16	Ursachen ungünstiger Entwicklungen – und eine Hilfe
20	Entspannung für Kinder: ein Konzept und seine Ausgestaltung
21	Ansatzpunkt der Entspannung
22	Das autogene Training
26	Entspannung mit Kindern
30	Was Entspannungsübungen wollen
31	Einbeziehung der Entspannung in die Arbeit des Kinder- gartens
33	TEIL 2 PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNG
34	Der Elternabend
34	Teil 1: Weshalb Entspannung im Kindergarten?
35	Teil 2: Wie kann man zur Ruhe kommen?
36	Teil 3: Woher kommt die Entspannung im Kindergarten?
36	Teil 4: Vermittlung der konkreten Durchführung
37	Der äußere Rahmen einer Entspannungsstunde
37	Übungsort
38	Gruppengröße, Gruppenzusammenstellung
40	Vorbereitende Spiele und Übungen
43	Die Entspannung
44	Möglichkeiten der Entspannung
46	Entspannungshaltungen
50	Ruhebilder
51	Entspannungsgeschichten

53	Entspannungsformeln für den Kindergarten
54	Zur Rolle der Erzieherin
54	Was ist das eigentlich: Entspannung?
58	Abläufe
59	Die Entspannungsstunde
62	Das Entspannungsjahr
65	Die Rolle der Eltern und das Üben zu Hause
68	Erweiterungen: Yoga und Entspannung
70	Kindgerechte Yoga-Übungen (Asanas)
74	Gleichgewichtshaltungen
76	Auf der Löweninsel: Beispiel einer Asana-Reihe
77	Erweiterungen: Der Einsatz von Musik
77	Musik-Meditation
78	Musik-Bild-Meditation
78	Bewegung und Musik
79	Musik zur Vorbereitung und Einstimmung der Entspannungsgeschichte
79	Musik als Ausdrucksmöglichkeit
80	Spiele mit Musik
81	Sing- und Tanzspiele
83	Probleme und wie sich mit ihnen umgehen läßt
83	Beziehung der Entspannung im Kindergarten zum autogenen Training
84	Weltanschauliche Vorbehalte
86	Übertriebene Erwartungen
86	Die Altersgruppen
87	Störer
88	Widerstand gegen die Entspannungsübungen
88	Körperliche Mißempfindungen
89	Chronisch kranke Kinder

91	TEIL 3
	MATERIALIEN
91	Verwendung der Entspannungsmaterialien
94	Spiele vor und nach der Entspannung
101	Stilleübungen
119	Kurze Entspannungsgeschichten für den Anfang
120	Das Taubenhaus
121	Reise auf dem Luftballon
123	Der Bienenstock
124	Das Märchenschiff
126	Auf der Wiese
127	Forellen
129	Der Berg
129	Die Höhle
130	Vogelkreisen
132	Gondelfahrt
134	Fallendes Herbstblatt
135	Die Rinden-Fahrt
136	Geschichten vom Regen
137	Das Bild und der Schmetterling
138	Auf dem Regenbogen
139	Entspannungsgeschichten mit Tim und Imma
140	Die erste Reise: Imma auf dem Zauberblatt
142	Die zweite Reise: Tim auf der Feder
144	Die dritte Reise: Imma und der fliegende Schwan
146	Die vierte Reise: Tim auf dem Wind
148	Die fünfte Reise: Imma auf dem Seerosenblatt
149	Die sechste Reise: Tim Allerlei
150	Die siebte Reise: Imma am Märchensee
152	Die achte Reise: Tim in der Wiese
154	Die neunte Reise: Imma auf dem Bauernhof
156	Die zehnte Reise: Tim im Zauberwald
157	Die elfte Reise: Imma im Nixenschloß
159	Die zwölfte Reise: Tim und Omar auf dem fliegenden Teppich

161	Die dreizehnte Reise: Imma und die Schwester des Ikaros
163	Die vierzehnte Reise: Tim Albatros
165	Entspannungsgeschichten vom Kätzchen und dem kleinen Bären
166	Kleiner Bär hilft am Biber-Damm
169	Kätzchen unterwegs zur Mühle
173	Kleiner Bär hilft dem Kaninchen
176	Kätzchen über dem Wasser
179	Die Versammlung der Tiere
183	Das Kätzchen und der Kreislauf des Wassers
187	Kleiner Bär im Himbeerfeld
190	Das Kätzchen und der Wollknäuel
194	Kleiner Bär auf Bergwanderung
198	Das Kätzchen und die Spuren im Kreis
201	Kleiner Bär will Balancieren
206	Kätzchen lauscht am Kindergarten
211	HINWEISE AUF BÜCHER UND TONTRÄGER
227	LITERATUR
235	ZU DEN AUTOREN