

Inhalt

Vorwort	5
1. Bedeutung der Stilleübungen	7
2. Voraussetzungen für Stilleübungen	9
2.1 Lehrkräfte	9
2.2 Räumlichkeiten	9
3. Wege der Praxis zur Stille	11
3.1 Der Weg über das Ohr	11
3.2 Der Weg über das Auge	14
3.3 Der Weg über Hand und Haut: Das Fühlen	16
3.4 Der Weg über Nase und Mund	19
3.5 Der Weg über die motorische Bewegung/Wege über das Spielen	20
3.5.1 Spiele zur Ruhe – warum eigentlich in der Schule?	20
3.5.2 Auflockerungsspiele	21
3.5.3 Musikspiele	24
3.5.4 Tanzspiele	25
3.5.5 Übungen zum Trainieren des Sozialverhaltens in der Schule	30
3.6 Der Weg über das Wort: Märchen und Geschichten	41
3.6.1 Geschichten und Märchen erzählen	42
3.6.2 Beispiele	42
3.6.3 Eigene Geschichten erfinden / Selbst Fantasie entwickeln	43
3.6.4 Schreibgespräch (Sekundarstufe I)	44
3.6.5 Thematische Stilleübungen	44
3.7 Mandalas	46
3.7.1 Kulturelle Bedeutung	46
3.7.2 Fernöstliche Symbolik	47
3.7.3 Verwendungsmöglichkeiten	50
3.7.4 Die Bedeutung von Mandalas aus pädagogisch-therapeutischer Sicht	52
4. Bewusstes Atmen	56
5. Progressive Muskelentspannung (Jacobson)	61
5.1 Zur Wirkweise der progressiven Muskelentspannung	61
5.2 Bedingungen und Voraussetzungen der progressiven Muskelentspannung	61
5.3 Die Psycho-Physiologie der progressiven Muskelentspannung	61
5.4 Beispiele für progressive Muskelentspannung	62
6. Autogenes Training (Kurzfassung)	64
6.1 Voraussetzungen zum autogenen Training	64
6.2 Wirkungsweise des autogenen Trainings	65
6.3 Autogenes Training mit Kindern	69
6.3.1 Voraussetzungen	69
6.3.2 Grundübungen	70
6.3.3 Auswirkungen und Hilfen	74

7.	Fantasiereisen	76
7.1	Grundlagen	76
7.2	Methodische Hinweise	78
7.3	Beispiele: Gelenkte Fantasiereisen	79
8.	Stille-Erleben in der Natur	89
8.1	Praktische Veränderungen in den Wahrnehmungs-, Bezogenheits- und Interessenstrukturen	89
8.2	Übungen	90
8.3	Organisation und Durchführung eines Natur-Erlebnis-Pfades	91
9.	Umgang mit der Zeit	93
9.1	Kindliches Zeiterleben	93
9.2	Schule und Zeit: Problem und Chance	93
9.3	Langsamkeit und Innehalten in der Schule	94
9.4	Lösungsansatz: Eine Schule mit Zeitkompetenz	94
10.	Auswirkungen von Stilleübungen und Ruhe auf den Unterricht	96
10.1	Langeweile ist die Störung des subjektiven Zeitgefühls	98
10.2	Störende Nebenwirkungen	99
10.3	Was heißt Kinder stärken? – Sechzehn Thesen	100
11.	Autogenes Training für Kinder und Jugendliche (Informationsblatt und Übungsmappe)	101
11.1	Autogenes Training für Kinder – Informationen für die Eltern	102
11.2	Autogenes Training für Kinder – Übungsmappe	110
11.3	Autogenes Training für Jugendliche – Übungsmappe	121
	Literaturhinweise	132