

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
KAPITEL 1 – KINDHEIT HEUTE	13
Die familiäre Situation	14
Der Wandel der Erziehungsziele	15
Leistungs- und Zeitdruck	17
Erziehung zu Konkurrenz	18
Freizeit und Medienkonsum	19
KAPITEL 2 – SOZIALE ERFAHRUNGEN UND SCHULE	21
Der Begriff „Soziales Miteinander“	22
Grundlagen für den Erwerb sozialer Kompetenz	24
Unterricht und Erziehung als Auftrag der Schule	25
Die Ausgangssituation in der Klasse 1b	26
<i>Szenen einer Unterrichtsstunde</i>	27
<i>Ausgewählte Probleme des Sozialverhaltens</i>	28
– <i>Umgang mit Absprachen und Regeln</i>	28
– <i>Umgang mit Konflikten</i>	29
– <i>Kooperation mit Partnern und Gruppen</i>	29
– <i>Auffällige Kinder</i>	30
– <i>Geschlechtsspezifische Verhaltensweisen</i>	33
Das soziale Miteinander in einem ersten Schuljahr	34
KAPITEL 3 – STILLE UND STILLEÜBUNGEN	35
Der etwas andere Begriff der Stille	36
Stille, wie sie hier nicht gemeint ist	37
<i>Andere Techniken der Entspannung und</i> <i>Konzentration</i>	38
Stilleübungen	40
<i>Aufgaben und Ziele von Stilleübungen</i>	40
Bedingungen für Stille und Stilleübungen	42
<i>Die Stille des Lehrers</i>	42
<i>Der Übungsraum</i>	42
<i>Die Vorbereitung der Kinder</i>	43
<i>Das Schließen der Augen</i>	44
Der Aufbau von Stilleübungen	45
Zur Auswahl der Stilleübungen	47
Der Aufbau des Übungszyklus	49

KAPITEL 4 – DURCHFÜHRUNG	
DER UNTERRICHTSREIHE	51
Sammlung und Konzentration	52
Übung 1: Still sein	53
Übung 2: Lauschen	54
Übung 3: Geräusche orten	55
Übung 4: Der Flüstergruß	56
Übung 5: Taktiles Telefon	57
<i>Reflexion</i>	57
Sich bewegen und still werden	60
Übung 1: Rhythmisches Klatschen	62
<i>Gedächtnisprotokoll</i>	63
<i>Reflexion</i>	65
Übung 2: Wachsen	67
Übung 3: Das Zugspiel	68
Übung 4: Grimassen schneiden	69
Übung 5: Riese und Zwerg	71
Übung 6: Ich bin ein (Zebra)	71
Übung 7: Ich habe einen Freund	72
Regeln und Rituale	74
Übung 1: Der Sitzkreis als Ritual	75
<i>Planung der Sequenz</i>	77
<i>Übungsverlauf</i>	78
<i>Reflexion</i>	79
Übung 2: Schulsachen wegpacken	81
Übung 3: Stühle hochstellen	82
Übung 4: Zur Turnhalle gehen	82
<i>Reflexion</i>	84
Mandalas helfen zur Mitte zu finden	85
<i>Planung der Sequenz</i>	87
<i>Reflexion</i>	88
Schulung der Sinne	90
Übung 1: Spielende Tiere	91
<i>Planung der Sequenz</i>	92
<i>Übungsverlauf</i>	94
<i>Reflexion</i>	94
Übung 2: Kresse wahrnehmen	96
<i>Planung der Sequenz</i>	98
<i>Reflexion</i>	100

Übung 3: Schmucksteine betrachten	101
Übung 4: Brot „begreifen“	101
Übung 5: Telefonkette	102
Rätselphantasien	103
Übung 1: Das Herz	104
<i>Planung der Sequenz</i>	104
<i>Übungsverlauf</i>	106
<i>Reflexion</i>	107
Übung 2: Die Biene	108
Übung 3: Der Schnee	108
Übung 4: Die Eltern	109
Übung 5: Das Wasser	109
Übung 6: Der Igel	109
Phantasiereisen	110
Phantasiereisen als Unterrichtsmethode	110
Übung 1: Der Krake Isidor	112
<i>Planung der Sequenz</i>	114
<i>Reflexion</i>	116
Übung 2: Der Baum	118
Übung 3: Mein besonderer Raum	119
Übung 4: Die Insel	120
Übung 5: Die Wiese	121
Übung 6: Fliegen	122
KAPITEL 5 – STILLEÜBUNGEN	
IN DEN ERSTEN SCHULKLASSEN	123
ANHANG	129
Vier Mandalas zum Ausmalen (Kopiervorlagen)	130
Fußnoten	134
Literatur	136