

Vorwort	5
----------------	---

1. Anspannung und Entspannung 7

■ Stress durch soziale Medien	8
■ Negativer und positiver Stress	10
■ Kinder unter Anspannung	11
■ Was passiert beim Musikhören im Gehirn?	13
■ Der Vagusnerv und seine Wirkung	13

2. Unruhige Kindergruppen sicher führen 17

■ Ihre eigene Entspannung – eine wichtige Ressource	18
■ Geschenk oder Herausforderung?	19
■ Kollegiales Feedback	20
■ Den eigenen Stress abschütteln	22
◎ Lach-Dirigierspiel	22
◎ Kneipp-Armguss	22
■ Pädagogik auf Augenhöhe	23
■ Die reizarme Umgebung	24
■ Ursachenforschung – dem Stress auf der Spur	26
■ Klare Regeln und Abläufe	28
■ Routine – Langeweile oder Sicherheit?	32
■ Laut vor der lauten Gruppe?	35
◎ Die Stille-Maus-Challenge	37
◎ Das lustige Geräusch-Orchester	37
■ Das Interventionsgespräch	39
■ Das Verhaltensjournal – für besonders hartnäckige Fälle	40
■ Bewegungsdrang – was tun?	41
◎ Ganz schön wild – Ganz schön ruhig	42
■ Mit Gruppen im Flow ankommen	44
◎ Hinein in den Flow	44
◎ Grashalme im Wind	45

3. Vom Glück, das Glück in der Musik zu spüren	49
■ So gelingt das Glück	50
■ Lassen sich Glückshormone durch Musik steigern?	51
◎ Giocoso – so klingt das Glück	52
◎ Schatzsuche „Glücklich-Musik“	53
◎ Gesungen glücklich	54
◎ Lalelalelu-Lied	55
◎ Kleine Igel schlafen gern	56
4. Entspannungstechniken mit Musik	59
■ Progressive Muskelentspannung zu Musik	60
◎ Der leere Luftballon	61
◎ Der Schulter-Fahrstuhl	62
■ Akupressur – das fernöstliche Wunder für mehr Entspannung	63
◎ Mit dem „Tor des Geistes“ gegen Spannungen	65
◎ Fokussiert mit dem „dritten Auge“	66
◎ Der entspannende Ohrenspitzer	66
■ ASMR – mit Geräuschmusik zur Ruhe kommen	68
◎ Geräuschejagd für eigene ASMR-Musik	68
◎ Aufnahme von ASMR-Klängen	69
◎ Klangrätsel	70
■ Hintergrundrauschen für mehr Konzentration	70
◎ Hörschulungsspiel mit Rauschen	71
◎ Herstellen eines Hintergrundrauschen	72
■ Klangschalen- und Glockenklang-Experimente	73
◎ Die Reise der Fingerzymbeln	73
◎ Einstieg in die Arbeit mit Klangschalen	75
◎ Im Zauberwald der Klänge	76
◎ Die Dorfgemeinschaft der Klänge	78
◎ Klangschalen-Softcopy	78
◎ Klangreise	78
◎ Klangschalen-Yoga	78
◎ Klangschalen-Meditation	79
◎ Klangschalen-Rätsel	79

■ Geschichten und Musik zum Ruhigwerden	80
◎ Mit den Goldberg-Variationen zur Entspannung	80
◎ Erlebnis Igelball-Massage	82
■ Mitspiel-Musiken	82
◎ Erik Satie – Gymnopédie Nr. 1	82
◎ Maurice Ravel – Klavierkonzert in G-Dur, 2. Satz	84
■ Malen zu klassischer Musik	85
◎ Stimmungsbilder	86
◎ Musikalische Naturbilder	86
◎ Musikalische Märchen	87
■ Klanggeschichten	88
◎ Tiere im Wald	89
◎ Der Flug des kleinen Vogels Mino	92
◎ Tanz der müden Finger	94
◎ Im Zauberwald	96
◎ Die Abenteuer des kleinen Wassertropfens	97
◎ Am Flussufer	97
■ Ruhige Bewegungsspiele	98
◎ In den Ring	98
◎ Tanz der Blütenblätter	99
◎ Musikalische Reise	100
◎ Im Klanggarten	101
Bildnachweis	103