

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-Fahrsstuhl	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
⌚ Klangrätzel	70
■ Hintergrundrauschen für mehr Konzentration	70
⌚ Hörschulungsspiel mit Rauschen	71
⌚ Herstellen eines Hintergrundrauschens	72
■ Klangschalen- und Glockenklang-Experimente	73
⌚ Die Reise der Fingerzymbeln	73
⌚ Einstieg in die Arbeit mit Klangschalen	75
⌚ Im Zaubergarten der Klänge	76
⌚ Die Dorfgemeinschaft der Klänge	78
⌚ Klangschalen-Softcopy	78
⌚ Klangreise	78
⌚ Klangschalen-Yoga	78
⌚ Klangschalen-Meditation	79
⌚ Klangschalen-Rätzel	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