

Vorwort	13
Einführung	17
Der Umgang mit diesem Buch	17
Der ideale Ort zum Lernen	19
Nützliche Dinge für den Schreibtisch	21
Der ideale Ort zum Entspannen	22
Wie die Entspannungsübungen durchgeführt werden	22
Entspannen nach Plan	24
Ich freu mich auf die Schule!	27
Tipps für einen gelungenen Schulstart	27
Vorschulprogramme	28
Ein Besuch in der Grundschule	28
Große Paten für kleine Schulanfänger	30
Für ein gutes Miteinander	30
Vorfreude ist die schönste Freude	31
Von früher erzählen	32
Der Schulweg will geübt sein	32
Lernen kann man immer und überall	33
Hurra, Lernen macht Spaß!	35
Spielerisch nebenbei lernen	35
Lernspaß rund um Buchstaben	36
Apfel beginnt mit A	36

Mein Name ist Marie	37
Geschickt buchstabiert	39
Ich helfe dir und du hilfst mir	40
Quatschdiktat	40
Chinesisch oder was?!	41
Welcher Buchstabe kann das nur sein?	41
Name, Farbe, Tier	42
Verflixtes Abc	43
Hallo, Oma Meier am Apparat?	44
Was beginnt mit S?	45
So schreibt man den Buchstaben P	45
Wo steckt denn bloß ein X?	46
Abc-Stempel	47
Mein Abc-Ordner	48
Hurra, die Post ist da!	49
E-Mail für mich	49
Ups, ein Fehler!	50
Lernspaß rund um Zahlen	50
Zahlen legen	50
Welche Zahl ist hier verschwunden?	51
Fix gewürfelt	52
Einmaleins-Übungsspass	53
Suchbild	54
Malen nach Zahlen	55
Zahlenbilder	56
Krabbelsack	57
Der Taschenrechner hilft	58
Überall sind Zahlen	58

Zahlen malen	59
Kleine 1-2-3-Collagen	60
1-2-3-Memory	60
Ich mach mit, denn ich bin fit!	63
Übungen, die zur Mitarbeit motivieren	63
1-2-3-mal melden	64
Komm, mach mit!	65
Zwei gute Gründe	65
Mein Leitsatz für heute	66
Meine Leseschnecke Lea	67
Ich dir und dann du mir!	69
Tipps aus der Mottenkiste	69
Wenn ich vor meiner Klasse steh	70
Was red ich denn da bloß?	71
Theater, Theater!	72
Für alle Fälle gewappnet	72
Lesen und verstehen	73
Meine beste Freundin	73
Bei uns sitzen Sie in der ersten Reihe!	74
Fragen erlaubt!	74
So machen Hausaufgaben Spaß!	77
Tipps für das Lernen zu Hause	77
Ich schreib mir alles von der Seele	78
Meinem Kuscheltier erzähl ich alles	78
Mein heutiger Schultag	79
Die Seele baumeln lassen	79

Her mit dem frischen Sauerstoff!	80
Die Füße vertreten	80
Versunken im Spiel	81
Wutnickel im Anmarsch?	81
Viele bunte Luftballons	82
Ganz ruhig und wunderbar entspannt	83
Koffer zu und weg damit!	84
Arbeitspläne	84
Licht in der Mitte des Tunnels	85
Ich lerne mit allen Sinnen	87
Übungen zur Schulung der Sinne	87
Hören	89
Lauter Geräusche im Kinderzimmer	89
Was ist da drin?	89
Horch, was kommt von draußen rein	90
Mein Schulweg	91
Riechen	92
Bunter Obstkorb	92
Ih, wie riecht denn das?	92
Oh, wie riecht das gut!	93
Schmecken	94
Errätst du diesen Saft?	94
Hm, das schmeckt wie	94
Tasten und fühlen	95
Was hast du da im Krabbelsack?	95
In meinem Mäppchen ist was los	96
Das Abc	97

Stimmt die Rechnung oder nicht?	98
Sehen	99
Auf dem Schreibtisch tut sich was	99
Welcher Buchstabe fehlt denn hier?	100
Etwas stimmt hier nicht!	101
Wen hab ich vergessen?	102
Was gehört da gar nicht hin?	102
Ich erinnere mich genau	105
Lustiges Gedächtnistraining	105
Die Schule find ich	106
Ich packe meinen Schulranzen	106
Lustige Namenskette	107
Obstschlange	109
Name, Schulfach und noch mehr	109
Eckenrechnen	111
Wer buchstabiert am schnellsten?	112
Was zeigt das Bild?	113
Doppelwortkette	114
Superhirn	114
Ich lauf und tanz mir den Kopf frei	117
Bewegungs- und Reaktionsspiele	117
Mein Punchingball	118
Recken und Strecken	119
Ich schüttle alle Sorgen ab	120
Wenn ich durch meinen Körper reise	121
Übers Gras und durch das Laub	124

Riesengroß und klitzeklein	126
Auf meiner Wolke	128
Tanz mit Rhythmiktüchern	129
Ich tanz mich frei von allen Sorgen	130
Welcher Fuß ist an der Reihe?	131
Wer fängt den frechen Stock?	132
Los doch, fang!	133
Achtung, aufgepasst!	134
Wohin mit meiner Wut?	135
Komm, lass dich verwöhnen!	137
Wohltuende Massagen und Berührungen	137
Tipps zur richtigen Durchführung	138
Wenn meine Augen brennen	140
Meine Ohren hören alles	142
Meine Ohren suchen die Stille	143
Ein kleiner Spatz auf meinem Kopf	144
Die Kraft in meinen Händen	145
Ein kleiner Igel geht spazieren	147
Ein Besuch im Zoo	149
Zauberkugel	152
Wenn meine Handgelenke schmerzen	153
Oh, wie gern werd ich massiert	155
Ich atme ein und aus	157
Atemübungen, die die Aufmerksamkeit fördern	157
Ein tiefer Atemzug	159
Ich spüre meinen Atem	160

Kannst du meinen Atem spüren?	161
Wattepusten	162
Mein Ballon ist dick und rund	163
Ich habe einen Zauberatem	164
Einatmen – ausatmen	166
Lass die Angst schrumpfen	166
Tief in mir liegt eine Quelle	168
Ich bin ganz ruhig und entspannt	171
Stilleübungen und Meditationen	171
Ein schöner Morgen	172
Körper und Gedanken	173
Mein Körper ist schwer wie ein Stein	174
Was mich stört und was mich ablenkt	175
Beim Klang der Schale	176
Ich sehe alles rosarot	178
Wortmeditation: MUT	179
Wortmeditation: KONZENTRATION	181
Kleine Kerze, leuchte hell	182
Farbmeditation	183
Komm mit auf eine kleine Reise!	187
Mit Fantasiereisen entspannen und Ängste abbauen	187
Tipps zum richtigen Erzählen von Fantasiereisen	190
Die Geschichte vom allerkleinsten Sonnenstrahl	192
Der Zaubertrank, der mutig macht	194
1-2-3, alle Angst ist schnell vorbei	196
Die Muschel der Konzentration	199

Der weise Baum	201
So mag ich die Schule	202
Ich mal mir mein Klassenzimmer	204
Hilfreiche Aromaöle	207
Wie Aromatherapie wirkt	207
Wie man Aromaöle einsetzt	208
Aromaöle für mehr Konzentration	210
Entspannende Aromaöle	210
Eine wichtige Kleinigkeit zum Schluss	211
Anhang	213
Weitere Bücher zum Thema Entspannung für Kinder	213
Bücher zum Thema Massage	213
Bücher mit Fantasiereisen zum Entspannen	213
Ratgeber	213
Aromatherapie	214
Beschäftigungsbücher	214
Spiele	214
Tonträger	215
Seminare mit der Autorin	215