

Inhaltsverzeichnis

1	Über Stress bei Kindern	1
1.1	Stress und seine Auslöser	2
1.1.1	Symptome von Überforderung und Stress	3
1.1.2	Auswirkungen von Stress	6
1.2	Problematik der Überforderung	7
1.2.1	Feststellung von Stress	8
1.2.2	Warum es zu Stress kommen kann	9
1.2.3	Das Verhältnis ist entscheidend	9
1.2.4	Sympathicus und Parasympathicus	10
1.3	Lärm als mögliche Ursache	12
1.3.1	Die Veränderung der Akustikumwelt	12
1.3.2	Merkmale des Lärms	14
1.4	Dem Lärm gegenübertreten – Die Stille	15
1.5	Experteninterview	17
	Literatur	19

2	Über die Wirkung von Musik	23
2.1	Die Kraft der Musik	24
2.1.1	Musik und Emotion	25
2.1.2	Der Nutzen auf Körper und Geist	26
2.2	Physische und psychische Auswirkungen von Musik auf Kinder	27
2.2.1	Musik und Entspannung	29
2.2.2	Welche Musik eignet sich zur Entspannung	31
2.2.3	Musikempfehlungen	34
	Literatur	35
3	Wege zur Ruhe und Kreativität	39
3.1	Mehr Entspannung in den Alltag integrieren	40
3.1.1	Die Macht der Rituale nutzen	41
3.1.2	Beispiel für ein Entspannungsritual	44
3.2	Musik und Fantasie	45
3.2.1	Fantasiereisen	45
3.2.2	Die Macht der Vorstellungskraft	47
3.3	Die Inspiration von Geschichten	48
	Literatur	50
4	Von der Theorie zur Praxis: Ruhe fördern durch „kinderleicht“ spielbare Instrumente	51
4.1	Anwendungen der Geschichten	52
4.2	Die leicht spielbaren Instrumente	54
4.2.1	Instrumente vorgestellt	56
4.2.2	Der nutzvolle Effekt vom Musizieren	60
4.2.3	Freies Improvisieren ganz ohne Noten	61
4.3	Mut zum Singen	62
4.4	Es geht los	63
	Literatur	65

5	Klanggeschichten: Musikalische Geschichten zum Vorlesen und Lieder (mp4s) zum Anhören	67
5.1	Darf ich vorstellen?	67
5.2	Auf der Suche nach dem Donner und dem Regen	73
5.3	Wenn das Meer zu dir kommt	82
5.4	Die Sterne	88
5.5	Das verzauberte Klavier	95
5.6	Die goldenen Schalen	104
5.7	Edna und der erste Schultag	113
6	Praktische Hinweise und Bastelanleitungen	123
6.1	Dein Klangkapitel	124
6.2	Die Instrumente und ihre Spielweise	126
6.2.1	Daumenklavier/Kalimba	126
6.2.2	Donnertrommel	127
6.2.3	Der Regenmacher	128
6.2.4	Die Klangschaale	129
6.2.5	Die Klangkugel/Elfenklangkugel	130
6.2.6	Die Meerestrommel	131
6.2.7	Das Klangauge	132
6.3	Anleitung Instrumentenbau	133
6.4	Weitere Hinweise	135