

## *Inhaltsverzeichnis*

<b>Vorwort .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Pädagogik neu gedacht .....</b>	<b>6</b>
1.1. Warum gerade Konzentrations- und Stilleübungen für Kinder mit sonder- pädagogischem Förderbedarf? .....	6
1.2. Rhythmisierung des Unterrichts: Balance aus Anspannung und Entspannung im Unterricht finden .....	8
<b>2. Ruhe- und Stilleübungen im Unterricht .....</b>	<b>10</b>
Hilfreiches Material, damit es bestimmt funktioniert .....	10
2.1. Achtsamkeitsübungen .....	12
2.2. Dankbarkeitsübungen .....	15
2.3. Atemübungen .....	17
2.4. Atemspiele .....	19
2.5. Ruhe und Stille finden .....	21
<b>3. Entspannung finden .....</b>	<b>24</b>
3.1. Aktive Entspannungsübungen .....	24
3.2. Passive Entspannungsübungen .....	28
<b>4. Konzentration fördern .....</b>	<b>34</b>
4.1. Den Geist stärken .....	34
4.2. Gehirnfitness .....	41
<b>5. Bewegung .....</b>	<b>43</b>
5.1. Zentrierende Übungen .....	43
5.2. Bewegungsspiele .....	44
<b>6. Literaturverzeichnis .....</b>	<b>47</b>
<b>7. Material .....</b>	<b>47</b>