

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort                                                        | 9   |
| Einleitung                                                     | 12  |
| <br>                                                           |     |
| <b>1 Der Seminarbeginn</b>                                     |     |
| Wichtiges vor Beginn                                           | 16  |
| Ankommen in der Gruppe, Centering                              | 22  |
| Kontakt herstellen und einander kennenlernen                   | 24  |
| Kleingruppen bilden                                            | 43  |
| Desuggestion und Affirmation                                   | 46  |
| <br>                                                           |     |
| <b>2 In der Pause</b>                                          |     |
| Bewegungs- und Lockerungsspiele                                | 54  |
| Übungen und Sportgeräte                                        | 55  |
| Bewegungsspiele drinnen oder draußen                           | 58  |
| Bewegungsspiele im Freien                                      | 63  |
| Bewegungsspiele im Raum                                        | 70  |
| Fitness                                                        | 72  |
| <br>                                                           |     |
| <b>3 Nach der Pause</b>                                        |     |
| Spieler sein                                                   | 88  |
| Aktivierung, Energieaufbau                                     | 90  |
| Konzentration                                                  | 93  |
| <br>                                                           |     |
| <b>4 Lernspiele</b>                                            |     |
| Spiel und Erholung: unerlässlich für die Gesundheit der Kinder | 112 |
| Selbstgemachtes                                                | 115 |
| Puzzles                                                        | 125 |
| Schreibspiele                                                  | 130 |
| Lerntransfer                                                   | 145 |
| Gedächtnistraining                                             | 152 |

|           |                                                |            |
|-----------|------------------------------------------------|------------|
| <b>5</b>  | <b>Kreativspiele</b>                           |            |
|           | Erinnern und Vergessen                         | <b>164</b> |
|           | Schreiben                                      | <b>167</b> |
|           | Gestalten                                      | <b>173</b> |
| <b>6</b>  | <b>Konzentration</b>                           |            |
|           | Konzentration trainieren                       | <b>176</b> |
|           | Atmen                                          | <b>179</b> |
|           | Visualisieren                                  | <b>183</b> |
|           | Brain Gym                                      | <b>188</b> |
|           | Wahrnehmungsübungen                            | <b>195</b> |
|           | Selbsterfahrung                                | <b>205</b> |
| <b>7</b>  | <b>Entspannung</b>                             |            |
|           | Antistressübungen, Entspannung, Fantasiereisen | <b>214</b> |
| <b>8</b>  | <b>Kommunikation</b>                           |            |
|           | Verbale und nonverbale Kommunikation           | <b>226</b> |
|           | Kooperation, Teamarbeit, Lösen von Konflikten  | <b>255</b> |
| <b>9</b>  | <b>Mit Musik geht alles besser</b>             |            |
|           | Rhythmisches Gehen, begleitende Musik          | <b>263</b> |
| <b>10</b> | <b>Am Ende eines Seminartages</b>              |            |
|           | Integration                                    | <b>269</b> |
|           | Spiele am Abend: Knocheien, Nonsense           | <b>272</b> |
| <b>11</b> | <b>Das Seminarende</b>                         |            |
|           | Feedback                                       | <b>281</b> |
|           | Abschied                                       | <b>286</b> |
|           | Nachwort                                       | <b>288</b> |
|           | <b>Anhang</b>                                  |            |
|           | Lösungen                                       | <b>290</b> |
|           | Empfehlungen                                   | <b>294</b> |
|           | Literaturverzeichnis                           | <b>295</b> |