

# INHALT

Vorwort 7

Zum Aufbau des Buches 8

## DER ACHTSAME MORGENKREIS 9

- Begrüßungsspiel:** Den Tag begrüßen 10
- Begrüßungsspiel:** Langsam anfangen 10
- Begrüßungsspiel:** Leise Klangreise 11
- Begrüßungsspiel:** Morgenpost 12
- Begrüßungsspiel:** Psst! Ich begrüße ... 12
- Begrüßungsspiel:** So klingt ein schöner Morgen 13
- Einstiegsspiel:** Sonniger Ausblick 14
- Einstiegsspiel:** Wir sind nun da! 14
- Einstiegsspiel:** Wir wollen leise starten 16
- Einstiegsspiel:** Ziemlich leise 16
- Einstiegsspiel:** Anfang, aber ruhig 17
- Einstiegsspiel:** Hallo, Segelflieger! 18
- Einstiegsspiel:** Im Schneckentempo geht's gut 18
- Einstiegsspiel:** Klangschön in den Tag 19
- Einstiegsspiel:** Langsam munter werden 20
- Einstiegsspiel:** Sanfte Morgenklänge 21
- Wahrnehmungsspiel:** Wer ist nun dran? 21
- Wahrnehmungsspiel:** Wer fehlt denn da? 22

## WER KANN DEN KLANG HÖREN? 23

- Stilleübung:** Es klingt so schön 24
- Stilleübung:** Klangerlebnisse 24
- Stilleübung:** Klanggeschenk 25
- Stilleübung:** Klanglicht 25
- Stilleübung:** Lichterfüllt 26
- Stilleübung:** Lichtzauber 26
- Stilleübung:** Ruhemomente genießen 27
- Stilleübung:** Wer wird König\*in? 28
- Stilleübung:** Wohlklingende Rundreise 29

**Stilleübung:** Zu zweit Ruhe erleben 29  
**Wahrnehmungsspiel:** Hörst du den Regen? 30  
**Wahrnehmungsspiel:** Im Schneckentempo ins Ziel 31  
**Wahrnehmungsspiel:** Knisterkiste 31  
**Wahrnehmungsspiel:** Leise hereinkommen 32  
**Wahrnehmungsspiel:** Ruhige Ballonfahrt 33  
**Wahrnehmungsspiel:** Mäuse mögen Käse 34  
**Wahrnehmungsspiel:** Plätze leise tauschen 34  
**Wahrnehmungsspiel:** Unter dem Regenschirm 35  
**Wahrnehmungsspiel:** Leise klatschen 35  
**Wahrnehmungsspiel:** Wer hat das verstanden? 36

## **SCHAUT HER, ES IST ZU LAUT! 37**

**Atemübung:** Einfach tief durchatmen 38  
**Atemübung:** Erst Luft holen, dann reden 38  
**Atemübung:** Frische Luft tut gut 39  
**Fingerspiel:** Hallo! Bitte leise sein! 40  
**Fingerspiel:** Leise wie eine Maus 41  
**Wahrnehmungsangebot:** Achtung! Es gongt! 41  
**Wahrnehmungsangebot:** Das freut mich 42  
**Wahrnehmungsspiel:** Ein kleines Zeichen geben 42  
**Wahrnehmungsangebot:** Grün hat Vorfahrt 43  
**Wahrnehmungsangebot:** Hasengruppe 43  
**Wahrnehmungsspiel:** Hör' auf das Glöckchen 44  
**Wahrnehmungsangebot:** Lachendes Gesicht, oder nicht? 45  
**Wahrnehmungsspiel:** Mäuse sind leise 45  
**Wahrnehmungsangebot:** Psst! Ein Hase! 46  
**Wahrnehmungsangebot:** Stoppsignal 46  
**Wahrnehmungsangebot:** Stoppkarte 47  
**Wahrnehmungsangebot:** Sonne oder Regen? 47  
**Wahrnehmungsangebot:** Trommelwirbel 48  
**Wahrnehmungsangebot:** Würfeln, zählen und ruhig werden 48

## **RUHEMOMENTE & GLÜCKSGEFÜHLE 49**

- Atemübung:** Am Strand 50
- Atemübung:** Auf dem Berg 50
- Atemübung:** Waldspaziergang 51
- Entspannungsgeschichte:** Wohltuende Sonnenstrahlen 52
- Entspannungsspiel:** Ein kleines Nickerchen 52
- Entspannungsspiel:** Schaukelbewegungen 53
- Malspiel:** Zuhören und Mandala malen 54
- Meditativer Tanz:** Entspannt tanzen 55
- Meditativer Tanz:** Luftballontanz 55
- Musikentspannung:** Entspannt durch Musik 56
- Ruhespiel:** Die Kraft des Baumes 56
- Ruhespiel:** Kerzenlicht tut gut 57
- Ruhespiel:** Klänge zum Entspannen 58
- Ruhespiel:** Kuschel, Kuschel, Kuscheltier 58
- Ruhespiel:** Kuscheltier kommt jetzt 59
- Ruhespiel:** Verbundenheit spüren 60
- Stilleübung:** Eine kleine Pause 60
- Stilleübung:** Kleine Verschnaufpause 61
- Streichelmassage:** Rückentrommel 61
- Streichelmassage:** So wie kleine Regentröpfchen 62

## **ES KOMMT AUF DEN TON AN 63**

- Gedächtnisspiel:** Bitte schön! So geht leise! 64
- Gedächtnisspiel:** Bist du dabei? 64
- Gedächtnisspiel:** Freundlich sein & Daumen hoch 65
- Gedächtnisspiel:** Feedback geben leicht gemacht 66
- Gedächtnisspiel:** Gesprächsformen einüben 66
- Gedächtnisspiel:** Ich packe in meinen kleinen Rucksack ... 67
- Gedächtnisspiel:** Ich-Form wählen 68
- Gedächtnisspiel:** Regeln visualisieren 68
- Gedächtnisspiel:** Wir als Gruppe 69
- Wahrnehmungsspiel:** Die richtigen Worte finden 70
- Wahrnehmungsspiel:** Habe ich dich richtig verstanden? 70
- Wahrnehmungsspiel:** In die Augen schauen 71
- Wahrnehmungsspiel:** Laut und deutlich sprechen 72

- Wahrnehmungsspiel:** War das vielleicht freundlich? 72
- Wahrnehmungsspiel:** Sag, was dir nicht gefällt 73
- Wahrnehmungsspiel:** Sich am Gespräch beteiligen 74
- Wahrnehmungsspiel:** Sich zu Wort melden 74
- Wahrnehmungsspiel:** Miteinander ins Gespräch kommen 75
- Wahrnehmungsspiel:** Weißt du, wer das Wort hat? 75
- Wahrnehmungsspiel:** Zuhörer-König\*in 76

## **SICH OHNE VIELE WORTE VERSTEHEN 77**

- Teamspiel:** Alle helfen mit 78
- Teamspiel:** Alle machen mit 79
- Teamspiel:** Aufräumtrupp 79
- Teamspiel:** Ein Teller Spaghetti 80
- Teamspiel:** Eins, zwei, drei 81
- Teamspiel:** Elektrobus 81
- Teamspiel:** Flinke Mäusegruppe 82
- Teamspiel:** Gemeinsames Inselhopping 83
- Teamspiel:** Gemeinsames Kunstwerk 84
- Teamspiel:** Keiner bleibt allein 84
- Teamspiel:** Kugeltanz auf dem Tablett 85
- Teamspiel:** Miteinander Ordnung schaffen 86
- Teamspiel:** Miteinander tolle Musik machen 87
- Teamspiel:** Sich gemeinsam auf den Weg machen 87
- Teamspiel:** Unser fliegender Teppich 88
- Teamspiel:** Vereint ins Ziel 89
- Teamspiel:** Verrücktes Karussell 89
- Teamspiel:** Viele Hände und ein Ziel 90
- Teamspiel:** Zusammenhalt trotz Turbulenzen 90
- Teamspiel:** Wir verbinden uns 91

## **WERTVOLLE TIPPS UND ANREGUNGEN 92**

Was Sie sonst noch tun können, um die Lautstärke zu reduzieren