

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 Schneekentempo 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 WÖRTE 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