

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1: Über Bewegung zur Ruhe finden.	8
Feuer, Wasser, Sturm und Sonne 9 • Wellenspringen 11 • Verzaubert 12 • Fliegende Ufos 13 • Zappeltanz 14 • Fliegende Schmetterlinge 16 • Die Königin befiehlt 17	
Praxistipp: Die Körperwahrnehmung stärken	15
Kapitel 2: Wilde Spiele und Stilleübungen.	18
Tanz auf heißem Sand 19 • Klammern jagen 20 • Pferdegespanne 21 • Zeitungszauber 22 • Schlangen fangen 24 • Schatz bewachen 25 • Würfel- rennen 26 • Boxkampf 27	
Wissen kompakt: Blockaden lösen, Selbstvertrauen gewinnen	19
Kapitel 3: Die Kraft des Atems spüren	28
Welke Blume 29 • Sternschnuppen 31 • Pusteball 32 • Wattepusten 33 • Kuscheltier-Schaukel 34 • Luftballon 37	
Wissen kompakt: Was heißt Entspannung?	36
Kapitel 4: Spannung und Entspannung – Die Balance finden	38
Gummiband 39 • Samenkörner wachsen 41 • Locker und angespannt 42 • Luftmatratze aufpumpen 45 • Aufzug 46 • Fliegen aus der Luft fangen 47 • Ein Langschläfer erwacht 49 • Der schmelzende Schneemann 51	
Wissen kompakt: Progressive Muskelentspannung	40
Praxistipp: Regeln und Rituale	44
Wissen kompakt: Wirkungen von Entspannung	50
Kapitel 5: Kuschelkissen – Kissenschlacht	52
Wurftraining 53 • Kissen suchen 54 • Kissenschlacht 57 • Autoscooter 58 • Kissenschleuder 60 • Kartonmauern umwerfen 61 • Haltet das Spielfeld frei 62 • Kissenrennen 63	
Praxistipp: Rückzugsräume schaffen – Buden, Höhlen, Hängematten	55
Praxistipp: Selbst Ruhe bewahren	59

Kapitel 6: Wahrnehmung und Konzentration 64
Geheimnisvolle Geräusche 65 • Begrüßung international 66 • Geisterwald 67 • Inselhüpfen 68 • Knochen bewachen 69 • Tastquiz 70 • Abschleppwagen 72 • „Mit den Händen sehen“ – Der Fühlsack 73 • Detektiv Scharfauge 74 • Zublinzeln 75 • Schaukelmatte 76

Kapitel 7: Spielerische Massageübungen 78
Ballmassage 79 • Sandsäckchen spüren 81 • Autopolierstation 82 • Autowaschstraße 84 • Wetterbericht 85 • Kuchen backen 86 • Waldspaziergang 88 • Rückenbilder 89

Wissen kompakt: Die kinästhetische Wahrnehmung 80
Wissen kompakt: Sensorische Entspannungsverfahren. 87

Kapitel 8: Fantasiereisen und Traumstunden 90
Reise durch den Körper 91 • Luftballonreise 92 • Eine Fahrt mit dem Boot 94

Wissen kompakt: Imaginative Verfahren 93

Tipps zum Weiterlesen 96