

Inhaltsverzeichnis

- 7 Wie es zu diesem Buch kam
- 8 Aufbau des Buches

Inhalt

- 11 Inhaltsverzeichnis

Grundlagen

- 15 Entspannung – was ist das überhaupt?
- 15 Welche Entspannungsverfahren gibt es?
- 16 Warum sollten Kinder entspannen?
- 17 Wie kann man mit Kindern entspannen?
- 18 Wann sollte keine Entspannung angewandt werden?
- 19 Was ist sonst noch wichtig?
- 20 Beginn und Ende von gezielter Entspannung

Ideen

- 23 Nun geht's los!
- 24 Für-mich-Zeit
- 24 Für-mich-Zeit-für-zwischendurch
- 25 Exkurs: Genussfähigkeit

- 27 Konkrete Ideen zu Für-mich-Zeiten-für-zwischendurch
- 27 Sehen
 - 27 *Verschwommene Bilder*
 - 27 *Komplexauge*
 - 28 *Spiegelbild*
- 28 Tasten/Berühren
 - 28 *Tasten durch Jahreszeiten und Alltag*
 - 29 *Kommt ein Mäuschen*
 - 29 *Phantasiemassage*
 - 31 *Handmassage*
 - 31 *Fußbad*

- 32 Hören
- 32 *Hörmemory*
- 33 *Ton verklingen lassen*
- 33 *Klanggeschichte*
- 34 *Entspannungsmusik*
- 34 *Geräusche aufnehmen und wieder hören*
- 35 Schmecken
- 35 *Obstteller*
- 35 *Süß und salzig*
- 35 Riechen
- 36 *Ich schnuppere etwas, was du nicht siehst*
- 37 *Schnupperkreation aus Alltagsdüften*
- 37 Gleichgewicht/Raumlage
- 37 *Schaukeln*
- 38 *Wackelkissen*
- 38 Kurze Imaginationsübung
- 38 *Entspannungsmantel*

Entspannungseinheiten

- 41 Entspannungseinheiten: Ideen für längere Für-mich-Zeiten
- 42 Eine Entspannungseinheit planen und vorbereiten
- 45 Einzelne Entspannungseinheiten
- 46 *Das Wetter*
- 51 *Eine Reise nach Afrika*
- 56 *Tierrätsel*
- 60 *Feld im Sommer*
- 65 *Am Strand*
- 70 *Im Zirkus*
- 77 *Das Land der Farben*

- 83 Schlussbemerkung
- 84 Literatur