

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Einleitung:	
Entspannen Sie sich.....	9
1 Entspannung im Unterricht.....	16
1.1 Streß abbauen.....	16
1.2 Lernen fördern.....	23
1.3 Ganzheitlich erziehen.....	33
2 Entspannung einüben.....	40
2.1 Mit Belastungen umgehen.....	40
2.2 Sich persönlich entwickeln.....	42
2.3 Bewußter leben.....	45
Ife^ „Gelassen sein“.....	46
„Einen Standpunkt einnehmen“.....	51
„Aufrichtig sein“.....	52
„Aus der Mitte leben“.....	54
„Weitblick bekommen“.....	55
„ Befreit aufatmen“.....	56
„In sich hineinhorchen“.....	56
3 Entspannung fördern.....	58
3.1 Bewegen und Auflockern.....	63
Räkeln — dehnen — strecken.....	64
Mit der Nase schreiben.....	64
Wasser abschütteln.....	64
Äpfel pflücken.....	65
Entspannt gehen.....	65
Zeitlupe.....	66
Grimassen schneiden.....	66
Ein Spaziergang.....	66
Rücken an Rücken.....	61
Spiegelbild.....	67
Rückwärts schieben.....	68
Unterhaltung der Füße.....	68
Im Zoo.....	68
Bewegung und Begegnung.....	69
Verknoten.....	69
Raupe.....	69
Skulptur abtasten.....	70

3.2 Beruhigen und Zentrieren.....	71
Augen und Ohren schließen.....	72
&S53 Anspannen und entspannen.....	73
Was spüre ich?.....	74
Kopf und Fuß.....	75
Ein Baum.....	75
Summen.....	76
Den Atem beobachten.....	76
Mit dem ganzen Körper atmen.....	77
Öffnen und schließen.....	78
Meine Hände.....	79
Kerzenflamme.....	80
Mein Stein.....	80
Musik mit dem ganzen Körper hören.....	81

33 Phantasieren und	
Imaginieren.....	82
Fotografieren.....	83
Phantasieapfel.....	83
Phantasiegeräusche.....	84
Am Bauernhof.....	84
•lla Ein Platz zum Ausruhen.....	85
Ein Phantasiefahrzeug.....	85
ljs Weiße Leinwand.....	86
Weiße Wolke.....	86
Im Boot.....	87
Die Insel.....	88
Drachenfliegen.....	88
Der Eisverkäufer.....	89
Ein schöner Rastplatz.....	90
Reise durch den Körper.....	90
Baumstumpf — Hütte — Bach.....	91

3A Ermutigen und Bestärken.....	92
Probleme wegblasen.....	94
Ich bin ruhig und sicher.....	94
Positive Lernerinnerung.....	95
Lernen mit Spaß.....	95
Den Kopfausleeren.....	95
Weißes Licht.....	96
Ein sicherer Platz.....	96
Sich selbst mögen.....	97

Anmerkungen.....	98
------------------	----

Literaturverzeichnis.....	100
---------------------------	-----