

Dieter Krowatschek

Entspannung in der Schule

**Anleitung zur Durchführung
von Entspannungsverfahren
in den Klassen 1 - 6**

Landes-Lehrer-Union
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Inhalt

Erläuterung der Symbole	7
Statt eines Vorwortes	9
1. Die Ausgangssituation	18
2. Physiologische und psychologische Hintergründe	22
2.1 Die Körperwahrnehmung wird trainiert	23
2.2 Die Vorstellung wird aktiviert	24
3. Vorbereitung auf die Entspannung	27
3.1 Übungen zum Abbau von Spannung	27
3.1.1 Übungen, die sich besonders gut für jüngere Kinder eignen	27
3.1.2 Übungen, die sich für alle Grundschul Kinder eignen	28
3.1.3 Atemübungen zur Streßreduktion für die Lehrkraft	39
3.2 Voraussetzungen für die Durchführung	40
3.3 Die Sitzhaltung	41
3.4 Das Schließen der Augen	44
3.5 Die Rücknahme	49
3.6 Das Feedback	51
4. Entspannungsverfahren für Kinder	54
4.1 Kleine Entspannungsübungen für jüngere Kinder	54
4.2 Malen und Musik in der Entspannung	58

4.2.1	Hinführung zum Malen nach Musik für jüngere Kinder	59
4.2.2	Entspannung durch Malen und Musik	61
4.2.3	Entspannung durch das Vorstellen und Verändern von Bildern	68
4.3	Strukturierte Entspannungsverfahren	70
4.3.1	Eine Reise mit dem Zauberteppich	72
4.3.2	Die „Kapitän-Nemo-Geschichten“	78
4.3.3	Ein Sommertag	84
5.	Kreatives Schreiben und Entspannung	88
6.	Praktische Hinweise	96
	Literatur	108