

Inhaltsverzeichnis – auf einen Blick

Gründe für das Autogene Training mit Kindern	9
Vorbereitungen und Voraussetzungen	17
Entspannungseinheiten durchführen	39
Das Autogene Training üben – Elemente einer Übungseinheit	55
Einführung der sechs Grundübungen des Autogenen Trainings	63
1. Übung: Die Schwere	65
2. Übung: Die Wärme	81
3. Übung: Der Atem	97
4. Übung: Das Herz	117
5. Übung: Der Bauch	131
6. Übung: Die Stirnkühle	141
Das Üben zu Hause	153
Formelhafte Vorsatzbildung: Die Oberstufe des Autogenen Trainings . . .	157

Verzeichnis aller Übungen, Rätsel und Geschichten zum Entspannen

Einstiegsmöglichkeiten in die Entspannungsarbeit mit Kindern

- Der Klang der Musik 39
- Was meine Ohren alles hören 40
- Wenn ich in den Spiegel schau 40
- Ich seh genau hin 41
- Nanu, wer kann das nur sein? 42
- Mein kunterbunter Zauberfarbkasten 42
- Ich lass die Musik lebendig werden! 44
- Ein Klassenzimmer voller Geräusche 45
- Was steckt nur in meinem Zaubersack?
46
- Mein himmlisch weiches Wolkenbett
46
- Auf dem Pfad der Sinne 47
- Wer ich bin und was ich mag 48
- Schau her, das bin ich! 49
- Angespannt/Entspannt 49
- Abklopfmassage 52
- Bildmeditation 53

Schwere

- Einführungsideen
 - Ausflug auf die Zauberwiese 66
 - Schwer wie ein Dinosaurier! 69
 - Was ist leicht – was ist schwer? 70
 - Der Schwere-Steine-Tanz 71
 - Der Elefanten-Tanz 71
 - Laurentia, liebe Laurentia 72
 - Ich bin so schwer wie ein Stein 73
- Entspannungsrätsel
 - Ein Elefant 74
 - Ein Baum 74
 - Eine Wassermelone 75
 - Ein Rucksack 75
 - Ein Getränkekasten 75

- Kurze Entspannungsgeschichten
 - Ich fahr in Urlaub 76
 - Ich geh am Strand spazieren 76
 - So schwer wie ein Riese 76

Wärme

- Einführungsideen
 - Ach, wie wunderbar warm! 83
 - Sonnenmassage 84
 - Warm wie die Sonne 86
 - Warm oder kalt? 86
 - Eisig, kalt, lauwarm, heiß 87
 - Ich spüre die Sonnenstrahlen 88
 - Mir ist ganz warm 89
- Entspannungsrätsel
 - Die Sonne 90
 - Eine Kerze 90
 - Ein Paar Handschuhe 90
 - Eine Badewanne 91
 - Ein Bett 91
- Kurze Entspannungsgeschichten
 - Ich liege in der Sonne 92
 - Ein Bad im Sonnensee 92
 - Mein wunderschönes Himmelbett
93

Atem

- Einführungsideen
 - Ballonjagd 99
 - Seifenblasen 100
 - Aufgepasst, kleine Traumwolke! 100
 - Die wandernde Wolke 101
 - Tanze, kleine Feder! 102
 - Kerzenpusten 102
 - Mein Atem kann malen 103
 - Wenn die Kissen nur so fliegen 104



Zi-Za-Zauberatem 105
 Schau her, ich bin ein Riese! 105
 Ein bunter Schwimmring 107
 Lustiges Trinkhalmspiel 108
 Mein Kuschtier, komm her zu mir!
 108

Entspannungsrätsel

Die Atmung 109
 Der Wind 109
 Die Luft 110
 Ein Luftballon 110
 Eine Pustebume 110

Kurze Entspannungsgeschichten

Viele bunte Seifenblasen 111
 Mein Schaukelstuhl 111
 Die Wellen 112
 Der Vogel 112

Herz

Einführungsideen

Ich höre dein Herz 118
 Der Tanz der einsamen Frösche 119
 Das kommt von Herzen 120
 Stopptanz 121
 Klingendes Herz 122
 Ich mag dich von Herzen, weil ...
 122

Das ist mein Herz! 123

Entspannungsrätsel

Ein Herz 124
 Das Herz eines Vogels 124
 Eine Blume 124

Kurze Entspannungsgeschichten

Die Wanderung auf den Hügel 125
 Die Kuschelecke 125
 Die kleine Katze 125
 Das kleine Baby 126

Bauch

Einführungsideen

Meine Hand auf meinem Bauch 132
 Ich mal dir Kreise auf den Bauch 133

Mein Bauch ist strömend warm 134
 Entspannungsrätsel

Eine Wärmflasche 135
 Ein Bauch 135
 Eine Decke 135
 Ein Tee 136

Kurze Entspannungsgeschichten

Ein Becher mit warmem Kakao 136
 Die Sonnenstrahlen 136
 Ein warmes Licht in meinem Bauch
 137

Stirnkühle

Einführungsideen

Ein kleiner Wind 143
 Ein Ballonwind 143
 Ein Fächer spendet mir Luft 144
 Kleine Wolke, nimm mich mit! 145
 Kuhl, so kühl auf meiner Stirn 145
 Ich wasche mein Gesicht 146

Entspannungsrätsel

Ein Kühlschrank 147
 Ein Eis 147
 Eine Quelle 147
 Ein Stein 148

Kurze Entspannungsgeschichten

Kühles Wasser 148
 Ein sanfter Wind 148
 Ein kühles Tuch 149

Fantasiereisen zu ausgewählten Sprüchen und Leitsätzen

Ruhig und klar geht's wunderbar 158
 Mein Kopf ist kühl, das ist ein gutes
 Gefühl 160
 An die Arbeit geh ich mit Ruhe heran
 und fange dann erst an 162
 Konzentriert klapp'ts garantiert 163
 Der Glaskristall hilft dir überall 165
 Mir geht's gut, denn ich hab Mut 167