

Inhalt

Geleitwort	11
Vorwort	13
Kleine Elefantenkunde	16
Teil I	17
Einführung	19
Das ist der HAMMER!	22
Hinweise für Eltern	23
Hinweise für Lehrer/Erzieher/Therapeuten	26
Teil II	31
Und das ist alles (nur) in meinem Kopf	33
Stress, Medien und Reizüberflutung	33
AD(H)S	35
Teil III	37
Und das ist alles auch (nur) in meinem Kopf	39
Motivation	39
Konzentration/Aufmerksamkeit	41
Wichtig für den Alltag	42
Strategien für den Schulalltag	43
Die Gedanken-STOPP-Technik	43
Das Selbstgespräch	44

Teil IV	47
Neuorganisation der Lerngewohnheiten durch das Selbstinstruktionstraining	49
Erweiterung der Selbstinstruktionstechnik	50
Der innere Monolog	50
Die Symbole der Selbstinstruktion und ihre Erklärung	51
Die Anleitungen	52
Suggestion und bildhafte Vorstellung	54
Selbstinstruktion und Entspannung	55
Möglichkeiten der Entspannung	56
Entspannung für Schulkinder	57
Teil V	59
Ziele eines Entspannungstrainings	61
Vorbemerkungen zum Ablauf des Entspannungstrainings	62
Übungshaltungen der Entspannung	63
Die Sitzhaltung	63
Die Droschkenkutscherhaltung	63
Die Liegeposition	63
Der Fersensitz	64
Der Schneidersitz	64
Die Durchführung der Rücknahme	64
Das Malen nach der Entspannungsreise	65
Sichtbare Zeichen der Entspannung	66
Die Wirkung von Entspannungsverfahren auf Körper und Seele	68

Teil VI	69
Die Entspannungsverfahren	71
Autogenes Training	71
Progressive Muskelentspannung	75
Die Wirksamkeit in der Entspannung durch die Kombination von Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Fantasiereisen	77
Irritationen während der Entspannung	78
Kontraindikationen	79
Entspannung/Selbstinstruktion/Konzentration im häuslichen Umfeld	80
Teil VII	81
Innovatives Projekt: Kinder und Jugendliche malen für Kinder und Jugendliche	83
Arbeitsblätter zur Konzentrationsförderung	84
Lösungen	125
Motivationspsychologische Statements und ihre Wirkung	127
Motivationskarten zum Kopieren und Ausschneiden	128
Motivationskarten zum Kopieren und Ausschneiden	129
Literatur	131
Danksagung	134
Teil VIII	135
WELTENBUMMLER unterwegs. Stressfrei in die Welt der Fantasie reisen	136
1 Am Wasser	137
2 Ferien auf deiner Lieblingsinsel	139
3 Frei sein wie ein Vogel	144

4	Venedig, eine Stadt auf dem Wasser	146
5	Im Erdkundeunterricht mit dem Flugzeug nach Zypern. Eine kulturelle Welt mit krassen Gegensätzen	150
6	Progressive Muskelentspannung im Unterricht	154
7	Stein	164
8	Aus Worten werden Bilder, aus Worten werden Klänge	166
9	Mit dem Fahrrad unterwegs	170
10	Sonnenland	173
11	Traumwelt Italien	175
12	Bilder einer anderen Welt	186
13	Hinterm Horizont geht's weiter	191
14	Endlich Ferien, endlich Urlaub am Mittelmeer	194
15	Die Schule ist aus, gefrustet gehst du nach Haus	198
16	White Sands	202
17	Magic Moments	205
	Inhalt der Audio-CD	207