

Inhalt

Vorwort	8
Geschichten vorlesen, Geschichten erzählen	9
Grundlegendes zur Entspannung	10
Physiologische und psychologische Hintergründe	11
Autogenes Training	12
Entspannung mit Kindern	13
Voraussetzungen für Entspannung	15
▪ Zur Körperhaltung	16
▪ Das Schließen der Augen	18
Durchführung der Entspannung	20
▪ Vor der Entspannung: Spannungsabbau	20
▪ Dynamische Übungen	21
<i>Schattenboxen</i>	21
<i>Luftballon aufblasen</i>	21
<i>Tiger</i>	22
<i>Dampflokomotive</i>	22
<i>Zimmerdecke berühren</i>	22
<i>Äpfelpflücken</i>	22
<i>Obstsalat</i>	23
<i>Pferderennen</i>	23
<i>Joggen am Platz</i>	25
▪ Rituale in der Entspannung	25
<i>Musik</i>	25
<i>Einstieg und Rücknahme</i>	26
<i>Feedback</i>	27

Liebe Kinder!	29
1. Fantastische und beinahe wahre Geschichten	33
Die Fly jagt das Dünengespenst	33
Die Fly fährt Heißluftballon	37
Die Fly geht zu einem Fußballspiel	42
Die Fly reist nach New York	46
Die Fly und der Handtaschendieb	50
Die Fly geht ins Konzert	53
Die Fly unterhält sich mit einem fremden Tier	57
Die Fly entdeckt einen Schatz	61
Die Fly trifft einen Bären	65
Die Fly findet ein einsames Schaf	69
Die Fly zaubert	73
Die Fly macht einen Ausflug	77
Die Fly lernt einen sehr großen Hund kennen	82
Die Fly träumt	86
Die Fly sieht eine Sternschnuppe	89
Die Fly erzählt ein Märchen	94
2. Geschichten aus dem Alltag	98
Die Fly wird Mutter	98
Die Fly und ihr Freund Max	103
Die Fly und der Schnee	106
Die Fly jagt Möwen	110
Die Fly verschwindet im Nebel	113
Die Fly will keinen Haferbrei fressen	117
Die Fly geht in die Schule	121
Die Fly lernt Fangen	123

Die Fly passt auf das Haus auf	127
Die Fly trifft ihre Freunde	131
Die Fly isst bei McDog	135
Die Fly feiert eine Party	138
3. Geschichten, die Mut machen	141
Die Fly bekommt eine Spritze	141
Die Fly geht verloren	144
Die Fly hat Angst	149
Die Fly muss sich entscheiden	151
Die Fly hilft Benny	155
Die Fly verliert ihren Ball	159
Die Fly wird nass	163
Die Fly bekommt geschimpft	167
Die Fly fürchtet sich vor dem Gewitter	171
Die Fly nimmt die Sina mit ans Meer	176
Flys Bruder hat einen Unfall	179
Flys bester Freund stirbt	183