

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	8
<b>Geschichten vorlesen, Geschichten erzählen</b> .....	9
<b>Grundlegendes zur Entspannung</b> .....	10
<b>Physiologische und psychologische Hintergründe</b> .....	11
<b>Autogenes Training</b> .....	12
<b>Entspannung mit Kindern</b> .....	13
<b>Voraussetzungen für Entspannung</b> .....	15
▪ Zur Körperhaltung .....	16
▪ Das Schließen der Augen .....	18
<b>Durchführung der Entspannung</b> .....	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

<b>Liebe Kinder!</b> .....	29
<b>1. Fantastische und beinahe wahre Geschichten</b> .....	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
<b>2. Geschichten aus dem Alltag</b> .....	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
<b>3. Geschichten, die Mut machen</b> .....	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