

## **Entspannung, Achtsamkeit, friedliche Atmosphäre und Bewegung in der GS**

Ausgewählte Materialien zusammengestellt von Ines Walesch, LISA Halle im Juli 2022

Rückfragen – Ich habe vieles davon ausprobiert ☺: [ines.walesch@sachsen-anhalt.de](mailto:ines.walesch@sachsen-anhalt.de) – 0345/2042 291

### **Entspannungsübungen**

- CD: [Amazon.de](https://www.amazon.de) : [träumen auf der mondschaukel](#)
- Buch: [Träumen auf der Mondschaukel: Autogenes Training mit Märchen und Gute-Nacht-Geschichten](#) : Müller, Else: [Amazon.de](https://www.amazon.de): [Bücher](#)
- Blitzentspannung für Grundschul Kinder – Schnelle Übungen für Grundschul Kinder; Doris Stöhr-Mäschl; Verlag an der Ruhr ISBN 978-3-8346-3686-7
- Autogenes Training für Kinder (mit CD); Marita Hennig; Knauer: ISBN 3-426-66738-X

### **Entspannungsmusik**

- Reinhard Horn, Einmal Himmel und zurück – Meditationsmusik für Kinder, Kontakte Musikverlag 978-389617-262-4; gleichnamiges Heft. Im KONTAKTE Musikverlag: ISBN: 978-3-89617-019-4
- [Leichter Lernen von Franz Schuier - Hörbuch | Thalia](#)

### **Psychomotorische Übungen und Spiele, zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungssicherheit. Sehr gut geeignet zur Rhythmisierung – Macht auch ganz viel Freude ☺!!!**

Bücher mit CD von Monika und Ralph Schneider für Schuljahrgänge 1 und 2

- (1) Bewegen und Entspannen nach Musik  
[Bewegen und Entspannen nach Musik: Rhythmisierungen, Bewegung und Ausgleich in Kindergarten und Unterricht](#) : Schneider, Monika, Schneider, Ralf, Wolters, Dorothee: [Amazon.de](https://www.amazon.de): [Bücher](#)
- (2) Bewegen und Entspannen im Jahreskreis  
[Bewegen und Entspannen im Jahreskreis: Rhythmisierungen, Bewegung und Ausgleich in Kindergarten und Unterricht \( Audiobook, 1996 \)](#) : [Amazon.de](https://www.amazon.de): [Bücher](#)

Enthält:

1. Spiele zur Förderung der Reaktionsfähigkeit- Beispiel Buch 1, S. 23 Die Zinnsoldaten; S.41 Im Schulbus
2. Spiele zur Förderung der sozialen Kommunikation, Sich auf andere einstellen- Beispiele Buch 2, S.34 Marienkäfer flieg!; S. 58 Alles Gute
3. Spiele zur Förderung der Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit- Beispiel Buch 1, S.44 Spiegelei
4. Genaues Hören auf Musik und rhythmisch bewegen- Beispiele Buch 1, S.6 Im Zoo; S. 18 Die Roboter
5. Spiele zum Hände lockern- Beispiel Buch 1, S.15 Die kleinen Musikanten
6. Spiele für innere Ausgeglichenheit und Fantasie/ Atemübungen- Beispiele Buch 1, S.36 Sonnenblume
7. Muntermacher- Beispiel Buch 2, S.55 Hallo, guten Morgen!
8. Spiele, die das Hineinversetzen in Rollen fördern- Beispiel Buch 2, S.44 Sommertierchen

## Übungen, die zur Entwicklung von Empathie beitragen

In: Miteinander- Wie Empathie Kinder stark macht, Jesper Juul, Peter Hoeg  
ISBN: 978-3-407-85942-6

Übungen:

- Sich seines Körpers bewusst werden
- Sich seiner Atmung bewusst werden
- Sich seines Herzens bewusst werden
- Sich seiner Kreativität bewusst werden
- Sich seines Bewusstseins bewusst werden
- Sich des Zusammenspiels seiner Grundkompetenzen bewusst werden
- Die drei Grundübungen: Zentrieren, Balance, Sich erden

## Spiele für eine ruhige und friedliche Atmosphäre in Klassenzimmer und Schule

Aus: „Der Flüsterführerschein“, Bernd Wehren

[Der Flüster-Führerschein - Lehrmaterialien Schulbuch - 978-3-95660-096-8 | Thalia](#)

- Kleine Spiele, um das Aufzeigen und Zuhören zu üben
- Kleine Spiele, um Stillarbeit zu üben
- Kleine Spiele, um Höflichkeit und Freundlichkeit zu üben
- Kleine Spiele, um körperliche Gewalt zu vermeiden
- Kleine Spiele, um das Aufstellen und das leise Gehen zu üben
- Kleine Spiele, um das Ein- und Ausräumen zu üben
- Kleine Spiele, um das leise Gehen in der Klasse zu üben
- Kleine Spiele, um das leise Gehen in der Schule zu üben
- Kleine Spiele, um die Flüsterarbeit zu üben
- Kleine Spiele, um das leise Tragen von Möbeln zu üben
- Kleine Spiele, um Gesprächs- und Verhaltensregeln zu üben
- Kleine Spiele, um Frieden, Stille und richtiges Reagieren zu üben
- Stilleübungen und Kooperationsspiele

## Vertiefende Lektüre

- Die achtsame Schule – Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler; Daniel Rechtschaffen; arbor: ISBN 9-78386781138  
Enthält Kapitel zu: Warum Achtsamkeit in der Schule wichtig ist/ Beginne bei dir selbst/ Das achtsame Klassenzimmer/ Ein Achtsamkeits-Curriculum
- Beweg dich Schule – Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13; Dorothea Beigel; Borgmann Media: ISBN 978-3-938187-92-0