



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	■ Methodenkartei und Kopiervorlagen	72
■ Einführung	5	Beschreibung	72
Der Stress im Schulalltag	5	MK 1: Bewusstes Atmen	73
Die Rolle der Lehrerpersönlichkeit	8	MK 2: Positive Verstärkung (Kronen)	74
Das Kind und sein Stress	12	MK 3: Farb-Balance	75
Erfolgreiche Elternarbeit	15	MK 4: Stimmungsbarometer	76
Präventiver Stressabbau	18	MK 5: Angstverbrennungsritual	77
■ Methoden für präventiven Stressabbau	25	MK 6: Klangherzen	78
Tipps zum Einsatz	25	MK 7: Philosophieren	79
Methodenübersicht	27	MK 8: Fantasiereise	80
1. Methode: Bewusstes Atmen	28	MK 9: Krafttiere	81
2. Methode: Positive Verstärkung (Kronen)	32	MK 10: Schülersprechstunde	82
3. Methode: Farb-Balance	36	MK 11: Meditatives Malen	83
4. Methode: Stimmungsbarometer	39	MK 12: Ich-bin-ich-Heft	84
5. Methode: Angstverbrennungsritual	43	KV 1: Kronen	85
6. Methode: Klangherzen	48	KV 2: Plakat der Farb-Balance	86
7. Methode: Philosophieren	51	KV 3: Stimmungsbarometerkarten	87
8. Methode: Fantasiereise	56	KV 4: Schatztruhenvorlagen	88
9. Methode: Krafttiere	61	KV 5: Wortkarten zum Philosophieren ...	89
10. Methode: Schülersprechstunde	65	KV 6: Fantasiereise	90
11. Methode: Meditatives Malen	68	KV 7: Krafttierkarten	93
12. Methode: Ich-bin-ich-Heft	70	KV 8: Anmeldeformular für die Schülersprechstunde	96

