

## Literaturverzeichnis zur Entspannungsarbeit mit Kindern im Elementar- und Primaralter

### A

Altner, N. (Hrsg.). (2012). Achtsamkeit im Kindergarten. Wie das Miteinander gelingt. Weinheim: Beltz.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: dgvt.

Ayan, S. & Parisi, D. (2010). Einfach entspannt. München: Sanssouci.

### B

Buchheim, A. & Gaschler, K. (Hrsg.). (2012). Kinder brauchen Nähe. Sichere Bindungen aufbauen und erhalten. Stuttgart: Schattauer.

Buchner, Chr. & Wimmer, S. (2006). Wassermann und Eskimo. Bilder und Texte zum Konzentrieren und Entspannen für Schule, Kindergarten, Familie. Kirchzarten: VAK.

### C

Crean, D. (2011). Body Resonance: What's Really Going on? In: logoTHEMA, Fachzeitschrift logopädieaustria 9 (1), S. 7-13.

### D

Dennison, P. E. & Dennison, G. E. (2004). Brain-Gym. Lehrerhandbuch. Kirchzarten: VAK.

Dunemann-Gulde, A. (2006). Yoga und Bewegungsspiele für Kinder. München: Kösel.

### E

Ekman, P., Campos, J., Davidson, R. J., Waal, F. de. (2003). Emotions Inside Out. In: Annals of the New York Academy of Science, New York.

Ekman, P. (2010). Gefühle lesen. Heidelberg: Spektrum.

### F

Friebel, V. & zu Knyphausen, S. (1998). Ruhig und entspannt. Reinbek: Rowohlt.

Fröhlich-Gildhoff, K., Rönnau-Böse, M. (2009). Resilienz. München: Reinhardt.

### G

Goldschmidt, A. (2004). Alles klar mit Kinesiologie. Hellwach und voller Energie durch den Alltag. Kirchzarten: VAK.

Goldstein, N. (2003). Hyperaktiv - na und ...? Yoga-Übungen für überaktive Kinder. Dortmund: Borgmann.

### H

Hilbrecht, H. (2010). Meditation und Gehirn. Alte Weisheit und moderne Wissenschaft. Stuttgart: Schattauer.

Hirler, S. (2012). Wahrnehmungsförderung durch Rhythmik und Musik. Freiburg: Herder.

Hölzel, B. et al. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. In: Social Cognitive and Affective Neuroscience. Bd. 5 (1), S. 11-17.

Huppertz, M. (2011). Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 85 Anleitungen für die Praxis. Paderborn: Junfermann.

## Literaturverzeichnis zur Entspannungsarbeit mit Kindern im Elementar- und Primaralter

### J

- Jackel, B. & Jackel, M. (2001). Atmosphäre schaffen. *Motorik* 24 (4), S. 158-164.
- Jackel, B. (2004). Ausgeglichen und entspannt. Stress bei Kindern erkennen und abbauen. Mit Bewegungsgeschichten aus der Progressiven Muskelentspannung. München: Kösel.
- Jackel, B. (2008). Lernen, wie das Gehirn es mag. Kirchzarten: VAK.
- Jackel, B. (2012a). Achtsamkeit und Sprache. In: *logoTHEMA*, Fachzeitschrift *logopädieaustria* 9 (1), S. 22-25.
- Jackel, B. (2012b). Bewusster sprechen – von Kindesbeinen an. In: *sprechen*, Heft 54, S. 21-29.
- Jackel, B. (2012c). Enkels Liebling. In: K. Gaschler & A. Buchheim (Hrsg.): *Kinder brauchen Nähe*, S. 139-144, Stuttgart: Schattauer.
- Jackel, B. (2012d). Verbunden-Sein über kommunikative Strukturen. In: *logoTHEMA* Fachzeitschrift *logopädieaustria* 9 (2), 29-32.
- Jackel, B. (2013a). Resonanz schaffen – in lebendigem Dialog achtsam sein. In: *Praxis Sprache, dgs Sprachheilarbeit* 58 (1), S. 60-62.
- Jackel, B. (2013b). Spiegel im Kopf. In: *logoTHEMA* Fachzeitschrift *logopädieaustria* 10 (2), S. 3-7.
- Jackel, B. (2014). Du sollst nicht schimpfen! Auf dem Weg zu gelingendem, sozial-kompetentem mündlichem Kommunizieren. In: *sprechen*, Heft 57, 17-29.

### K

- Kabat-Zinn, M. u. J. (1997). *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. München: Hyperion Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Koenigs, R. (2000). *Fantasie, Poesie & Bewegungsgeschichten begleiten Dich durch das Jahr*. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Köhle, A.-B., Rieß, St. (2007). *Das Dalai-Lama-Prinzip für Eltern. Erziehen mit Liebe und Respekt*. München: Mosaik bei Goldmann.
- Korte, M. (2009). *Wie Kinder lernen*. München: DVA.
- Krowatschek, D. (1999). *Entspannung in der Schule. Anleitungen zur Durchführung von Entspannungsverfahren in den Klassen 1 - 6*. Dortmund: Borgmann.

### L

- Lauth, G. H., Schlottke, P. E. & Naumann, K. (2000). *Rastlose Kinder, ratlose Eltern. Hilfen bei Überaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen*. München: dtv.
- Lehrhaupt, L. & Meibert, P. (2010). *Stress bewältigen mit Achtsamkeit durch MBSR*. München: Kösel.

### N

- Naphthali, S. (2007). *Der kleine buddhistische Erziehungsratgeber*. München: Barth.
- Nestler, E. (2013). *Ins Erbgut eingebrannt. Psychische Belastungen senken die Stressresistenz durch epigenetische Veränderungen*. In: *Gehirn und Geist* 11, S. 72-75.

## Literaturverzeichnis zur Entspannungsarbeit mit Kindern im Elementar- und Primaralter

Niklas, F. (2014). Mit Würfelspiel und Vorlesebuch. Welchen Einfluss hat die familiäre Lernumwelt auf die kindliche Entwicklung? Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum.

O

Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.). (2008). Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Reinhardt.

Ott, U. (2010). Meditation für Skeptiker. München: Droemer.

P

Petermann, U. & Vaitl, D. (Hrsg.). (1994). Handbuch Entspannungsverfahren. Band 2: Anwendungen. Weinheim: Beltz.

Petermann, U. (1996). Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Weinheim: Beltz.

Q

Quante, S. (2004). Was Kindern gut tut! Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Dortmund: Borgmann.

R

Ricard, M. & Singer, W. (2008). Hirnforschung und Meditation. Ffm.: Suhrkamp.

Rücker-Vogler, U. (2000). Yoga und Autogenes Training mit Kindern. Anleitungen, Übungen, Märchen für Kindergarten und Grundschule. München: Don Bosco.

S

Schaadt, S. (2015a). Meditative Zentoodles. Freiburg: Christophorus.

Schaadt, S. (2015b). Zendalas. Mandalas mit Mustern gestalten. Freiburg: Christophorus.

Sebkova-Thaller, Z. (1998). Der Maulwurf kommt ans Tageslicht. Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter. Markt Berolzheim: Hernoul-le-Fin.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2011). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Huber. (2. erweiterte Auflage).

Storch, M. & Tschacher, W. (2014). Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. Bern: Huber.

Struck, V., Mols, D. (2002). Atem-Spiele. Dortmund: Borgmann.

Struck, V., Mols, D. (2004). Das MundWerk. Training für die Sprechwerkzeuge. Dortmund: Borgmann.

V

Valentin, L. & Kunze, P. (2011). Die Kunst, gelassen zu erziehen. München: Gräfe & Unzer.

Z

Zimmer, R. (2005). Bewegung und Entspannung. Freiburg: Herder.

Zimmermann, M., Spitz, Chr., Schmidt, S. (Hrsg.). (2012). Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. Bern: Huber.