

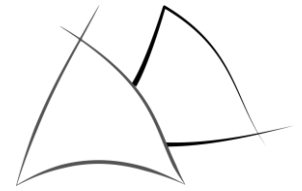
# Literaturliste: Frühkindliche Stressbelastung

**Ulrike Petermann (2016): Die Kapitän-Nemo-Geschichten. Geschichten gegen Angst und Stress, 19. Aufl., Hogrefe Verlag, Göttingen  
ISBN 978-3-8017-2809-0**

Bereits im Grundschulalter können Kinder unter Angst- und Stresssymptomen wie Anspannung, Konzentrations- oder Schlafschwierigkeiten leiden. Die Kapitän-Nemo-Geschichten helfen Kindern dabei, sich zu entspannen und so Angst und Unruhe abzubauen. Die Entspannungsgeschichten sind für Kinder im Alter von etwa fünf bis zwölf Jahren konzipiert und eignen sich sowohl zum Vorlesen als auch zum selbstständigen Lesen. Leitfigur ist Kapitän Nemo, der die Kinder zu Reisen durch die Weltmeere mit dem Unterwasserboot Nautilus einlädt. Bei abwechslungsreichen Ausflügen in die Unterwasserwelt besuchen sie u.a. einen Korallenwald, suchen eine Schatzkarte, reiten auf Riesenschildkröten oder erkunden die Unterwasserstadt Atlantis. Die Geschichten zielen darauf ab, den Kindern Strategien zur Selbstberuhigung und Entspannung zu vermitteln, die sie selbstständig in schwierigen Alltagssituationen anwenden können.

**Sabine Seyffert (2011): Entspannung für kleine Knirpse. Zur Ruhe kommen mit Spielen, Übungen und Geschichten. 2.Aufl., Kösel-Verlag, München  
ISBN 978-3-466-30911-5**

Nicht nur in der Ruhe liegt die Kraft. Auch Bewegung hilft, Stress abzubauen. Besonders ganz kleine und unruhige Kinder können auf diese Weise spielerisch zur Entspannung finden. Die zahlreichen Übungen, bewegungsreichen Fantasiereisen und Geschichten in diesem liebevoll illustrierten Buch lassen sich leicht umsetzen und eignen sich bestens für den Familien- und Kita-Alltag.



**Volker Friebel (2012): Das Anti-Stress-Buch für den Kindergarten.  
Entspannungspädagogik für Kinder und Erzieher\*innen. 1.Auflg., Beltz Verlag,  
Weinheim und Basel  
ISBN 978-3-407-62788-9**

Prinzipien und Methoden der Entspannungsvermittlung halten Einzug in den Kindergarten – und das wird auch Zeit! Dieses Buch stellt vorhandenes Wissen kompakt und handlungsleitend zusammen und bietet umfangreiche Materialien für den praktischen Einsatz. Um sich den täglichen Aufgaben und Herausforderungen stellen zu können, brauchen Kinder und Erwachsene Gelegenheiten und Routinen, um sich entspannen und konzentrieren zu können. So wird Klagen über Stresssymptome und Gesundheitsbelastungen psychosomatischer Art im Kindergartenalter vorgebeugt, und zwar bei den Kindern und den Erzieher/innen gleichermaßen.

Aus dem Inhalt:

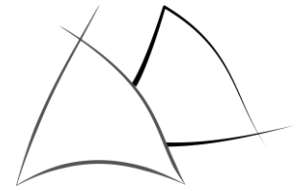
- Grundlagen: Entspannungsfähigkeit als Voraussetzung für den Erwerb anderer Kompetenzen
- Methoden: Entspannungsspiele, Stille-Momente, Geführte Imaginationen, Massage, Yoga für Kinder u.v.m.
- Entspannungsstunden: Konzeption und Durchführung von Entspannungseinheiten
- Entspanntes Leben: Stressreduktion und Entspannungsförderung im Kindergarten-Alltag und speziell für Erzieherinnen

**Sabine Seyffert (2014): Heute Regen, morgen Sonne. Die 50 schönsten  
Entspannungsgeschichten für Kinder.1.Auflg., Arena Verlag, Würzburg  
ISBN 978-3-401-70188-2**

und

**Sabine Seyffert (2004): Meine bunte Welt der Phantasie.  
Entspannungsgeschichten für Kinder. 1.Auflg., Arena Verlag, Würzburg  
ISBN 3-401-08388-0**

Die Entspannungspädagogin Sabine Seyffert lädt die Kinder dazu ein, sich ganz bewusst zu entspannen. Ihre Geschichten nehmen sie mit auf die Reise ins Land der Fantasie und der schöpferischen Kräfte. So finden sie zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit, Mut und Kreativität.



**Volker Friebel (2013): Traumreisen für Kinder zur Förderung von Entspannung, Konzentration, Ich-Stärke und Kreativität. 1.Auflg., Ökotopia Verlag, Münster ISBN 978-3-86702-225-5**

Mit Fantasiereisen kinderleicht entspannen  
Gleich 75 Traumreisen greifen angenehme Naturelemente, Ruheorte und Erinnerungen auf, bieten aber auch Raum für Gefühle wie Angst oder Traurigkeit. Leicht nachvollziehbar erklärt der Entspannungspädagoge Volker Friebel, wie PädagogInnen Traumreisen im Alltag mit Kindern einsetzen können, wie sie gemeinsam eigene Fantasiereisen- Geschichten entwickeln und wie die Kinder ihre Gefühle anschließend beim Malen oder im Gespräch weiterverarbeiten können.  
Eine vielfältige Fantasiereisen-Sammlung für den pädagogischen Alltag mit Kindern zwischen 3 und 10 Jahren.

**Brian M. Alman (2016): Weniger Stress – mehr Kindheit! Ein Stressbewältigungsprogramm für Kinder, ihre Eltern und Lehrer. 1.Auflg., Carl-Auer Verlag, Heidelberg ISBN 978-3-8497-0108-6**

Mit 36 einfachen, kreativen Übungen lernen Kinder vom Kindergartenalter bis zur 8. Klasse mithilfe des "inneren Kinos", Erlebtes aus unterschiedlichen Perspektiven jeweils neu zu betrachten. Mit ein wenig Praxis können sie aus dieser inneren Distanzierung Entspannung und Gelassenheit gewinnen.

**Petra Hampel, Franz Petermann (2017): Cool bleiben – Stress vermeiden. Das Anti-Stress-Training für Kinder. 3.Auflg., Beltz Verlag, Weinheim und Basel ISBN 978-3-621-28385-4**

Die Leistungsanforderungen von Schule und Gesellschaft an Kinder wachsen stetig. So weisen bereits Grundschulkinder ähnliche psychische und körperliche Stresssymptome wie Manager auf. In dem Anti-Stress-Training lernen die Kinder, Stress selbst zu erkennen und sich zu helfen. Das Manual für die Therapie von Kindern und Jugendlichen von acht bis dreizehn Jahren enthält sowohl Übungen für den kurzfristigen Stressabbau als auch zur langfristigen Vorbeugung. Umfangreiche Arbeitsmaterialien mit Audioübungen liegen zum Download vor.