

**Brian M. Alman**

# Weniger Stress – mehr Kindheit!

Ein Stressbewältigungs-  
programm für Kinder,  
ihre Eltern und Lehrer

Unter Mitarbeit von Stephen Montgomery

2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: fotolia: doomu

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0108-6

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel »Less Stress For Kids« beim Verlag Archer, an Imprint of Prometheus Nemesis Book Co., Inc. Del Mar, Kalifornien.

Copyright 2014 Dr. Brian M. Alman und Dr. Stephen E. Montgomery

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten

aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter

<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0

Fax +49 6221 6438-22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Einleitung für Eltern und Lehrer</b>	<b>7</b>
Das Problem mit dem Stress	7
Vom Eustress zum Disstress	9
Abhilfe vom Stress	9
Ein Kinobesuch	10
<i>Schritt 1: Auf der Leinwand</i>	11
<i>Schritt 2: Aus der mittleren Reihe</i>	11
<i>Schritt 3: Von der letzten Reihe aus</i>	13
Taekwondo	15
Hinweise zum Gebrauch dieses Buchs	18
<b>1 Kinder, fangt gar nicht erst mit dem Stress an!</b>	<b>20</b>
Der Zauberlehrling	21
Ein Kinobesuch	23
Es ist so einfach, wie bis drei zu zählen	26
<b>2 Die Methode »Weniger Stress – mehr Kindheit!«</b>	<b>28</b>
1. Achte auf deine Atmung	29
2. Wendepunkte	31
3. Farben atmen	33
4. Bauchatmung	35
5. Anspannungsübung für den ganzen Körper	37
6. Entspannung von Kopf bis Fuß	39
7. Entspannung von innen nach außen	42
8. Spüre deine Aura	44
9. Halte deinen Mund	46
10. Sprich deinen Namen aus	48
11. Dreimal wiederholen ist wie ein Zauberspruch	50
12. Lass dich treiben	52

13. Eine Versammlung des inneren Komitees	54
14. Die sieben Zwerge	56
15. Der Hase und die Schildkröte	58
16. Den eigenen Körper verwöhnen	60
17. Höre auf deinen Körper	62
18. Halt mal an und rieche an den Blumen	64
19. Finde dein Gleichgewicht	66
20. Betrachte dich selbst mit ganz neuen Augen	68
21. Der Mammutbaum	70
22. Du bist besonders	72
23. Die Drittel-Regel	74
24. Das wilde Pferd	76
25. Ja und Nein	78
26. Rote Ampel, grünes Licht	80
27. Male ein Bild	82
28. Die chinesische Fingerfalle	84
29. Schau in den Himmel	86
30. Lass Wurzeln wachsen	88
31. Dein Lieblingstier	90
32. Blablabla	92
33. Lass Musik erklingen	94
34. Bitte mal lächeln	96
35. Die beste Medizin	98
36. Der große rote Heißluftballon	100
<b>3 Das Wichtigste zum Schluss</b>	<b>102</b>
Squaw Peak	102
Und die Moral von der Geschichte ...	105
<b>Bildnachweise</b>	<b>106</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>107</b>