

# Inhalt

4 ..... Erläuterungen

## Theorieteil

5 ..... Stillarbeit als Sozialform

7 ..... Helfer für die Stillarbeit

8 ..... Wie stelle ich Stille her?

9 ..... Stille-Rituale

10 ..... Wie wähle ich Stille-Rituale oder Ruhe-Signale aus?

12 ..... Wie führe ich ein Ruhe-Signal ein?

13 ..... Stille als Unterrichtsthema

15 ..... Was steckt hinter Stille-Übungen?

16 ..... Merkmale von Stille-Übungen

17 ..... Materielle Ausstattung für Stille-Erfahrungen



## Praxisteil

18 ..... Zeig mir, wo ich bin – Kugelrollen

19 ..... Eine Minute Ruhe – Stecknadel fällt

20 ..... Muskelzauber – Tiergesichter

21 ..... Flasche zerdrücken – Zitronenübung

22 ..... Fantasiereise – Geräusche raten



## Materialteil

23 ..... Stille-Grafiken

24 ..... Helfer-Wurm

25 ..... Tier-Kärtchen

26 ..... Bewusstes Atmen

27 ..... Lärmampel

28 ..... Text Fantasiereise

