



Die Ideen-Kiste, ein Newsletter vom Robin-Hood-Versand

mit Spielideen und Neuheiten, Tipps und Tricks für Ihre kreative Gruppenarbeit!



Liebe Freunde und Freundinnen des Robin-Hood-Versands!

In diesem Newsletter geht es u.a. um Literatur zum Thema „Achtsamkeit“.

Ständiger Termindruck und Multitasking in unserem Alltag führen zu mehr Stress und Anspannung in unserem Alltag. Es ist oft zu wenig Zeit, sich auf das Jetzt und Hier zu konzentrieren.

Es geht darum, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen und sich nicht ablenken zu lassen. Unsere aktuelle Realität und zunehmende Digitalisierung lassen dies aber in unserem pädagogischen Alltag oft nicht zu.

So soll es Ziel sein, durch gezielte Übungen und Anregungen wieder mehr zu sich selbst zu finden, sich wieder stärker zu spüren und sich so gegen die Umwelt besser abzugrenzen. Mit mehr Ruhe und Gelassenheit lassen sich die Anforderungen des Alltags besser bewältigen.

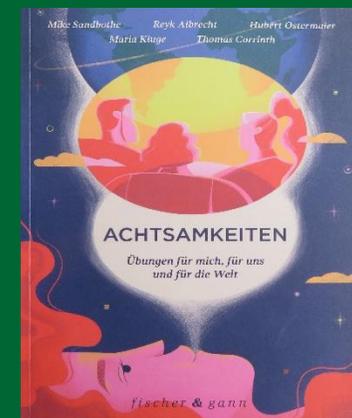
Die verschiedenen Materialien laden dazu ein, sich mit dem Thema zu befassen und durch Übungen selbst zu mehr Achtsamkeit zu kommen.

Herzliche Grüße, Brigitte Bimmermann-Winzker



„Achtsamkeiten“ von Mike Sandbothe und anderen.

12 schön illustrierte Übungen, bei denen es einmalig kombiniert um die individuelle, die soziale und um die ökologische Achtsamkeit geht!



Das Einstiegsbuch zum Thema
Jon Kabat-Zinn:
Achtsamkeit für Anfänger

Jon Kabat-Zinn zeigt uns, wie wir die Praxis der Achtsamkeit in unser Leben integrieren können. Mit seinen begleitenden Übungen und Meditationen bietet "Achtsamkeit für Anfänger" einen Einstieg für all jene, die mit der Achtsamkeitspraxis noch wenig oder gar keine Berührung hatten.

Doch auch denen, die seine Arbeit kennen, vermag dieses grundlegende ein täglicher Begleiter auf dem Weg der Achtsamkeitspraxis zu sein.

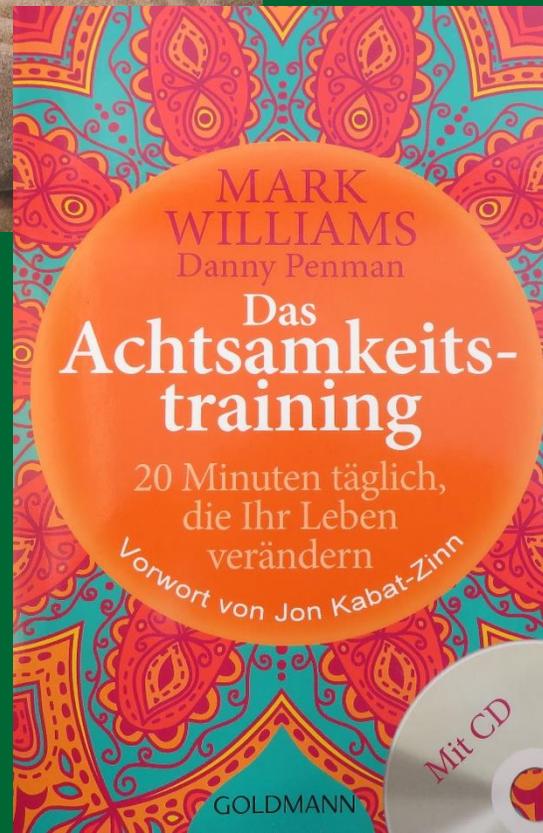
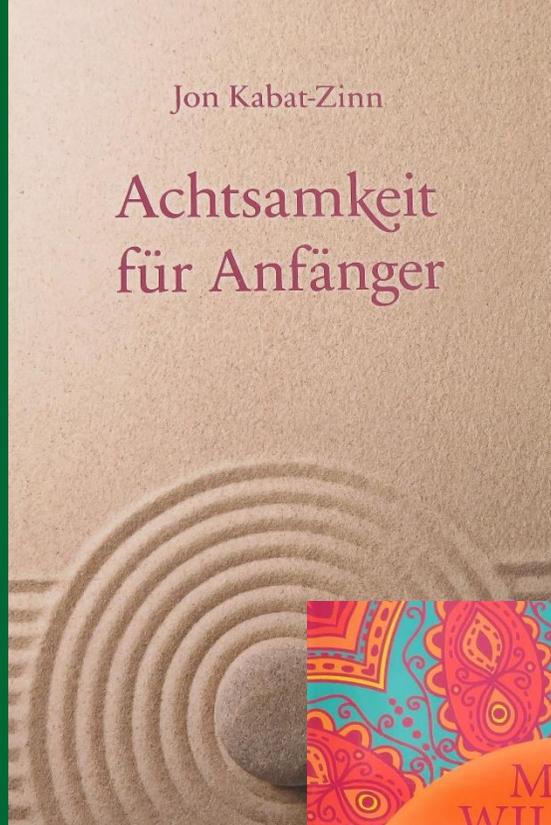
Die geführten Meditationen laden uns ein, die Praxis der Achtsamkeit zu entfalten und im Moment zu verweilen.

Genau hier, genau jetzt - um so das wahre Potenzial unseres Menschseins auszuloten.

24 €

Jon Kabat-Zinn

**Achtsamkeit
für Anfänger**



Für das tägliche Training
Mark Williams:
Das Achtsamkeitstraining

Haben Sie das Gefühl, Sie können Ihr Leben nicht genießen, weil Sie nie genug Zeit haben? Leiden Sie unter "Grübelzwang" und schlafen deswegen schlecht? Erwarten Sie sehnsüchtig den nächsten Urlaub, um endlich wieder abzuschalten und zu entspannen?

Dieses Meditationsprogramm zeigt Ihnen, wie Sie inmitten Ihres anstrengenden Alltags Ruhe und Gelassenheit finden.

Wissenschaftlich erprobt und mit Übungen, die Sie jederzeit praktizieren können, ist es "das Beste, was Sie für sich tun können" - wie Jon Kabat-Zinn im Vorwort schreibt (der Autor des auf der linken Seite vorgestellten Einstiegsbuchs). Im Buch ist eine CD (Laufzeit 74 Min.) enthalten, die Sie bei der täglichen Achtsamkeitsmeditation unterstützt.

14 €, 352 S., Taschenbuch

In der bekannten Reihe der Haufe
Wirtschaftstaschenbücher
erschieden

Svea und Arist von Hehn: Achtsamkeit In Beruf und Alltag

Präsent sein im Hier und jetzt!
Ständiger Termindruck und
Multitasking, während einer
Handlung gedanklich schon bei
der nächsten sein, grübeln über
Vergangenes: Unser Bewusstsein
ist nur selten im Hier und Jetzt.
Dieser Zustand der Unachtsamkeit
macht uns nicht glücklich. Eine
achtsame Lebensweise fördert
dagegen Gesundheit und
Lebensfreude.

Jeder ist dazu fähig: Einstellungen,
die Achtsamkeit fördern.

Alles eine Frage der Trainings: Die
besten Achtsamkeitstechniken.

Harmonische Beziehungen: Wie
Sie achtsamer mit anderen
umgehen.

Achtsam leben: Erprobte
Techniken, um Achtsamkeit in den
Alltag zu integrieren. 9,95 €.



Ein Karten-Set zum Ausdrücken des manchmal Unaussprechlichen Bettina Follenius: Gemischte Gefühle

56 Bildkarten für Therapie, Beratung und Coaching. Mit 12-seitigem Booklet. Kartenformat 9,8 x 14,3 cm in stabiler Box

Die »Gemischten Gefühle« sind Herzöffner mit Humor und Charme. Mit ihnen kann man mit sich selbst und anderen ins Gespräch kommen, leicht bleiben oder in die Tiefe gehen. Sie dienen als Einstieg oder Eisbrecher, wenn das Gespräch stockt. Spiellust, Fantasie und Kreativität werden geweckt.

Die 56 Bildkarten zeigen nicht nur die bekannten Basisemotionen, sondern viele Zwischentöne, Widersprüche und Mischformen. 29,95 €





Lea Wedehardt und Kathrin Hohmann: Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten

Bedürfnisorientierung für pädagogische Fachkräfte!
Die Bedürfnisorientierte Kinderbetreuung möchte den Erziehungs- und Bildungsauftrag neu definieren. Viele Menschen wünschen sich heute statt Erziehung ein soziales Miteinander in einer Gesellschaft, die von Empathie und einem respektvollen Miteinander geprägt ist - und in der Gewalt keinen Platz hat. Wie sich dieser Ansatz umsetzen lässt, zeigt dieses Buch!
Hier finden Sie wissenschaftliche Argumente für die Notwendigkeit einer achtsamen und bedürfnisorientierten Begleitung von Kindern. Praxisbeispiele geben Handlungssicherheit für den oft hektischen und stressigen Kita-Alltag. 24 €



Und hier nochmal unsere besondere Empfehlung zum Thema Achtsamkeit

Die „Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule“ von Nils Altner. Bewusstes wahrnehmen, Innehalten, Beziehungen pflegen – die Anderen besser beachten.



Jetzt im Winter ist keine Zeit für Naturspiele? Doch.

Rüdiger Gilsdorf hat ein tolles Buch über spielerische Erfahrungen mit und in der Natur geschrieben

Abenteuer Natur im Spiel

Umweltbewusstsein spielerisch vermitteln

Die dringlichen Aufgaben des Klimaschutzes, die Erhaltung der Artenvielfalt und der Übergang zu einer nachhaltigeren Entwicklung: All das sind auch für die Pädagogik zentrale Herausforderungen. Für deren Bewältigung braucht es einen vielfältigen Methodenschatz.

Einen solchen Schatz bietet dieser Band. Er ermöglicht, sich spielerisch auf den Weg zu begeben und dabei sowohl für die Natur wie auch für zwischenmenschliche Dynamiken in der Gruppe zu sensibilisieren. ... Im einführenden Teil finden Sie ausführliche Hinweise zur zielgruppengerechten Auswahl und Präsentation der Spiele, zur Gestaltung der Schwierigkeit, zur Reflexion des Gruppenprozesses und zu weiteren Fragen der Spielleitung.

Im Hauptteil folgen 124 anschaulich illustrierte Spielbeschreibungen zu 15 verschiedenen Themenfeldern wie z.B. „Nahrungsnetze“, „Leben am Wasser“, „Die Welt der Insekten“, „Vielfältige Lebensformen“ oder „Mensch und Natur“ usw. Die Spiele lassen sich zu verschiedenen Anlässen wie etwa Projekttagen, Wandertagen, Freizeiten, Unterrichtseinheiten in Biologie oder Angeboten der Umweltbildung flexibel kombinieren. Die Sammlung richtet sich an Biologielehrkräfte, in der Umweltbildung tätige Fachkräfte und Ehrenamtliche, die in der Arbeit mit Jugendlichen oder älteren Kindern aktiv sind. 238 S., 26,95 €

(Aus dem Verlagstext; eine ausführliche Rezension des Buches von Ulrich Baer erscheint im Heft 1 / 2024 der Zeitschrift „gruppe & spiel“).

Auf der folgenden Seite geben wir beispielhaft ein Spiel aus dem Buch wieder, damit Sie sich einen guten Eindruck verschaffen können.



Kein Holz ist wie das andere



Ort

überall möglich

Dauer

10 – 15 Minuten

Material

Eine Sammlung unterschiedlicher toter
30 – 50 cm langer Aststücke von
verschiedenen Bäumen

Unterwegs mit allen Sinnen

Dieses Spiel geben wir original aus der Seite 29 des neuen Buchs von Rüdiger Gilsdorf wieder, damit Sie sich einen authentischen Eindruck von der Zielsetzung und den dafür exemplarischen Spielideen machen können. Dem Autor geht es in den vielfältigen Spielvorschlägen um ein spannendes, unterhaltsames und zugleich symbolisches Erfahrungslernen: eine Sensibilisierung aller Sinne für die Vielfalt und die Lebenszusammenhänge in der Natur. Die Spiele ermöglichen Kindern und Jugendlichen, sich in die Prozesse in der Natur hinein zu versetzen. Zwar geht es vor allem um den Respekt vor den faszinierenden Phänomenen der Tier- und Pflanzenwelt, dennoch kommt das biologische Lernen der Fakten nicht zu kurz (wofür der Autor allerlei Info-Seiten bereit stellt. Und die ausführlichen Spielbegründungen und –beschreibungen werden durch schöne Illustrationen von Katharina Becker aufgelockert.

Beschreibung des Spiels:

Bäume sehen nicht nur unterschiedlich aus, sie fühlen sich auch unterschiedlich an. Ihre Rinde gibt uns beim Bestimmen eine erste Orientierung, auch wenn diese sich im Laufe eines langen Baumlebens beträchtlich verändern kann. Dieses Spiel gibt einen Vorgeschmack auf die interessanten Eindrücke, die mit dem ertasten von Baumstämmen verbunden sein können. Dazu kann die Gruppe sich schon einmal an kleineren Ästen üben.

Im Vorfeld sammelt die Spielleitung etwa doppelt so viele Äste, wie die Gruppe Mitglieder hat, und legt diese auf dem Boden aus. Neben jeden Ast legt sie einen Zettel mit einer Nummer und notiert für sich, welche Äste sie den Tn austei- len will. Diese können einen kurzen Blick auf die Äste werfen, stellen sich dann im Kreis auf und schließen die Augen.

Von der Spielleitung bekommen nun alle einen Ast gereicht, dessen Merkmale sie so gut wie möglich ertasten sollen. Nach 20 Sekunden wird der Ast im Uhrzeiger- sinn weitergereicht und wieder versu- chen alle, sich die Eigenschaften des neu- en Astes so gut wie möglich einzuprägen. Wenn alle Äste die Runde gemacht ha- ben, werden sie von der Spielleitung wie- der eingesammelt und auf ihren Platz am Boden zurückgelegt. Die Tn können die Augen wieder öffnen, und die Gruppe hat jetzt die Aufgabe herauszufinden, welche Äste die Runde gemacht haben. Wenn alle Äste richtig erkannt wurden, sind die besten Voraussetzungen gegeben, den Wald auch taktil auf sich wirken zu las- sen. Andernfalls kann die Gruppe noch mal einen zweiten Versuch machen, bei dem sie natürlich eine andere Auswahl von Ästen in die Finger bekommt.

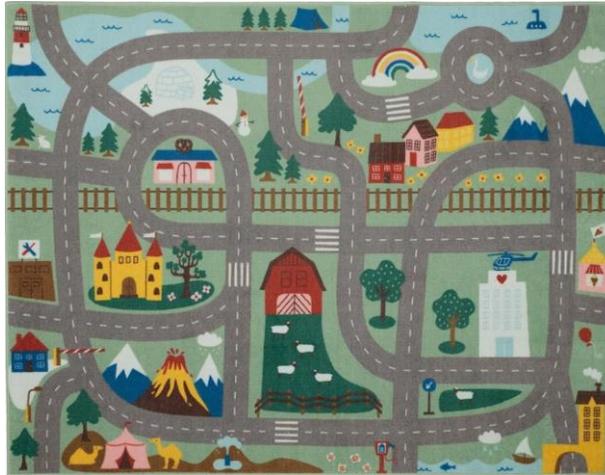


Wir besitzen ein Haustier, einen kleinen Mops namens Puh, genannt nach „Puh, der Bär“ aus dem berühmten englischen Kinderbuch. Puh Baer ist aber wie gesagt ein Mops. Keine Sorge – der ist nicht fett und bekommt auch gut Luft durch seine Mopsnase, es ist nämlich ein (tatsächlich so genannter) Sport-Mops. Man sagt auch Altdeutscher oder Retro-Mops. Die haben längere Beine, sind schlanker und eine etwas besser hervorstehende Nase. Sind trotzdem niedlich. Wir haben uns vor zwei Jahren sogar noch einen zweiten Mops, auch wieder Retro, angeschafft.



Nun knabbern Hundewelpen bekanntlich gerne mal alles an. So verhielt sich auch Piet mopsartig und knabberte irgendwann ein Loch in den schönen flauschigen Bettvorleger. Jeden Morgen störte mich beim Aufstehen dieses Loch in dem kleinen Teppich. Ich suchte im Onlinekatalog von Ikea nach kleinen Teppichen, und da fiel mir dieser Spielteppich auf.

Die Ulrich-Baer-Kolumne „Mir ist da mal was eingefallen“ Das Loch im Bettvorleger



Nun geht mein berufliches Engagement als Spielpädagoge nicht so weit, dass ich mir diesen Spielteppich (1,30 x 1,00 m) als Bettvorleger gekauft hätte. Aber, er hat mich an ein Foto aus meiner Kindheit erinnert, dass mir kürzlich in die Hände fiel.

Ich hatte mir vom Baumarkt zwei große Hartfaserplatten besorgt, darauf einen Fantasie-Stadtplan für meine Faller-Häuschen und Wikinger Modellautos gemalt. Alles passend zum H0 Modell-Maßstab: meine Stadt 87mal kleiner als in meiner Fantasiewelt. Perfekt mit Straßenbahn und Feuerwehr.

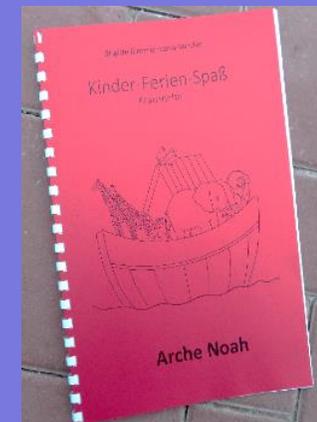


Auf dem Ikea-Teppich ist alles schon vorgemalt, der Straßenverlauf, die Häuser, die Bäume und auf einem kleinen Grundstück ein kompletter Gebirgszug mit einem ausgebrochenen Vulkan. Gleichen sich die Abbildungen? Auf dem Spielteppich des Möbelhauses fehlt neben den Modellautos alles Selbstgebastelte! Die Faller-Modellhäuser musste ich aus – zig Einzelteilen selbst zusammen kleben. Weil das Taschengeld nicht für alle zu bebauenden Grundstücke ausreichte, habe ich viele weitere Häuser aus Kartonpapier gebastelt. Beim Ikea- Teppichstadtplan ist alles fertig, es muss nichts mehr geplant und ausgedacht werden. Alle Entscheidungen hat der schwedische Grafiker bereits getroffen. Wie herrlich bequem es die Kinder heutzutage doch haben!

NEU

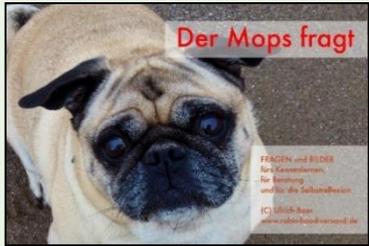
Kinder-Ferien-Spaß Hexenkessel

Von der Leiterin des Robin-Hood-Versands,
Brigitte Bimmermann-Winzker:
Jedes Praxisheft enthält Spiel- und Bastelideen
für Ferienaktionen mit allen Tipps und
Kopiervorlagen!
Für 9,90 € + Porto.



Abschließend hier nochmal im Überblick:

Alle Foto-Sets von Ulrich und Alexander Baer für Beratung, Spiel und kreative Gruppenarbeit



DER MOPS FRAGT...

28 Fotos im Postkartenformat vom Mops mit passenden Fragen zum Kennenlernen in der Gruppe, für Selbsterfahrung und Beratung. Als nettes Geschenk geeignet. – Auch in einer Version mit ‚leichter Sprache‘ für Jüngere erhältlich („Sonderausgabe“). **7,90 €**



REINGEHEN... DURCHGEHEN... WOHIN GEHEN? FOTO-SET 1 und 2

Jedes Set: 44 Fotos von ungewöhnlichen Türen und Durchgängen für die symbolische Arbeit in der Beratung, aber auch zum kreativen Erfinden von Geschichten. Wunderschöne Bilder! Jedes Set können Sie einzeln nutzen oder die Bilder mischen. Mit Vorschlägen für den Einsatz. **Je 8,90 €**



AM WASSER – IM LEBEN

32 Fotos von der Quelle bis zur Mündung für die metaphorische Arbeit in der Beratung, Selbsterfahrung und Biografiearbeit. Legen Sie einen Flusslauf analog zu Ihrem Leben! Mit Methoden-Ideen. **8,90 €**



SEMINARE KREATIV BEGINNEN

33 kreative Methoden in Wort und Bild für einen motivierenden Einstieg in die Gruppenarbeit und in Seminare. **9,90 €**

SYMPATHIE-SPIEL „FOTOMALEREI“
Ein Kennenlernspiel mit 50 Fotografien. **9,90 €**



STARKE BILDER FÜR EIN GUTES LEBEN FOTO-SET 1, 2 und 3

Jedes Set mit 44 ausdrucksstarken Fotografien – alle besitzen einen intensiven Symbolgehalt für vielfältige Lebenssituationen. Jedes Set können Sie einzeln nutzen oder die Bilder mischen. Mit Einsatzvorschlägen für die Beratungsarbeit. **Je Set 9,90 €.**

MENSCHENKINDER! Ein Foto-Set in 3 Teilen, zusammen 132 Bilder TEIL 1 EINZELPERSONEN, TEIL 2 PAARE und TEIL 3 GRUPPEN

Jedes Teil mit 44 Personenfotos: Kinder, Frauen, Männer, alte Leute – in ihrem alltäglichen Leben oder auch in kuriosen Situationen. Für Coaching und Rollenspiel: Sich hinein versetzen, über sie spekulieren, sich wiederfinden, wilde Vermutungen anstellen – offen für jede Phantasie. Beliebiger Zusammenstellen. **Jedes Teil einzeln erhältlich für 9,90 € / Sonderpreis für alle 3 Teile: 27,00 €.**

BOTSCHAFTEN IM VORBEIGEHEN

33 heitere Originalfotografien von Werbeschildern, Graffiti und Texttafeln. Zum Schmunzeln und Nachdenken. Entdeckt auf Reisen durch Europa. Als sinnvolles Geschenk. **Nur 7,90 €**



In jedem Set finden Sie Original-Fotoabzüge im Format 15 x 10 cm auf Hochglanzfotopapier. Jedes Set wird in einem stabilen Klarsichtumschlag mit Klettverschluss geliefert. **Alle Preise in €, inklusive MwSt, zuzüglich Porto.**