

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Teil I</b> .....	11
<b>1. Vorstellung der Experten</b> .....	13
1.1 Wer fliegt den großen Zeppelin? Graf Zeppelin stellt sich vor .....	13
1.2 Zappo, der Reporter stellt sich vor .....	16
<b>2. Zappos Notfall-/Reisekoffer</b> .....	19
2.1 Zappos Erläuterungen: „Bewältigungsstrategien für den Alltag“ .....	19
<b>3. Dreizehn Expertenratschläge von Zip Zap Zappo: „Bewältigungsstrategien für den Alltag“</b> .....	21
3.1 Zappos Expertenratschlag 1: Gedanken-STOPP-Technik! .....	21
3.2 Zappos Expertenratschlag 2: Das konstruktive Selbstgespräch! .....	23
3.3 Zappos Expertenratschlag 3: Umgang mit negativen Gedanken! .....	24
3.4 Zappos Expertenratschlag 4: Mit Musik (auch mit dem Zappo-Song auf der CD) geht vieles besser! .....	25
3.5 Zappos Expertenratschlag 5: Mach dir Mut! .....	26
3.6 Zappos Expertenratschlag 6: Lachen ist gesund! .....	27
3.7 Zappos Expertenratschlag 7: Gib nicht auf! .....	28
3.8 Zappos Expertenratschlag 8: Schau auf deine Stärken! .....	29
3.9 Zappos Expertenratschlag 9: Wieder wach und fit, mach mit! .....	30
3.10 Zappos Expertenratschlag 10: Sei ein Held! .....	31
3.11 Zappos Expertenratschlag 11: Sei gut zu dir! .....	32
3.12 Zappos Expertenratschlag 12: Raus aus der Lärmfalle! .....	33
3.13 Zappos Expertenratschlag 13: Entspannen wie Katze und Hund .....	34

<b>4.</b>	<b>Zappos Expertenempfehlungen: Übungsformen der Entspannung</b> .....	35
4.1	Zappos Expertenempfehlung 1: Entspannungsübung im Sitzen .....	37
4.2	Zappos Expertenempfehlung 2: Droschkenkutscher-Haltung .....	38
4.3	Zappos Expertenempfehlung 3: Entspannungsübung im Liegen .....	39
4.4	Zappos Expertenempfehlung 4: Entspannungsübung im Fersensitz .....	40
4.5	Zappos Expertenempfehlung 5: Entspannungsübung im Schneidersitz ..	41
4.6	Zappos Alternative .....	42
4.7	Zappos Anmerkung .....	43
4.8	Zappos Expertenratschlag: Durchführung der Rücknahme .....	44
<b>5.</b>	<b>Zappos Ratschläge für Eltern</b> .....	45
5.1	Einleitung .....	45
5.2	Der Praxisalltag .....	47
5.3	AD(H)S .....	48
5.4	Stress und Stressoren .....	50
5.5	Zappos Elternratschlag: Umgang mit Medienvielfalt und Reizüberflutung .....	52
5.6	Zappos Elternratschlag: Übernahme von Verantwortung .....	54
5.7	Zappos Elternratschlag: Motivation und Konzentration .....	56
5.8	Zappos Expertenratschlag: Bei welchen Symptomen ist der Einsatz von Entspannungsverfahren hilfreich? .....	58
5.9	Entspannung für Körper und Seele durch Fantasiereisen .....	59
<b>6.</b>	<b>Zappos Anmerkung</b> .....	61
6.1	Wirkungen der Entspannung .....	61
6.2	Körperliche Entspannungsreaktionen zeigen sich wie folgt .....	62
6.3	Psychologische Entspannungsreaktionen zeigen sich wie folgt .....	62
<b>7.</b>	<b>Drei klassische Formen der Entspannung</b> .....	63
7.1	Autogenes Training .....	63
7.2	Progressive Muskelrelaxation .....	65
7.3	Fantasiereisen: Bedeutungszusammenhänge und Wirkungsweisen .....	66
7.4	Erhöhte Wirksamkeit der Entspannung durch Kombination von Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Fantasiereisen .....	67
7.5	Zappos Anmerkung: Kontraindikation .....	68

<b>8.</b>	<b>Die Sprache der Fantasie</b> .....	69
8.1	Zappos Elternratschlag: Entspannungsreisen im häuslichen Umfeld .....	70
<b>9.</b>	<b>ZZ: Zappos kleine Zeppelinkunde</b> .....	71
9.1	Der Zeppelin – ein Mythos mit einer Kultur und Zeitgeschichte .....	71
<b>10.</b>	<b>Im Abenteuerland mit Zip Zap Zappo und Graf Zeppelin</b> .....	73
10.1	Die Kraft des Unterbewusstseins .....	74
10.2	Die Kraft der inneren Bilder .....	75
10.3	Die Rolle innerer Monologe .....	76
10.4	Zappos Expertenempfehlung: Das Malen nach der Reise .....	78
<b>11.</b>	<b>Literatur</b> .....	79
<b>Teil II</b> .....		81
<b>12.</b>	<b>Auf geht's ins Abenteuerland mit Zip Zap Zappo und Graf Zeppelin</b> .....	83
12.1	Abtauchen wie ein Fisch im Wasser ☹ .....	84
12.2	Still wie Stein.....	88
12.3	Abenteuerland Barcelona .....	90
12.4	Das Morgenrot .....	94
12.5	Sternenhimmel .....	96
12.6	Du bist ein Sieger .....	98
12.7	Abenteuerreise im Schulland .....	102
12.8	Das Geschenk ☹ .....	110
12.9	Bilder von dir .....	115
12.10	Inselfreiheit.....	121
12.11	Auf Fragen gibt es Antworten .....	125
12.12	Bilder einer anderen Welt .....	131
12.13	Über den Wolken .....	136

<b>13. Zur CD .....</b>	<b>140</b>
13.1 Inhalt der CD.....	142
1. Hier spricht Zappo! (Kurze Einführung)	
2. Das Geschenk (in diesem Buch auf Seite 110 ff.)	
3. Abtauchen wie ein Fisch im Wasser (in diesem Buch auf Seite 84 ff.)	
4. Zappo spricht	
5. Zappo's Rock-Song	