

# Inhaltsverzeichnis



Vorwort	12
Einleitung für Eltern & Pädagogen	14
Was ist PMR-EGO und seine Wirkung auf das Verhalten der Kinder	16
Anwendungsempfehlung	21
Einleitung für Kinder	27
Bernhard, der Gorilla	30
Susi, das Eichhörnchen	37
Fritz, das Lama	43
Oskar, der Königstiger	50
Arturo, der Löwe	57
Kaah, die Schlange	64
Hans, der Elefant	69
Paul, das Trampeltier	75
Anhang	94
Literaturliste	112