

Die starke
MitMacher-Kiste



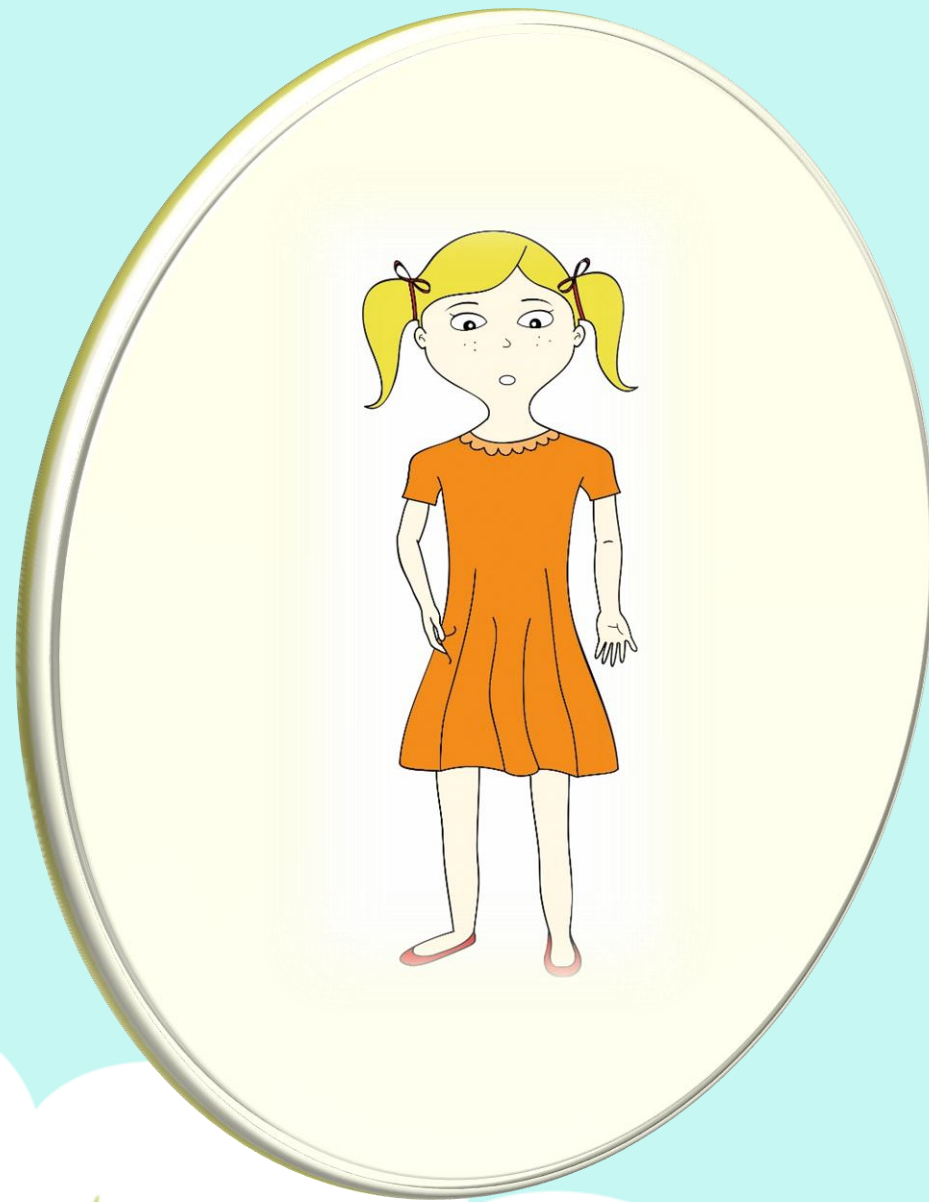
Nach innen



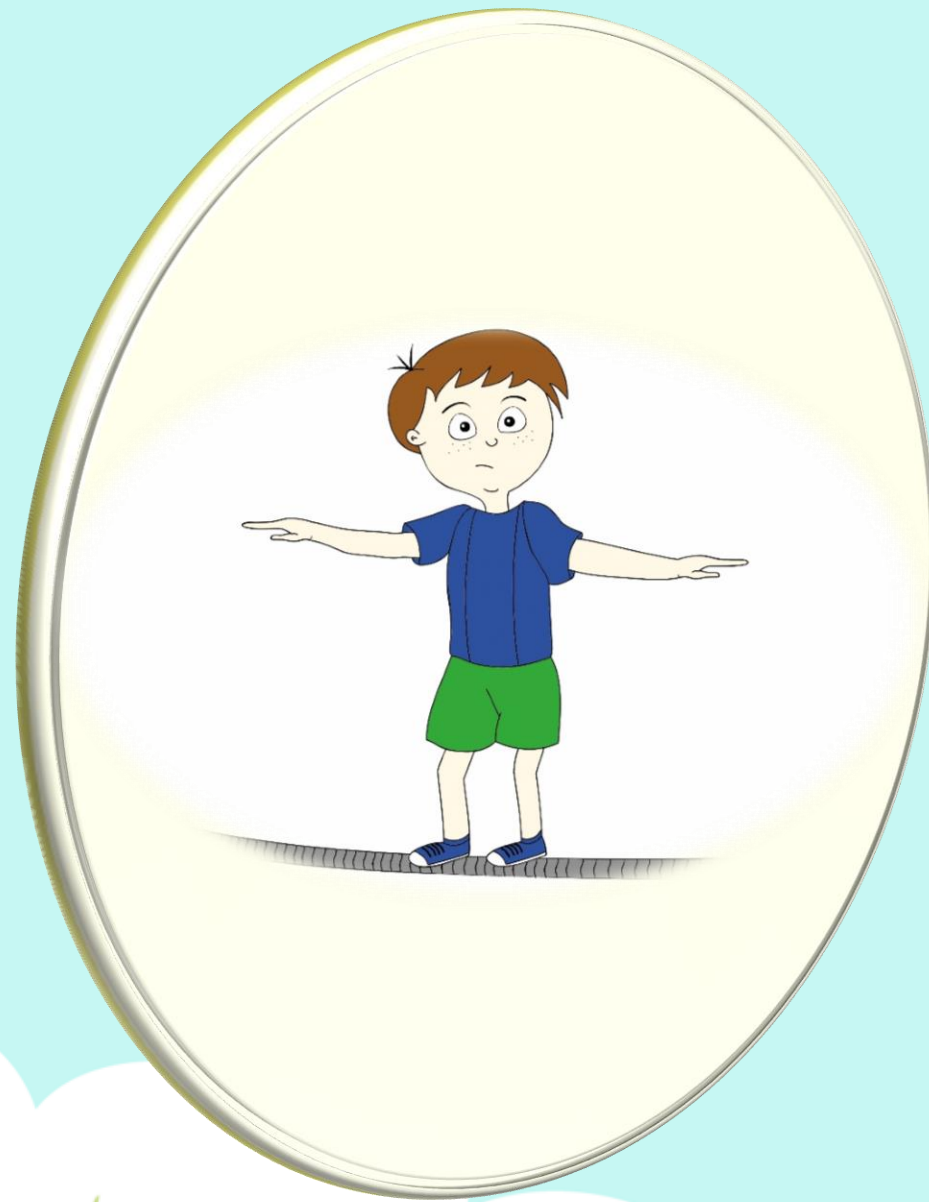
Nach außen



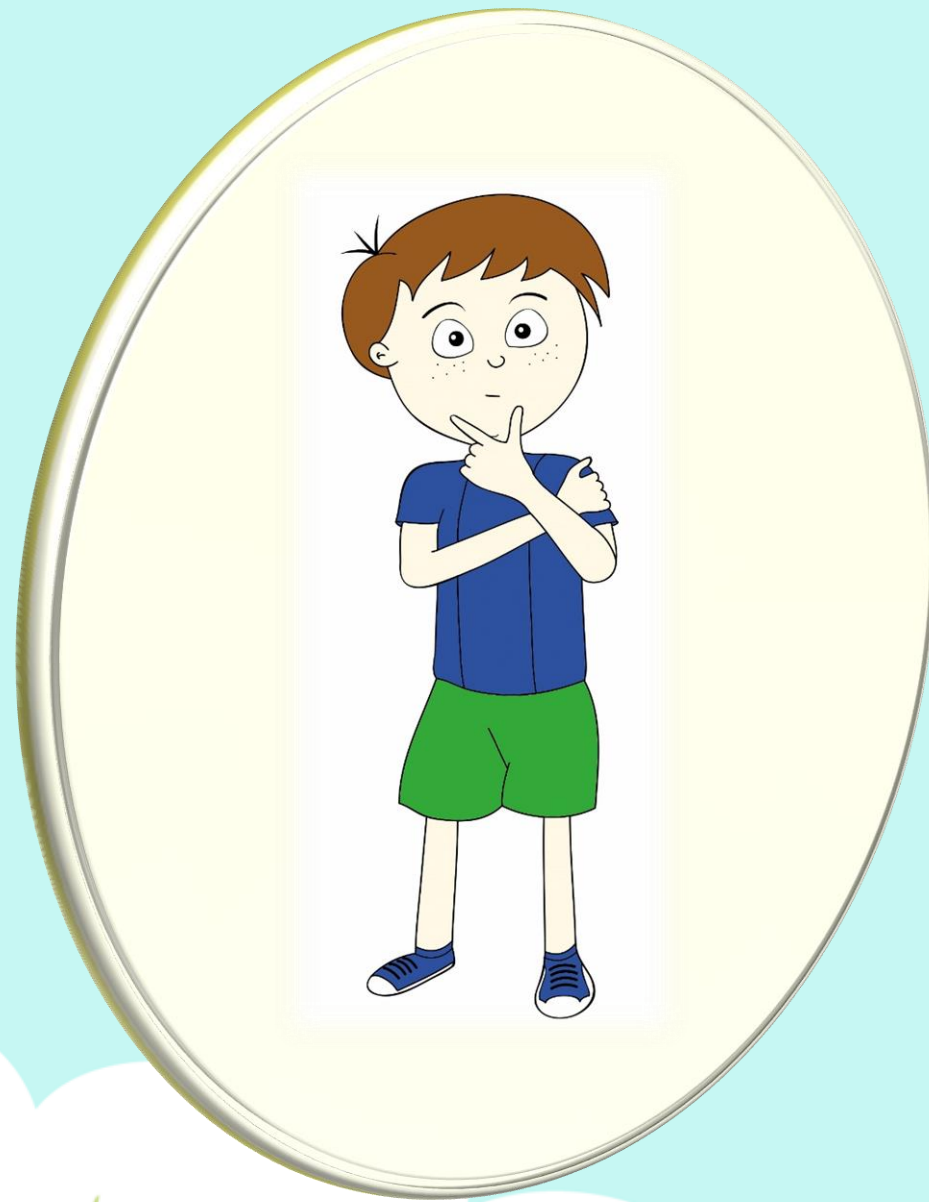
Münze:
Selbst- und
Fremdwahr-
nehmung



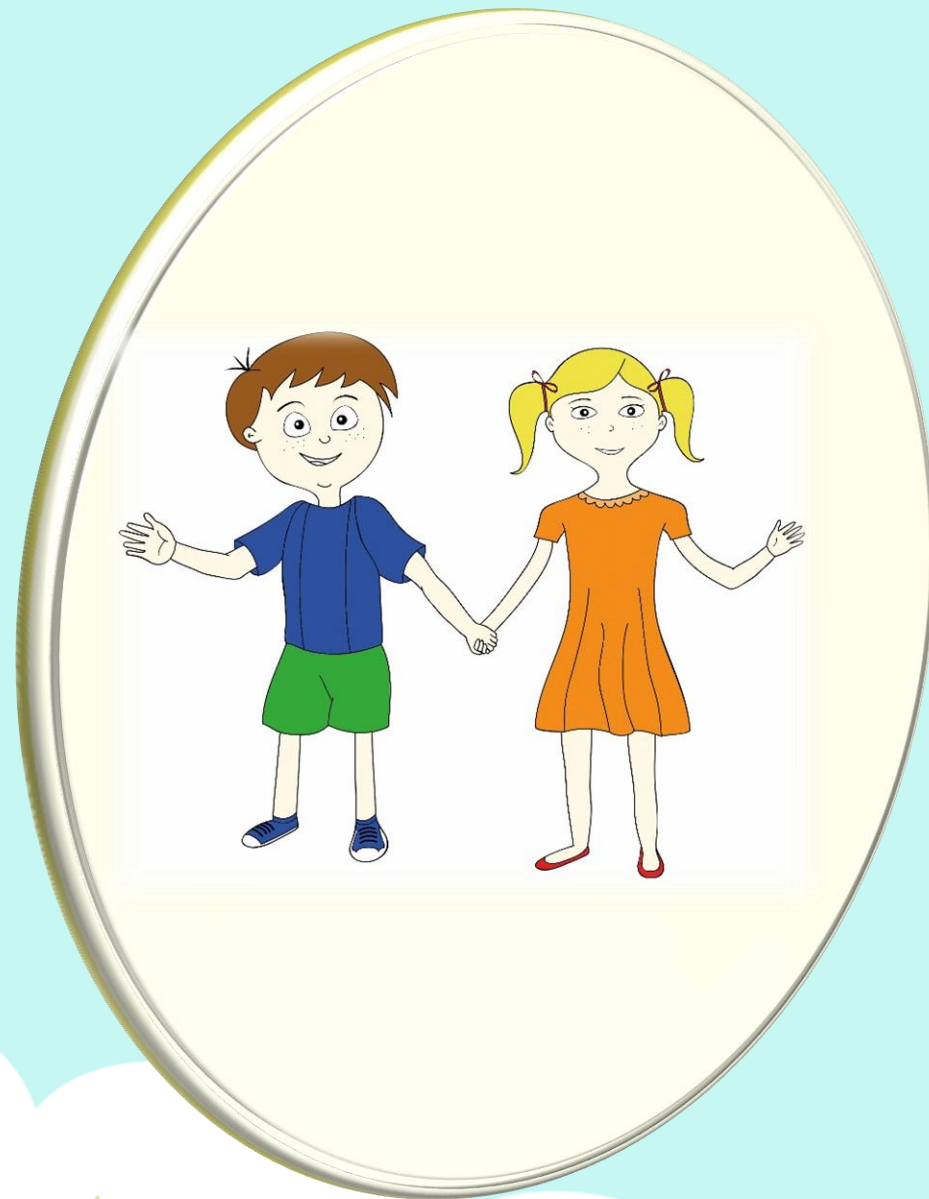
Münze:
Selbstwirk-
samkeit



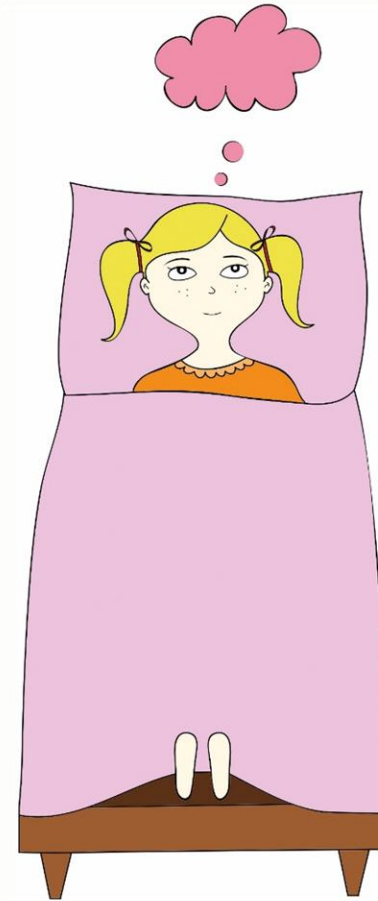
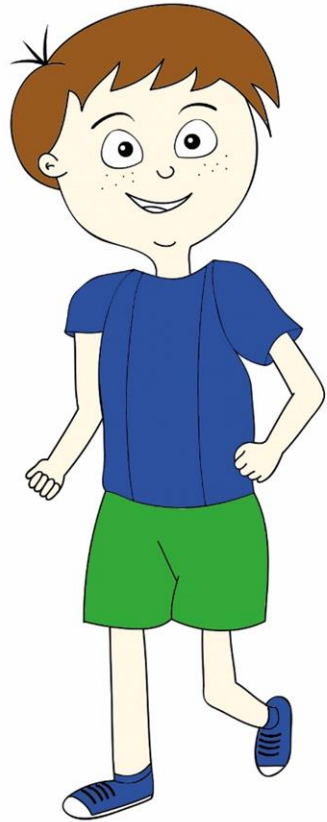
Münze: Selbststeuerung



Münze:
Problemlöse-
Fähigkeit

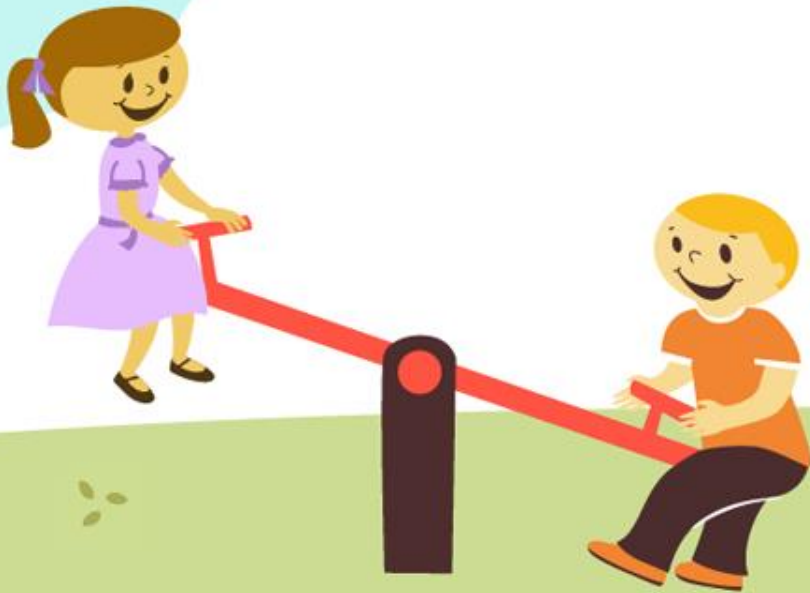


Münze:
Soziale
Kompetenz



Münzen:
Stress-
bewältigung
(Bewegung und
Entspannung)

Probiert die kleinen und großen Spiele aus und sammelt die Münzen in euren Kisten. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Sich selbst entdecken

Material: Tapeten, Stifte, Scheren, Klebe, buntes Papier/Schnipsel oder Tücher, Seile, Ringe, Bälle, Bierdeckel, etc.

Die Kinder legen sich auf die Tapete und die Körperumrisse werden von einer päd. Fachkraft oder einem anderen Kind mit einem Stift nachgezogen. Danach dürfen die Kinder ihre gezeichneten Umrisse gestalten und später vorstellen.

Die Kinder können aber auch die Körperumrisse mit unterschiedlichen Materialien durch andere Kinder nachlegen lassen. So erfahren sie ihre körperlichen Grenzen und bekommen ein Feedback darüber, warum ein anderes Kind die Körperumrisse mit den ausgewählten Materialien nachgelegt hat.

Kommen Sie nach der Gestaltung mit den Kinder ins Gespräch. Was finden Sie Kinder gut/schön bzw. nicht so gut. Sie können an die Körperteile schreiben/malen, was sie besonders gut können (klettern, basteln, schnell laufen etc.)

Halten Sie die Umrisse durch eine kleine Ausstellung bzw. durch Fotos präsent. So kann man immer wieder ins Gespräch darüber kommen und Entwicklungen/Veränderungen entdecken.



„Ich hätte gerne ...“



Ein Kind steht im Kreis und beschreibt mit den Worten

„Ich hätte gerne das Kind bei mir, ... (welches braune Haare hat/ ein rotes T-Shirt trägt usw.).“

das Kind, welches es gerne neben stehen hätte. Weiß ein Kind genau, dass es gemeint ist, geht es in den Kreis. Ist es richtig, ist das gemeinte Kind an der Reihe und darf sich ein anderes Kind zu sich wünschen.



„Eine Schachtel voller Wunder“

Material: eine Schachtel mit einem eingeklebten Spiegel

Die päd. Fachkraft/ Elternteil hat eine kleine Schachtel in der Hand und erzählt begeistert, dass in der Schachtel ein ganz besonderer und „wunder“-voller Mensch wohnt, den es nur ein einziges Mal auf der Welt gibt. (Am besten funktioniert diese Übung, wenn mehrere Kinder daran teilnehmen.)

Die Kinder werden gefragt, ob sie einzeln und nacheinander einen Blick in die Schachtel werfen wollen. Die Fachkraft/ Elternteil muss aber darauf hinweisen, dass die Kinder nicht verraten dürfen, wen sie gesehen haben. Das wird gemeinsam im Plenum gemacht.

Denn zum Schluss stellt die Fachkraft/ das Elternteil die Frage, wen oder was sie gesehen haben. Sie können gerne mit den Kindern ins Gespräch kommen, was die Kinder selbst an ihrer Person besonders mögen und „wunder“-voll finden.



„Eine Quatschgeschichte erfinden“

Material: Memory-Spiel, Kassettenrecorder/Handy zum Aufnehmen



Setzen Sie sich mit allen Kinder zusammen und verteilen Sie an jedes Kind eine Memory-Karte (wichtig: die Karten sollten nur einmal vorkommen; suchen Sie sich eine Karte aus, mit der Sie die Geschichte gut abschließen können). Erklären Sie den Kindern, dass sie heute eine Quatschgeschichte erfinden dürfen. Dazu schauen sich alle ihre eigene Memory-Karte an und erzählen nacheinander kurz dazu etwas. Die Geschichte wird mit dem Recorder oder mit dem Handy aufgenommen. Alle können dann nacheinander erzählen.

Im Nachgang können sich die Kinder die Quatschgeschichte immer wieder anhören. (Während des Abspielens kann die Aufnahme immer wieder angehalten werden, sodass die Kinder ihre Stimme oder die eines anderen wiedererkennen können. Sie dürfen dann laut rufen „Das bin ich!“ oder „Das war ...“)

Oder die Geschichte wird zusätzlich noch abgetippt, damit sie auch immer wieder vorgelesen werden kann.



„Wem gehört denn das?“

Material: Bettlaken, Stühle, Schere

In ein Bettlaken werden drei bis fünf Löcher hineingeschnitten, so dass z.B. eine Hand, ein Stück vom Kopf etc., hindurch passt/zu sehen ist. Das Laken wird so aufgehängt, dass es bis zum Boden reicht. Hinter das Laken werden drei bis fünf Stühle gestellt.

Nun können sich Kinder auf die Stühle stellen und sollen entweder eine Hand durch ein Loch hindurchstecken oder den Kopf (Haare sollten nur zu sehen sein) an das Loch anhalten. Ein bzw. mehrere Kinder, welche vor dem Laken stehen, sollen erraten, welche Hand etc. wem gehört.

Es dürfen auch andere Körperteile Nase, Mund, Ohren usw. erraten werden.

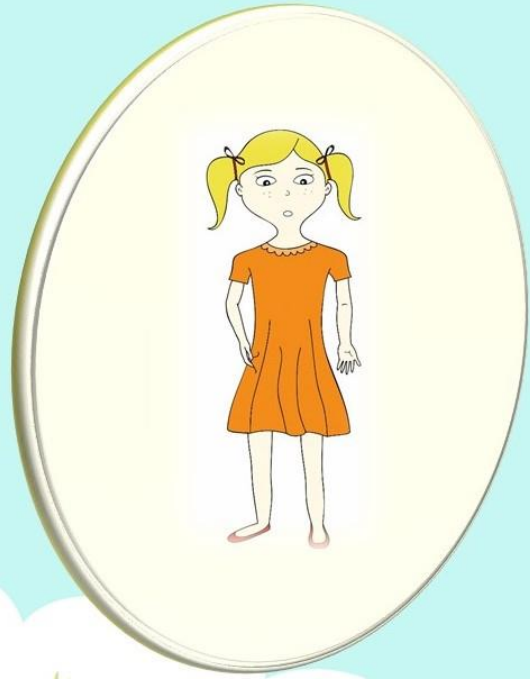


Ihre eigenen Ideen





Murmel-Runde



Alle Kinder sitzen um einen Tisch herum und reichen eine Münze ungesehen unter dem Tisch von Hand zu Hand weiter. Dabei murmeln sie unentwegt „murmel, murmel, murmel,...“.

Ein vorher bestimmtes Kind steht neben dem Tisch und ist der „Beobachter“. Die Spieler reichen die Münze unter dem Tisch solange weiter, bis das Kind ein bestimmtes Kommando gibt. Nun müssen alle Kinder ihre Hände sofort auf den Tisch nehmen (auch das Kind mit der Münze in der Hand).

Das Kind mit der Münze in der Hand muss versuchen die Münze so leise wie möglich auf den Tisch zu legen. Der „Beobachter“ muss herausfinden, welches Kind die Münze hat. Er darf einmal (oder auch zweimal) raten. Liegt er richtig, darf er in der nächsten Runde mit grummeln und das Kind mit der Münze wird neuer Beobachter. Liegt er falsch, grummelt die Gruppe weiter und die Münze wird bis zum nächsten Kommando wieder weitergegeben.



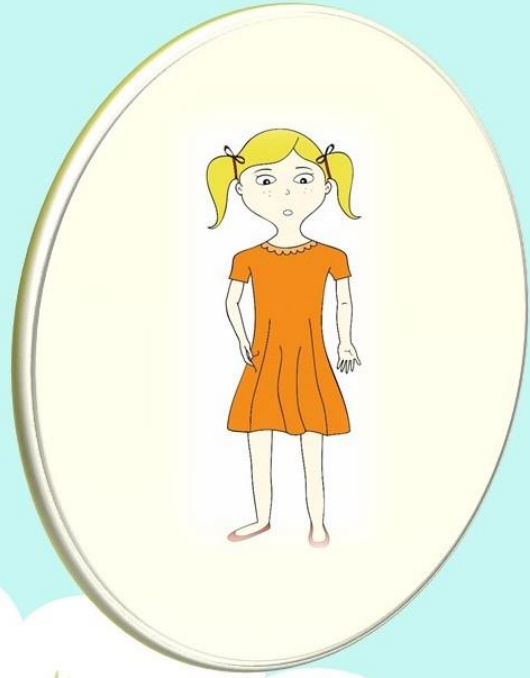
Suchen

Material: Kl. Taschen oder Eierkasten

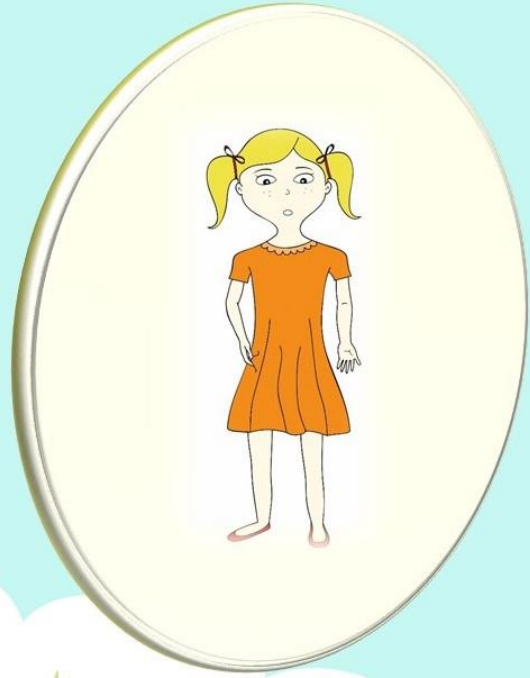
Machen Sie einen kleinen Spaziergang (durch die Straßen, durch den Wald) Alle Familie/ Kinder dürfen sich auf die Suchen machen. Sie sollen bestimmte Dinge suchen und sammeln.

- Suche etwas Braunes!
- Suche etwas Hartes!
- Suche etwas Grünes!
- Suche etwas Holziges!
- Suche etwas Rundes!
- Suche etwas Spitzes!
- Suche etwas Weiches!

Zum Schluss wird gezeigt, was man gefunden hat.



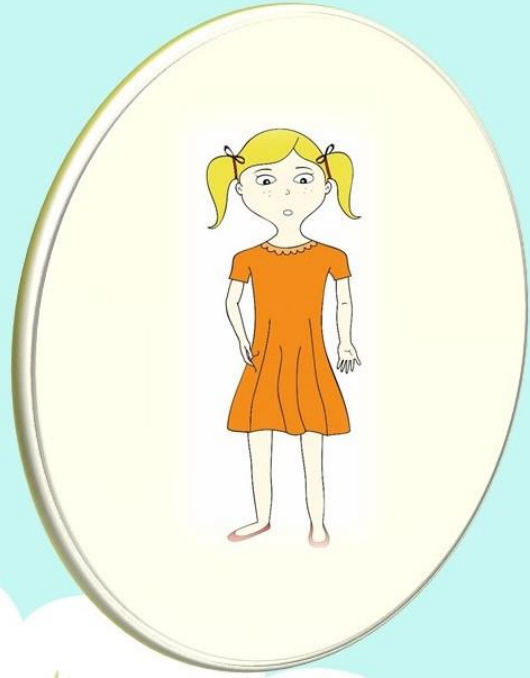
Entfernungen abschätzen



Es wird in sichtbarer Entfernung eine Pylone aufgestellt (oder ein Elternteil/eine päd. Fachkraft stellt sich an eine sichtbare Stelle). Das Kind/ die Kinder schließt/ schließen nun die Augen und versucht/ versuchen blind zu der sichtbaren Stelle zu gelangen. Wenn es/ sie glaubt/glauben, dass es/ sie angekommen ist/sind, bleibt/bleiben es/sie stehen und darf/dürfen schauen, wie nah es/sie der Stelle gekommen ist/sind.



„Ich darf nein sagen“



An machen Tagen braucht es einen NEIN-Tag. Das Kind/die Kinder dürfen zu allem nein sagen.

Kommen Sie vorab mit den Kindern ins Gespräch, wann es schwierig wird immer nein zu sagen und welche Konsequenzen womöglich ein Nein hat.



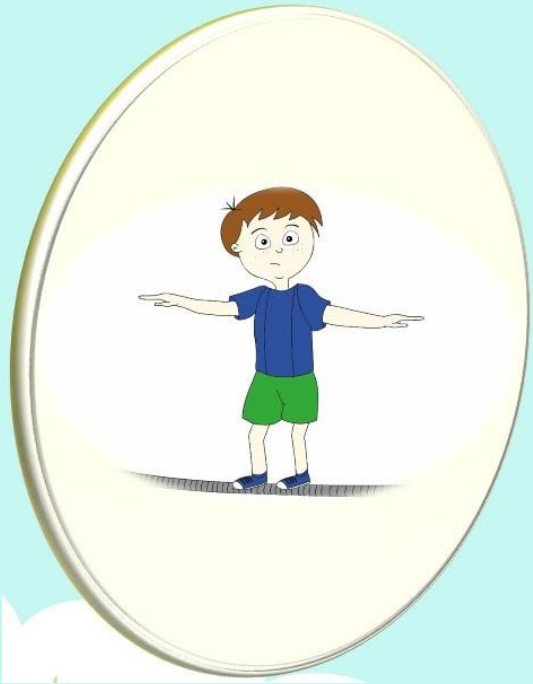
Storchenschritte

Wer kann im Storchenschritt über eine Linie balancieren?

Es ist nicht so leicht im Storchengang (Das Knie wird bei jedem Schritt weit nach oben gezogen – wer ganz fit ist, klappert bei jedem Schritt mit den Armen wie der Storch mit seinem Schnabel) mit einer Linie/ einer Seil/ über eine Bank etc. zu balancieren.



„Lass die Wut raus“



Manchmal wissen Kinder nicht, wohin mit der Wut. Dann hilft es, die Wut herauszuschreien. Und damit die Wut auch wirklich weg ist, kann man den Kindern eine Schüssel mit Deckel oder einen Eimer mit Deckel anbieten, in den sie ihre ganze Wut hineinschreien können. Dann wird der Deckel geschlossen und die Schüssel bzw. der Eimer nach draußen gebracht werden. Erst dort soll das Behältnis geöffnet werden.

Wenn Sie das Thema „Gefühle vorab bei den Kindern ansprechen möchten, können Sie sie fragen:

„Wo ist die Wut, wenn sie nicht da ist?“

„Wo fühlst du die Wut, wenn sie da ist?“

„Fühlt sich die Wut (oder die Traurigkeit etc.) immer gleich an?“



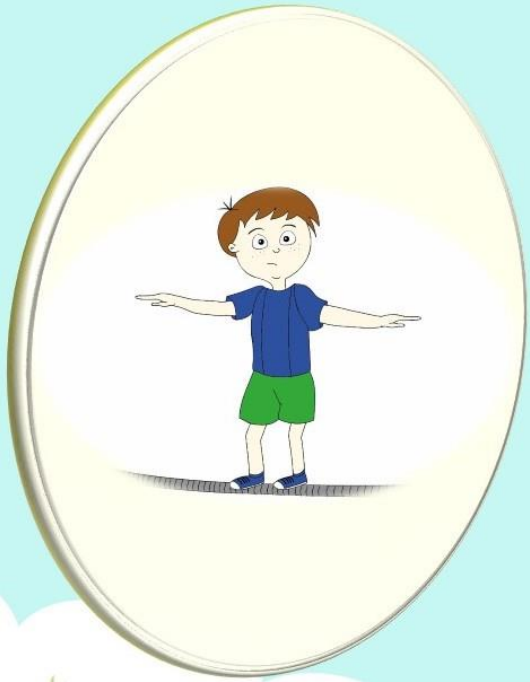
Eine Busfahrt der Gefühle

Um eine Busfahrt nachzuspielen, muss zunächst ein Bus aufgebaut werden. Es werden Stühle in zweier Reihen hintereinander gestellt.

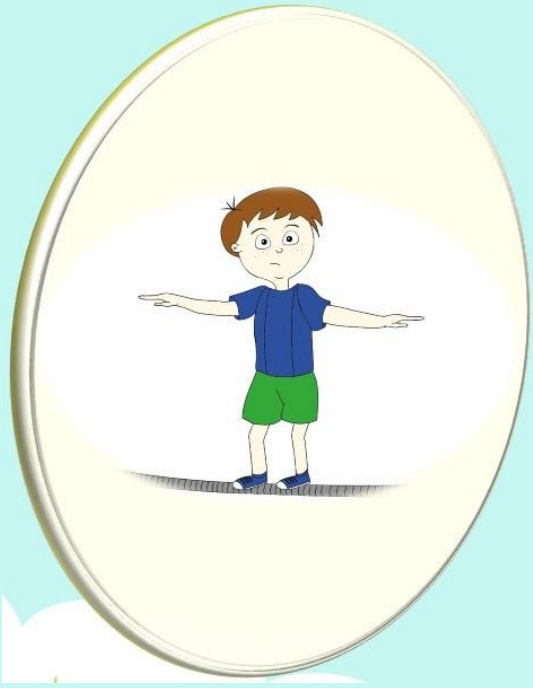
Nun braucht es auch noch Mitfahrer. Wer spielt mit? Die Kinder entscheiden, wer im Bus sitzen soll.

- die müde Busfahrerin,
- das fröhliche Schulkind,
- der wütende Opa,
- ein hektischer Reisender
- ...

Sprechen Sie nach der Übung mit dem Kind/ den Kindern über die Situation. Wie haben sie sich gefühlt? An welcher Stelle war es leicht/schwer ein fröhliches/wütendes Kind zu mimen?



Bilder von Gefühlen



Suchen Sie sich aus Zeitschriften, eigenen Fotos usw. unterschiedliche Darstellungen von Gefühlen heraus.

Sie können nun die Gesichter ausschneiden und thematisch geordnet sammeln. Die Emotionen können dann geordnet auf einen Bogen aufgeklebt werden.

Die Kinder lernen durch das Erstellen der Collage, Gesichtsausdrücke von anderen Menschen zu deuten, Emotionen dahinter zu erkennen und/oder über eigene Erfahrungen zu berichten.



„Was sagst du da?“

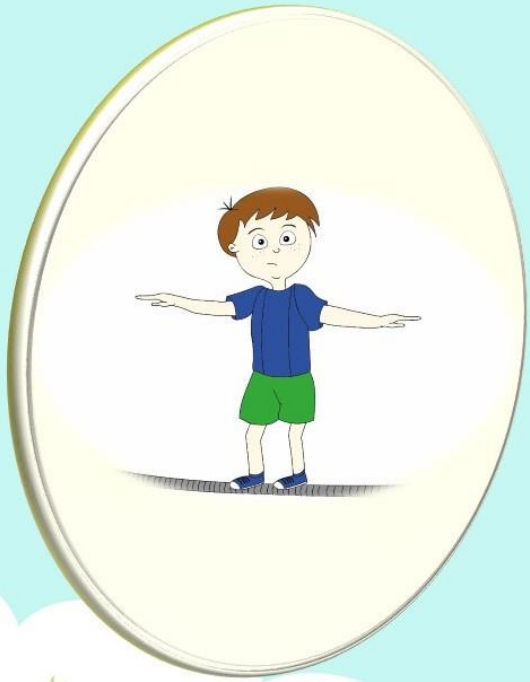
Ein Satz erhält die verschiedensten Bedeutungen je nach Stimmeinsatz und Gefühlslage.

Versuche Sie gemeinsam mit den Kindern unterschiedliche Sätze in verschiedensten Stimm- und Stimmungslagen auszusprechen.

Z.B.

- Es regnet.
- Das Telefon klingelt.
- ... (Name) kommt zu Besuch.
- ...

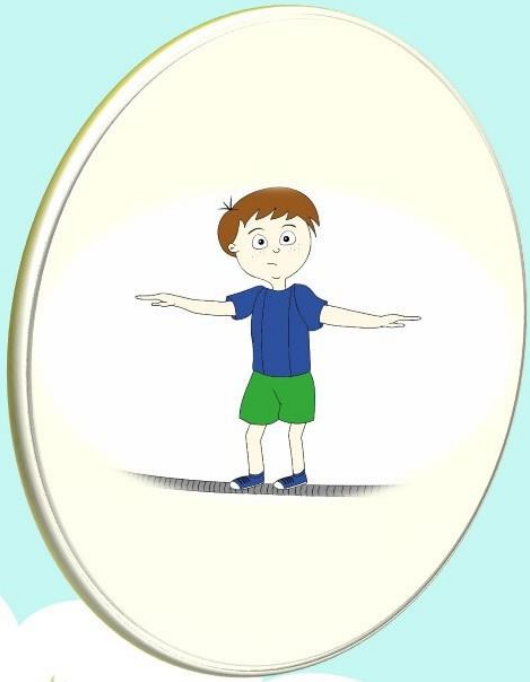
Sprechen Sie im Nachgang mit den Kindern darüber, was das mit ihnen macht. Ist ihnen ebenso eine veränderte Körperhaltung aufgefallen?



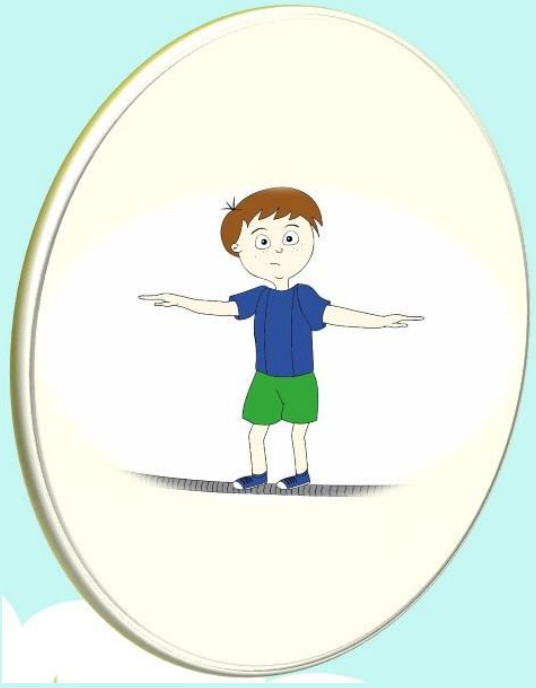
Kleine Kraft- und Glückstipps

Manchmal braucht es Kraft und einen Funken Glück, wenn man sich nicht gut/traurig/müde fühlt.

- Vielleicht kann da ein „Kraftsprung“ helfen. Dieser wird natürlich vorher geübt. Wie sieht ein „Kraftsprung“ aus? Besonders hoch/weit/mit einem Schrei? Den darfst du immer machen, wenn dir danach ist!
- Oder werde zu einem Glückssammler: Nimm dafür ein Glas und suche dir Gegenstände, welche dich an einen glücklichen, schönen Moment erinnern sollen. Dann beginne zu sammeln. Immer wenn dir etwas besonders schön erscheint oder wenn du dich sehr glücklich/wohl fühlst, legst du einen Gegenstand in das Glas. Wenn es dir mal nicht gut geht, schaue dir das Glas an und erinnere dich für welchen Moment du die Gegenstände in das Glas gelegt hast.



Ihre eigenen Ideen





Zeitungsrollen



Aus Zeitungen können stabile Rollen gebaut werden. Das Zeitungsstück (zwei bis drei Doppelseiten) werden ordentlich zusammengerollt und mit Klebeband fixiert.

Stellen Sie den Kindern kleine Aufgaben, z.B. etwas bauen (Turm, Haus, etc.) oder etwas zu transportieren usw.. Das Kind/ die Kinder soll/sollen sich selbst Lösungen überlegen.

Einsatzmöglichkeiten: Transport auf Körperteilen (z.B. Fingerspitze), als Hindernis zum Überspringen, Unterkriechen, Transport durch Parcours.

Wichtig: Anwendungsregeln (insbesondere bei Kindern) festlegen! Zeitungsrollen sind keine Schlagstöcke!



„Was mir hilft“

Kommen Sie mit den Kindern ins Gespräch:

Was hilft, wenn ich ...

... wütend bin.

... traurig bin.

... nicht weiter weiß.

...

Lassen sie die Kinder einen Smiley (der Gefühlslage) und eine Bewegung malen und führen sie diese durch. Wichtig ist, dass sie gemeinsam mit den Kindern in der jeweiligen Situation sich daran erinnern, was zu tun ist.



„Die Höhle“



Alle Kinder bilden eine lange Reihe und halten sich an den Händen. Das erste Kind erhält nun einen Reifen (stellt die Höhle dar) und alle Kinder sollen nacheinander, ohne dass sie sich loslassen, durch den Reifen steigen. Sind alle durch den Reifen gestiegen, geht es zurück ohne dass ein Kind den Reifen berührt.



Roboterinvasion



Die Kinder bilden Paare. Eines der Kinder wird zum Roboter (vorab Einüben von roboterartigen Bewegungen), das andere Kind soll den Roboter lenken. Der Roboter lässt sich nur durch zwei Knöpfe steuern: durch Tippen auf die rechte oder die linke Schulter. Wenn die Knöpfe gedrückt werden, drehen sich die Roboter entweder eine halbe Drehung nach rechts oder nach links.

Die Roboter-Lenker sollen nun die Roboter durch den Raum geleiten, so dass kein Roboter den anderen berührt. Wenn das gut klappt, kann ein Parcours aufgebaut und die Roboter hindurch geführt werden. Welcher Roboter besonders mutig ist, kann sich auch mit verbundenen Augen leiten lassen.



Haltet den Kontakt!



Die Kinder stehen Schulter an Schulter im Kreis und halten die beide Handflächen nach vorn. Die Daumen berühren die Handflächen des linken und des rechten Nachbarn. Der Kontakt darf nicht unterbrochen werden.

Nun werden Gegenstände reihum herumgereicht, ohne dass der Kontakt unterbrochen wird oder der Gegenstand herunter fällt.

Dieses Spiel kann im Stehen, im Liegen und im Knien durchgeführt werden. Es können auch noch zusätzliche Aufgaben an die Kinder gestellt werden.



Hindernisparcours



Es wird ein kleiner Hindernisparcours aus unterschiedlichen Materialien (Tische, Stühle, Seile etc.) gemeinsam mit den Kindern aufgebaut.

Die Kinder fassen sich nun an die Hände und bilden eine lange Kette. Das erste Kind beginnt nun über den Parcours zu gehen und alle anderen gehen mit. Keiner darf sich loslassen und es muss aufeinander gewartet werden.



Maschinenspiel



Kinder finden sich zu zweit zusammen. Ein Kind ist die Maschine und soll sich einen Ausschalter an seinem Körper überlegen. Es beginnt sich zu bewegen. Das Partner-Kind muss nun versuchen, die Maschine auszustellen, in dem es den Ausschalter der Maschine findet.



Zeitungs-Teamgeist



Zwei Personen erhalten eine Zeitungs-Doppelseite. Die Doppelseite wird an zwei Stellen klein eingerissen. Jede Person steckt ein Bein durch den Zeitungsriss. Das Team soll eine Strecke überwinden, ohne dass die Zeitung komplett zerreißt.



Eine wackelige Angelegenheit



Alle Kinder stellen sich in einem Kreis auf und drehen sich in dieselbe Blickrichtung. Dann rücken alle näher in die Kreismitte, so dass sie näher zusammen stehen.

Die päd. Fachkraft gibt die Aufgabe, dass sich nun alle langsam auf den Oberschenkel des Hintermanns setzen sollen. Ein Sitzkreis soll entstehen.



Elefant, Fischreiher, Känguru

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind befindet sich in der Mitte und sucht sich das Kind aus, welches eines der drei Tiere darstellt. Hilfe erhält das jeweilige Kind von den Kindern, welche rechts und links neben ihm stehen.



- Elefant

Das Kind in der Mitte hält sich mit einer Hand die Nase und steckt den anderen Arm durch die Öffnung und sagt: „Töröö.“. Die Kinder rechts und links von dem Kind bilden die Ohren mit den Armen.

- Fischreiher

Das mittlere Kind bildet mit beiden Armen den Schnabel und sagt: „Krah Krah“. Die beiden anderen Kinder umarmen jeweils mit einem Arm das mittlere Kind und nutzen den anderen Arm als große Flügel. Sie schlagen damit auf und ab.

- Känguru

Das Kind in der Mitte hüpfte auf und ab. Die beiden anderen Kinder fassen sich an den Händen, so dass das mittlere Kind im Kreis ist und hüpfen ebenfalls auf und ab.



Ihre eigenen Ideen

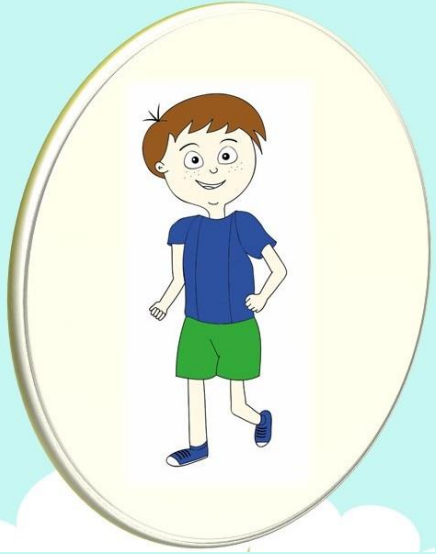




1 Minute

Text und Idee: Jutta Bläsius, „3 Minuten Entspannung“

Material: eine große Uhr mit Sekundenzeiger (so können die Kinder anhand des Sekundenzeigers sehen, wie lang eine Minute ist)



„1 Minute auf der Stelle laufen.

1 Minute still verschnaufen.

1 Minute auf der Stelle springen.

1 Minute reglos verbringen.

1 Minute auf der Stelle sich drehen.

1 Minute ganz still und stumm stehen.

1 Minute auf einem Bein nur stehen.

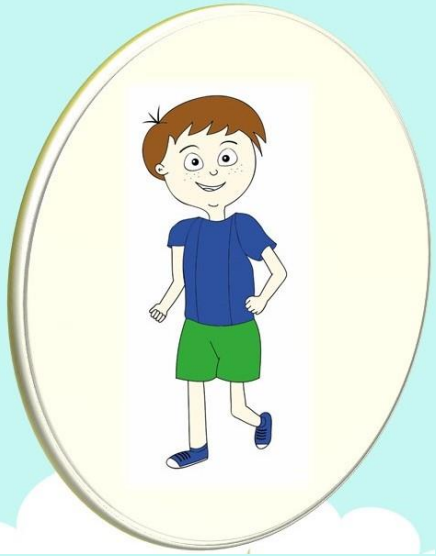
1 Minute nach innen sehen.“ (Augen schließen)



Bärenmassage

Die Kinder bilden Paare und suchen sich einen Platz, an dem sie zur Ruhe kommen können.

Die Paare setzen/legen sich Rücken an Rücken, schließen die Augen und reiben ihre Rücken aneinander. Die Kinder können sich vorstellen, wie sich der Bär an einem Baum räkelt.

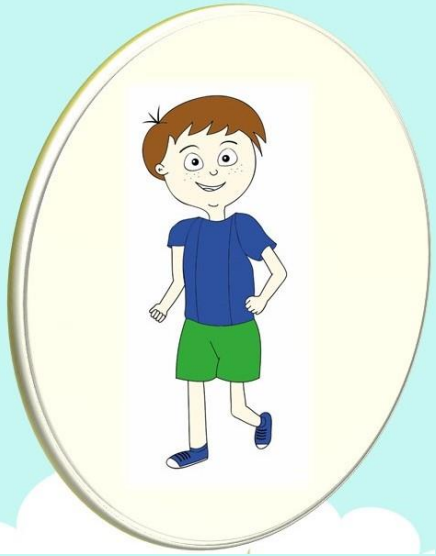


Elefantenrüssel

Eine lustige Übung - durch Lachen und Spaß sich entspannen können. 😊

Wer schafft es wie schnell die folgende Bewegungsfolge auszuführen?

- In die Hände klatschen
- Elefantenrüssel machen mit der rechten Hand an der Nase
- In die Hände klatschen
- Elefantenrüssel machen mit der linken Hand an der Nase
- In die Hände klatschen
- Elefantenrüssel machen mit der rechten Hand an der Nase
- usw.



Wenn Hände und Füße gegensätzliches tun

Eine lustige Übung - durch Lachen und Spaß sich entspannen können. 😊



Alle setzen sich auf dem Boden. Die Füße sind breitbeinig auseinander und die Hände liegen überkreuz auf den Knien. Ein Elternteil oder die päd. Fachkraft beginnt (danach kann das Kind/die Kinder das Kommando übernehmen) kreuzen alle die Füße, während die Hände die Knie wechseln und nun parallel zueinander liegen.

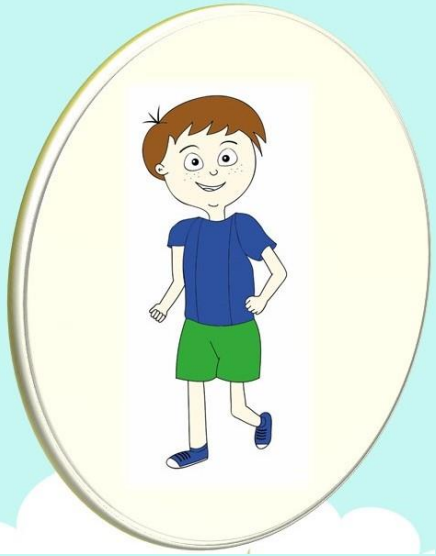


Mutmach-Stein

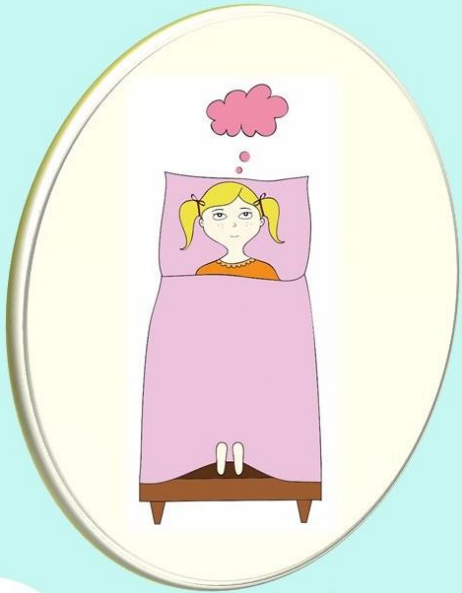
Material: Steine, Farbe, Glitzersteinchen, Glitzer, Transparentpapier, etc.

Jede/jede (Familie/Kind/päd. Fachkraft) sucht sich einen Stein, welcher besonders schön ist, eine schöne Form hat, etc.

Dieser Stein soll in schwierigen Situationen Mut machen/geben. Dieser darf nun mit unterschiedlichen Materialien oder Farbe gestaltet werden. So erhält jede/jeder einen ganz individuellen Mutmach-Stein.



Kleine Atemübung zur Entspannung – hilft auch, wenn man wütend ist 😊



„Eine kühlende Angelegenheit“

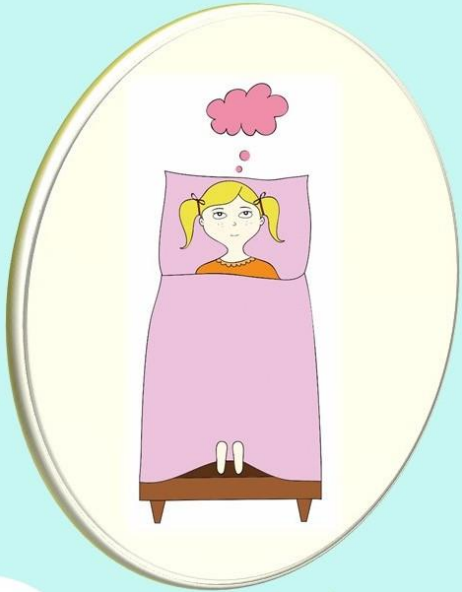
Strecke die Zunge leicht heraus und rolle sie ein (wie zu einem Strohalm). Atme nun ein und aus durch die zusammengerollte Zunge.

Wie fühlt es sich an?

Bewusste Atmen hilft sich wieder auf sich zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen. Es entsteht ein kurzer Augenblick, um Alternativen in Situationen entdecken zu können. Die Wirkung des kühlenden Einatmens trägt ebenfalls positiv zur Entspannung bei.



Kleine Atemübung zur Entspannung – hilft auch, wenn man wütend ist 😊



„Hör mal das Meer rauschen“

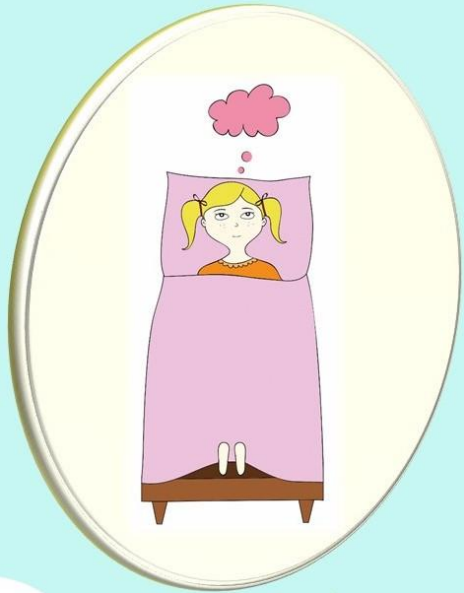
Setz dich aufrecht hin und lege deine Hände auf deine Ohren. Nun atme ganz bewusst durch die Nase ein und aus.

Vielleicht magst/ kannst du dir vorstellen, du sitzt am Strand und hörst dem Meeresrauschen zu.



Eine Partnermassage: Der kleine Pinguin

Idee und Text: Carolin Rustemeier



Text	Bewegung
Der kleine Pinguin Pingu watschelte wieder über das ewige Eis.	<i>abrollende Bewegungen mit der ganzen Hand; vom Ballen bis zu den Fingerspitzen abrollen</i>
Es fing an zu schneien.	<i>mit den Fingerspitzen kleine Tipp-Bewegungen machen</i>
Es schneite und schneite und der Schnee wurde höher und höher.	<i>die Handflächen aufeinander stapeln und leicht andrücken</i>
Pingu freute sich sehr über den neuen Schnee, denn dann konnte er die Schneeberge hinaufwatscheln und herunterrutschen.	<i>mit Händen watscheln s.o. und dann eine Rutschbewegung von den Schultern bis zum Po machen</i>
Als er nun keine Lust mehr hatte die Schneeberge hinunterzurutschen, ließ er sich in den Schnee fallen und zauberte einen kleinen Pinguin-Schneeengel in den wunderbaren, fluffigen Pulverschnee.	<i>eine Hand fest auf den Rücken legen und mit der anderen Hand über die Fingerspitzen einen Halbkreis ziehen</i>
Als er in dem Schnee lag, kam der Eisbär vorbei und fand es lustig, wie der kleine Pingu dort so im Schnee lag.	<i>abrollende Bewegung mit den Fäusten; mit tiefer Stimme lachen und mit den flachen Händen leichte, entgegengesetzte Schiebewegungen machen</i>
Auch der Eisbär warf sich nun mit Schwung in den Schnee und machte einen Eisbär-Schneeengel.	<i>leichtes Klatschen auf den Rücken und dann die Bewegung siehe Pinguin-Schneeengel</i>
Nachdem die beiden sich genug im Schnee bewegt hatten, wollten sie nach Hause in ihre warme Höhle. Und gemein gingen sie ein Stück durch das ewige Eis, bis der erste zu Hause war.	<i>Bewegung s.o.</i>

Ich bin stark!



Wir sind stark!

Geschafft!!!!

Du hast/ Ihr habt das super gemacht!
Drucke dir Deine/ druckt Euch Eure Medaille/n und die Urkunde/n aus.
Mach/ macht weiter und spiel/t die Spiele immer wieder.

Die starke MitMacher-Kiste

Urkunde

hat die Spiele und Herausforderungen der MitMacher-Kiste mit großer Freude und Engagement gemeistert!

Name (Eltern, päd. Fachkräfte)



Die starke MitMacher-Kiste

Urkunde

hat die Spiele und Herausforderungen der MitMacher-Kiste mit großer Freude und Engagement gemeistert!



Name (Eltern, päd. Fachkräfte)

Die starke MitMacher-Kiste

Urkunde

hat die Bewegungsstunde _____ mit großer Freude und Engagement gemeistert!



Name (Eltern, päd. Fachkräfte)

Literatur

- Boetius, Jeanette „Schulvorbereitung mit Jungs und Mädchen, Don Bosco Verlag
- Bläsius, Jutta „3 Minuten Entspannung“, Don Bosco Medien GmbH 2009
- BKK Bundesverband, BKK Landesverband NRW, Institut für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Duisburg-Essen „Florina Fit – Gesundheitsbaustein Starke Kinder“
- Grießmair, Bernadette „101 Spiele für Vorschulkinder“, Verlag an der Ruhr
- Grubert, Angelika „Herzgeschichten, Kinder stärken und ihr Selbstwertgefühl fördern“, Don Bosco Medien GmbH München 2020
- Hackemann, Lena „30 Atemübungen fürs Kinderyoga“, Don Bosco Medien GmbH München 2021
- Schwarz, Horst (Hrsg.) „Blitzimpulse Bewegungszeit Aktiv und fit im Kita-Alltag“, Ökotopia Verlag Aachen 2018

