

Inhalt

Vorwort	1
Teil I: Allgemeine Einführung	2
Einführung in das Workbook	2
Was ist Selbstregulation und warum ist sie wichtig?	5
Der Selbsttest zur Selbstregulation	10
Teil 2: Einstiegskapitel für Eltern und Bezugspersonen	14
Du bist mein Spiegel: Die Co-Regulation	14
Eltern-Toolkit: Unterstützung der Selbstregulation bei Ihrem Kind.....	20
Emotionsregulation im Alltag Teil 1: Konkrete Situationen für Übungen nutzen.....	32
Emotionsregulation im Alltag Teil 2: Konkrete Emotionen für Übungen nutzen.....	46
Teil 3: Kinderleichte Übungen für zuhause	56
Entdecke deine Gefühle: Emotionserkundung.....	56
Der innere Stimmungskompass: Gefühle erkennen und benennen	69
Konzentrationsförderung durch die „Emotionslandkarte“	86
Konzentrationsförderung durch Visualisierung.....	91
Teil 4: Partnerübungen – Vertrauensvolle Beziehungen aufbauen	96
Partnerübungen zur gemeinsamen Emotionsregulation	96
Gemeinsam stark sein: Partnerübungen zur Bewältigung von Stress.....	102
Teil 5: Gruppenübungen – Selbstregulation im gesellschaftlichen Kontext trainieren.....	112
Gruppenübungen zur Emotionsfreigabe und -erkundung	112
Teamchallenge: Gruppenaktivität zur Zusammenarbeit und Selbstregulation.....	124
Teil 6: Selbstregulation im schulischen Kontext	136
Warum ist Selbstregulation in der Schule wichtig?.....	136
Zeitmanagement und Aufgabenbewältigung.....	139
Umgang mit Prüfungsstress und Leistungsdruck	146
Nur Mut!.....	156
Bonus: Audioguide und Materialien.....	157
Quellenverzeichnis.....	158