

Vorwort	6
Zur Arbeit mit diesem Werk	7
Die Rolle der Lehrkraft	9
1 Kakadu – Beziehungen	10
Ausgewählte Forschungsergebnisse	10
Methodisch-didaktischer Kommentar	11
Übungsbeschreibungen	13
1 Gute und schlechte Beziehungen	13
2 Die Verbindung zwischen den anderen und mir	14
3 Meine Verbindung zu mir	16
4 Gordischer Knoten	17
5 In Verbindung gehen ⚡	18
6 Der fliegende Teppich	19
2 Mingo – Gefühle	20
Ausgewählte Forschungsergebnisse	20
Methodisch-didaktischer Kommentar	21
Übungsbeschreibungen	23
1 Ganz viele Gefühle	23
2 Kategorisierung der Gefühle	29
3 Gefühle mischen sich wie Farben	30
4 Gefühle mit dem Körper ausdrücken	32
5 Was passiert in meinem Körper?	33
6 Das Pendel	36
3 Alba – Offenheit und Sinngebung	37
Ausgewählte Forschungsergebnisse	37
Methodisch-didaktischer Kommentar	38
Übungsbeschreibungen	40
1 Was mache ich hier?	40
2 Werte kennenlernen	42
3 Werte-Rate-Spiel	46
4 Mein Werte-Stern	51
5 Mein leuchtender Werte-Stern	53
4 Kea – Ausprobieren	55
Ausgewählte Forschungsergebnisse	55
Methodisch-didaktischer Kommentar	57

Übungsbeschreibungen	58
1 Etwas Ungewöhnliches ausprobieren?	58
2 Verrückte Berufe	60
3 Kreative Zufallstechniken	62
4 Neue Bewegungen im Körper	63
5 Rätsel	64
6 Geheimsprachen	66
5 Dipper – Man selbst sein	67
Ausgewählte Forschungsergebnisse	67
Methodisch-didaktischer Kommentar	68
Übungsbeschreibungen	69
1 Ich wäre gerne mal	69
2 Ist das eine Schwäche?	72
3 Das mag ich an dir	75
4 Alle meine Bilder	76
6 Hokko – Geben	79
Ausgewählte Forschungsergebnisse	79
Methodisch-didaktischer Kommentar	80
Übungsbeschreibungen	81
1 Verschiedene Formen des Gebens	81
2 Fremden etwas geben – Gute Taten	82
3 Gute Taten – Ein Geschenk für mich	83
4 Glückssteine gratis zum Mitnehmen	85
5 Wofür bin ich dankbar? ⚡	86
6 Ich danke dir	89
7 Nandu – Gesunder Körper	90
Ausgewählte Forschungsergebnisse	90
Methodisch-didaktischer Kommentar	91
Übungsbeschreibungen	92
1 Ein gesunder Körper	92
2 Gesunde Ernährung	93
3 Schlafplakat	94
4 Autoatmung ⚡	95
5 Linsen sortieren ⚡	96
6 Bewegungsspiele für zwischendurch	97
7 Spiele zur kognitiven Aktivierung	98
8 Schnick, schnack, schnuck	99

8 Kagu – Wahrnehmen und wertschätzen	100
Ausgewählte Forschungsergebnisse	100
Methodisch-didaktischer Kommentar	101
Übungsbeschreibungen	103
1 Rosinen essen	103
2 Auf einem Bein stehen	104
3 Drei Dimensionen – Im Hier und Jetzt sein	105
4 Den Atem beobachten ⚡	107
5 Büroklammerketten ⚡	108
6 Auf den Rücken malen	109
7 Ich sehe dich ⚡	111
9 Sporo – Ziele	112
Ausgewählte Forschungsergebnisse	112
Methodisch-didaktischer Kommentar	113
Übungsbeschreibungen	115
1 Ziel ist nicht gleich Ziel – Eine Fülle generieren	115
2 Legebilder – Den Wünschen auf der Spur	117
3 Was würdest du tun, wenn ...?	120
4 Von etwas weg oder zu etwas hin? – Gute Ziele suchen (!)	121
5 Das richtige Ziel auswählen (!)	123
6 Ziele umsetzen (!)	126
10 Branta – Kraft	129
Ausgewählte Forschungsergebnisse	129
Methodisch-didaktischer Kommentar	130
Übungsbeschreibungen	132
1 Glück braucht Herausforderungen	132
2 Nicht aufgeben – Der 5-Mal-Plan	133
3 Begründete oder unbegründete Angst	136
4 Angst – Mut – Stolz	137
5 In der Gemeinschaft wachsen – Erlebnispädagogische Übungen	140
Literaturverzeichnis	142