

Inhalt

Einleitung	6
KAPITEL 1: Gut zu wissen	10
Emotionen und Gefühle: Wie sie entstehen	12
Warum jedes Gefühl einen Sinn hat	15
Welche Bedeutung haben unangenehme Gefühle?	16
KAPITEL 2: Die menschlichen psychischen Grundbedürfnisse	22
Das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit	24
Das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung	26
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz	26
Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung	27
Die Bedeutung der psychischen Grundbedürfnisse für die pädagogische Praxis	28
KAPITEL 3: Die Gewaltfreie Kommunikation	32
Grundannahmen der GFK	35
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	36
KAPITEL 4: Die „Stadt der Bedürfnisse“ kennenlernen, verstehen, einsetzen	44
Den Bedürfnissen einen Ort geben	47
Schritt für Schritt durch die „Stadt der Bedürfnisse“	51
KAPITEL 5: Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse entdecken: Spiele, Übungen und Impulse für Kinder	54
Baustein 1: Beobachtung versus Bewertung/Interpretation	56
Baustein 2: Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen	61
Baustein 3: Strategien zur Bedürfniserfüllung	75
KAPITEL 6: Bedürfnisorientiert arbeiten: Impulse für pädagogische Fachkräfte	82
Über Gefühle und Bedürfnisse sprechen	84
Die Bedürfnissuche begleiten	86
Elterngespräche	87
Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen	88
Bedürfnisorientierung in der Ganztagschule	90
Ausblick	92
Literatur	94
Die Autorin/Die Illustratorin	96