

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	6
<b>KAPITEL 1: Gut zu wissen</b>	10
Emotionen und Gefühle: Wie sie entstehen	12
Warum jedes Gefühl einen Sinn hat	15
Welche Bedeutung haben unangenehme Gefühle?	16
<b>KAPITEL 2: Die menschlichen psychischen Grundbedürfnisse</b>	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
<b>KAPITEL 3: Die Gewaltfreie Kommunikation</b>	32
Grundannahmen der GFK	35
Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	36
<b>KAPITEL 4: Die „Stadt der Bedürfnisse“ kennenlernen, verstehen, einsetzen</b>	44
Den Bedürfnissen einen Ort geben	47
Schritt für Schritt durch die „Stadt der Bedürfnisse“	51
<b>KAPITEL 5: Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse entdecken: Spiele, Übungen und Impulse für Kinder</b>	54
Baustein 1: Beobachtung versus Bewertung/Interpretation	56
Baustein 2: Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen	61
Baustein 3: Strategien zur Bedürfniserfüllung	75
<b>KAPITEL 6: Bedürfnisorientiert arbeiten: Impulse für pädagogische Fachkräfte</b>	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
<b>Ausblick</b>	92
<b>Literatur</b>	94
<b>Die Autorin/Die Illustratorin</b>	96