

Inhalt

- Vorwort 1**
- Auf Ressourcen-Entdeckungsreise 2**
 - Definition von Ressourcen und ihre Bedeutung für die kindliche Entwicklung 2
 - Wie Ressourcenübungen das Selbstvertrauen und die Fähigkeiten der Kinder stärken können 4
 - Beispiele für langfristige Vorteile der Förderung von Ressourcen bei Kindern 7
 - Das Entwicklungsstadium von Kindern verstehen 8
- Spielen als Lernmethode 20**
 - Die Rolle von Spielen im Lernprozess von Kindern 20
 - Tipps zur Kommunikation und Motivation von Kindern 21
 - Wie Spielaktivitäten Ressourcenentwicklung fördern 30
 - Kreative Spielideen und pädagogische Spiele für verschiedene Ressourcenbereiche 33
- Interne Ressourcen fördern..... 39**
 - Emotionale Intelligenz 39
 - Umgang mit Emotionen und Stress – Selbstregulation stärken..... 45
 - Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen 72
 - Resilienz fördern..... 81
 - Kognitive Fähigkeiten fördern 86
 - Kreative Ressourcen entdecken 128
- Externe Ressourcen als Unterstützung 143**
- Körperliche Ressourcen stärken 144**
 - Gesunde Ernährung..... 144
 - Motorische Fähigkeiten entwickeln 150
 - Sport und Bewegung für Kinder – körperliches Wohlbefinden stärken... 157
 - Soziale Ressourcen aufbauen 165
- Bonus: Natur und Umwelt als Ressource nutzen..... 181**
 - Spielideen im Freien rund um die Jahreszeit..... 181