

INHALT

Vorwort	1
Eine kreative Reise durch die Jahreszeiten	3
Selbstregulation: Gelassen durch das Leben gehen	5
<i>Wie der Jahreskreis fördert</i>	11
Frühlingserwachen der Gefühle	16
<i>Emotionsdetektive auf Blumenjagd</i>	17
<i>Achtsamkeitszauber im Blütenwald</i>	21
<i>Geduldsblumen im Gedankenbeet</i>	24
<i>Gemeinsame Regenbogenmalerei</i>	27
Sommerabenteuer der Selbstregulation	30
<i>Kühle Emotionsoase am Meeresstrand</i>	31
<i>Fokus am Strandtag</i>	34
<i>Eiscreme-Geduldsprobe</i>	37
<i>Sommerbilder Voller Gefühle</i>	39
Herbstzauber der Gefühle und Gedanken	42
<i>Gefühlsblätter im Wind</i>	44
<i>Dankbarkeitsgarten</i>	47
<i>Mutblätter gegen Sturmgefühle</i>	49
<i>Gefühlsmalen mit Herbstfarben</i>	51

Winterfreuden der Selbstregulation	54
<i>Emotionale Schneeflockenparade</i>	55
<i>Kaminzauber der Konzentration</i>	58
<i>In der Weihnachtsbäckerei</i>	61
<i>Backzauber und Zaubersprüche</i>	63
<i>Plätzchen-Zaubermeister werden</i>	67
<i>Geduldige Geschenkentdeckung</i>	70
Bonus: Natur erleben & Selbstregulation stärken	75
<i>Schatzsuche im Grünen</i>	76
<i>Waldverstecke und Naturzauber</i>	86
<i>Beerenabenteuer und Naturküche</i>	89
<i>Sommerliche Stille und Dankbarkeit</i>	92
Die Magie der Selbstregulation	95
Quellenverzeichnis	97