

6

Selbstkompetenz stärken – Der Bär, das bin ich!

8

EINE DEFINITION VON SELBSTKOMPETENZ – ICH KOMME KLAR!

9

BEZIEHUNGEN SCHAFFEN – SCHÖN, DASS DU DA BIST!

12

Rituale – Struktur und Halt erfahren

14

IN DEN DIALOG GEHEN

- Bären-Palaver
- Ich-Palaver
- Ich-du-Palaver

17

SICH SELBST UND ANDEREN FRAGEN STELLEN

- Bären-Tieferdenk-Kartei
- Bären-Poster
- Spieglein, Spieglein ...

22

Selbstvertrauen – Vertrauen in sich und die Welt!

24

MEINE UMGEBUNG ERKUNDEN

- Palaver-Gedankenspaziergänge
- Bären-Pfad
- Bärenspuren
- Bären-Wege

27

EIGENE ZIELVORSTELLUNGEN ENTWICKELN

- Ich geh vor!
- Zukunftsforscher
- Wunschpläne
- Gedankenausflug

32

Selbstwahrnehmung – Mich und meinen Körper wahr- nehmen und erleben

34

DEN EIGENEN KÖRPER BEWUSST WAHRNEHMEN

- Bärenrolle
- Raumstrudel
- Der Bären-Nabel der Welt
- Schüttelpfoten
- Bärenhunger

40

MIT SICH UND ANDEREN IN KONTAKT KOMMEN

- Toll-Bären-Wanne
- Hundespiegeln

42

Selbstkompetenz – Selbstmotivierung und Anstrengungsbereitschaft

44

EIGENE VORLIEBEN ERKENNEN

- Bären-Leckerei ● Bärenhöhle ● Bären-Fragen ●
Bären-Ordnung ● Honigsüße Mini-Bärenjobs ●
Bären-Überraschungen

50

SICH SELBST ERMUTIGEN

- Bären-Flöckchen ● Mut-Bären-Palaver

52

Frustrationstoleranz aufbauen – Mich in meinen Möglichkeiten und Grenzen erfahren

54

SICH AUF ANDERE(S) EINLASSEN

- Fair-Bären ● Bärenmedaillen ● Bärenfreunde ●
Bärenstark

55

SICH AUF EIGENE GEFÜHLE EINLASSEN

- Glücks-Bären ● Bären(be)-lohntüten ●
Bären-Olympiade

60

SICH SELBST SICHERER WERDEN

- Schön ... ● Ich schaff das schon! ●
Bärenruhe

62

Übersicht der Projektideen nach Bildungsbereichen

64

Literatur