

Inhalt

1

Einführung	7
1.1 Salutogenese – was ist das?	10
1.1.1 Krankheit und Gesundheit – Medizin und Gesundheitswissenschaft	10
1.1.2 Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	12
1.1.3 Aaron Antonovsky – ein Leben für die Gesundheit	14
1.2 Salutogenese – Entstehung von Gesundheit	15
1.2.1 Der Strom des Lebens	15
1.2.2 Die Resilienz	17
1.2.3 Die Gesundheitsressourcen	19
1.2.4 Das Kohärenzgefühl	21
1.3 Salutogenese in der Kita – was bedeutet das?	22
1.3.1 Körperliche Fitness fördern	24
1.3.2 Autonomie und Selbstwertgefühl stärken	24
1.3.3 Eingebundensein und Zugehörigkeitsgefühl stärken ..	26
1.3.4 Entwicklung von Kohärenzgefühl fördern	28

2	Wege zur Umsetzung des Salutogenese-Gedankens	30
2.1	Unsere Kita – eine gesundheitsförderliche Einrichtung?	30
2.1.1	Meine Befindlichkeit	31
2.1.2	Unser Team	34
2.1.3	Der salutogenetische Blick	36
2.2	Quellen der Gesundheit erkennen und stärken	38
2.2.1	Wie entsteht das Selbstwertgefühl?	39
2.2.2	Wie stärke ich das Selbstwertgefühl der Kinder?	43
2.2.3	Wie entsteht das Zugehörigkeitsgefühl?	60
2.2.4	Wie fördere ich das Zugehörigkeitsgefühl der Kinder?	62
2.2.5	Wie entsteht ein starkes Kohärenzgefühl?	72
2.2.6	Wie fördere ich die Entwicklung des Kohärenzgefühls?	73
2.2.7	Zusammenfassung	88
3	Darauf müssen Sie achten	90
3.1	Salutogenetisch denken und handeln – geht das?	90
3.2	Schritte auf dem Weg zu einer Gesunden Kita	97
3.2.1	Ziele setzen	97
3.2.2	Veränderungen planen	100
3.3	Eltern als Partner	103
4	Stolpersteine – Was vermieden werden sollte	105
5	Anhang	111
	Literaturverzeichnis	117
	Weiterführendes Material	119