

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Seelische Gesundheit und Lebenskompetenzen</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>Resilienz – Definitionen</b>	<b>15</b>
3.1	Resilienz – verwandte Theorien, Konzepte und Studien	19
3.2	Risiko- und Schutzfaktoren	21
3.3	Resilienzfaktoren	25
<b>4</b>	<b>Was brauchen Unter-Dreijährige für eine gesunde Entwicklung?</b>	<b>31</b>
4.1	Rahmung: Kinderrechte und ethische Grundlagen pädagogischer Beziehungsgestaltung	31
4.2	Der Kreislauf professionellen pädagogischen Handelns	33
4.3	Seelische Grundbedürfnisse	35
4.3.1	Bindung	36
4.3.2	Exploration und Weltaneignung (Autonomie)	43
4.3.3	Selbstwerterhöhung, Selbstwertschutz	44
4.3.4	Kompetenz und Selbstwirksamkeit, Orientierung und Kontrolle	47
4.3.5	Lustgewinn/Unlustvermeidung	47
4.4	Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsthemen	49
4.4.1	Kognitive Entwicklung	52
4.4.2	Emotionale Entwicklung	53
4.4.3	Soziale Entwicklung	57

<b>5</b>	<b>Gestaltung gelingender Interaktionen mit Kindern unter 3 Jahren zum Auf- und Ausbau positiver Beziehungen</b>	<b>60</b>
<hr/>		
<b>6</b>	<b>Alltagsintegrierte Förderung der seelischen Gesundheit/Resilienz</b>	<b>71</b>
6.1	Selbst- und Fremdwahrnehmung	79
6.2	Selbstregulation	81
6.3	Selbstwirksamkeit	83
6.4	Soziale Kompetenz	87
6.5	Problemlösefähigkeiten	91
6.6	Aktive Bewältigungskompetenz/Umgang mit Stress	94
6.7	Weitere Schutzfaktoren	96
<hr/>		
<b>7</b>	<b>Alltagsintegrierte Resilienzförderung auf individueller Ebene: Professionelles Handeln in einer konkreten Dilemmasituation anhand eines Fallbeispiels</b>	<b>97</b>
<hr/>		
<b>8</b>	<b>Praxis konkret: Alltagsintegrierte Resilienzförderung auf Gruppenebene in Schlüsselsituationen anhand der Resilienzfaktoren</b>	<b>104</b>
8.1	Mahlzeiten	110
8.2	Pflege	114
8.3	Freispiel	117
8.4	Stärkende Lieder, Fingerspiele, Kniereiter, Rhythmen und Reime	121
<hr/>		
<b>9</b>	<b>Kompetenzen der pädagogischen Fachkräfte im Hinblick auf Resilienzförderung</b>	<b>126</b>

---

<b>10</b>	<b>Rahmenbedingungen und Vernetzung im Sozialraum</b>	<b>130</b>
-----------	---	------------

---

<b>11</b>	<b>Kinder stärken in Zeiten der Corona-Krise. Worauf es ankommt</b>	<b>139</b>
-----------	---	------------

---

<b>12</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>144</b>
-----------	-----------------------------	------------

---

<b>13</b>	<b>Anhang</b>	<b>157</b>
-----------	---------------	------------

---

Reflexionsfragen für pädagogische Fachkräfte zur eigenen Selbstwahrnehmung	157
Reflexionsfragen für pädagogische Fachkräfte zur Reflexion der eigenen Selbstregulation	159
Reflexionsfragen für pädagogische Fachkräfte zur Selbstwirksamkeit	160
Reflexionsfragen für pädagogische Fachkräfte zur Sozialen Kompetenz	161
Reflexionsfragen für pädagogische Fachkräfte zu Problemlösefähigkeiten	163
Reflexionsfragen für pädagogische Fachkräfte zur aktiven Stressbewältigungskompetenz	164
Checkliste Reflexion individuelle Resilienzförderung im Team (oder einzelne Fachkraft)	165
Liste mit Liedern, Fingerspielen, Geschichten, Büchern zur Förderung der Resilienzfaktoren	170