

# Inhaltsverzeichnis

<b>Welche Schätze birgt dieses Buch?</b> .....	7
<b>1. Die Neue Kindheit und ihre emotionale Situation</b> .....	12
Zwischen Gewalt und Depression .....	13
Mein Freund, der Bildschirm .....	14
Vom Schwinden der Vorbilder .....	15
Auf der Suche nach Identität .....	17
Verdurstet die kindliche Seele? .....	18
<b>2. Gefühle kommen von Herzen – Kleine Kultur- und Medizingeschichte</b> .....	22
<b>3. Emotionen entstehen im Gehirn – Neues aus der Hirnforschung</b> .....	29
Das limbische System .....	31
Die Stirnlappen .....	33
Die Dominanz der Hirnhälften .....	34
Die Chemie der Gefühle .....	35
Der Darm hat Gefühle .....	36
Gefühle und Lernen .....	37
Gefühle und Gedächtnis .....	38
<b>4. Von der Herzensbildung zur emotionalen Intelligenz</b> .....	43
<b>5. Die Bausteine der emotionalen Intelligenz</b> .....	52
<b>Erster Baustein: Die eigenen Emotionen kennen lernen und wahrnehmen</b> ..	62
Spiele, Spiele, Spiele .....	70
<b>Zweiter Baustein: Emotionen handhaben</b> .....	82
Spiele, Spiele, Spiele .....	90

<b>Dritter Baustein: Emotionen in die Tat umsetzen</b> .....	99
Spiele, Spiele, Spiele .....	104
<b>Vierter Baustein: Empathie entwickeln</b> .....	114
Spiele, Spiele, Spiele .....	120
<b>Fünfter Baustein: Soziale Kompetenz erwerben</b> .....	130
Spiele, Spiele, Spiele .....	138
<b>6. Lachen tut gut!</b> .....	150
Spiele, Spiele, Spiele .....	157
<b>7. Nachdenkliches von Herzen</b> .....	168
<b>8. Kleine Schatztruhe der Herzensbildung</b> .....	174
<b>Wertvolle Adressen und Adressaten</b> .....	180
<b>Unser mobiles Fortbildungsangebot</b> .....	184
<b>Anmerkungen</b> .....	185
<b>Literatur</b> .....	193
<b>Spieleregister</b> .....	197
<b>Danke!</b> .....	199