

INHALT

Vorwort: Zwei Generationen – ein Thema	8
Einleitung	11
1 Relevanz biografischer Selbstreflexion für die pädagogische Arbeit	16
1.1 Der Einfluss der eigenen Biografie auf das professionelle Handeln	19
1.2 Die Sache mit dem Bauchgefühl	21
1.3 Veränderungen brauchen Zeit und Wiederholung	24
2 Die Haltung als Ausdruck pädagogischer Professionalität	30
2.1 Die Einstellung zur Kinderbetreuung vergegenwärtigen	32
2.2 Die wahre Motivation ergründen	35
2.3 Eigene Werte und Normen erkennen	40
2.4 Die professionelle Rolle reflektieren	43
3 Das menschliche Gehirn und die drei Ebenen der Reflexion	48
3.1 Die drei Ebenen des Gehirns	50
3.2 Die drei Ebenen der Reflexion	52
4 Wunde Punkte verstehen	56
4.1 Der Körper als wichtiger Signalgeber	63
4.2 Trigger wahrnehmen	67

5 Beziehungserfahrungen reflektieren	73
5.1 Die Entstehung von Beziehungserfahrungen	75
5.2 Die Weitergabe von Beziehungserfahrung	78
5.3 Fokus auf Beziehung oder Autonomie?	85
6 Erfahrungen mit Autonomie und Abgrenzung reflektieren	88
6.1 Angst vor Selbstständigkeit	92
6.2 In die Selbstständigkeit drängen	93
6.3 Grenzen spüren und „Nein“ sagen	95
7 Strategien beobachten	98
7.1 Kampf, Flucht und Erstarrung	99
7.2 Beziehungsstrategien reflektieren	101
7.3 Abwehrmechanismen	103
7.4 Reinszenierung als Schutzstrategie	106
7.5 „Es hat mir doch auch nicht geschadet!“ als Abwehrstrategie	108
8 Das innere Kind und seine Glaubenssätze entdecken	109
8.1 Das innere Kind und sein Einfluss auf das Bild vom Kind	116
8.2 Das innere Kind und seine Glaubenssätze	117
8.3 Das Selbstwertgefühl stärken	130

9 Gefühle spüren und annehmen	135
9.1 Unverarbeitete Gefühle bemerken	136
9.2 Gefühle als wichtige Signalgeber verstehen	140
9.3 Was Gefühle mit mir machen	142
9.4 Gefühle und Bedürfnisse der Gegenwart und der Vergangenheit annehmen	147
10 Inneren und äußeren Stress reflektieren und bewältigen	149
10.1 Die Entwicklung der Stresstoleranz	153
10.2 Den Umgang mit den Stressoren verändern	155
11 Sich selbst annehmen, um Kinder annehmen zu können	159
Workbook	164
Literatur	166