

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage .....	4	3.3 Der „Gefühlevogel“ .....	60
Einleitung .....	5	3.4 Meine und andere Gefühle .....	62
<b>Teil I: Grundlagen</b>		3.5 Bilderbücher zum Thema Selbstwahrnehmung .....	66
1 Was ist Resilienz?.....	7	4 Selbststeuerung .....	67
1.1 Definition und Entwicklung von Resilienz .....	7	4.1 Mit Gefühlen umgehen .....	67
1.2 Risiko- und Schutzfaktoren.....	8	4.2 Das „Ampel-Prinzip“ .....	70
1.3 Resilienzfaktoren .....	9	4.3 Gefühle steuern .....	72
1.4 Resilienzförderung .....	11	4.4 Bilderbücher zum Thema Selbststeuerung .....	78
2 Konzept des Programms „PRiK“ .....	13	5 Selbstwirksamkeit .....	79
2.1 Allgemeines .....	13	5.1 Ich kann dirigieren .....	79
2.2 Selbst- und Fremdwahrnehmung .....	14	5.2 Eine märchenhafte Geschichte erfinden .....	80
2.3 Selbststeuerung .....	17	5.3 Mein „Mutstein“ .....	82
2.4 Selbstwirksamkeit.....	21	5.4 „Du bist Du“ .....	83
2.5 Soziale Kompetenzen .....	22	5.5 Bilderbücher zum Thema Selbstwirksamkeit .....	85
2.6 Stressbewältigung/adaptive Bewältigungskompetenz .....	25	6 Soziale Kompetenz .....	86
2.7 Problemlösen.....	27	6.1 Körpersprache und Einfühlungs- vermögen .....	86
3 Allgemeines zur Durchführung des Programms.....	31	6.2 Gegenseitige Unterstützung .....	87
3.1 Die KursleiterInnen .....	31	6.3 Konfliktlösefähigkeit .....	88
3.2 Grenzen und Möglichkeiten des Manuals .	31	6.4 Bilderbücher zum Thema Soziale Kompetenz .....	90
3.3 Gruppenzusammenstellung und Arbeit mit einzelnen Kindern .....	32	7 Umgang mit Stress .....	91
3.4 Pädagogische „Hinweise“ .....	32	7.1 Was heißt „Stress“? .....	91
3.5 Zusammenarbeit mit den Eltern .....	32	7.2 Stressabbau durch Bewegung .....	94
3.6 Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte	34	7.3 Entspannen mit Fantasie .....	96
4 Evaluation .....	36	7.4 Bilderbuch zum Thema Stress (und Selbststeuerung) .....	97
4.1 Design und Ergebnisse der ersten Evaluation .....	36	8 Problemlösen .....	98
4.2 Evaluation größerer Projekte zur Resilienz- förderung mit Bezug zum Projekt PRiK..	37	8.1 „Wo hat sich der Schatz versteckt?“ ....	98
<b>Teil II: Die Progammeinheiten</b>		8.2 „Obstsalat“ Teil 1 – Einführung und Planung des Obstsalats .....	100
1 Das Manual .....	40	8.3 „Obstsalat“ Teil 2 – Einkauf mit der Pädagogin .....	102
1.1 Das Resilienzförderprogramm .....	40	8.4 „Obstsalat“ Teil 3 – Abschlusseinheit mit Medaillenübergabe .....	103
1.2 Skippy und Flippy – die Handpuppen	41	8.5 Bilderbücher zum Thema Problemlösen .....	104
1.3 Rituale .....	42	8.6 Bilderbücher zum Thema Starke Kinder .....	104
1.4 (Bewegungs-)Spiele .....	44	Anhang .....	105
1.5 Gruppenregeln .....	50	Literatur .....	105
2 Einführung in das Programm (Einführungseinheit).....	52	Quellennachweise .....	109
3 Selbstwahrnehmung .....	54	Kopiervorlagen .....	110
3.1 Ich und mein Körper .....	54		
3.2 Meine Sinne .....	56		