

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	4
Einleitung	5

Teil I: Grundlagen

1 Was ist Resilienz?.....	7
1.1 Definition und Entwicklung von Resilienz.....	7
1.2 Risiko- und Schutzfaktoren.....	8
1.3 Resilienzfaktoren	9
1.4 Resilienzförderung	11
2 Konzept des Programms „PRiK“	13
2.1 Allgemeines	13
2.2 Selbst- und Fremdwahrnehmung	14
2.3 Selbststeuerung	17
2.4 Selbstwirksamkeit.....	21
2.5 Soziale Kompetenzen.....	22
2.6 Stressbewältigung/adaptive Bewältigungskompetenz	25
2.7 Problemlösen.....	27
3 Allgemeines zur Durchführung des Programms.....	31
3.1 Die KursleiterInnen	31
3.2 Grenzen und Möglichkeiten des Manuals ..	31
3.3 Gruppenzusammenstellung und Arbeit mit einzelnen Kindern	32
3.4 Pädagogische „Hinweise“	32
3.5 Zusammenarbeit mit den Eltern	32
3.6 Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte	34
4 Evaluation	36
4.1 Design und Ergebnisse der ersten Evaluation	36
4.2 Evaluation größerer Projekte zur Resilienzförderung mit Bezug zum Projekt PRiK..	37

Teil II: Die Progammedinheiten

1 Das Manual	40
1.1 Das Resilienzförderprogramm	40
1.2 Skippy und Flippy – die Handpuppen	41
1.3 Rituale	42
1.4 (Bewegungs-)Spiele	44
1.5 Gruppenregeln	50
2 Einführung in das Programm (Einführungseinheit)	52
3 Selbstwahrnehmung	54
3.1 Ich und mein Körper	54
3.2 Meine Sinne	56

3.3 Der „Gefühlevogel“	60
3.4 Meine und andere Gefühle	62
3.5 Bilderbücher zum Thema Selbstwahrnehmung	66
4 Selbststeuerung	67
4.1 Mit Gefühlen umgehen	67
4.2 Das „Ampel-Prinzip“	70
4.3 Gefühle steuern	72
4.4 Bilderbücher zum Thema Selbststeuerung	78
5 Selbstwirksamkeit	79
5.1 Ich kann dirigieren	79
5.2 Eine märchenhafte Geschichte erfinden	80
5.3 Mein „Mutstein“	82
5.4 „Du bist Du“	83
5.5 Bilderbücher zum Thema Selbstwirksamkeit	85
6 Soziale Kompetenz	86
6.1 Körpersprache und Einfühlungsvermögen	86
6.2 Gegenseitige Unterstützung	87
6.3 Konfliktlösefähigkeit	88
6.4 Bilderbücher zum Thema Soziale Kompetenz	90
7 Umgang mit Stress	91
7.1 Was heißt „Stress“?	91
7.2 Stressabbau durch Bewegung	94
7.3 Entspannen mit Fantasie	96
7.4 Bilderbuch zum Thema Stress (und Selbststeuerung)	97
8 Problemlösen	98
8.1 „Wo hat sich der Schatz versteckt?“	98
8.2 „Obstsalat“ Teil 1 – Einführung und Planung des Obstsalats	100
8.3 „Obstsalat“ Teil 2 – Einkauf mit der Pädagogin	102
8.4 „Obstsalat“ Teil 3 – Abschlusseinheit mit Medaillenübergabe	103
8.5 Bilderbücher zum Thema Problemlösen	104
8.6 Bilderbücher zum Thema Starke Kinder	104
Anhang	105
Literatur	105
Quellennachweise	109
Kopiervorlagen	110