

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
1. Potenziale erkennen – Ressourcen aktivieren	13
Die Erkundung individueller Ressourcen	14
Zirkulärer Ressourcencheck	16
Ressourcenorientierter Lebensbericht	17
Ressourcenorientiertes Interview zu Lebenseinstellungen	18
Ressourcentagebuch	19
Ressourcensammlung– Eigenschaften	20
Aufzeichnung schöner Erlebnisse - Anleitung	21
Aufzeichnung schöner Ereignisse	22
Das bin ich	25
Vorbild-Modell	26
VIP-Karte	27
2. Auseinandersetzung mit Glaubenssätzen und selbstschädigenden Gedanken	29
Rationales Denken	31
REVT– Belastbarkeit	32
REVT – Katastrophengedanken 1	33
REVT – Katastrophengedanken 2	34
REVT - Katastrophengedanken 3	35
ABC des Verhaltens	36
Veränderung von Selbstgesprächen.....	37
Gedankenfallen	38
Anregungen zu einem wütenden Selbstgespräch	39
Dreißig Denkanstöße zur Wertklärung	40
Der „ideale“ Vater/die „ideale“ Mutter	41
Verändern von Glaubenssätzen I	42
Verändern von Glaubenssätzen II	43
Verändern von Glaubenssätzen III.....	44
Verändern von Glaubenssätzen IV	45
Verändern von Glaubenssätzen V	46
Verändern von Glaubenssätzen VI	47
Verändern von Glaubenssätzen VII	48
3. Praxis des Konflikt- und Krisenmanagements.....	51
Wozu ein Konflikt gut sein kann	53
Beobachtungsbogen für problematische Situationen	54

Leitfaden zur Exploration einer schwierigen Situation	55
Streit-Manifest	56
Die sechs Schritte zur Wut	57
Krisenkarte	58
Die Rückseite der Krisenkarte	59
Gefühlsbarometer: Beispiel einer Krisenkarte	60
Konfliktmanagement auf der Stufe des Gesichtsverlusts	61
Umgang mit Konflikten.....	62
Vom Umgang mit persönlichen Krisen	63
Gesprächsführung in Konflikten	64
Soforthilfe bei Aufregern aller Art	65
Wutzettel	66
Wie sieht Wut für dich aus?	67
Stressthermometer	68
Stress-Wetterbericht	69
Mein Wut -/Ärger-Tagebuch	70
Gespräche über Gewalt	71
Hierarchisierung von Befindlichkeiten	72
Fünf Schritte zum Umgang mit Ärger	73
Die acht Stufen der Konfliktbewältigung	74
Selbsthilfebogen für Krisensituationen	75
Checkliste für den Problemlösungsprozess	79
Meine erfolgreichen Schritte aus dem Problem.....	80
Wenn ..., dann	81
4. Anleitung und Aktivierung zu einem kompetenzfördernden Erziehungsverhalten	83
Kennzeichen und Funktionen von Ritualen	85
Bestimmungsmerkmale von Ritualen.....	86
Bestandteile von Ritualen	87
Persönliche Rituale.....	88
Durchführen von Ritualen	89
Vorbilder in der Erziehung.....	90
99 Möglichkeiten, „sehr gut“ zu sagen.....	91
Sowohl ... als auch	92
Hausaufgabe „Regeln“	93
Übersicht über positives Verstärken	94
Auf das Wort Strafe verzichten	96

Erfolgsfaktoren wertschätzender Regeldurchsetzung.....	97
Was brauchen Kinder für ihre Entwicklung und Förderung?	98
Orientierung geben	99
Leitfaden Umgang mit unerwünschtem Verhalten	100
Logische Reaktionen, wenn das Kind unpassendes Verhalten nicht einstellt.....	101
Übungsblatt – logische Folgen	102
Anregungen für ein gutes Miteinander	103
„Gute“ Erziehung.....	104
Verhaltensbeobachtung/Verhaltensbeschreibung.....	105
Bedürfnisse einschätzen.....	106
5. Lösungen entwickeln	107
Selbsttest Wohlfühlen	108
Die Wunderfrage	111
Wunderfrage Übung.....	112
Problemlösung	113
Win-Win-Strategie.....	114
Lösungsorientiert denken und sprechen.....	115
Reframing – In einen anderen Rahmen setzen.....	116
Schritte zum Reframing	117
Reframing – Umdeutungen	118
6. Aktivierung konkret.....	119
Der Gefühlsbaum	120
Visualisierungshilfen	121
Vorhaben – Vereinbarungen	122
Vorhaben – Auswertung.....	123
Plus-Minus-Liste	124
Plus-Minus-Analyse	125
Eigenschaften-Memory	127
7. Einladungen für die Fachkraft zum Blick auf sich selbst	131
Selbstwertgefühl	132
Mein Selbstwertgefühl	133
Wovon der Kopf voll ist	135
Selbstreflexion als Weg zu mehr Zufriedenheit.....	136
Selbsteinschätzung Resilienz	137
Mein Selbstbild.....	139
Fragebogen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung	140

Die fünf Finger meiner Hand142

Meine persönlichen Gedanken zum Vaterwerden143

Männerbilder / Frauenbilder.....144

Interesseneinschätzung.....145

Übersicht über Nettigkeiten147

Beobachtungsbogen Blanco148

Beobachtungsbogen Energie.....149

Beobachtungsbogen Trinken.....150

Beobachtungsbogen Uhrzeit151

Heute habe ich152

Wie sieht Angst für dich aus?153

Anregungen zur Selbstmotivation154

8. Ermutigung155

Ermutigende Eigenschaften157

Ermutigung – Entmutigung158

Worte der Ermutigung159

Schaubild Ermutigung160

Memorandum vom Kinde an den Erzieher.....161

9. Das Miteinander gestalten – wirkungsvolle Kommunikation.....163

Aktives Zuhören164

Die Techniken des aktiven Zuhörens165

Aktives Zuhören – Übungsblatt166

Aktives Zuhören – zehn Tipps.....168

Aktives Zuhören – Gefühle in Worte fassen169

ICH-Botschaften statt DU-Botschaften170

Ich-Botschaften – Übungsblatt.....171

Ich-Botschaften – Wie man mit Kindern spricht, damit sie zuhören173

Ich-Botschaften: Feedback geben Wertschätzend Ärger äußern174

Umgang mit Killerphrasen175

Killerphrasen begegnen – Übungsblatt176

Positive Aussagen – Übungsblatt177

Konkrete Formulierungen – Übungsblatt.....178

Überprüfen der eigenen Wahrnehmung.....179

Arten des Zuhörens180

Die vier Seiten einer Botschaft181

Wie ist mir dabei ums Herz?.....181

Worüber informiere ich?181

Was solltest du tun?181

Was ich von dir halte181

Vier Seiten einer Botschaft.....182

Ersetzen von Defizit-Botschaften durch Ressourcen-Botschaften.....183

Worüber wir reden.....184

Literaturverzeichnis185