

Inhalt

Vorwort	6
Die Praxisideen aus diesem Buch	8
Meine Gefühle und Emotionen <i>Spielerisch die eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen und die Impulse aus den eigenen Emotionen heraus kontrollieren und lenken lernen</i>	10
Ich weiß das zu schätzen <i>Mithilfe von Praxisideen das Positive im Leben wertschätzen und Dankbarkeit lernen</i>	32
Ich verstehe dich gut <i>Sich spielerisch in andere hineinversetzen und angemessen reagieren lernen</i>	54
Das schaffe ich bestimmt <i>Spiele und andere Angebote, um die Motivation und die Zuversicht zu steigern</i>	76
Wir meistern das gemeinsam <i>Auf verspielte Weise den „Schwächeren“ helfen lernen und zusammen etwas erreichen</i>	98
Ich bin ein Glückskind <i>Sich voller Spielfreude dem Positiven zuwenden und das Glückliche lernen</i>	120
Dichter und Denker – Was sie uns auf den Weg geben möchten <i>Spielerisch Zitate, Sprüche und Weisheiten kennenlernen, die das Herz berühren</i>	142
Anhang	164
Register	164
Literatur	165
Über die Autorin	167