

INHALT

VORWORT	13
<hr/>	
LIEBE, GLÜCK, ERFOLG UND SELBSTÄNDIGKEIT	15
Gedanken von Kirsten Frielinghausen-Labitzky	15
Gedanken von Gudrun Heinrichmeyer	18
<hr/>	
DER GLÜCKSKOMPASS	19
Kleine Geschichte zum Thema Glückskompass	20
Körpergefühle sind Wegweiser zum Glück	22
Übung: Gemeinsam persönliche Glücksmomente aktivieren	23
<hr/>	
WISSENSWERTES ZUM THEMA GLÜCK	24
Resilienz – Teil 1	24
Erziehung zur Resilienz	25
Personelle Ressourcen	25
Umfeldfaktoren	28
Kleine Geschichte zum Thema Resilienz von Kirsten	30
Salutogenese – Teil 1	32
NLP fördert die Salutogenese	34
Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	37
Das Menschenbild des NLP	39
Wie unsere Wahrnehmung funktioniert	45
Übung: Ressourcen aktivieren	46
Vorteile des NLP für die ganze Familie	48
Kleine Geschichte zum Thema NLP und Kinder	50

WISSENSWERTES AUS PSYCHOLOGIE, NEUROWISSENSCHAFTEN UND MEDIZIN	51
Übung: Magic Words	55
WEGE ZUM GLÜCK	57
Liebe als Weg zum Glück	57
Übung: Liebe fühlen	58
Mitgefühl als Weg zum Glück	60
Übung: Mitgefühl trainieren	61
Respekt als Weg zum Glück	62
Zuhause auf Augenhöhe	63
Kinder, Lehrer und Erzieher auf Augenhöhe	63
Kleine Geschichte zum Thema Augenhöhe	65
Übung: Beziehungen verbessern	66
Bindung als Weg zum Glück	70
Verantwortung und Fürsorge als Weg zum Glück	70
Zusammenarbeit mit der Kita	71
Kleine Geschichte zum Thema Miteinander zum Wohl des Kindes	71
Aufmerksamkeit als Weg zum Glück	72
Kinder können nicht warten	73
Gemeinsam Zeit verbringen	74
Qualität statt Quantität	76
Im Hier und Jetzt	76
Kleine Geschichte zum Thema gemeinsame Zeit	77
Übung: Gemeinsam Zeit im Hier und Jetzt verbringen	78

Wissen als Weg zum Glück	79
Kleine Geschichte zum Thema Fernsehen	80
Interesse an Buchstaben und Co.	81
Kleine Geschichte zum Thema Sprachen lernen	84
Gemeinsam forschen	85
Selbstwirksamkeit als Weg zum Glück	86
Was stärkt das Selbstvertrauen der Kinder?	86
Kleine Geschichte über Suppe kochen	87
Eigene Aufgaben	87
Übung: Selbstwirksamkeit erleben	89
Erfolge feiern	90
Kleine Geschichte zur Bewertung von Erfolg	90
Übung: Erfolge sammeln und feiern	92
Lernen als Weg zum Glück	93
Der optimale Lernzustand	94
Lernen mit allen Sinnen	95
Kleine Geschichte zum Thema Lernen	96
Die 4 Lerntypen nach Bernice McCarthy	99
Mehrere kleine Geschichten zu den verschiedenen Lerntypen	100
Veränderung als Weg zum Glück	107
Der Weg durch die Veränderungskurve	108
Schlechte Erfahrungen loslassen	114
Übung: Unangenehme Erinnerungen neu bewerten	115
Trance: Alte Belastungen aus der Schulzeit loslassen	116

Eigene Erfahrungen als Weg zum Glück	117
<i>Übung: Gemeinsam neue Erfahrungen machen</i>	118
Fehler und Rückschläge sind erlaubt	120
<i>Übung; Geschichten helfen, Erfahrungen weiterzugeben</i>	121
Loslassen als Weg zum Glück	122
Kleine Geschichte zum Thema Loslassen	124
Abschied nehmen als Weg zum Glück	127
Rituale helfen	127
Kleine Geschichte zum Thema Abschied	128
<i>Übung: Übergangsrituale nachholen</i>	130
TIPPS FÜR EINEN ENTSPANNTEN ALLTAG	132
Feste Abläufe etablieren	132
Schlafenszeit	132
Biorhythmen und Einschlafphasen	133
Wecker und Co.	134
Kleine Geschichte vom Aufwachen	134
Schultasche vorbereiten	135
Sockenterror	136
<i>Übung: Anziehstraße</i>	137
Grenzen geben Sicherheit	139
Sinn und Zweck von Grenzen	139
<i>Übung: Rollentauschregeln erproben</i>	141
Kleine Geschichte zum Thema „fünfe gerade sein lassen“	143

Taschengeld	145
Mit Taschengeld den Umgang mit Geld erlernen	146
Taschengeld nicht als Bestrafung einsetzen	149
<i>Übung: Mit Geld umgehen lernen</i>	150
Elterntaxi	152
Freundschaften	155
Freundschaften verändern sich	155
Freunde helfen einander	156
Nicht alle Freundschaften tun gut	156
Miteinander reden statt übereinander	158
Kleine Geschichte zum Thema vorschnelles Urteil	161
<i>Übung: Gute Freundschaften erkennen</i>	162
Gruppenzwang	163
Mobbing	164
Kleine Geschichte über Löwenmamas und Löwenpapas	165
Ängste ernst nehmen	167
Kleine Geschichte zum Thema Ängste	167
„Wissen ist Macht...“	169
Ängste besiegen	170
Trance: Zeitreise in eine angstfreie, gelassene Zukunft	171
Eifersucht und Fürsorge	172
Eifersucht, Mamazeit und Papazeit	174

GESUNDHEIT	177
Das Gesundheitsnetz	177
Übung: Gesundheitsnetz Teil 1	180
Gesunde Ernährung	181
Schoki und Co – angewandtes Wirtschaftswissen in der Kindererziehung	182
Kleine Geschichte zum Thema Snack	184
Übung: Essensportionen einteilen	185
Bewegung	186
Übung: Bewegung einplanen	187
Stress nach Kita = Ausraster	189
Stressauslösende Langeweile	191
Kreative Langeweile	194
Übung: Lebensbereiche im Gleichgewicht	195
Resilienz – Teil 2	196
Salutogene – Teil 2	197
Übung: Gesundheitsnetz Teil 2	198
PERSPEKTIVEN FÜR DIE ZUKUNFT	199
Ziele	199
Wie setze ich Ziele?	200
Hürden auf dem Weg zum Ziel überwinden	201
Übung: Vom Problem zur Lösung	204
Wie gehe ich mit Problemen um?	205
Übung: Daumen hoch	206

Gesunde Umwelt	208
Entwickle eine Vision von dir selbst	209
ANHANG 1: GLÜCKLICHSEIN TRAINIEREN	211
Übung: Begegnung mit einer Fee	212
Übung: Die passende Körperhaltung lässt Glückshormone sprudeln	214
ANHANG 2: EXPERIMENTE FÜR KLEINE FORSCHER	216
Ein Regenbogen im Glas	216
Lavendelparfüm	218
Wie Vitamine sichtbar werden	219
Eier schweben mit Salz	220
DIE AUTORINNEN	222
Kirsten Frielinghausen-Labitzky	222
Gudrun Heinrichmeyer	222