

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1 Feinfühligkeit durch mehr Entspannung	7
1.1 Der Förderauftrag in der Kindertagespflege	8
1.2 Die Räume	10
1.3 Familienähnlichkeit	11
1.4 Die Beteiligten	12
1.5 Erwachsene sind Vorbilder für Kinder	14
1.6 Entspannung als Investition in die Zukunft	15
1.7 Gesundheitsförderung für Groß und Klein	16
1.8 Hindernisse beim Entspannen	19
2 Loslassen, Ruhe finden und Kraft tanken – wie funktioniert das?	23
2.1 Entspannung unter Hochdruck	24
2.2 Je kürzer, desto intensiver: Warum nicht jede Technik sofort hilft ..	25
2.3 Entspannung als Element des Alltags	26
2.4 Verschiedene Orte der Entspannung	28
2.5 Wenn man mal einen Tag für sich hat: Entspannung will gelernt sein	31
3 Typische Alltagssituationen – Entspannungstechniken	33
3.1 Hilfe, mein Kopf platzt!	34
3.2 Welche Hexe ist mir denn da in den Rücken gesprungen?	38
3.3 Ich fühle mich so schlapp und antriebslos	45
3.4 Hoffentlich schleppt uns dieses Jahr keiner die Grippe ein	46
3.5 Das wird mir jetzt alles zu viel	49
3.6 Warum hilft mir keiner?	52
4 Entspannungstechniken zusammen mit den Kindern	55
4.1 Entspannungsformen für Kinder von null bis drei Jahren	57
4.2 ... wenn es mal zu laut ist	58
4.3 ... wenn der Haussegen schief hängt	60
4.4 ... wenn Kinder quengelig sind	61
4.5 ... wenn die Konzentration nachlässt	61
4.6 ... wenn jemand Trost braucht	62
4.7 ... wenn keine Zeit für Sie selbst bleibt	63
4.8 Tiefenentspannung	65
5 So stecken Sie Ihr Umfeld an	67

6	Anhang.	73
6.1	Übersicht über die Bildungspläne der Bundesländer.	74
6.2	Auszüge aus den Bildungsplänen.	75
6.3	Weiterführende Hinweise	78
6.4	Literatur.	78