

# Inhalt

## Vorwort

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <i>Julia Schneewind</i> . . . . . | 5 |
|-----------------------------------|---|

## Das Innere Team – Ein Bild für meine tägliche Arbeit

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <i>Thorsten Landowsky</i> . . . . . | 7 |
|-------------------------------------|---|

## 1 Gefühle, Stress und psychische Gesundheit – Persönlichkeitsbildung von Erzieherinnen

|   |    |
|---|----|
| <i>Julia Schneewind, Andrea Föhring und Eileen Chiles</i> . . . . .   | 13 |
| 1.1 Zur Einstimmung. . . . .  | 15 |
| 1.2 Die Situation der Erzieherinnen . . . . .                         | 16 |
| 1.3 Was ist Stress? . . . . .   | 18 |
| 1.4 Warum brauche ich soziale und emotionale Kompetenz? . . . . .     | 39 |
| 1.5 Wie gelange ich zu psychischer Gesundheit? . . . . .              | 46 |
| 1.6 Psychische Gesundheit in Zeiten professionellen Handelns. . . . . | 65 |

## 2 Psychomotorik ist kein Kinderspiel – Mit Leib und Seele für einen bewegten Arbeitsalltag

|   |     |
|---|-----|
| <i>Rupert Schoch</i> . . . . .  | 73  |
| 2.1 Zur Einstimmung. . . . .  | 75  |
| 2.2 Leben – Lieben – Leiben . . . . .   | 76  |
| 2.3 Zur Rolle der Leiblichkeit: Zwischenmenschlichkeit ist<br>Zwischenleiblichkeit. . . . .     | 78  |
| 2.4 Psychomotorik: mit Leib und Seele . . . . .   | 84  |
| 2.5 Rhythmus: Grundprinzip lebendiger Systeme . . . . .   | 95  |
| 2.6 Resonanz: stimmige Beziehungsqualitäten. . . . .  | 106 |
| 2.7 Perlen erzieherischer Tätigkeit und ihr Nutzen für die<br>Persönlichkeitsstärkung . . . . . | 119 |

## 3 Ernährung – Die Basis für ein starkes, aktives Leben

|  |     |
|--|-----|
| <i>Eva-Maria Schröder</i> . . . . .  | 129 |
| 3.1 Zur Einstimmung. . . . .   | 131 |
| 3.2 Ein kleiner Ausflug in die Ernährungslehre . . . . .   | 132 |
| 3.3 Die vollwertige Ernährung: So sollte sie aussehen. . . . .   | 153 |
| 3.4 Täglich gesund ernähren mit Obst und Gemüse . . . . .  | 157 |
| 3.5 Mit Kindern gesundes Essen entdecken und genießen: Ideen<br>rund um Kräutergarten, Gemüse und Fertiggerichte . . . . . | 159 |
| 3.6 Tipps für Ihren persönlichen Ernährungsalltag . . . . .  | 168 |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>4</b> | <b>Eine Sprache, die die Seele nährt –<br/>Die Kraft der Sprache in der Elementarpädagogik</b><br><i>Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf</i> ..... | <b>173</b> |
| 4.1      | Zur Einstimmung. ....  | 175        |
| 4.2      | Die Kraft der Sprache in der Elementarpädagogik .....  | 177        |
| 4.3      | Interview mit einer Erzieherin. ....   | 179        |
| 4.4      | Die konkrete Anwendung im Alltag .....   | 182        |
| <br>     |  |            |
| <b>5</b> | <b>Sich gesund fühlen, heißt stark zu sein –<br/>Gesundheit fördern durch betriebliche Gesundheitsförderung</b><br><i>Petra Büchter</i> .....      | <b>215</b> |
| 5.1      | Zur Einstimmung. ....  | 217        |
| 5.2      | Die gesundheitliche Situation von Erzieherinnen:<br>ein Überblick .....  | 218        |
| 5.3      | Was ist Gesundheitsförderung? .....  | 220        |
| 5.4      | Von der Gesundheitsförderung zum betrieblichen<br>Gesundheitsmanagement .....  | 223        |
| 5.5      | Betriebliche Gesundheitsförderung in der Kita ganz praktisch ....  | 226        |
| 5.6      | Der Prozess der Veränderung .....  | 234        |
| 5.7      | Und zum Schluss: Grundregeln .....   | 244        |
| <br>     |  |            |
| <b>6</b> | <b>Zum Vertiefen</b> .....   | <b>247</b> |
| 6.1      | Materialien .....  | 248        |
| 6.2      | Literaturtipps .....   | 256        |
| 6.3      | Verwendete Literatur .....   | 259        |
| 6.4      | Die Autoren dieses Buches .....  | 264        |