

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 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 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 rund um Kräutergarten, Gemüse und Fertiggerichte	159
3.6 Tipps für Ihren persönlichen Ernährungsalltag	168

4	Eine Sprache, die die Seele nährt – Die Kraft der Sprache in der Elementarpädagogik	
	<i>Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf</i>	173
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
5	Sich gesund fühlen, heißt stark zu sein – Gesundheit fördern durch betriebliche Gesundheitsförderung	
	<i>Petra Büchter</i>	215
5.1	Zur Einstimmung	217
5.2	Die gesundheitliche Situation von Erzieherinnen: ein Überblick	218
5.3	Was ist Gesundheitsförderung?	220
5.4	Von der Gesundheitsförderung zum betrieblichen 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
6	Zum Vertiefen	247
6.1	Materialien	248
6.2	Literaturtipps	256
6.3	Verwendete Literatur	259
6.4	Die Autoren dieses Buches	264