

## Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>1</b>
<b>Impulse und Gefühle regulieren lernen.....</b>	<b>2</b>
<b>Selbstregulation: Die neue Schlüsselqualifikation in unserer Gesellschaft? .....</b>	<b>3</b>
Nutzung des Buches.....	9
Wie Selbstregulation spielerisch gefördert werden kann .....	9
Wie Selbstregulation entsteht und warum sie so wichtig ist .....	14
<b>Selbstregulation: Spielerisch zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen .....</b>	<b>24</b>
Spielerisch zur <b>Selbstbeobachtung</b> .....	26
Kinderleicht reflektieren: <b>Selbstbewertung</b> .....	29
Sich selbst motivieren Lernen: <b>Selbstverstärkung</b> .....	31
<b>72 tolle Gruppen- und Individualspiele zur Förderung der Selbstregulation .....</b>	<b>35</b>
Raus mit der Energie: Bewegungsspiele und mehr .....	36
Aktivitätslevel steigern.....	44
Lautstärkelevel regulieren .....	53
Titel: Miau statt Wau .....	57
Imagination und Fokus.....	62
Durch die Jahreszeiten.....	68
„Von innen heraus“ .....	73
Kognitive Flexibilität und Merkfähigkeit fördern.....	78
Impulskontrolle anregen und verbessern.....	89
Gefühle wahrnehmen und mit ihnen umgehen .....	97
In allen Farben .....	106
Körperreise zur progressiven Muskelentspannung – „Mit all meiner Kraft“ .....	111
Aggression und Wut loswerden .....	115
Rituale für mehr Zusammenhalt und Gemeinschaft .....	124
Beispiel: Die Natur erwacht .....	130
Alles friert.....	132
<b>Der Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben.....</b>	<b>139</b>