

Inhalt

Vorwort.....	1
Impulse und Gefühle regulieren lernen.....	2
Selbstregulation: Die neue Schlüsselqualifikation in unserer Gesellschaft?	3
Nutzung des Buches.....	9
Wie Selbstregulation spielerisch gefördert werden kann	9
Wie Selbstregulation entsteht und warum sie so wichtig ist	14
Selbstregulation: Spielerisch zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen	24
Spielerisch zur Selbstbeobachtung	26
Kinderleicht reflektieren: Selbstbewertung	29
Sich selbst motivieren Lernen: Selbstverstärkung	31
72 tolle Gruppen- und Individualspiele zur Förderung der Selbstregulation	35
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
Der Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben.....	139