

Inhalt

- START-Kids Modul 1 – Teil 1 13
 - 1.1.3 Einführung Stimmungsampel 14
 - 1.1.4 Einführung der Leitfigur „KIM“ 17
 - 1.1.5 START-Kids Modul 1: kurze Einführung durch KIM..... 18
 - 1.1.6 Bastelanleitung KIM 20
 - 1.1.7 KIM zeigt Gefühle 22
 - 1.1.9 Skillsbox basteln und verzieren 29
- START-Kids Modul 1 – Teil 2 30
 - 1.2.3 Einführung ins Modul 31
 - 1.2.9 Achtsamkeitsübung (Atemübung 5–1 zählen) 32
- START-Kids Modul 2 – Teil 1 33
 - 2.1.3 Einführung ins Modul 34
 - 2.1.4 Aktive Achtsamkeitsübung („Veränderungen wahrnehmen“) 35
 - 2.1.6 Information: Kältereize 36
 - 2.1.7 Skillsübung: Kältereize 37
- START-Kids Modul 2 – Teil 2 38
 - 2.2.3 Einführung ins Modul 39
 - 2.2.6 Übung: Bewegung und Sport gegen Stress..... 40
- START-Kids Modul 3 – Teil 1 42
 - 3.1.3 Einführung ins Modul 43
 - 3.1.4 Achtsamkeitsübung („Trommeln ohne Trommel“) 44
 - 3.1.7 Progressive Muskelrelaxation (PMR) 45
 - 3.1.8 Achtsamkeitsübung: „Stress abschütteln“ 53
- START-Kids Modul 3 – Teil 2 54
 - 3.2.3 Einführung ins Modul 55
 - 3.2.4 Achtsamkeitsübung („room search“) 56
 - 3.2.8 Emotionsregulation „Leichtes Lächeln“ 57
- START-Kids Modul 4 – Teil 1 58
 - 4.1.3 Einführung ins Modul 59
 - 4.1.6 Skills for Kids-Skillsliste..... 60
 - 4.1.7 Achtsam mit sich selbst umgehen 62
 - 4.1.8 Achtsamkeitsübung („5-4-3-2-1-Methode“) 63

START-Kids Modul 4 – Teil 2	64
4.2.3 Einführung ins Modul	65
4.2.4 Bewegen auf Musik	66
4.2.6 Skills – Stresstoleranz, Selbstberuhigung	67
START-Kids Modul 5 – Teil 1	75
5.1.3 Einführung ins Modul	76
5.1.6 „Dein persönlicher sicherer Wohlfühlort“	77
START-Kids Modul 5 – Teil 2	79
5.2.3 Einführung ins Modul	80
5.2.6 Die „Anti-Stress-Waage“	81
START-Kids Modul 6 – Teil 1	82
6.1.3 Einführung ins Modul	83
6.1.7 Der „Wolkenskill“	84
START-Kids Modul 6 – Teil 2	85
6.2.3 Einführung ins Modul	86
6.2.6 Warum sind Gefühle wichtig?	88
6.2.7 Erlebnispark der Gefühle.....	89
START-Kids Modul 7 – Teil 1	90
7.1.3 Einführung ins Modul	91
7.1.6 Skillsübung: „colored body“	92
7.1.8 Atemübung „4-5-6“	93
START-Kids Modul 7 – Teil 2	94
7.2.3 Einführung ins Modul	95
7.2.7 Achtsamkeitsübung: „Einfache Bauchatmung“	96
START-Kids Modul 8 – Teil 1	97
8.1.3 Einführung ins Modul	98
8.1.6 Übung: „Gefühle, Gedanken, Verhalten und Skills“	99
8.1.7 Gefühlsnetzwerk.....	100
START-Kids Modul 8 – Teil 2	101
8.2.3 Einführung ins Modul	102