

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Das (mentale) Gesundheitsmanagement	6
Gesundheit und Wohlbefinden	8
Gesundheitssignale verstehen	10
Vier Säulen der Gesundheit	14
Die weibliche Kraft	18
Das Modell	23
Das Selbst	26
Die Glaubenssätze	28
Die Resilienz	31
Die Kraft-Killer	36
Das Opferland	36
Die Mind-Killer	38
Die Modell-Verwandlung	44
Starke Mädchen in der Kita	44
Lillifee und Räuberlilli	46
Greta – Moderne Pippi Langstrumpf	48
Wonder Women in der Kita	49
Romantherapie für Erzieherinnen	53
Die Modell-Erlösung	56
Die Unersetzliche	58
Die Hülle	59
Die Zweite	59
Die Arme	60
Die Schöne	61
Die Kümmerin	62
Die Aufopfernde	63
Die Hexe	63
Die Kämpferin	64
Die Macherin	65
Keine Kopie – sondern Original	66
Vom Schatten	67
Vom Mut	70
Von der Willenskraft	72
Von der Führung	74
Das Power-ABC	77
Eine Frage – 12 Antworten	100
Literaturverzeichnis	103