Inhalt

Zur Einführung	5
Kapitel 1: Das bin ich: Selbstwahrnehmung	10
Spieglein, Spieglein in der Hand 11 • Ich-Poster 13 • „Ich fühl mich gut, weil ich mich mag“ 15 • Ich bin gewachsen 16 • „Guten Morgen, mein Körper“ 17 • Eine achtsame Reise 18 • Meine Sinne 19 • Mag ich das oder nicht? 20 • Was brauche ich? 21 • Geschichte: Kroko, du bist toll! 22	
Kurz & knapp: Für eine achtsame Sprache im Kita-Alltag	10
Wissen kompakt: Selbstbild, Körperbild entwickeln	12
Kapitel 2: Fröhlich, traurig, wütend: Selbstregulation	24
Rate einmal! 25 • „Gefühle-Uhr“ 26 • Emoji-Würfeln 29 • Gesichter, Gesichter 30 • Das Haus der Gefühle 31 • Tiere außer Rand und Band 32 • STOPP! 33 • Wutsack und Co. 34 • Ängstlicher Ball 35 • Jetzt bin ich mal der Hund ... 36 • Geister und Jäger 37 • Geschichte: Clara und das Schlaflosmonster 38	
Wissen kompakt: Die Welt der Gefühle verstehen	27
Praxistipp: Gefühle ABC	29
Praxistipp: Gefühle annehmen	34
Praxistipp: Ängste im Rollenspiel darstellen	36
Kapitel 3: Das schaffe ich schon: Selbstwirksamkeit	40
Meine Stärken-Schatzkiste 41 • Lob-Dusche 42 • Gorilla-Atmung 44 • Aufgaben im Hut 45 • Wunschperlen 46 • Insel-Springen 48 • Achtung Krokodile! 49 • Auf ins Weltall 50 • Vorsicht, das geht schief! 51 • Halt, nein!!! 53 • Tante Smilla mit dem Blumenhut 54	
Praxistipp: Portfolio, Ich-Buch, Stärken-Buch	40
Wissen kompakt: Stärken und eigene Kräfte entdecken	43
Praxistipp: Positiv in den Morgen starten	44
Praxistipp: Selber machen!	47
Kurz & knapp: Selbstwirksam durch Bewegungs-Spiele	49
Praxistipp: Mut zum Nein! Selbstvertrauen durch Grenzen	53

Kapitel 4: Das packe ich an! Probleme lösen	56
Was tust du, wenn 57 • Seile, Bänder und Co. 58 • Abenteuerliche Survival-Tour 60 • Kleine Architekten 62 • Überzeugen will gelernt sein 63 • „Ja“, „nein“, „vielleicht“ 64 • Ich sage meine Meinung 65 • Geschichte: Die Sandkastenbande 66	
Wissen kompakt: Wie Kinder an Aufgaben wachsen	59
Praxistipp: Unser Projekt	62
Praxistipp: Kindern Raum geben	67
Kapitel 5: Ich und du gleich WIR: Soziale Kompetenz	68
Wer bist du? 69 • Gemeinschafts-Puzzle 72 • Zusammen geht's leichter 73 • Lustige Spiegel-Pantomime 74 • Fingerspitzengefühl 75 • Freundschaftskreis 76 • Bitte ein Foto! 76 • Streit und Lösung 77 • Fairplay beim Spielkampf 78 • Geschichte: Sonjas neue Brille 80	
Wissen kompakt: Kontakte, Bindungen, Freundschaften	70
Praxistipp: Konflikten auf der Spur	79
Kapitel 6: Entspannt gehts leichter: Stressverarbeitung	82
Massage, Massage 83 • Atem-Wellen 84 • Tönende Atmung 84 • Glocke im Kreis 86 • Kling-Klang 86 • Der stumme Kreis 88 • Meditatives Gehen 89 • Weitergeben 90 • Starke Bilder aus der Stille 91 • Fantasie-reise: Mein sicherer Lieblings-Ort 92	
Praxistipp: Entspannung im Alltag	82
Wissen kompakt: Wie Ruhe und Gelassenheit wirken	87
Für Fachkräfte und Eltern: „Mein Resilienz-Koffer“	94
Literatur	96