

# Inhalt

Zu diesem Buch .....	9
Vorbemerkungen .....	9
Zielgruppen .....	12
Ziele und Inhalte des Trainings .....	13
Aufbau des Trainingsprogramms .....	14
Modul 1: Die Salutogenese – wie Gesundheit entsteht .....	18
M1 Ablauf .....	18
M1 Lernziele .....	19
M1 Theorie .....	19
Zum Begriff »Salutogenese« .....	19
Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum .....	20
Gesundheitsressourcen .....	21
Zum Begriff Resilienz .....	22
M1 Übungen .....	23
Übung 1: Subjektive Gesundheitsvorstellungen .....	23
Übung 2: Zwischen gesund und krank – das Kontinuum .....	24
Übung 3: Personale und soziale Gesundheitsressourcen .....	25
Übung 4: Resilienz – Entstehung und Förderung .....	27
M1 Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	28
Modul 2: Gesundheit im pädagogischen Kontext .....	31
M2 Ablauf .....	31
M2 Lernziele .....	32
M2 Theorie .....	32
Das Kohärenzgefühl .....	32
Die Entstehung des Kohärenzgefühls .....	35
Die psychische Gesundheit von pädagogischen Fachkräften .....	36
M2 Übungen .....	38
Übung 1: Gesundheit in meiner Arbeitswelt .....	38
Übung 2: Mein SOC .....	38
Übung 3: Wohlbefinden im Berufsalltag .....	39
M2 Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	40
Modul 3: Die Gesundheitsressource <i>Selbstwert</i> .....	44
M3 Ablauf .....	44
M3 Lernziele .....	45

M3 Theorie .....	45
Zu den Selbst-Begriffen .....	45
Das Selbstwertgefühl .....	45
M3 Übungen .....	46
Übung 1: Wie ich bin .....	46
Übung 2: Meine Stärken – Meine Schwächen .....	46
Übung 3: Mein Selbstwertgefühl .....	47
Übung 4: Wie der Selbstwert entsteht .....	48
M3 Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	52
Modul 4: Die Gesundheitsressource <i>Zugehörigkeitsgefühl</i> .....	55
M4 Ablauf .....	55
M4 Lernziele .....	55
M4 Theorie .....	56
Zum Begriff Zugehörigkeit .....	56
Mobbing .....	57
M4 Übungen .....	58
Übung 1: Mein Team .....	58
Übung 2: Zugehörigkeit als Erziehungsziel .....	59
Übung 3: Zugehörigkeit in Kindergarten und Schule .....	60
Übung 4: Verhalten bei Mobbing .....	61
M4 Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	62
Modul 5: Die Gesundheitsressource <i>Emotionale Intelligenz</i> .....	66
M5 Ablauf .....	66
M5 Lernziele .....	67
M5 Theorie .....	67
M5 Übungen .....	68
Übung 1: Emotionen wahrnehmen .....	68
Übung 2: Selbsteinschätzung der emotionalen Intelligenz .....	71
Übung 3: Emotionen ausdrücken .....	72
Übung 4: Emotionen regulieren .....	73
M5 Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	74
Modul 6: Die Gesundheitsressource <i>Kommunikationskompetenz</i> .....	80
M6 Ablauf .....	80
M6 Lernziele .....	80
M6 Theorie .....	81
Zum Begriff Kommunikation .....	81
Das Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun ..	82

	Kommunikationstypen nach Virginia Satir .....	83
	Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ...	84
M6	Übungen .....	85
	Übung 1: Das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun ....	85
	Übung 2: Kommunikation im Team .....	86
	Übung 3: Kommunikationstypen nach Virginia Satir .....	87
	Übung 4: Formen gewaltfreier Kommunikation .....	88
	Übung 5: Das Modell der gewaltfreien Kommunikation (GFK) in pädagogischen Einrichtungen .....	89
M6	Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	90
Modul 7: Die Gesundheitsressource <i>Konfliktlösungskompetenz</i> .....		94
M7	Ablauf .....	94
M7	Lernziele .....	94
M7	Theorie .....	95
	Zum Begriff Konflikt .....	95
	Konfliktlösung .....	95
M7	Übungen .....	96
	Übung 1: Konfliktrealitäten und -lösungen .....	96
	Übung 2: Rund um den Konflikt .....	97
	Übung 3: Konflikt und Konflikttypen .....	98
	Übung 4: Konfliktlösungen .....	99
M7	Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	100
Modul 8: Die Gesundheitsressource <i>Transkulturelle Kompetenz</i> .....		103
M8	Ablauf .....	103
M8	Lernziele .....	104
M8	Theorie .....	104
	Kultur, Kompetenz und Gesundheit .....	104
	Kultur und Pädagogik .....	105
	Interkulturelle Kompetenz: Vermittlung zwischen Eigenem und Fremdem .....	105
	Interkulturelle Kompetenz in der Pädagogik .....	107
	Interkulturelle Pädagogik nach Auernheimer .....	108
	Interkulturelle Kompetenz als Gesundheitsfaktor .....	109
	Von der interkulturellen zur transkulturellen Kompetenz .....	109
M8	Übungen .....	111
	Übung 1: Kultur und Gesundheit .....	111
	Übung 2: Interkulturelle Kompetenzen .....	112
	Übung 3: Inter- und Transkulturalität .....	112

Übung 4: Ein interkulturelles Curriculum .....	114
Übung 5: Das Team-Ombuds-Modell (tOm) zur Förderung von Gesundheit und Transkulturalität in Schulen .....	114
M8 Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	115
Modul 9: Die Gesundheitsressource <i>Stressmanagement</i> .....	119
M9 Ablauf .....	119
M9 Lernziele .....	120
M9 Theorie .....	120
Stress und Gesundheit .....	120
Wie entsteht Stress? .....	121
Stresssymptome .....	121
Stress in pädagogischen Kontexten .....	122
Stressbewältigung .....	123
M9 Übungen .....	124
Übung 1: Stress und Belastungen .....	124
Übung 2: Stresssymptome .....	125
Übung 3: Stresserleben .....	125
Übung 4: Stressmanagement .....	128
M9 Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	130
Modul 10: Die Gesundheitsressourcen <i>Bewegung und Ernährung</i> .....	136
M10 Ablauf .....	136
M10 Lernziele .....	136
M10 Theorie .....	137
Bewegung und Gesundheit .....	137
Bewegung in pädagogischen Einrichtungen .....	138
Bewegung durch Integrierte Lerntherapie (ILT) .....	138
Ernährung und Gesundheit .....	139
Ernährung in pädagogischen Einrichtungen .....	139
M10 Übungen .....	140
Übung 1: Bewegte Kindheit .....	140
Übung 2: ILT – Übungen nach Shirley Kokot .....	140
Übung 3: Gesunde Organisationen sind bewegte Organisationen .....	141
Übung 4: Gesunde Ernährung zur Reduktion von Stress .....	142
M10 Zusammenfassung und Aufgaben zur Wiederholung .....	144
Fazit und Ausblick .....	147
Literatur .....	148
Anhang .....	153