

Inhaltsverzeichnis

A Grundlagenteil

Kapitel 1: Kinder haben Gefühle, Kinder brauchen Gefühle.	13
1.1 Warum emotionale Fähigkeiten fördern?	13
1.1.1 Die wertschätzende Wahrnehmung eigener Gefühle.	13
1.1.2 Empathie - Wahrnehmung der Gefühle anderer.	14
1.1.3 Umgang mit Angst und Stress.	15
1.2 Müssen emotionale Fähigkeiten künstlich durch Interventionsprogramme gefördert werden?	16
1.3 Grundanliegen des „Mich und Dich verstehen“-Programms.	16
Kapitel 2: Das „Mich und Dich verstehen“ Programm im Überblick	18
2.1 Struktur des Programms.	18
2.2 Lehrplankonformität.	19
Kapitel 3: Theoretische Hintergründe des „Mich und Dich verstehen“ Programms.	21
3.1 Die personenzentrierte Persönlichkeitstheorie nach Rogers.	21
3.2 Das transaktionale Stressmodell von Lazarus.	24
3.3 Emotionale Intelligenz.	27
3.4 „Emotionale Sensitivität“ als Zielvorstellung für die Arbeit mit dem „Mich und Dich verstehen“ Programm.	31
3.4.1 Was ist „Emotionale Sensitivität“?	31
3.4.2 Ein zirkulär-konstruktivistisches Modell zur Emotionswahrnehmung	32
3.4.3 Verknüpfung von Theorie und Praxis.	34
Kapitel 4: Besonderheiten und Wirksamkeit des „Mich und Dich verstehen“ Programms: Problemzentrierung vs. Metafähigkeiten.	38
4.1 Problemzentrierte Interventionsprogramme für alle Kinder und Jugendliche versus Emotionale Sensitivität als Meta-Kompetenz.	38
4.2 Die Wirksamkeit des „Mich und Dich verstehen“ Programms.	38
Kapitel 5: Anwendung des „Mich und Dich verstehen“ Programms.	44
5.1 Wer kann das „Mich und Dich verstehen“ Programm anwenden?	44
5.2 Wo kann das „Mich und Dich verstehen“ Programm angewendet werden?	45
5.3 Modifikationen, Teilanwendungen, Erweiterungen.	45
5.4 Elternkontakte.	45
5.5 Rahmenbedingungen der Anwendung.	47

B Programmteil

Kapitel 6: Epoche 1 - Selbst- und Fremdwahrnehmung von Gefühlen.	54
6.1 Erster Tag: Spiele und Lernanlässe zum Erkennen von Gefühlen.	54
6.2 Zweiter Tag: Spiele und Lernanlässe zum Umgang mit Gefühlen.	63
6.3 Dritter Tag: Spiele und Lernanlässe zum Ausdruck von Gefühlen.	73

Kapitel 7: Epoche 2 - Förderung des Einfühlungsvermögens.	80
7.1 Erster Tag: Spiele und Lemanlässe zum Einfühlen in andere.	80
7.2 Zweiter Tag: Spiele und Lemanlässe zum Erkennen der Bedürfnisse anderer.	89
7.3 Dritter Tag: Spiele und Lemanlässe zur Umsetzung des Einfühlungsvermögens.	97
 Kapitel 8: Epoche 3 - Angst- und Stressbewältigung.	 105
8.1 Erster Tag: Spiele und Lemanlässe zum Wahrnehmen von Ängsten.	105
8.2 Zweiter Tag: Spiele und Lemanlässe zum Umgang mit Angst und Stress.	115
8.3 Dritter Tag: Spiele und Lemanlässe zum Umgang mit Angst und Stress.	124

C Materialteil

Kopiervorlagen für Arbeitsblätter (K) und Vorlagen für Folien (F)

K 1: Das Segelschiff	137
K 2: Maßband	139
K 3: Gefühle	140
F 1: Freude	141
F 2: Wut	142
F 3: Trauer.	143
F 4: Überraschung	144
F 5: Angst	145
F 6: Neugier.	146
K 4: Meine Gefühle und ich	147
K 5: Pantomimekarten	150
K 6: Der Delfinritt	151
K 7: Rollenspiel Freude.	153
K 8: Rollenspiel Enttäuschung	154
K 9: Rollenspiel Wut	155
K10: Hohlköpfe.	156
K 11: Gefühlswürfel	157
K 12: Was versteckt sich da?	158
K 13: Hör gut zu!	159
K 14: Rock'n Roll mit Rocky Rocko.	160
K 15: Was find ich toll?	162
K 16: Was findet meine Freundin/mein Freund toll?	163
K 17: Bingo	164
K 18: Die Schatzkarte.	165
K 19: Rollenspielkarten	168
K 20: Körpersprache.	169
K 21: Was mir das Gesicht sagt	170
K 22: Ich fühl mich kunterbunt	171
K 23: Das duftet oder mir stinkt's.	172
F 7: Perspektivenwechsel, Frau.	173
F 8: Perspektivenwechsel, Ente.	174
K 24: Partnerübung	175
K 25: Ein schlechter Tag für Susi.	176
K 26: Märchen	177
K 27: Malspiel: Roboter.	178
K 28: Interview.	179
K 29: Wandertag	180
K 30: Legespiel rote Karten	181
K 31: blaue Karten.	182

K 32 bis K 37: Hohlköpfe	183
K 38: Fragen zum Einfühlungsvermögen	189
K 39: Ein besonderer Tag	190
K 40: Manu findet einen kleinen Spatz	191
K 41 bis K45: In einem Haus wohnen vier Parteien	193
K 46: Mein Lieblingstier	198
K 47: Angst im Körper	199
K 48: Was ich bei Angst alles tun kann	200
K 49: Es macht mir Angst	201
K 50: Das macht mir Angst	202
K 51: Am Wasser	203
K 52: Die Angst ist ein wichtiger Ratgeber	204
K 53: Angstüberfall	205
K 54: Was ich denke, wenn ich Angst habe	207
K 55: Bleib locker	208
K 56: Was ich gegen Angst denken kann	210
K 57: Ein Sauwetter-Tag	211
K 58: Zehn kleine Geisterlein	212
K 59: Lotto-Karten zum Ausschneiden	213
Lotto-Bilder	215
D Literatur	217