

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
---------------	---

## 7 | Mein Ich und ich

<i>Allgemeine Hinweise zu diesem Kapitel .....</i>	<i>8</i>
<i>Beobachtungsbogen – Selbstkonzept .....</i>	<i>10</i>
<b>Baustein 1 Wer bin ich? .....</b>	<b>11</b>
<b>Baustein 2 Mein Körper und ich .....</b>	<b>12</b>
<b>Baustein 3 Sonne und Regen .....</b>	<b>13</b>
<b>Baustein 4 Ich bin stark wie ein Gorilla .....</b>	<b>16</b>
<b>Baustein 5 Auch starke Gorillas sind mal schwach .....</b>	<b>18</b>
<b>Baustein 6 Ich habe mich lieb .....</b>	<b>19</b>
<b>Baustein 7 Ich kümmere mich um mich .....</b>	<b>20</b>
<b>Baustein 8 In mir wohnen viele – Mimi und Co. ....</b>	<b>22</b>

## 27 | Meine Gefühle und ich

<i>Allgemeine Hinweise zu diesem Kapitel .....</i>	<i>28</i>
<i>Beobachtungsbogen – Gefühlswahrnehmung .....</i>	<i>30</i>
<b>Baustein 1 Gefühle unter der Lupe .....</b>	<b>31</b>
<b>Baustein 2 Gefühle erkennen .....</b>	<b>34</b>
<b>Baustein 3 Ich habe Gefühle .....</b>	<b>36</b>
<b>Baustein 4 Gefühle sind zum Fühlen da .....</b>	<b>38</b>
<b>Baustein 5 Wo meine Gefühle wohnen .....</b>	<b>39</b>
<b>Baustein 6 So sehen meine Gefühle aus .....</b>	<b>40</b>
<b>Baustein 7 Heute fühle ich mich .....</b>	<b>42</b>
<b>Baustein 8 Mein Wutball .....</b>	<b>45</b>
<b>Baustein 9 Odin und die Angst .....</b>	<b>46</b>

## 51 | Ich schaffe das!

<i>Allgemeine Hinweise zu diesem Kapitel</i> .....	52
<i>Beobachtungsbogen – Selbstwirksamkeit</i> .....	55
<b>Baustein 1 Die Selbstwertdusche</b> .....	<b>56</b>
<b>Baustein 2 Glaube an dich</b> .....	<b>57</b>
<b>Baustein 3 Ich traue mich was</b> .....	<b>58</b>
<b>Baustein 4 Mein Mut-Elefant</b> .....	<b>60</b>
<b>Baustein 5 Neuland – ein Barfußparcours</b> .....	<b>62</b>
<b>Baustein 6 Mein Wohlfühlbereich</b> .....	<b>63</b>
<b>Baustein 7 Getragen sein</b> .....	<b>64</b>
<b>Baustein 8 Kraftspender</b> .....	<b>66</b>
<b>Baustein 9 Mein Krafttier</b> .....	<b>71</b>
<b>Baustein 10 Der Baum und ich</b> .....	<b>72</b>
<b>Baustein 11 Ich bin jetzt hier</b> .....	<b>73</b>
<b>Baustein 12 Alles ist gut, wie es ist</b> .....	<b>74</b>
<b>Baustein 13 Das Eis schmilzt</b> .....	<b>76</b>
<b>Baustein 14 Filou, das Faultier</b> .....	<b>77</b>
<b>Baustein 15 Der Probleberg</b> .....	<b>79</b>
<b>Baustein 16 Die Stressapotheke</b> .....	<b>80</b>

## 81 | Ich bin mit anderen verbunden

<i>Allgemeine Hinweise zu diesem Kapitel</i> .....	82
<i>Beobachtungsbogen – Sozialkompetenz</i> .....	84
<b>Baustein 1 Wir sind alle miteinander verbunden</b> .....	<b>85</b>
<b>Baustein 2 Meine Trostspender, Mutmacher und Helfer</b> .....	<b>86</b>
<b>Baustein 3 Ein Pangolin sein</b> .....	<b>88</b>
<b>Baustein 4 Wörter können wehtun</b> .....	<b>90</b>
<b>Baustein 5 Manchmal gibt es Streit</b> .....	<b>91</b>
<b>Baustein 6 Mein unsichtbarer Rucksack</b> .....	<b>92</b>
<b>Baustein 7 Spiegelbilder</b> .....	<b>95</b>