

Vorwort zur 5. Auflage	4	3.3 Der „Gefühlsvogel“	60
Einleitung	5	3.4 Meine und andere Gefühle	62
Teil I: Grundlagen		3.5 Bilderbücher zum Thema Selbstwahrnehmung	66
1 Was ist Resilienz?	7	4 Selbststeuerung	67
1.1 Definition und Entwicklung von Resilienz	7	4.1 Mit Gefühlen umgehen	67
1.2 Risiko- und Schutzfaktoren	8	4.2 Das „Ampel-Prinzip“	70
1.3 Resilienzfaktoren	9	4.3 Gefühle steuern	72
1.4 Resilienzförderung	11	4.4 Bilderbücher zum Thema Selbststeuerung	78
2 Konzept des Programms „PRiK“	13	5 Selbstwirksamkeit	79
2.1 Allgemeines	13	5.1 Ich kann dirigieren	79
2.2 Selbst- und Fremdwahrnehmung	14	5.2 Eine märchenhafte Geschichte erfinden	80
2.3 Selbststeuerung	17	5.3 Mein „Mutstein“	82
2.4 Selbstwirksamkeit	21	5.4 „Du bist Du“	83
2.5 Soziale Kompetenzen	22	5.5 Bilderbücher zum Thema Selbstwirksamkeit	85
2.6 Stressbewältigung/adaptive Bewältigungskompetenz	25	6 Soziale Kompetenz	86
2.7 Problemlösen	27	6.1 Körpersprache und Einfühlungs- vermögen	86
3 Allgemeines zur Durchführung des Programms	31	6.2 Gegenseitige Unterstützung	87
3.1 Die KursleiterInnen	31	6.3 Konfliktlösefähigkeit	88
3.2 Grenzen und Möglichkeiten des Manuals ..	31	6.4 Bilderbücher zum Thema Soziale Kompetenz	90
3.3 Gruppenzusammenstellung und Arbeit mit einzelnen Kindern	32	7 Umgang mit Stress	91
3.4 Pädagogische „Hinweise“	32	7.1 Was heißt „Stress“?	91
3.5 Zusammenarbeit mit den Eltern	32	7.2 Stressabbau durch Bewegung	94
3.6 Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte	34	7.3 Entspannen mit Fantasie	96
4 Evaluation	36	7.4 Bilderbuch zum Thema Stress (und Selbststeuerung)	97
4.1 Design und Ergebnisse der ersten Evaluation	36	8 Problemlösen	98
4.2 Evaluation größerer Projekte zur Resilienz- förderung mit Bezug zum Projekt PRiK ..	37	8.1 „Wo hat sich der Schatz versteckt?“	98
Teil II: Die Progammeinheiten		8.2 „Obstsalat“ Teil 1 – Einführung und Planung des Obstsalats	100
1 Das Manual	40	8.3 „Obstsalat“ Teil 2 – Einkauf mit der Pädagogin	102
1.1 Das Resilienzförderprogramm	40	8.4 „Obstsalat“ Teil 3 – Abschlusseinheit mit Medaillenübergabe	103
1.2 Skippy und Flippy – die Handpuppen	41	8.5 Bilderbücher zum Thema Problemlösen	104
1.3 Rituale	42	8.6 Bilderbücher zum Thema Starke Kinder	104
1.4 (Bewegungs-)Spiele	44	Anhang	105
1.5 Gruppenregeln	50	Literatur	105
2 Einführung in das Programm (Einführungseinheit)	52	Quellennachweise	109
3 Selbstwahrnehmung	54	Kopiervorlagen	110
3.1 Ich und mein Körper	54		
3.2 Meine Sinne	56		