

# Inhalt

Vorwort	7
1 Warum Gesundheitsförderung im Kindergarten?	8
2 Salutogenese – die Suche nach den Quellen der Gesundheit	10
2.1 Was bedeutet Salutogenese?	10
2.2 Die Gesundheitsfaktoren: Selbstwert-, Zugehörigkeits- und Kohärenzgefühl	12
3 Zur Arbeit mit den Modulen	15
3.1 Zielstellung	15
3.2 Inhalt	15
3.3 Organisation und Durchführung	17
3.4 Zusammenarbeit mit den Eltern	19
Modul 1: Körpererfahrung und Entspannung	22
1. Tag: Unser „Ich-bin-ich-Tag“	24
2. Tag: Ich entspanne mich	29
3. Tag: Meine Hände und meine Füße	33
4. Tag: Das bin ich	36
Modul 2: Bewegung	40
1. Tag: Die Reise nach Afrika	42
2. Tag: Die Reise zum Nordpol	50
3. Tag: Bei Oskar zu Hause	56
4. Tag: Eine Reise mit dem Heißluftballon	59
Modul 3: Kommunikation	64
1. Tag: Ich höre dir zu	65
2. Tag: Ich vertraue dir	67
Modul 4: Krank und gesund	71
1. Tag: Mir geht's nicht gut	72
2. Tag: So geht's wieder besser	80
Modul 5: Selbstreflexion	87
1. Tag: So bin ich	88
2. Tag: So bin ich, so bist du	92
3. Tag: Meine Familie und ich (Teil I)	94
4. Tag: Meine Familie und ich (Teil II)	101
Modul 6: Gefühle	104
1. Tag: Ich bin glücklich	106
2. Tag: Ich bin traurig	108
3. Tag: Ich bin wieder glücklich	110
4. Tag: Die Welt der Gefühle	115

---

5. Tag: Manchmal habe ich Angst	121
6. Tag: Alle meine Gefühle sind wichtig, aber nicht alle sind schön	123
<b>Modul 7: Konflikte und Konfliktlösung</b>	<b>128</b>
1. Tag: Lass mich spielen	129
2. Tag: Ich kann das besser	135
3. Tag: Sei nicht so gemein zu mir	137
4. Tag: Tu mir nicht weh	141
<b>Modul 8: Ernährung</b>	<b>144</b>
1. Tag: Was ich gerne esse	145
2. Tag: Wir essen und feiern gemeinsam (Abschlussfest)	151
Welche Erfahrungen sprechen für die Arbeit mit diesem Buch?	156
Anhang	157