

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Einleitung zur neuen Auflage | 5 |
| Die sozial-emotionale Erziehung des Kindes • Einführung für Eltern und Lehrer | 6 |
| Wie man mit diesem Buch arbeitet | 20 |
| Einheit 1: Emotionen und Gefühle | 21 |
| Einheit 2: Gefühle mitteilen | 28 |
| Einheit 3: Schädliche Gefühle erkennen | 32 |
| Einheit 4: Den eigenen Körper spüren | 39 |
| Einheit 5: Bewusstsein | 43 |
| Einheit 6: Die ABC-Methode | 52 |
| Einheit 7: Mentale Viren | 58 |
| Einheit 8: Sich den schädlichen Gefühlen stellen | 70 |
| Einheit 9: Ein emotionaler Rettungsring | 82 |
| Einheit 10: Die richtige Sicht der Dinge | 87 |
| Einheit 11: Frustration ertragen | 96 |
| Einheit 12: Eine eigene Wahl treffen | 103 |
| Einheit 13: Mit Kritik richtig umgehen | 110 |



| | | |
|---|---|-----------|
| Einheit 14: Komplimente machen und annehmen |  |113 |
| Einheit 15: Wenn die anderen das Problem sind |  |116 |
| Einheit 16: Sich selbst mögen |  | 120 |
| Einheit 17: Sich selbst akzeptieren |  |123 |
| Einheit 18: Frohen Mutes sein |  |127 |
| Vier Beispielgeschichten | |133 |
| Der Dackel Otto |  | 134 |
| Pauls wilder Drache |  | 140 |
| Die drei Biber und die Schneemauer |  | 144 |
| Der Buchfink Frieder lernt fliegen |  | 148 |