

Inhaltsverzeichnis

Welche Schätze birgt dieses Buch?	7
1. Die Neue Kindheit und ihre emotionale Situation	12
Zwischen Gewalt und Depression	13
Mein Freund, der Bildschirm	14
Vom Schwinden der Vorbilder	15
Auf der Suche nach Identität	17
Verdurstet die kindliche Seele?	18
2. Gefühle kommen von Herzen – Kleine Kultur- und Medizingeschichte	22
3. Emotionen entstehen im Gehirn – Neues aus der Hirnforschung	29
Das limbische System	31
Die Stirnlappen	33
Die Dominanz der Hirnhälften	34
Die Chemie der Gefühle	35
Der Darm hat Gefühle	36
Gefühle und Lernen	37
Gefühle und Gedächtnis	38
4. Von der Herzensbildung zur emotionalen Intelligenz	43
5. Die Bausteine der emotionalen Intelligenz	52
Erster Baustein: Die eigenen Emotionen kennen lernen und wahrnehmen ..	62
Spiele, Spiele, Spiele	70
Zweiter Baustein: Emotionen handhaben	82
Spiele, Spiele, Spiele	90



Dritter Baustein: Emotionen in die Tat umsetzen	99
Spiele, Spiele, Spiele	104
Vierter Baustein: Empathie entwickeln	114
Spiele, Spiele, Spiele	120
Fünfter Baustein: Soziale Kompetenz erwerben	130
Spiele, Spiele, Spiele	138
6. Lachen tut gut!	150
Spiele, Spiele, Spiele	157
7. Nachdenkliches von Herzen	168
8. Kleine Schatztruhe der Herzensbildung	174
Wertvolle Adressen und Adressaten	180
Unser mobiles Fortbildungsangebot	184
Anmerkungen	185
Literatur	193
Spieleregister	197
Danke!	199

