

Inhalt

Vorab	9
Ziele entwickeln, formulieren und umsetzen	13
Merkmale von Zielen	15
Magie der Ziele	16
Die Umsetzung deiner Ziele oder „Der innere Widerstand“	17
Der sichere Weg zum Misserfolg	18
Formulierungshilfe zur Zielbenennung in der Hilfeplanung	19
Der Verlauf des Zielearbeitens	20
Das Empowerment-Interview als Methode in der Zielerarbeit	21
5 Jahre später	23
Arbeiten mit dem Zielkreuz	24
Persönliche Zielsetzung – Zielreflexion	25
Reflexion von Zielen anhand der STARR-Analyse	27
Ziele definieren	29
Die KRAFT-Formel – eine Veränderung SMARTER Ziele	30
Unterscheidung: Kriterien/Charakteristika von	31
Zielsetzung formulieren – einfach erklärt	32
Ziele visualisieren	33
Ressourcen aufspüren und nutzbar machen	35
Ressourcen in der pädagogischen Praxis	37
Grundbedürfnisse und Ressourcen	39
Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den Eltern	41
Ressourcenaktivierung in Anforderungssituationen	42
Energieressourcenbilanz	44
Kompetenzliste – Liste personaler Fähigkeiten	45
Checkliste: Der Blick auf die Stärken der Kinder	47
Ressourcen-Koffer zur Ersten Hilfe	49
Notfall-Ressourcenkoffer	50
Ich packe meinen Ressourcenkoffer	51
Jubel-Detektiv	52
Familienschatzkarte	53
Familien-Stadt-Land-Fluss	54
Kommunikation	55
Körpersprache lesen und trainieren	56
Körpersprache: Dos and Don'ts	58
Gewaltfreie Kommunikation: das 4-Schritte-Modell	60
Aspekte der idiolektischen Gesprächsführung	62
Schlüsselworte erkennen und nutzen	64
Risikobotschaften vermitteln	66
Das SPIKES-Modell – Empathische Zuwendung in schwierigen Zeiten	67
Jetzt verstehen wir uns! Anregungen für die Kommunikation in der Familie	69
Umgang mit schwierigen Emotionen – Das NURSE-Modell	71

Handreichungen für Eltern	73
Anregungen für Belohnungen für Grundschul Kinder (ab 3. Klasse)	74
Stressbarometer für Eltern	75
Übung für dein Kind – Fokus und Selbstkontrolle	76
Einsatz eines Signalbogens	77
Sätze für Eltern, die wieder Nähe schaffen	78
Sätze zum Schlafengehen	79
Komplimente, die deinem Kind Selbstvertrauen schenken	80
Formulierungen, die dein Kind emotional unterstützen	81
Formulierungen, die dein Kind wirklich erreichen	82
Freundliche Sätze	83
Die 5 Liebessprachen nach Gary Chapman	84
Handlungsmöglichkeiten für Eltern im Umgang mit Social Media	85
Einschätzung zur Mediennutzung Ihres Kindes	88
Checkliste – das erste eigene Smartphone	89
Social Media Faustregel: THINK before you post!	90
Kinder auf Social Media begleiten	91
Fragebogen: Haustiere und Kinder im Haushalt	92
Entwicklungsförderndes erzieherisches Verhalten	93
Handreichung Eltern-Kind-Interaktionen	95
Familienmythen	97
Selbstwirksamkeit in der Familie	98
Strategien und Impulse zur Erhöhung von Selbstwirksamkeit	99
Einschätzung von Selbstwirksamkeit	101
Leitfragen zu Schwangerschaft und Geburt (einfache Sprache)	102
Weitere Fragen	103
Warum Beziehung wichtiger ist als Erziehung	104
Bindung: Handlungsempfehlungen für Eltern	105
Leitfragen zur Einschätzung der Bindung bei Säuglingen	106
Entwicklungsaufgaben von Kindern und Eltern im Überblick	107
Bedürfnisse von Kindern in unterschiedlichen Entwicklungsphasen	109
Resilienz bei Kindern fördern	110
Individuelle, familiäre und externe Einflüsse auf Elternkompetenzen	113
Analyse des elterlichen Interaktionsverhaltens	114
Rituale in der Unterstützung von Entwicklungsschritten	115
Rituale in der Begleitung von Kindern	118
Rituale, auf die man sich verlassen kann	119
Grenzen setzen – Orientierung geben	120
Grenzen setzen – Grenzen vermitteln	121
„NEIN“ sagen (dürfen)! Wie Kinder lernen, sich abzugrenzen	122
Angstbewältigung	124
Dem Kind Methoden anbieten, um Angst zu bewältigen	125
...5 Schritte der Angstbewältigung	126
Scheidung, Trennung – Auflösung der Familie	127
Loslassen: 10 Affirmationen	129
Was versteht man unter Loslassen?	130
Ermutigung	133
Kindern Mut machen und ihr Selbstvertrauen aufbauen	134
Übungen zur Selbstermutigung	136

Das ent-mutigte Kind	138
Tabelle der falschen Verhaltensziele	140
Das er-mutigte Kind	141
Anregungen, um die Selbstakzeptanz nachhaltig zu verbessern	142
Inspiration zur Selbstakzeptanz	144
Charakteristika und Handlungsstrategien für ermutigendes Handeln	145
Krisenintervention und Konfliktmanagement	147
Krisencoaching	148
Leitfaden zur Krisendiagnostik	149
Stress-Manhattan	150
Umwandeln von Ärger in Bedürfnisse	151
Die 8 Spiralstufen der Krisenbewältigung	152
Krisenspirale	154
Fragen zur Krisenbewältigung	155
Systemische Krisenintervention	157
Praxis einer systemisch-konstruktivistisch orientierten Krisenbegleitung	159
Grenzüberschreitungen	160
Grundsätzliche Anforderungen an konstruktive Konfliktlösungen	161
Konfliktverhalten – Selbstbetrachtung	163
Meine Knöpfe oder Wann meine Klappe fällt	164
Talente der Fachkraft in der Konfliktlösung in Familiensystemen	165
Vor- und Nachteile von Konflikten	167
Sprichwörter und Redewendungen Ärger, Wut, Zorn	168
Werkzeuge zur Konfliktlösung	169
Der faire Streit	171
Konstruktive Konfliktlösung in Gruppenprozessen	172
Leitfragen zur Konfliktlösung	174
Konfliktkompetenz – Leitfragen	175
Hilfreiche Voraussetzungen für die Bewältigung von Konflikten	176
Familienaktivierende Tätigkeit im interkulturellen Kontext	181
Interkulturelle Kompetenz	182
Überblick über förderliche Grundhaltungen für die Zusammenarbeit	183
Was ist Freundschaft?	184
Wo ich mich wohlfühle	185
Fragen in Bezug zu Migration/Flucht	186
Rollenbilder	187
Eltern-Interview	189
Ergänzende Fragen zum Fallverstehen in der Arbeit mit Familien mit Migrationshintergrund ..	190
Familienfragebogen	192
Erweiternde Themenstellungen, die uns zunehmend begegnen	195
Gender und Diversity in der Erziehung: Tipps für Eltern	196
Leitfragen „Früh gelernt“	197
Autismus Früherkennung	198
Früherkennung und Frühförderung von kindlichem Autismus	200
Traumapädagogik: Was passiert im Gehirn?	201
Säulen der Traumapädagogik	203
Ein Elternteil von dir trinkt... ..	205
Hilfreiche Botschaften an Kinder aus einer suchtbelasteten Familie	207
Nicht nur für Kinder: Sieben Merksätze zur Sucht	208

Möglichkeiten für suchtkranke Eltern, ihre Kinder zu unterstützen	209
Hinweise zum Umgang mit Familiengeheimnissen	210
Faktoren im Umgang mit einem Geheimnis	211
Selbstreflexion und Selbstfürsorge als Faktoren beruflicher Identität	212
Achtsamkeit	213
Leitfragen zur Reflexion der eigenen „Interkulturellen Genderkompetenz“	214
Einschätzung zur Gestaltung der Maßnahme – Auswertung der Beteiligten	217
Persönliche Visionen entwickeln und umsetzen: Fachkraft Mandala	219
Einschätzungen zur Entwicklung einer professionellen Haltung	220
Methodenraster Reflexion Lernanleitung eingesetzte Methode	221
Methodenraster Reflexion Lernanleitung – Handeln der Fachkraft	222
Selfcare: Mut zur Unvollkommenheit statt Selbstentmutigung durch Perfektionismus	223
Der Weg zum Burnout	224
Checkliste – Meine Entscheidung	226
Selbstmotivation	227
Checkliste zum Hilfeverlauf	228
Literatur	229