

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Potenziale erkennen – Ressourcen aktivieren	13
Die Erkundung individueller Ressourcen	14
Zirkulärer Ressourcencheck	16
Ressourcenorientierter Lebensbericht	17
Ressourcenorientiertes Interview zu Lebenseinstellungen	18
Ressourcentagebuch	19
Ressourcensammlung– Eigenschaften	20
Aufzeichnung schöner Erlebnisse - Anleitung	21
Aufzeichnung schöner Ereignisse	22
Das bin ich	25
Vorbild-Modell	26
VIP-Karte	27
2. Auseinandersetzung mit Glaubenssätzen und selbstschädigenden Gedanken	29
Rationales Denken	31
REVT– Belastbarkeit	32
REVT – Katastrophengedanken 1	33
REVT – Katastrophengedanken 2	34
REVT - Katastrophengedanken 3	35
ABC des Verhaltens	36
Veränderung von Selbstgesprächen.....	37
Gedankenfallen	38
Anregungen zu einem wütenden Selbstgespräch	39
Dreißig Denkanstöße zur Wertklärung	40
Der „ideale“ Vater/die „ideale“ Mutter	41
Verändern von Glaubenssätzen I	42
Verändern von Glaubenssätzen II	43
Verändern von Glaubenssätzen III.....	44
Verändern von Glaubenssätzen IV	45
Verändern von Glaubenssätzen V	46
Verändern von Glaubenssätzen VI	47
Verändern von Glaubenssätzen VII	48
3. Praxis des Konflikt- und Krisenmanagements	51
Wozu ein Konflikt gut sein kann	53
Beobachtungsbogen für problematische Situationen	54

Leitfaden zur Exploration einer schwierigen Situation	55
Streit-Manifest	56
Die sechs Schritte zur Wut	57
Krisenkarte	58
Die Rückseite der Krisenkarte	59
Gefühlsbarometer: Beispiel einer Krisenkarte	60
Konfliktmanagement auf der Stufe des Gesichtsverlusts	61
Umgang mit Konflikten.....	62
Vom Umgang mit persönlichen Krisen	63
Gesprächsführung in Konflikten	64
Soforthilfe bei Aufregern aller Art.....	65
Wutzettel	66
Wie sieht Wut für dich aus?	67
Stressthermometer	68
Stress-Wetterbericht.....	69
Mein Wut -/Ärger-Tagebuch	70
Gespräche über Gewalt.....	71
Hierarchisierung von Befindlichkeiten	72
Fünf Schritte zum Umgang mit Ärger	73
Die acht Stufen der Konfliktbewältigung.....	74
Selbsthilfebogen für Krisensituationen	75
Checkliste für den Problemlösungsprozess	79
Meine erfolgreichen Schritte aus dem Problem.....	80
Wenn ..., dann	81
4. Anleitung und Aktivierung zu einem kompetenzfördernden Erziehungsverhalten	83
Kennzeichen und Funktionen von Ritualen	85
Bestimmungsmerkmale von Ritualen.....	86
Bestandteile von Ritualen	87
Persönliche Rituale.....	88
Durchführen von Ritualen	89
Vorbilder in der Erziehung.....	90
99 Möglichkeiten, „sehr gut“ zu sagen.....	91
Sowohl ... als auch	92
Hausaufgabe „Regeln“	93
Übersicht über positives Verstärken	94
Auf das Wort Strafe verzichten	96

Erfolgsfaktoren wertschätzender Regeldurchsetzung.....	97
Was brauchen Kinder für ihre Entwicklung und Förderung?.....	98
Orientierung geben	99
Leitfaden Umgang mit unerwünschtem Verhalten	100
Logische Reaktionen, wenn das Kind unpassendes Verhalten nicht einstellt.....	101
Übungsblatt – logische Folgen	102
Anregungen für ein gutes Miteinander	103
„Gute“ Erziehung.....	104
Verhaltensbeobachtung/Verhaltensbeschreibung.....	105
Bedürfnisse einschätzen.....	106
5. Lösungen entwickeln	107
Selbsttest Wohlfühlen	108
Die Wunderfrage	111
Wunderfrage Übung.....	112
Problemlösung	113
Win-Win-Strategie.....	114
Lösungsorientiert denken und sprechen	115
Reframing – In einen anderen Rahmen setzen.....	116
Schritte zum Reframing.....	117
Reframing – Umdeutungen	118
6. Aktivierung konkret.....	119
Der Gefühlsbaum	120
Visualisierungshilfen	121
Vorhaben – Vereinbarungen	122
Vorhaben – Auswertung.....	123
Plus-Minus-Liste	124
Plus-Minus-Analyse	125
Eigenschaften-Memory	127
7. Einladungen für die Fachkraft zum Blick auf sich selbst	131
Selbstwertgefühl	132
Mein Selbstwertgefühl	133
Wovon der Kopf voll ist	135
Selbstreflexion als Weg zu mehr Zufriedenheit.....	136
Selbsteinschätzung Resilienz	137
Mein Selbstbild.....	139
Fragebogen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung	140

Die fünf Finger meiner Hand	142
Meine persönlichen Gedanken zum Vaterwerden	143
Männerbilder / Frauenbilder	144
Interesseneinschätzung.....	145
Übersicht über Nettigkeiten	147
Beobachtungsbogen Blanco	148
Beobachtungsbogen Energie.....	149
Beobachtungsbogen Trinken.....	150
Beobachtungsbogen Uhrzeit	151
Heute habe ich	152
Wie sieht Angst für dich aus?	153
Anregungen zur Selbstmotivation	154
8. Ermutigung	155
Ermutigende Eigenschaften	157
Ermutigung – Entmutigung	158
Worte der Ermutigung	159
Schaubild Ermutigung	160
Memorandum vom Kinde an den Erzieher.....	161
9. Das Miteinander gestalten – wirkungsvolle Kommunikation	163
Aktives Zuhören	164
Die Techniken des aktiven Zuhörens.....	165
Aktives Zuhören – Übungsblatt	166
Aktives Zuhören – zehn Tipps.....	168
Aktives Zuhören – Gefühle in Worte fassen	169
ICH-Botschaften statt DU-Botschaften	170
Ich-Botschaften – Übungsblatt.....	171
Ich-Botschaften – Wie man mit Kindern spricht, damit sie zuhören	173
Ich-Botschaften: Feedback geben Wertschätzend Ärger äußern	174
Umgang mit Killerphrasen.....	175
Killerphrasen begegnen – Übungsblatt	176
Positive Aussagen – Übungsblatt	177
Konkrete Formulierungen – Übungsblatt.....	178
Überprüfen der eigenen Wahrnehmung	179
Arten des Zuhörens	180
Die vier Seiten einer Botschaft	181
Wie ist mir dabei ums Herz?.....	181

Worüber informiere ich?.....	181
Was solltest du tun?.....	181
Was ich von dir halte.....	181
Vier Seiten einer Botschaft.....	182
Ersetzen von Defizit-Botschaften durch Ressourcen-Botschaften.....	183
Worüber wir reden.....	184
Literaturverzeichnis.....	185