

# Inhalt

Vorwort .....	6
Die Praxisideen aus diesem Buch .....	8
Meine Gefühle und Emotionen .....	10
<i>Spielerisch die eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen und die Impulse aus den eigenen Emotionen heraus kontrollieren und lenken lernen</i>	
Ich weiß das zu schätzen .....	32
<i>Mithilfe von Praxisideen das Positive im Leben wertschätzen und Dankbarkeit lernen</i>	
Ich verstehe dich gut .....	54
<i>Sich spielerisch in andere hineinversetzen und angemessen reagieren lernen</i>	
Das schaffe ich bestimmt .....	76
<i>Spiele und andere Angebote, um die Motivation und die Zuversicht zu steigern</i>	
Wir meistern das gemeinsam .....	98
<i>Auf verspielte Weise den „Schwächeren“ helfen lernen und zusammen etwas erreichen</i>	
Ich bin ein Glückskind .....	120
<i>Sich voller Spielfreude dem Positiven zuwenden und das Glückliche lernen</i>	
Dichter und Denker – Was sie uns auf den Weg geben möchten .....	142
<i>Spielerisch Zitate, Sprüche und Weisheiten kennenlernen, die das Herz berühren</i>	
Anhang .....	164
Register .....	164
Literatur .....	165
Über die Autorin .....	167