

# Inhaltsübersicht

Impressum .....	2
Hinweis des Verlages .....	5
<b>Kinder sind ein Wunder .....</b>	<b>17</b>
<b>Leitfaden zum Buch .....</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 1 – Wertschätzung, Empathie, Gelassenheit:</b>	
<b>Schlüssel zur Liebe .....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 2 – Die Kunst der Gelassenheit .....</b>	<b>43</b>
<b>Kapitel 3 – Training für die Entfaltung der Selbstwahrnehmung     und der emotionalen Intelligenz .....</b>	<b>67</b>
<b>Kapitel 4 – Selbstwahrnehmung, Kreativität und emotionale     Intelligenz trainieren .....</b>	<b>83</b>
<b>Kapitel 5 – Gestaltung und Techniken von Trainingseinheiten ....</b>	<b>125</b>
<b>Kapitel 6 – Praxisteil .....</b>	<b>169</b>
<b>Wenn ein Kind .....</b>	<b>301</b>
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>303</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>309</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>315</b>
<b>Dr. Ernestina Sabrina Mazza .....</b>	<b>315</b>
<b>Behandlungsmethoden – von Dr. Ernestina S. Mazza .....</b>	<b>321</b>
<b>Bücher aus dem akademie bios® verlag .....</b>	<b>325</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum .....</b>	<b>2</b>
<b>Hinweis des Verlages .....</b>	<b>5</b>
<b>Kinder sind ein Wunder .....</b>	<b>17</b>
<b>Leitfaden zum Buch .....</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 1 – Wertschätzung, Empathie, Gelassenheit:</b>	
<b>Schlüssel zur Liebe .....</b>	<b>27</b>
1.1 Kinder sind unsere Zukunft .....	27
1.2 Kinder heute: Jugend im Stress .....	28
1.3 Die Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit .....	31
1.4 Wertschätzung, Gelassenheit, und Empathie:	
Schlüssel zu den Kindern .....	34
1.5 Ein spielerischer, humorvoller Zugang zur Empathie .....	37
<b>Kapitel 2 – Die Kunst der Gelassenheit .....</b>	<b>43</b>
2.1 Gelassenheit mit Kindern .....	45
2.2 Stolpersteine auf dem Weg zur Gelassenheit .....	49
2.3 Gelassenheitstraining in sechs Wochen .....	50
1. Woche: Sich als Schöpfer des Lebens fühlen .....	51
2. Woche: Sich positiv auf den Tag einstimmen .....	52
3. Woche: Gelassenheitsübung .....	53
4. Woche: Sich entspannen .....	54
5. Woche: Selbsterkenntnis und Stille .....	56
6. Woche: Entspannungstraining .....	58

<b>Kapitel 3 – Training für die Entfaltung der Selbstwahrnehmung und der emotionalen Intelligenz .....</b>	<b>67</b>
3.1 Warum sollten Kinder ihre emotionale Intelligenz und ihre Selbstwahrnehmung entfalten? .....	68
3.2 Die Wirkung von Übungsprogrammen bei Kindern und Jugendlichen .....	70
3.2 Der Begriff „emotionale Intelligenz“ .....	72
3.4 Der Aufbau des Trainings .....	77
<b>Kapitel 4 – Selbstwahrnehmung, Kreativität und emotionale Intelligenz trainieren .....</b>	<b>83</b>
4.1 Atem- und Entspannungstraining .....	85
4.1.1. Atem ist Leben .....	86
4.2. Entspannungstraining .....	88
4.2.1 Rhythmische Abwechslung von Anspannung und Entspannung .....	89
4.2.2 Progressive Muskelentspannung .....	89
4.2.3 Kognitive Entspannung .....	91
4.2.4 Imaginative Entspannungsverfahren .....	91
4.3 Selbstwahrnehmungstraining .....	92
4.3.1 Selbstwahrnehmung: ein körpergebundener Prozess ....	92
4.3.2 Körper- und Selbstwahrnehmung .....	94
4.3.3 Gutes Körperbewusstsein als Kompass fürs Leben .....	95
4.3.4 Die Selbstwahrnehmung geprägt von der Anpassung ...	96
4.4 Emotionales Selbstmanagement .....	98
4.4.1 Die emotionale Entwicklung .....	99
4.4.2. Emotionen und Gefühle .....	103
4.5 Kreativitätstraining .....	105
4.5.1 Kreativität und Kinder .....	106
4.5.2 Die Haltung, die die Kreativität unterstützt .....	107
4.6 Empathie- und Kommunikationstraining .....	109
4.6.1 Die Entfaltung der Empathie .....	110
4.6.2 Die Entwicklung der Empathie .....	112

4.6.3 Empathie und Sprache .....	113
4.6.4 Kinder fassen alles buchstäblich auf .....	114
4.6.5 Kinder übernehmen oft vorhandenes Gedankengut .....	115
4.6.6 Jedes Kind ist anders .....	117
4.6.7 Die empathische Kommunikation .....	118

## **Kapitel 5 – Gestaltung und Techniken von Trainingseinheiten ....**

5.1 Anmerkungen zu den Übungen für Kinder von vier bis sieben Jahre .....	126
5.2 Anmerkungen zu den Übungen für Kinder von acht bis zwölf Jahre .....	127
5.3 Anmerkungen zu den Übungen für Jugendliche von 13 bis 19 Jahre .....	129
5.4 Innere Haltung des/der TrainerIn .....	131
5.5 Die Eigenschaften eines Trainers .....	133
5.6 Die Bedeutung der Beziehung zwischen TrainerIn u. Kind .....	134
5.7 Worauf sollte der Trainer beim Üben achten? .....	136
5.8 Ideale Bedingungen für die Durchführung der Übungen .....	138
5.9 Struktur einer Übungseinheit .....	139
5.10 Techniken und Methoden .....	144
5.10.1 Selbstwahrnehmung durch kreative Bewegung und Tanz .....	144
5.10.2 Meditation .....	145
5.10.3 Fantasiereisen .....	147

## **Kapitel 6 – Praxisteil .....**

6.1 Atemtraining .....	169
Nr. 1 – Atemübung: Von der Sonne umarmt .....	170
Nr. 2 – Atemübung: Mit dem Teddybär atmen .....	173
Nr. 3 – Atemübung: Entfaltung der Selbstwahrnehmung .....	175
Nr. 4 – Atemübung: Die Kraft der Atmung spüren .....	177
Nr. 5 – Atemübung: Die Sinneswahrnehmung schärfen .....	180
Nr. 6 – Selbstwahrnehmungsübung: Der inneren Stille begegnen .....	183

<b>6.2 Entspannungstraining</b> .....	<b>187</b>	<b>6.6 Empathie- und Kommunikationstraining</b> .....	<b>257</b>
Nr. 7 – Entspannungstraining: Massagegeschichte .....	187	Nr. 31 – Empathieübung: Die Gefühle der anderen verstehen ..	257
Nr. 8 – Entspannungsgeschichte: Igelgeschichte .....	189	Nr. 32 – Empathieübung: Das Herz öffnen .....	260
Nr. 9 – Entspannungstraining: Muskelentspannung .....	193	Nr. 33 – Empathieübung: „Der hilfreiche Baum“ .....	262
Nr. 10 – Entspannungsübung: Leichtigkeit .....	195	Nr. 34 – Übung: Sich selbst und die eigene Gefühlslage einschätzen lernen .....	268
Nr. 11 – Fantasiereise zur Entspannung: Zur Mitte kommen ...	199	Nr. 35 – Empathieübung: Bedürfnisse spüren und mitteilen ...	271
Nr. 12 – Entspannungsübung: Mit der Klangschale entspannen .	202	Nr. 36 – Empathieübung: Einfühlungsvermögen entfalten ....	276
<b>6.3 Selbstwahrnehmungstraining</b> .....	<b>205</b>	Nr. 37 – Kommunikationsübung: Der Wind bläst die Angst weg .....	280
Nr. 13 – Selbstwahrnehmungsübung: Die fünf Sinne aktivieren .	205	Nr. 38 – Kommunikationsübung: Ich hab dich so lieb .....	284
Nr. 14 – Selbstwahrnehmungsübung: Kreatives Tanzen mit Kindern .....	209	Nr. 39 – Kommunikationsübung: Über sich berichten .....	286
Nr. 15 – Selbstwahrnehmungsübung: Den Körper spüren .....	213	Nr. 40 – Kommunikationsübung: Bewusst zuhören .....	289
Nr. 16 – Selbstwahrnehmungsübung: Die eigene Kraft spüren .	216	Nr. 41 – Kommunikationsübung: Die eigene Stimme spüren ..	291
Nr. 17 – Selbstwahrnehmungsübung: Geführte Meditation .....	220	Nr. 42 – Kommunikationstraining: Pläne und Träume für die Zukunft .....	294
Nr. 18 – Selbstwahrnehmungsübung: Die eigene Identität spüren .....	223		
<b>6.4 Emotionales Selbstmanagementtraining</b> .....	<b>227</b>	<b>Wenn ein Kind</b> .....	<b>301</b>
Nr. 19 – Übung: Mit Gefühlswörtern spielen .....	227	<b>Quellenverzeichnis</b> .....	<b>303</b>
Nr. 20 – Übung: Die Bühne der Gefühle .....	230	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>309</b>
Nr. 21 – Übung: Gefühle haben Farben .....	231	<b>Über die Autorin</b> .....	<b>315</b>
Nr. 22 – Fantasiereise zur Freude .....	232	<b>Dr. Ernestina Sabrina Mazza</b> .....	<b>315</b>
Nr. 23 – Übung: Mit belastenden Gefühlen umgehen .....	237	<b>Behandlungsmethoden – von Dr. Ernestina S. Mazza</b> .....	<b>321</b>
Nr. 24 – Übung: Den inneren Platz des Friedens finden .....	238	<b>Bücher aus dem akademie bios® verlag</b> .....	<b>325</b>
<b>6.5 Kreativitätstraining</b> .....	<b>243</b>		
Nr. 25 – Kreativitätsübung: Klänge verinnerlichen, Emotionen ausdrücken .....	243		
Nr. 26 – Kreativitätsübung: Ritual zum Loslassen .....	245		
Nr. 27 – Kreativitätsübung: Die Kraft der Farbe fühlen .....	246		
Nr. 28 – Kreativitätsübung: Reise durch den Regenbogen ....	249		
Nr. 29 – Kreativitätsübung: Den Körperumriss malen .....	253		
Nr. 30 – Kreativitätsübung: Das Glücksgefühl zum Ausdruck bringen .....	255		