

## Gefühle im Griff

### Gelassenheit im Kita-Alltag erreichen

- 1 Vorwort  
Buchtipp
- 2 Einleitung: Affekte, Emotionen, Gefühle – Wo ist der Unterschied?

#### 1 Die Basisemotionen

- 3 Hintergrundinformationen: Was sind Basisemotionen?  
Was steuert unsere Basisemotionen?  
Aus dem Bauch heraus: Die Intuition  
Die Stimmung und die Verstimmung
- 4 Wissenswertes: Die sieben Basisemotionen

#### 2 Gefühle unter der Lupe

- 5 Impuls: Der Nutzen und Sinn unserer Gefühle
- 6 Hintergrundinformationen: Wie drücken wir Gefühle aus?  
Übung: Gefühle einordnen  
Übung: Machen Sie sich ein Bild
- 7 Übung: Die Skala der Gefühle
- 8 Hintergrundinformationen: Wie und wo entstehen Gefühle?  
Hintergrundinformationen: Eine Situation, unterschiedliche Gefühle
- 9 Impuls: Gefühle entstehen in drei Phasen  
Impuls: Gedanken beeinflussen Gefühle und Gefühle beeinflussen, wie wir reagieren
- 10 Übung: Tagebuch der Gefühle
- 11 Übung: Gedanken tauschen

#### 3 Gefühle, die uns herausfordern

- 12/13 Hintergrundinformationen: Gefühle besser einordnen können
- 14 Hintergrundinformationen: Aggressive Gefühle

#### 4 Gefühle im Griff

- 15 Hintergrundinformationen: Gefühle regulieren
- 16 Impuls: Wohin mit der Wut?  
Übung: Wie schaffe ich es, meine Gefühle zu regulieren?
- 17 Übung: Kennen Sie Ihre „Hot Buttons“?  
Übung: Gefühle kontrollieren lernen
- 18 Praxistipp: So bekommen Sie Ihre Gefühle in den Griff
- 19 Übung: Sofortmaßnahmen, um die Wut zu bändigen
- 20 Praxistipp für Vorgesetzte: Die Gefühle brechen hervor  
Praxistipp für Kolleg/-innen: Die Gefühle brechen hervor
- 21 Extra: Gefühle im Job? Unternehmen müssen umdenken

#### 5 Gefühle durch Gelassenheit steuern

- 22 Impuls: Was bedeutet Gelassenheit?  
Praxistipp: Gedanken, die nicht hilfreich sind
- 23 Faktencheck: Glaubenssätze
- 24 Impuls: Tipps für mehr Gelassenheit  
Impuls: Tipps für eine emotionale Notlage

#### 6 Emotionale Intelligenz und Empathie

- 25 Hintergrundinformation: Emotionale Intelligenz – Gefühle erkennen und auf sie reagieren
- 26 Praxistipp: Emotionale Intelligenz im beruflichen Alltag
- 27 Impuls: Emotionale Intelligenz
- 28 Impuls: Empathie: Gefühle nachvollziehen und verstehen

### HINWEIS

#### Wir begleiten Sie durch den Kita-Tag

Unser neues Fachportal für pädagogische Fachkräfte ist online. Unter <https://portal.bausteine-kindergarten.de> finden Sie jede Menge Fachinformationen und Praxismaterialien. Außerdem möchten wir dort mit Ihnen in den Austausch kommen. Lassen Sie uns wissen, welche Themen Sie interessieren. Wir freuen uns, wenn Sie vorbeischaun.

