

Inhalt

Einstimmung	13
Mein Anliegen.....	13
Die Not im pädagogischen System vor Augen	15
Inspiriert von der Essenz der Gewaltfreien Kommunikation	16
Worin die Macht von pädagogischen Fachkräften liegt.....	19
Mit dem eigenen Nervensystem vertrauter werden	23
Pädagogische Fachkräfte in Kita und Schule als Zielgruppe	25
Individueller und kollektiver Blick: Was ist mir und was ist uns wichtig?	27
Wenn Gefühle übersprungen werden: Alarmierende Signale in unserer Gesellschaft	28
Zum Inhalt des Buchs	31
Eine Vision der Ermächtigung	33
 TEIL I: DURCH SELBSTREGULATION ZU MEHR PRÄSENZ UND SELBSTMITGEFÜHL ..	35
 1. Sich stoppen.....	38
Was heißt es, sich zu stoppen?	38
Die Kehrseite des kognitiven Denkens.....	41
Hier sollte ein Stoppschild stehen	46
Was leistet das autonome Nervensystem für den pädagogischen Alltag?.....	47
Der pädagogische Alltag braucht Momente des Innehaltens	51
 2. Die eigenen körperlichen Empfindungen wahrnehmen und Gefühle fühlen....	55
Die Botschaften unserer Gefühle	57
Wenn die Erfahrung des Gesehen- und Gehaltenwerdens fehlt	58
Statt zu fühlen, erklären wir	59
Erfahrungen sind mehr als Worte	61
Aus neutralen Gefühlen Kraft ziehen.....	62
Gefühle bringen Bewegung	63
Was wir wahrnehmen können	65
Ko-Regulation hilft, die Gefühle zu halten und zu fühlen	66

Durch Entladung zur Entspannung zurückkehren	68
Übungen	71
Gefühl versus Emotionen.....	74
Wahlfreiheit, die sich durchs Fühlen eröffnet.....	76
 3. Sich in den Bedürfnissen verankern	 79
Wie benennen, was einen Menschen existenziell bewegt?	80
Die Lebensenergie der Bedürfnisse spüren	81
Die Beziehung zu den Bedürfnissen als Basis der Professionalität.....	84
Bedürfnisse und das autonome Nervensystem	86
Die eigenen Bedürfnisse entdecken	89
Jenseits von erfüllt und nicht erfüllt.....	91
In der Bedürfnisenergie baden	94
Vom Mangel in die Fülle	95
Was ist mir wichtig im Leben?	97
Mit der Kraft der Bedürfnisse Führung übernehmen und verantwortlich handeln.....	98
 4. Mitfühlend auf sich selbst schauen	 100
Unsere Fähigkeit zur Empathie.....	100
Wenn Empathie ausbrennen lässt.....	102
Wie unser Nervensystem für uns sorgt	103
Empathie und Mitgefühl.....	105
Stopp in einer begleiteten Situation	106
(Selbst-)Mitgefühl ist mehr als Empathie	108
Alte Glaubenssätze überwinden und Leid als Leid erkennen.....	110
Sich selbst bester Freund / beste Freundin sein	112
Die eigenen Wurzeln nähren	113
Klar benennen, was uns nicht guttut.....	115
Selbstmitgefühl üben	116

5. Sich mit seinem inneren Kind verbünden und es heilen –	
uns selbst nachträglich bemuttern und bevatern	122
Ein liebe- und verständnisvoller Blick auf die Ahnen	124
Das Kind vor Ihnen – das Kind in Ihnen	126
Sich heute dem Kind in uns zuwenden	128
Das Leben schenkt uns immer neue Einladungen zur Heilung.....	130
Jedes Kind hat Rechte – auch Ihr inneres Kind	132
Wie Selbstmitgefühl unser Gehirn verändert	135
Selbstmitgefühl als Praxis des Damit-Seins	136
Sie können einen Unterschied machen	140
6. Für das eigene innere Klima sorgen – Wege zur inneren Präsenz finden.....	141
Achtsamkeit mit Herzensgeist.....	141
Präsenz ist die Grundlage für jede Kommunikation	144
Präsent im pädagogischen Alltag.....	147
Präsent sein – auch unter schwierigen Rahmenbedingungen	151
Übungen für mehr Präsenz.....	154
7. Den inneren Beobachter entdecken und Gewahrsein trainieren	157
Wir sind mehr als unsere Gefühle	157
Ich bin nicht meine Gedanken	161
Trügerische Ruhe	162
Wir müssen nicht mehr warten	163
8. Verbunden mit sich selbst deutliche Grenzen setzen	167
Grenzen geben Raum und Sicherheit	168
Verletzte Grenzen	170
An der Grenze ist Kontakt möglich.....	171
Grenzen zu zeigen, gibt Orientierung	172
9. Eine tägliche Praxis etablieren	177
Sich der eigenen Gewohnheiten bewusstwerden und einige verlernen	178
Anlässe und Gemeinschaften zum Üben finden	181

Teil II: Zusammenarbeit im Team, Beziehungsgestaltung mit den Kindern 183

10. Das Team als lebendiger Organismus und sicherer Hafen für alle	184
Wir alle wollen gesehen und geschätzt werden.....	185
Auswirkungen mangelnder Wertschätzung auf Teams	186
„Blumengießen“ als Wertschätzung füreinander.....	187
Wertschätzung im Fluss von Geben und Nehmen.....	188
Ist das Team reguliert oder dysreguliert?	191
Wenn Muster durch die Teamkultur verstärkt werden.....	197
Zu oft dominiert das denkende Hirn die Teams	199
Objekt von Erwartungen oder Subjekt der eigenen Handlungen?	201
Interdependenz anerkennen und nutzen.....	203
Der Sinn von „Macht-über“ und was auf der Strecke bleibt	204
Die Gefühle im Team weisen den Weg	206
Wenn Teams sich gegenseitig mit Schamreaktionen blockieren	210
Die gemeinsamen Bedürfnisse als Ausgangspunkt für die Teamentwicklung	213
Das Vorgehen der GFK.....	214
Führung mit Verständnis und Mitgefühl.....	217
Sich authentisch mitteilen	221
Projektmanagement mit Gewaltfreier Kommunikation	224
Hilfreiche Bitten	227
Räume, Gespräche und das Miteinander gestalten	228
 11. Ohne meckern, strafen, Auszeit und Co: Auch in schwierigen Momenten professionell handeln und den Kindern Orientierung geben	 234
Annehmen, was ist	234
Kinder als offene und verletzbare Wesen.....	236
Die Bedürfnisse von Kindern in ihren ersten Lebensjahren	237
Kinder lernen menschliche Verhaltensweisen durch Vorbilder	241
Die Kinder aus der Präsenz heraus wahrnehmen	243
Wenn Kinder getriggert sind	245
Als pädagogische Fachkraft kindliches Verhalten spiegeln	246
Kinder im Überlebensmodus	249
Klare Grenzen	257
Überlebensreaktion ohne Echo	262

Wenn pädagogische Fachkräfte gestresst sind	264
Psychoedukation für Kinder.....	266
Spiele für mehr Sicherheit	268
12. Ein Dilemma: Gewalt von Fachkräften gegen Kinder gewaltfrei verhindern	271
Gewalt gegen Kinder verlangt unser Eingreifen und ein gewaltfreies Handeln.....	272
Strukturelle Gewalt nicht außer Acht lassen.....	276
Akzeptanz für das, was ist	277
Was berührt das gewaltvolle Handeln der Kolleg:innen in mir?.....	282
Wenn Reden Silber und Zuhören Gold ist.....	283
Grenzsetzung in Würde	285
Ohne Schlamm kein Lotus.....	288
Dank.....	289
Literatur.....	291
Die Autorin	294