

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| <b>1. Intention</b>  | <b>7</b>   |
| 1.1 Das Dilemma der pädagogischen Fachkräfte in den Bildungseinrichtungen und die Chancen          | 7          |
| 1.2 Sempathe und die <i>Inklusive Kommunikation</i> als Trainingspotenzial                         | 10         |
| 1.3 Dem Adultismus auf die Schliche kommen   | 13         |
| 1.4 Fachliche Begründung und Fragestellungen des Ansatzes  | 14         |
| 1.5 Die Grundlagen des selbstempathischen Ansatzes   | 19         |
| <b>2. Ziele</b>  | <b>27</b>  |
| <b>3. Systemische Voraussetzungen für eine inklusive professionelle Haltung</b>                    | <b>31</b>  |
| 3.1 Was heißt Toleranz?  | 31         |
| 3.2 Inklusive systemische Merkmale in Form von kollektiven Werten                                  | 31         |
| <b>4. Selbstempathie, Selbstregulation und Selbststeuerung</b>                                     | <b>35</b>  |
| 4.1 Unterschied Emotion und Gefühl   | 37         |
| 4.2 Der Freiraum der Selbstempathie – die Selbstempathiepause                                      | 38         |
| <b>5. Empathie und Resilienz</b>   | <b>45</b>  |
| 5.1 Was ist Empathie?  | 45         |
| 5.2 Was ist Resilienz?   | 55         |
| <b>6. Die Inklusive Kommunikation</b>  | <b>61</b>  |
| 6.1 Konkrete Inhalte der <i>Inklusiven Kommunikation</i>   | 62         |
| 6.2 Was ist ein Bedürfnis?   | 65         |
| 6.3 Was sind Werte?  | 66         |
| 6.4 Reichweite der Werte   | 67         |
| 6.5 Transkulturelles Mitgefühl   | 67         |
| 6.6 Exkurs: Luhmann stellt die Kommunikation auf den Kopf  | 68         |
| <b>7. Adultismus</b>   | <b>71</b>  |
| 7.1 Verinnerlichter und veräußerlichter Adultismus   | 75         |
| 7.2 Die Architektur der Wut und der positive Umgang damit  | 77         |
| 7.3 Wie mit akuter Wut von anderen umgehen?  | 80         |
| 7.4 Brainstorming: Konflikte sind lösbar, wenn ...   | 81         |
| <b>8. Motivierende Methoden</b>  | <b>83</b>  |
| 8.1 Die Empathieleiter und Autonomieleiter – Die acht Schritte der <i>Inklusiven Kommunikation</i> | 83         |
| 8.2 Gefühlsliste der Wohlfühlgefühle   | 84         |
| 8.3 Gefühlsliste der stimmigen Diskrepanzgefühle   | 84         |
| 8.4 Gefühlsliste der unstimmigen Diskrepanzgefühle   | 85         |
| 8.5 Kreative Übungen zur Empathieleiter  | 94         |
| 8.6 Das Metamodell der Sprache   | 99         |
| 8.7 Sinnvolle Vermeidungen   | 101        |
| 8.8 Die Kraftblume (Power Flower)  | 101        |
| <b>9. Pädagogik der Achtung nach Janusz Korczak</b>  | <b>115</b> |
| 9.1 Was steht Kindern eigentlich zu?   | 115        |
| 9.2 Die Kinderrechte nach Janusz Korczak   | 118        |
| <b>10. Glückspädagogik</b>   | <b>125</b> |
| 10.1 Glück – ein glückliches Wort?   | 126        |
| 10.2 Kernthesen der Positiven Psychologie  | 127        |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 10.3       | Die Appraisal-Theorie .....                                    | 127        |
| 10.4       | Die 24 Signaturstärken der Positiven Psychologie .....         | 128        |
| <b>11.</b> | <b>Effekte – Zusammenfassung .....</b>                         | <b>133</b> |
| <b>12.</b> | <b>Konklusion .....</b>  | <b>137</b> |
| <b>13.</b> | <b>Impressionen .....</b>                                      | <b>139</b> |
| <b>14.</b> | <b>Geschichten und Gedichte, die Haltungen verändern .....</b> | <b>141</b> |
| <b>15.</b> | <b>Literatur .....</b>   | <b>147</b> |
| <b>16.</b> | <b>Quellenhinweise .....</b>                                   | <b>153</b> |
| <b>17.</b> | <b>Bildquellenhinweise .....</b>                               | <b>155</b> |