

Inhaltsübersicht

Vorwort, oder: Warum dieses Buch?	9
1 Einführung	11
Was ist Selbstregulation und warum ist sie so wichtig?	12
Was kann helfen, die Selbstregulation zu entwickeln?	14
2 Psychoneuronale Grundsysteme	17
Das Stressverarbeitungssystem	17
Das Beruhigungssystem	18
Das Belohnungssystem	18
Das Impulskontrollsystem	19
Das Bindungssystem	21
Das Realitäts- und Risikobewertungssystem	22
3 Viele Blicke auf viele Wege zur Selbstregulation	24
Einleitung	24
4 Achtsamkeit und Mucksmäuschenstillarbeit	27
Wie funktioniert Achtsamkeit und was bewirkt sie?	27
Wie wirkt Achtsamkeit bei Kindern?	28
Wie kann Achtsamkeit zur Entwicklung der Selbstregulation beitragen? ...	29
Facetten der Selbstregulation	32
Selbstregulation der Aufmerksamkeit	32
Selbstregulation des Affekts, der Motivation	35
Selbstregulation der Impulse	35
Selbstregulation beim Anfangen und beim Beenden	37
Beispiele aus der Schulpraxis	39
5 Geschichten, Fantasiereisen und innere Bilder	45
Geschichten finden	45
Geschichten (er-)finden	49
Über hypnotherapeutische Elemente und Selbsthypnose, Helferfiguren und Ritterrüstungen	49
Fantasiereisen, kreative Imaginationen	52
Innere Bilder	53

6 Innere Sprache und Selbstregulation	56
Erfassen der privaten Sprache	56
7 Spiele	63
Ein neurowissenschaftlicher Blick	63
Keine Spiele ohne Regeln	66
Computerspiele	67
Brett- und Kartenspiele	67
Strategiespiele	68
Selbst erfundene Spiele	68
Ungleichheiten ausgleichen	69
8 Modelllernen und Selbstregulation	73
Wie es funktioniert	73
Modelle im Alltag finden	74
Rollenspiele und Selbstregulation	76
9 Belohnung, Motivation und Selbstregulation	78
Belohnung	79
Das kann man für die Pädagogik und die Sonderpädagogik daraus lernen	79
Gemeinsam das Belohnungssystem entwickeln	80
Logbuch	81
Geld als Belohnung	82
Motivation	82
Selbstwahrnehmung	86
Eine kleine «Trickkiste» oder: Was außerdem noch helfen kann	87
Was sonst noch hilft:	89
Der Kühlschrantür-Trick	90
10 Mit Charakterstärken und Positiver Psychologie die Selbstregulation fördern	94
Beschreibung und Schlüsselgedanken	95
Mit Charakterstärken die Selbstregulation aufbauen	98
Daniel, 11 Jahre	99
Grundsysteme der Selbstregulation und Charakterstärken	100
Und noch ein paar Tricks zum Schluss:	101

11 Sport, Musik und andere ernsthafte Hobbys	103
«Keine Lust aufs Training? Was mache ich jetzt? Ich suche meinen besten Trick, um mich zu überlisten!»	106
12 Elektronische Medien und Selbstregulation	108
Einige aktuelle Fakten	108
Experimente	112
13 Selbstregulation trainieren – Möglichkeiten im Alltag von Familie und Schule	116
Häusliche Pflichten und Selbstregulation	116
Verwöhnung und Selbstregulation	116
Überbehütung und Selbstregulation	117
Schulweg und Selbstregulation	117
Resilienz, Frustrationstoleranz und Selbstregulation	118
Elektronik und Selbstregulation	119
Auch das erleichtert das Lernen von Selbstregulation	120
Was das Lernen leichter macht – die Sicht der Schüler	123
Der lange Arm der Familie	123
14 Statt einer Zusammenfassung: Wünsche an die gute Fee	127
15 Nicht ganz tausend, aber vielen, vielen Dank	128
16 Literatur und Links	129