

Linda Lantieri
Daniel Goleman

EMOTIONALE INTELLIGENZ für Kinder und Jugendliche

Ein Übungsprogramm,
um innere Stärke aufzubauen

Aus dem Amerikanischen von Andrea Panster

GOLDMANN
A R K A N A

Landes-Lahrer-Bibliothek
ües Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

Inhalt

Vorwort von Daniel Goleman 9

KAPITEL I

Was Ihr Kind fürs Leben braucht 15

KAPITEL 2

Wie Sie Kindern die Übungen zur Beruhigung des Körpers und Sammlung des Geistes vermitteln 34

KAPITEL 3

Übungen für Kinder von 5 bis 7 Jahren 57

KAPITEL 4

Übungen für Kinder von 8 bis n Jahren 91

KAPITEL 5

Übungen für Kinder ab 12 Jahren 138

KAPITEL 6

Emotionale Intelligenz: das wichtigste Erbe unserer Kinder 191

ANHANG

Liste der Übungsmaterialien 205

Weiterführende Literatur 207

Anmerkungen 211

Danksagung 214