

Dipl. Kindervitalcoach – Inhalte

Modul 1 - Grundlagen des Berufs

Inhalte und Aufbau des Studiums

Berufsbild und Abgrenzung zu anderen Berufen

Rechtliche Situation

Zielgruppe Kinder

Elterngespräch

Die EASI-Persönlichkeitstypen

Der Wert einer Krankheit

Anatomie im Zeitraffer

Die Haut

Spezialthema Neurodermitis

Herz-Kreislauf

Das Blut

Das Immunsystem

Vorbeugung

Fieber

Atemsystem

Modul 2 - Entwicklungspsychologie I Pädagogik

Einleitung

Die Basis

Bausteine der kindlichen Persönlichkeit

Grundbedürfnisse des Kindes

Entwicklungspsychologie

Bindungstheorie

Die vier Bindungsqualitäten

Entwicklung durch Spiel

Motor der Entwicklung

Das erste Lebensjahr

Das zweite Lebensjahr

Das dritte Lebensjahr

Das vierte Lebensjahr

Das fünfte Lebensjahr

Das sechste Lebensjahr

Das Schulkind

Pädagogik

Erziehung

Erziehungsstile

Ziele der Erziehung

Erziehungsschritte – Maßnahmen, Überlegungen, Methoden

Exkurs: Time-Intensive statt Time-Out

Folgen gelungener Erziehung: Selbstbewusstsein

Gefühle

Modul 3 - Ernährung Teil 1

Allgemeines

Wie alles beginnt

Stillen – das erste Essen

Die Zusammensetzung der Muttermilch

Flaschenmilch

Beikost

Anatomie unserer Verdauungsorgane

Bausteine unserer Nahrung

Was ist Nahrung?

Kohlenhydrate und das Problem Zucker

Unsere Zähne

Wie entsteht Karies?

Was brauchen die Zähne, um gesund zu bleiben?

Die „Zuckerkrankheit“ Diabetes

Ballaststoffe

Künstliche Süßstoffe

Was ist Honig?

Inhaltsstoffe des Honigs und deren Wirkung

Fette und Öle

Eiweiß

Milch – zwischen Propaganda und Hexenjagd

Vitamine und Mineralien

Sekundäre Pflanzenstoffe

Thema Trinken und Flüssigkeitshaushalt

Vegetarisch oder vegan – für kleine Kinder geeignet?

Kritische Nährstoffe bei vegetarischer/veganer Ernährung

Die Nährstoffe im Einzelnen

Praktische Umsetzung einer veganen Ernährung bei Kindern

Modul 4 - Ernährung Teil 2

Elternarbeit

Wann müssen sich Eltern keine Sorgen machen?

Die großen Baustellen in der Kinderernährung

Baustellen und wie man sie bewältigt

Wie bekommt man Gemüse und andere gesunde Sachen in ein Kind?

Spezialthema Übergewicht

Beispiel für einen Elternabend

Beispiel für ein Erstgespräch mit dem Kind und den Eltern

(Ham-)Burger

Elternaufgaben

Das Eltern-Kind-Programm

Motivation

Wie könnte die Ernährung nun konkret aussehen?

Frühstück

Pausenbrot

Mittagessen

Nachmittagssnack

Abendessen

Bewegung

Wann wird es höchste Zeit für mehr Bewegung?

Modul 5 - Bachblüten

Der Anfang von allem – die klassische Homöopathie

Grundlage

Lebenskraft – ein zentraler Begriff

Die Reise einer Krankheit

Akut – Chronisch – Vererbt

Das System der Potenzierung

Symptome und Modalitäten

Grenzen der Homöopathie

Unser USB-Stick oder Wasser als Informationsträger

Wasser als Informationsträger

Das paradoxe Verhalten des Wassers

Geschichte und Hintergrund der Bachblüten

Die Situationstherapie

Die Konstitutionstherapie

Wie kam Dr. Bach auf genau diese Pflanzen?

Wie werden Bachblüten gewonnen? Warum nur die aus England?

Sonnen-Methode

Koch-Methode

Unterschiede zur Homöopathie

Welche Reaktionen sind zu erwarten?

Bachblüten nach dem Alphabet

Agrimony

Aspen

Beech

Centauray

Cerato

Cherry Plum
Chestnut Bud
Chicory
Clematis
Crab apple
Elm
Gentian
Gorse
Heather
Holly
Honeysuckle
Hornbeam
Impatiens
Larch
Mimulus
Mustard
Oak
Olive
Pine
Red Chestnut
Rock Rose
Rock Water
Scleranthus
Star of Bethlehem
Sweet Chestnut
Vervain
Vine
Walnut
Water violet
White Chestnut
Wild Oat
Wild Rose
Willow
Unterscheidung bei verschiedenen Verhaltensmustern

Problemfeld Schule

Wir spielen eine konkrete Situation durch:

Wie sieht die Situation bei Babys aus?

Bachblütenmischung selbst herstellen

Modul 6 - Aromatherapie

Geschichte der Aromatherapie

Wirkungsweise ätherischer Öle

Wie funktioniert Riechen?

Ein wenig Anatomie

Das Wesen der ätherischen Öle

Öl in Wasser mischen – Emulgator

Pflanzenteile

Die Duftnote

Kopfnote oder Geistesebene

Herznote oder Seelenebene

Basisnote oder Körperebene

Inhaltsstoffe

Monoterpene

Sesquiterpene

Monoterpenole

Ketone

Ester

Oxyde

Gefahrenpotential

Vorsichtsmaßnahmen bei der Anwendung von ätherischen Ölen

Anwendungsmöglichkeiten

Raumbeduftung

Bäder, Wickel, Waschungen

Massagen

Hautpflege

Inhalationen

Haushalt

Persönliches Riechsalz

Fette Öle/Trägeröle

Geeignete Aromaöle für die Arbeit mit Kindern

Basilikum

Bergamotte

Eukalyptus

Geranie

Kamille

Lavendel

Mandarine

Melisse

Myrte

Neroli = Orangenblüten

Orange

Pfefferminz

Rose

Rosmarin

Tonka (Kakao)

Vanille

Zeder

Zitrone

Weitere nachgewiesene Wirkungen

Wie erstelle ich am besten meine persönliche Mischung?

Spezielle Kindermischungen

Duftspiele

Modul 7 - Stress I Entspannung

Warum überhaupt Entspannung? Und haben Kinder wirklich Stress?

Wie entsteht Stress?

Das Vegetative Nervensystem

Stressauslöser = Stressoren

Das Fass des Lebens

Das Lazarus-Modell

Günstige Stressverarbeitung

Ungünstige Stressverarbeitung

Abschlussaufgabe 1

Die Stressampel

Instrumentelles Stressmanagement

Mentales Stressmanagement

Stressbeurteilung

Stressverschärfende Denkmuster

Innere Antreiber

Praxistipp Gedankenstopp

Regeneratives Stressmanagement

Praxistipp Fluglotse

Was heißt Entspannung?

Zielrichtungen von Entspannung

Was passiert auf körperlicher Ebene

Kontraindikationen zu Entspannungsübungen

Die Bedeutung der Atmung

Stilleübungen

Phantasiereisen

Abschlussaufgabe 2

Progressive Muskelrelaxation = PMR

Mandalas

Weitere Hilfsmittel

Steine und Farben

Farben der Steine

Farben als Unterstützung

Modul 8 - Mobbing

Mobbing

Vorbemerkungen

Was ist Mobbing?

Die drei Stadien des Mobbing

Die Opfer

Folgen von Mobbing für das Opfer

Erlernte Hilfslosigkeit

Die Täter

Direkte oder indirekte Aggression

Die Gruppe

Die Rolle der Schule und der Lehrer

No Blame Approach

Zivilcourage Training

Die Eltern

Cybermobbing

Wertebildung

Die UN-Kinderrechtskonvention

Nachdenken über die eigenen Werte

Resilienz

Erste Hilfe bei Wut und Prävention von Wut

Ein Weg zur Sozialkompetenz

Weitere Ideen

Umgang mit Ängsten

Modul 9 - Chakren und die Welt der Farben

Die Welt der Chakren – Leben im 7-Jahres-Rhythmus

Was sind Chakren

Farben

Wie man mit Farben arbeiten kann

Die Chakren und ihre Farbzueordnung

Wurzelchakra – 1. Chakra

Sakralchakra – 2. Chakra

Bauch- oder Nabelchakra – 3. Chakra

Herzchakra – 4. Chakra

Kehlkopfchakra – 5. Chakra

Stirnchakra – 6. Chakra

Scheitel- oder Kronenchakra – 7. Chakra

Modul 10 - Omawissen I Wasser, Wickel, Tee

Hausmittel, was heißt das eigentlich?

Wickel und Kompressen

Wie kann man die Wirkungen von Wickeln erklären?

Was braucht man für eine Wickel-Karriere?

Zusätze

Direkt aus der Küche

Heilkräuter

Thema Tee für Kinder

Einige wichtige Kräuter

Kamille

Arnika

Johanniskraut

Ölpackungen

Thymian

Wasser in der Heilkunde

Formen der hydrotherapeutischen Anwendungen

Waschungen/Abreibungen

Güsse

Bäder

Wickel, Auflagen, Kompressen, Packungen

Wassertreten

Dämpfe

Grundregeln aller Anwendungen

Thema Abhärtung

Modul 11 - Mit Kindern Kräuter entdecken

Vorwort

Pflanzenheilkunde – Phytotherapie

Wirkstoffe – Ballaststoffe

Die wichtigen Inhaltsstoffe der Heilpflanzen

Die Bitterstoffe

Alkaloide

Ätherische Öle

Gerbstoffe

Die Glykoside

Die Kieselsäure

Saponine

Schleimdrogen

Harze

Ein paar Worte zum Sammeln

Teezubereitung

Weitere Verwendungsmöglichkeiten für Pflanzen

Tinktur/Extrakt

Ölauszug

Kräuteröl-Kaltauszug

Kräuteröl-Heißauszug

Salben und Cremes

Cremes

Bäder

Weitere Verwendungsmöglichkeiten

Signaturenlehre

Kindern Pflanzen näher bringen

Kräuterspaziergang/-wanderung

Ein Herbarium anlegen

Gänseblümchen

Löwenzahn

Brennnessel

Schafgarbe

Wegerich

Gundermann/Gundelrebe

Huflattich

Hirtentäschel

Veilchen

Holunder