STARKE KINDER

Ingeborg Saval

Strategien für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder

TRIAS

Starke Kinder

Strategien für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder

Ingeborg Saval

3., überarbeitete Auflage 2022

Das Kraftset im Überblick – so gelingt es

1. Leiten Sie das Kraftset mit einem **Wohlfühltipp** ein und lassen Sie Ihr Kind einen Schluck Wasser trinken.

Wohlfühltipp: Aaaaaaaaatmen!

Diese Atemübung ist entspannend und kräftigend gleichzeitig. Es tut einfach gut, sich selbst ganz laut zu hören, sich groß zu machen und sich dabei stark zu fühlen.

Bei dieser Übung können Sie sitzen oder stehen, wie Sie möchten.

» Wir atmen tief ein und richten uns dabei ganz groß auf. Beim Ausatmen sagen wir gemeinsam ein ganz langes »Aaaa ...«, atmen die ganze Luft aus der Lunge heraus und lassen locker. Wir atmen wieder tief ein, machen uns ganz groß und beim Ausatmen sagen wir gemeinsam ein ganz lautes »Eeee ...«.

2. Finden Sie einen ungestörten **Wohlfühlplatz** und eine gute, bequeme Haltung. Lesen Sie den **Krafttext** vor und, wenn das Kind es möchte, reden Sie mit ihm darüber.

Krafttext: Schmetterling und Zauberdecke

» **Leg dich bequem hin, vielleicht nimmst du ein Kuscheltier zu dir, das auch die Geschichte hören möchte? Wenn du willst, lege ich dir beim Vorlesen die Hand auf die Stirn ... Schließe jetzt deine Augen und komm mit ...**

Du gehst in einem Zauberland spazieren und entdeckst dabei eine unbekannte Wiese ... Fremd und geheimnisvoll sieht sie aus, ein paar Nebelschwaden hängen über der Wiese und du kannst sie nicht ganz genau erkennen. Du überlegst, ob du die Zauberwiese betreten sollst. Du bist sehr neugierig, aber auch ein wenig unsicher ... Da hebt sich der Nebel langsam. Und ganz langsam kommt die Sonne hinter den Wolken hervor. Sie scheint

3. Festigen Sie das Kraftset mit dem **Stärkerezept**.

Stärkerezept

Zauberspruch 3x oder öfter sagen und dabei klopfen:

1. Ich hab die Kraft, die Neues schafft!

oder 2. Ich fühl mich gut und habe Mut für die nächste Zeit!

oder 3. Ja, ich bin ein richtiges Schulkind, ich freue mich auf morgen!

Kraftpunkt:

Klopfe mit den Fingerspitzen einer Hand ganz leicht in die Mitte der Stirn. Richte den Blick dabei nach oben. Die andere Hand ruht auf deinem Bauch.

Anlehnen macht Kinder sicher: Wenn Sie sich hinter Ihr Kind stellen und dabei die Hand auf die Stirn Ihres Kindes legen, kann es sich anlehnen, hat den Blick nach vorne gerichtet und spürt sofort Ruhe und die Verbundenheit mit Ihnen im Rücken. Dabei können Sie auch einen Kraftsatz sprechen, zum Beispiel: „Du hast Ruhe und Kraft, die … (was gerade ansteht) schafft."

4. Lassen Sie das Kraftset kreativ und entspannt ausklingen.

» Magst du nun dem Schmetterling »Danke« und den vielen Blüten »Tschüss« sagen? Komm in Gedanken wieder her zu mir. Strecke dich und spüre dabei, wie groß du bist. Bleibe noch eine Zeitlang ruhig und ausgestreckt liegen. Atme tief ein und aus, öffne die Augen und reibe die Hände gegeneinander, damit du wieder ganz wach wirst. Willst du mir von deiner Zauberdecke aus Blüten erzählen? Und von dem Schmetterling? Was ist dir besonders in Erinnerung? Wollen wir einen Schmetterling aus Papier ausschneiden, bemalen und über dein Bett hängen?

Liebe Leserin, lieber Leser.

Wir Eltern wünschen uns selbstbewusste, starke Kinder und bemühen uns tagtäglich, unseren Kindern beizustehen und sie fit fürs Leben zu machen. Vieles gelingt uns, aber manchmal kommen wir einfach nicht weiter: Wenn Alpträume der Kinder die Nachtruhe der ganzen Familie stören, wenn Geschwister ständig streiten, wenn unsere Kinder in der Schule oder im Kindergarten von anderen dauernd geärgert werden, wenn die Hausaufgaben auch nach Stunden noch nicht fertig sind, wenn ein Umzug ansteht, wenn ein Haustier oder ein geliebter Mensch gestorben ist – sicher können Sie die Liste noch erweitern. Dann fühlen wir uns manchmal hilflos, wissen nicht, wie wir reagieren sollen, werden ungeduldig oder versuchen, die Augen vor dem Problem zu verschließen.

Dabei müssen wir uns mit solchen Situationen nicht abfinden, sondern wir können unsere Kinder unterstützen, sodass sie gestärkt und gefestigt aus diesen schwierigen Phasen hervorgehen. Haben Sie schon mal daran gedacht, ein Monster mit einem Bonbon in einen Schuhkarton zu locken und dort einzusperren? Wussten Sie, dass man Mut trinken kann? Und kennen Sie die Versteh-Fee, die gegen den Neid-Kobold kämpft? An einen großen starken Baum können unsere Kinder all ihre Sorgen hängen – und in jedem Kinderbauch wohnt ein kleines Lächeln, das viele dunkle Wolken am Kinderhimmel vertreiben kann. Sie brauchen es nur hervorzulocken.

Solche und ähnliche Persönlichkeiten und Tipps finden Sie in meinen Kraftsets, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte. Ihr Kind wird die Kraftsets mögen. Jedes Set beginnt mit einem »Wohlfühltipp«, zum Beispiel eine Atemübung, eine Massage oder bestimmte Bewegungen. Dann folgt ein

Zaubertext: Ihr Kind macht mit Ihnen eine Gedankenreise und hört eine Geschichte, die die jeweilige Situation aufnimmt und kindgerechte Lösungen anbietet. Zum Schluss kommt das »Stärkerezept«: ein Akupressurpunkt mit Zaubersatz, den sich Ihr Kind sogar selbst überlegen kann – dann ist er übrigens besonders wirksam. Und das Beste: Das Stärkerezept lässt sich immer und überall leicht einsetzen, wenn das Problem wieder auftaucht. Schnell den Akupressurpunkt klopfen und den Zaubersatz leise sagen oder denken – schon werden positive Kräfte freigesetzt und Ihr Kind wird die Situation viel besser meistern. Probieren Sie es einfach aus!

Viel Freude und Erfolg dabei wünscht Ihnen

Ingeborg Saval

Inhaltsverzeichnis

- Titelei
- Das Kraftset im Überblick – so gelingt es
- Liebe Leserin, lieber Leser.
- Jedes Kind braucht Kraft-Tankstellen
- 10 Bausteine für starke Kinder und ihre Familien
  - Resilienz – Das Immunsystem der Seele
  - Was tut Kindern gut und stärkt sie?
    - 1. Baustein: Halt und Sicherheit
    - 2. Baustein: Liebe, Respekt und Vertrauen
    - 3. Baustein: Klarheit und Kommunikation
    - 4. Baustein: Regeln und Werte
    - 5. Baustein: Wertschätzung und konstruktive Kritik
    - 6. Baustein: Optimismus und Humor

        - 7. Baustein: Das Kind Kind sein lassen
        - 8. Baustein: Positive Vorbilder
        - 9. Baustein: Bewältigbare Aufgaben
        - 10. Baustein: Eltern, die lernen wollen
- Stress auflösen durch Klopfakupressur
    - Wie hilft Klopfakupressur gegen Stress?
    - So geht das Starkklopfen
        - 1. Schritt: Ein JA einholen
        - 2. Schritt: Wie schlimm ist es? Die Intensität des Gefühls messen
        - 3. Schritt: Karateklopfen
        - 4. Schritt: Die Kraftpunkte klopfen
        - 5. Schritt: Starke Sätze finden
        - 6. Schritt: Warme Hände
        - 7. Schritt: Ein ruhiger Ausklang
        - Klopfen auch für Eltern
- Kraftsets für kindliche Probleme

- Was ist ein Kraftset?
- So funktioniert das Kraftset
  - Mit einem Wohlfühltipp einleiten
  - Eine bequeme Haltung und einen guten Platz finden
  - Der Krafttext – ein zauberhafter Ausflug in das Land der Vorstellung
  - Das Stärkerezept

- Kraftsets gegen Ängste und Unsicherheiten
- Ängste vor Monstern und unheimlichen Gestalten
  - Was tun mit den Ungeheuern im Schrank?
    - Ängste haben eine Funktion
    - So reagieren Sie auf Ängste
  - Kraftset
    - Wohlfühltipp: Atemkraft
    - Krafttext: Mut tut gut – du hilfst einem Angsthasen
- Schüchterne und ängstliche Kinder
  - Ich trau mich nicht

        - Schüchternheit hängt oft vom Umfeld ab
        - So gehen Sie mit zurückhaltenden Kindern um
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp 1: Den eigenen Namen rufen
        - Wohlfühltipp 2: Mut trinken
        - Noch ein Wohlfühltipp: Kopf hoch!
        - Krafttext: Mein Freund, der Löwe
- Bauchweh und andere Wehwehchen
    - Mein Bauch tut weh
        - Kleine Wehwehchen – kein Grund zu großer Sorge
        - So gehen Sie mit kleinen Wehwehchen um
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp: Springbrunnen
        - 4 Topp-Tipps bei Schmerzen
        - Krafttext: Mein Wohlfühlort

- Erkältung, Windpocken, Corona … von ansteckenden Krankheiten
    - Kindgerechte Information über ansteckende Krankheiten
- Besonders sensible Kinder
    - Zu viel, zu schnell, zu laut
        - Kinder sind verschieden und brauchen unterschiedliche Hilfen
        - So gehen Sie mit besonders sensiblen Kindern um
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp 1: Progressive Muskelentspannung
        - Wohlfühltipp 2: Fauchen wie eine Katze
        - Krafttext: Im Zauberboot
- Kraftsets gegen Stress in der Schule
- Schulbeginn
    - Ich mag nicht in die Schule gehen
        - Der Schulbeginn macht vieles anders

        - So unterstützen Sie Ihren Schulanfänger
        - 6 Tipps für ein selbstsicheres Schulkind
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp: Aaaaaaaaatmen!
        - Krafttext: Schmetterling und Zauberdecke
- Erste Misserfolge
    - Manchmal geht alles schief
        - Rückschläge gut verarbeiten – auf die innere Haltung kommt es an
        - So reagieren Sie auf Misserfolge und Enttäuschungen
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp 1: Fingerziehen
        - Wohlfühltipp 2: Die Aufregung wegspülen
        - Krafttext: In meinem Bauch wohnt ein kleines Lächeln
- Konzentrationsschwierigkeiten

- Mach deine Hausaufgaben!
    - Konzentration braucht Zeit und Hilfe
    - So fördern Sie die Konzentration Ihres Kindes
    - Bewegung und Konzentration
    - Spiele, die schlau machen
- Kraftset
    - Wohlfühltipp: Kerzenmeditation
    - Krafttext: Im Farbenland

- Übermäßige Unruhe und Ungeduld
    - Ich kann nicht die ganze Zeit still sitzen
    - Gelassenheit, Geduld und gute Nerven
    - So werden Kinder ruhiger und können sich besser konzentrieren
    - Kraftset
    - Wohlfühltipp 1: Zeitlupe spielen
    - Wohlfühltipp 2: Unruhe einfangen
    - Krafttext: Der Zauberstab

- Hänseleien und Mobbing
    - Die anderen sind gemein zu mir
        - Kränkungen und Mobbing
        - So helfen Sie Ihrem Kind
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp: Kopfmassage
        - Krafttext: Zauberschaum
- Kraftsets bei Trauer und Schmerz
- Der Urlaub ist zu Ende
    - Abschied tut weh
        - Trennung von Urlaub und Freunden
        - Nach Hause kommen ist auch schön
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp 1: Den Seelenschmerz wegmassieren
        - Wohlfühltipp 2: Mein Stein
        - Krafttext: Der Zauberstein
- Kränkung und Zurückweisung

- Ich spiel nicht mehr mit dir!
    - Mit Kränkungen umgehen lernen
    - So helfen Sie Ihrem Kind
- Kraftset
    - Wohlfühltipp: Kränkungen einfach wegstoßen
    - Wohlfühl-Suchspiel
    - Krafttext: Im Land von Harry Potter

- Umzug der Familie
    - Mein Zuhause ist jetzt ganz wo anders
    - Umzug heißt Stress für alle
    - So erleichtern Sie Ihrem Kind das Eingewöhnen
- Kraftset
    - Wohlfühltipp: Aufrichten und sicher stehen
    - Krafttext: Gedankenvögel

- Trennung der Eltern
    - Wir wohnen nicht mehr zusammen

        - Getrennt leben und gemeinsam Verantwortung tragen
        - So können Sie die Trennung erleichtern
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp: Gefühle rausdrücken und aaaus-atmen …
        - Krafttext: Von Zauberkissen und Regenbogen
- Tod und Sterben
    - Abschied für immer
        - Wie Kinder trauern und wie wir sie unterstützen können
        - So können Sie in einem Todesfall helfen
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp: Mit den Füßen tief verwurzelt
        - Krafttext: Der Kraftbaum
- Kraftsets bei destruktivem Verhalten
- Machtkämpfe

- Starke Kinder haben einen starken Willen
    - Kinder haben ein Recht auf Grenzen
    - So gehen Sie mit Regeln um
- Kraftset
    - Wohlfühltipp: Der Krabbelbaum
    - Krafttext: Im Spiegelhaus
    - Meridiane enden an den Fingerkuppen

- Kindliche Gewalt und übermäßige Aggression
    - Gewalt löst keine Probleme
    - Aggression und kindliche Gewalt – normal oder gefährlich?
    - So helfen Sie Ihrem Kind
    - Kraftset
    - Wohlfühltipp: Brrrrrrrrrr .....
    - SOS-Tipps für zu Hause
    - Krafttext: Starke Hände schlagen nicht.

- Wutanfälle und Ausrasten

- Ein Kind sieht Rot
    - Wut als positive und als negative Kraft
    - So gehen Sie mit wütenden Kindern um
- Kraftset
    - Wohlfühltipp 1: Vom Holzhacken zum Babywiegen
    - Wohlfühltipp 2: Gefühle ableiten
    - Krafttext: Die Zaubertruhe und der Schlüssel

- Genervte Eltern
    - Elternstress
    - Gute Eltern machen Fehler
    - Manchmal ist es, wie es ist
    - Kraftset für Eltern
    - 5-Minuten-Wohlfühltipp für Elternnerven
    - So bauen Sie den Wohlfühltipp aus
    - Tun Sie etwas für sich

        - Auszeiten – für Sie ganz allein
        - Eine Ruhezone zum Krafttanken
        - Zeitinseln statt Zeitdruck
        - Prioritäten setzen
        - Akzeptieren Sie sich selbst

- Kraftsets bei Problemen in Familie, Freizeit und im Homeschooling
- Alpträume und schlechte Nächte
    - Ich kann nicht einschlafen
        - Alpträume und andere nächtliche Störenfriede
        - So reduzieren Sie schlimme Träume
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp 1: Augenrollen
        - Wohlfühltipp 2: Frische Luft
        - Krafttext: Wolkenträume und Traumwolken
- Homeoffice für alle: Zu viel Nähe, zu wenig Struktur

- Früher Mangelware, plötzlich zu viel: Zeit mit der Familie
    - Eine entspannte Atmosphäre schaffen
- Arbeiten und Lernen vor dem Bildschirm
    - Gesunder Arbeitstag im Homeoffice
- Kraftset
    - Wohlfühltipp 1: Ich-Zeiten und Wir-Zeiten
    - Wohlfühltipp 2: Stopp-Schild an der Tür
    - Krafttext: Die Kraft der Farben
    - Übung für das Kind: Die Kraftstelle am Körper

- Geschwisterstreit
    - Kleinkrieg im Kinderzimmer
    - Streiten will gelernt sein
    - So reagieren Sie auf Streit
    - Kraftset
    - Wohlfühltipp 1: Den Streit symbolisch beenden

        - Wohlfühltipp 2: Ein Versöhnungsritual
        - Wohlfühltipp 3: Wohltuende Berührungen
        - Krafttext: Friedenslichter in der Zauberhöhle
- Eifersucht und Neid
    - Früher hattest du mich viel lieber
        - Eifersucht oder die Angst, zu kurz zu kommen
        - So reagieren Sie auf Eifersucht und Neid
    - Kraftset
        - Wohlfühltipp 1: Der Superkuschler
        - Wohlfühltipp 2: Luftzeichnen
        - Krafttext: Die Versteh-Fee und der Neid-Kobold
- Langeweile
    - Mir ist sooo langweilig!
        - Zu viel und doch zu wenig
        - Weniger ist oft mehr

- Kraftset
    - Wohlfühltipp 1: In die Stille hören
    - Wohlfühltipp 2: Energie-Gähnen
    - Wohlfühltipp 3: Der Nasenstift
    - Krafttext: Wolkenreise
- Probleme mit Fernseher und Computer
    - Der Flimmerkisten-Blues
    - Wie viel Medienkonsum vertragen Kinder?
    - So regeln Sie den Medienkonsum
    - Kraftset
    - Wohlfühltipp: Gedankenfäden herausziehen
    - Krafttext: Der magische Faden
- Service
    - Bücher zum Weiterlesen
    - Weiterführende Links
- Autorenvorstellung
- Sachverzeichnis

- Impressum/Access Code

Jedes Kind braucht Kraft-Tankstellen

Unbeschwert spielen, toben, glücklich sein – das wünschen wir uns für unsere Kinder. Aber auch Kinder haben Probleme, Ängste und stehen unter Leistungsdruck. Nicht vor allem können wir sie bewahren. Aber es gibt Wege, mit unseren Kindern gemeinsam Strategien und Alltagsoasen zu finden, in denen sie Kraft und Stärke tanken können!

10 Bausteine für starke Kinder und ihre Familien

Was hilft Kindern, stark zu werden, ihr Leben zu meistern? Diese Frage beschäftigt wohl alle Eltern. Leider gibt es keine Patentrezepte, denn jede Situation ist anders und erfordert laufend individuelle Entscheidungen. Auf den folgenden Seiten finden Sie zehn grundlegende Bausteine für eine gesunde Entwicklung und ein harmonisches Familienleben.

Alle Kinder sind verschieden und genauso unterschiedlich sind auch ihre individuellen Bedürfnisse. Manches aber ist bei allen Kindern gleich: Sie wünschen sich Verständnis, Halt und Geborgenheit. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, ihnen diese Sicherheiten nicht nur in Krisen, sondern auch im Alltag so zu vermitteln, dass sie ein Leben lang darauf zurückgreifen können. Was lässt Kinder glücklich werden und zu einer optimistischen Lebenseinstellung kommen? Und was können wir in der Erziehung dazu beitragen?

Entwicklungsforscher beschäftigen sich seit vielen Jahren mit der Beobachtung von Menschen, die sich nach Krisen und Problemen in der Kindheit fröhlich, leicht und zuversichtlich durch das Leben bewegen.

Vor allem die sogenannte Resilienzforschung hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt, welche Faktoren sich stärkend auf Kinder auswirken. Resiliente Menschen können aus Krisen lernen und sie für ihre Entwicklung nutzen.

Resilienz – Das Immunsystem der Seele

Immer wieder schaffen es Kinder, Krisen zu meistern und gesund zu bleiben, obwohl ihre Lebensbedingungen nicht gerade einfach sind. Resilienz heißt der Fachbegriff dafür, zu übersetzen in etwa mit »seelischer Stärke« oder »innerer Widerstandskraft«. Was haben diese Kinder, was andere in vergleichbaren Situationen nicht haben? Was macht ihre Stärke aus? Was lässt sie immer wieder neu anfangen und nicht aufgeben? Welche inneren Einstellungen helfen ihnen dabei?

Während man früher annahm, dass die Fähigkeit zur Resilienz angeboren ist, belegt die Wissenschaft heute, dass sie zum großen Teil in der Kindheit gelernt und trainiert werden kann. Die Forschung geht davon aus, dass jedes Kind gewisse Resilienzfaktoren mitbringt und dass diese bewusst und durch Hilfestellungen der Erwachsenen ausgebaut und erweitert werden können. Dieses Wissen stimmt zuversichtlich und macht Mut.

Von außen gestärkt und innerlich sicher, nehmen resiliente Menschen Probleme und Schicksalsschläge ernst, aber sie verzweifeln nicht daran. Sie akzeptieren, dass das Leben ein Auf und Ab ist und man nicht von allen gemocht und immer erfolgreich sein kann. Sie sind fähig, sich neu zu motivieren. Ein kritischer, aber liebevoller Blick auf sich selbst ermöglicht es ihnen, aus eigenen Fehlern zu lernen und sich realistisch einzuschätzen.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Forschungsergebnisse, die darauf hinweisen, dass resiliente Kinder über kreative Fähigkeiten und positive Fantasie verfügen, die ebenfalls spielerisch gefördert werden können. Das hilft ihnen, in Krisen neue und ungewöhnliche Lösungswege zu versuchen und auch in kritischen Situationen wieder lebens- und überlebensfähig zu werden, denn sie reagieren auch unter Druck flexibel.

Was tut Kindern gut und stärkt sie?

1. Halt und Sicherheit
2. Liebe, Respekt und Vertrauen
3. Klarheit und Kommunikation
4. Regeln und Werte
5. Wertschätzung und konstruktive Kritik
6. Optimismus und Humor
7. Das Kind Kind sein lassen
8. Positive Vorbilder
9. Bewältigbare Aufgaben
10. Eltern, die selbst gerne lernen

Wenn Sie die nächsten Seiten überspringen möchten, weil Sie der praktische Teil mehr interessiert, lesen Sie trotzdem bitte diese Worte von Gerald Hüther. Sie fassen das Allerwichtigste in einem Satz zusammen:

Kinder brauchen Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen, Aufgaben, an denen sie wachsen, und Vorbilder, an denen sie sich orientieren können.

1. Baustein: Halt und Sicherheit

Ein wichtiger Faktor für die innere Stärke unserer Kinder ist das Vertrauen darauf, unterstützt zu werden. Ein Kind braucht zumindest einen Erwachsenen, dem es bedingungslos vertraut und von dem es sich mit all seinen Stärken, Schwächen und Eigenarten angenommen und beschützt fühlt.

Die innere Stärke von Kindern hat weniger mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen als mit einer ausgewogenen Mischung von herausfordernden und Halt gebenden Faktoren im Leben zu tun. Lassen Sie Ihr Kind Sicherheit und Verlässlichkeit spüren, auch wenn Sie als Reibebaum herhalten, Konflikte aushalten und problematische Situationen auffangen müssen. Das gehört dazu. Das übergeordnete Motto dabei heißt: Hilfe zur Selbsthilfe. Denn nur das Erleben der eigenen Wirksamkeit macht Kinder mental fit und lässt echtes Selbstbewusstsein wachsen.

Die Kraftsets und Wohlfühltipps in diesem Buch sind eine Möglichkeit, Kinder und Erwachsene gemeinsam in ihrer Kompetenz zu stärken. Denn Resilienz lässt sich während des ganzen Lebens verbessern.

Sätze, die Ihrem Kind Halt und Sicherheit geben

- »Es ist so schön, dass es dich gibt und du zu mir gehörst.« – Auch wenn Ihr Kind gerade etwas angestellt hat oder Sie sich geärgert haben, das Gefühl der Sicherheit darf nicht darunter leiden.
- »Ich helfe dir gerne!« – Helfen ja, aber erst dann, wenn das Kind selbst versucht hat, zum Erfolg zu kommen. Unaufgeforderte, vorauseilende Hilfe verführt zur Unselbstständigkeit und Unsicherheit.
- »Das interessiert mich!« – Hören Sie zu, wenn Ihr Kind etwas erzählt, fragen Sie nach und bewerten Sie nicht sofort. Sonst wird es immer weniger reden und die Kommunikation wird erlahmen. Wenn Ihr Kind Ihnen etwas anvertraut, erzählen Sie es nicht gedankenlos weiter! Und schon gar nicht neben den Ohren Ihres Kindes.
- »Ich versuche, dich zu verstehen!« – Egal was vorgefallen ist, zeigen Sie Verständnis für Ihr Kind und seine Sichtweisen. Das heißt aber nicht, dass Sie alles gutheißen

müssen. Verstehen heißt nicht automatisch alles akzeptieren.
- »Das freut mich sehr!« – Zeigen Sie Ihre Freude, wenn Ihrem Kind etwas gut gelungen ist oder es großen Einsatz zeigt. Das macht Ihr Kind stark.

2. Baustein: Liebe, Respekt und Vertrauen

Akzeptieren Sie Ihr Kind liebevoll, so wie es ist, ohne Wenn und Aber.

Wenn Kinder spüren, dass sie prinzipiell respektiert und geliebt werden, wollen sie mit den Eltern kooperieren und vertrauen ihnen bedingungslos. Deshalb dürfen wir auch nie und nimmer, egal was passiert, mit Liebesentzug drohen. »Ich habe dich nicht mehr lieb, wenn du jetzt nicht sofort folgst«, ist eine der wenigen Todsünden in der Erziehung und in Beziehungen. Ein Kind will sicher sein, dass es auch mit Fehlern, Schwächen und Pleiten gemocht wird.

Bedenken Sie: Erst dadurch wird es einzigartig auf diesem Planeten.

Emotionale Intelligenz und Respekt

Auch die sogenannte emotionale Intelligenz ist ein wesentlicher Glücksfaktor. Und der kann sich nur gut entwickeln, wenn Kinder die Erfahrung von Respekt und liebevollem Vertrauen machen können. Das befähigt sie, intelligent mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen und zu erkennen, wie es anderen geht. Forschungen belegen, dass emotionale Intelligenz ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist: Wer sich gut in andere einfühlen kann, hat prinzipiell die Nase vorn.

Respektieren Sie alle Gefühle Ihres Kindes, egal ob Sie sie verstehen können oder nicht. Das heißt aber nicht, dass wir in

der Erziehung immer darauf Rücksicht nehmen sollen. Denn ein klares Nein ist manchmal wichtig, auch wenn das Kind darauf mit Ärger oder Traurigkeit reagiert. Wenn es weiß, dass seine Empfindungen nicht infrage gestellt werden, kann es Enttäuschungen leichter verkraften und selbst Nein-Sagen lernen. Dies gilt zum Beispiel auch für »kleine Zärtlichkeiten«: Ein Kind soll nie Küsschen geben oder auf dem Schoß sitzen müssen, wenn es das nicht von sich aus möchte.

Inhaltsverzeichnis

Titelei 1
Das Kraftset im Überblick – so gelingt es 2
Liebe Leserin, lieber Leser. 6
Jedes Kind braucht Kraft-Tankstellen 28
10 Bausteine für starke Kinder und ihre Familien 29
Resilienz – Das Immunsystem der Seele 29
Was tut Kindern gut und stärkt sie? 31
1. Baustein: Halt und Sicherheit 31
2. Baustein: Liebe, Respekt und Vertrauen 33
3. Baustein: Klarheit und Kommunikation 35
4. Baustein: Regeln und Werte 35
5. Baustein: Wertschätzung und konstruktive Kritik 35
6. Baustein: Optimismus und Humor 35
7. Baustein: Das Kind Kind sein lassen 35
8. Baustein: Positive Vorbilder 35
9. Baustein: Bewältigbare Aufgaben 35
10. Baustein: Eltern, die lernen wollen 35
Stress auflösen durch Klopfakupressur 35
Wie hilft Klopfakupressur gegen Stress? 35
So geht das Starkklopfen 35
1. Schritt: Ein JA einholen 35
2. Schritt: Wie schlimm ist es? Die Intensität des Gefühls messen 35
3. Schritt: Karateklopfen 35
4. Schritt: Die Kraftpunkte klopfen 35
5. Schritt: Starke Sätze finden 35
6. Schritt: Warme Hände 35
7. Schritt: Ein ruhiger Ausklang 35
Klopfen auch für Eltern 35
Kraftsets für kindliche Probleme 35

Was ist ein Kraftset? 35
So funktioniert das Kraftset 35
Mit einem Wohlfühltipp einleiten 35
Eine bequeme Haltung und einen guten Platz finden 35
Der Krafttext – ein zauberhafter Ausflug in das Land der Vorstellung 35
Das Stärkerezept 35
Kraftsets gegen Ängste und Unsicherheiten 35
Ängste vor Monstern und unheimlichen Gestalten 35
Was tun mit den Ungeheuern im Schrank? 35
Ängste haben eine Funktion 35
So reagieren Sie auf Ängste 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Atemkraft 35
Krafttext: Mut tut gut – du hilfst einem Angsthasen 35
Schüchterne und ängstliche Kinder 35
Ich trau mich nicht 35
Schüchternheit hängt oft vom Umfeld ab 35
So gehen Sie mit zurückhaltenden Kindern um 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Den eigenen Namen rufen 35
Wohlfühltipp 2: Mut trinken 35
Noch ein Wohlfühltipp: Kopf hoch! 35
Krafttext: Mein Freund, der Löwe 35
Bauchweh und andere Wehwehchen 35
Mein Bauch tut weh 35
Kleine Wehwehchen – kein Grund zu großer Sorge 35
So gehen Sie mit kleinen Wehwehchen um 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Springbrunnen 35
4 Topp-Tipps bei Schmerzen 35
Krafttext: Mein Wohlfühlort 35
Erkältung, Windpocken, Corona … von ansteckenden Krankheiten 35

Kindgerechte Information über ansteckende Krankheiten 35
Besonders sensible Kinder 35
Zu viel, zu schnell, zu laut 35
Kinder sind verschieden und brauchen unterschiedliche Hilfen 35
So gehen Sie mit besonders sensiblen Kindern um 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Progressive Muskelentspannung 35
Wohlfühltipp 2: Fauchen wie eine Katze 35
Krafttext: Im Zauberboot 35
Kraftsets gegen Stress in der Schule 35
Schulbeginn 35
Ich mag nicht in die Schule gehen 35
Der Schulbeginn macht vieles anders 35
So unterstützen Sie Ihren Schulanfänger 35
6 Tipps für ein selbstsicheres Schulkind 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Aaaaaaaaatmen! 35
Krafttext: Schmetterling und Zauberdecke 35
Erste Misserfolge 35
Manchmal geht alles schief 35
Rückschläge gut verarbeiten – auf die innere Haltung kommt es an 35
So reagieren Sie auf Misserfolge und Enttäuschungen 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Fingerziehen 35
Wohlfühltipp 2: Die Aufregung wegspülen 35
Krafttext: In meinem Bauch wohnt ein kleines Lächeln 35
Konzentrationsschwierigkeiten 35
Mach deine Hausaufgaben! 35
Konzentration braucht Zeit und Hilfe 35
So fördern Sie die Konzentration Ihres Kindes 35
Bewegung und Konzentration 35
Spiele, die schlau machen 35

Kraftset 35
Wohlfühltipp: Kerzenmeditation 35
Krafttext: Im Farbenland 35
Übermäßige Unruhe und Ungeduld 35
Ich kann nicht die ganze Zeit still sitzen 35
Gelassenheit, Geduld und gute Nerven 35
So werden Kinder ruhiger und können sich besser konzentrieren 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Zeitlupe spielen 35
Wohlfühltipp 2: Unruhe einfangen 35
Krafttext: Der Zauberstab 35
Hänseleien und Mobbing 35
Die anderen sind gemein zu mir 35
Kränkungen und Mobbing 35
So helfen Sie Ihrem Kind 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Kopfmassage 35
Krafttext: Zauberschaum 35
Kraftsets bei Trauer und Schmerz 35
Der Urlaub ist zu Ende 35
Abschied tut weh 35
Trennung von Urlaub und Freunden 35
Nach Hause kommen ist auch schön 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Den Seelenschmerz wegmassieren 35
Wohlfühltipp 2: Mein Stein 35
Krafttext: Der Zauberstein 35
Kränkung und Zurückweisung 35
Ich spiel nicht mehr mit dir! 35
Mit Kränkungen umgehen lernen 35
So helfen Sie Ihrem Kind 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Kränkungen einfach wegstoßen 35

Wohlfühl-Suchspiel 35
Krafttext: Im Land von Harry Potter 35
Umzug der Familie 35
Mein Zuhause ist jetzt ganz wo anders 35
Umzug heißt Stress für alle 35
So erleichtern Sie Ihrem Kind das Eingewöhnen 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Aufrichten und sicher stehen 35
Krafttext: Gedankenvögel 35
Trennung der Eltern 35
Wir wohnen nicht mehr zusammen 35
Getrennt leben und gemeinsam Verantwortung tragen 35
So können Sie die Trennung erleichtern 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Gefühle rausdrücken und aaaus-atmen … 35
Krafttext: Von Zauberkissen und Regenbogen 35
Tod und Sterben 35
Abschied für immer 35
Wie Kinder trauern und wie wir sie unterstützen können 35
So können Sie in einem Todesfall helfen 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Mit den Füßen tief verwurzelt 35
Krafttext: Der Kraftbaum 35
Kraftsets bei destruktivem Verhalten 35
Machtkämpfe 35
Starke Kinder haben einen starken Willen 35
Kinder haben ein Recht auf Grenzen 35
So gehen Sie mit Regeln um 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Der Krabbelbaum 35
Krafttext: Im Spiegelhaus 35
Meridiane enden an den Fingerkuppen 35
Kindliche Gewalt und übermäßige Aggression 35

Gewalt löst keine Probleme 35
Aggression und kindliche Gewalt – normal oder gefährlich? 35
So helfen Sie Ihrem Kind 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Brrrrrrrrrr …… 35
SOS-Tipps für zu Hause 35
Krafttext: Starke Hände schlagen nicht. 35
Wutanfälle und Ausrasten 35
Ein Kind sieht Rot 35
Wut als positive und als negative Kraft 35
So gehen Sie mit wütenden Kindern um 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Vom Holzhacken zum Babywiegen 35
Wohlfühltipp 2: Gefühle ableiten 35
Krafttext: Die Zaubertruhe und der Schlüssel 35
Genervte Eltern 35
Elternstress 35
Gute Eltern machen Fehler 35
Manchmal ist es, wie es ist 35
Kraftset für Eltern 35
5-Minuten-Wohlfühltipp für Elternnerven 35
So bauen Sie den Wohlfühltipp aus 35
Tun Sie etwas für sich 35
Auszeiten – für Sie ganz allein 35
Eine Ruhezone zum Krafttanken 35
Zeitinseln statt Zeitdruck 35
Prioritäten setzen 35
Akzeptieren Sie sich selbst 35
Kraftsets bei Problemen in Familie, Freizeit und im Homeschooling 35
Alpträume und schlechte Nächte 35
Ich kann nicht einschlafen 35
Alpträume und andere nächtliche Störenfriede 35
So reduzieren Sie schlimme Träume 35

Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Augenrollen 35
Wohlfühltipp 2: Frische Luft 35
Krafttext: Wolkenträume und Traumwolken 35
Homeoffice für alle: Zu viel Nähe, zu wenig Struktur 35
Früher Mangelware, plötzlich zu viel: Zeit mit der Familie 35
Eine entspannte Atmosphäre schaffen 35
Arbeiten und Lernen vor dem Bildschirm 35
Gesunder Arbeitstag im Homeoffice 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Ich-Zeiten und Wir-Zeiten 35
Wohlfühltipp 2: Stopp-Schild an der Tür 35
Krafttext: Die Kraft der Farben 35
Übung für das Kind: Die Kraftstelle am Körper 35
Geschwisterstreit 35
Kleinkrieg im Kinderzimmer 35
Streiten will gelernt sein 35
So reagieren Sie auf Streit 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Den Streit symbolisch beenden 35
Wohlfühltipp 2: Ein Versöhnungsritual 35
Wohlfühltipp 3: Wohltuende Berührungen 35
Krafttext: Friedenslichter in der Zauberhöhle 35
Eifersucht und Neid 35
Früher hattest du mich viel lieber 35
Eifersucht oder die Angst, zu kurz zu kommen 35
So reagieren Sie auf Eifersucht und Neid 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: Der Superkuschler 35
Wohlfühltipp 2: Luftzeichnen 35
Krafttext: Die Versteh-Fee und der Neid-Kobold 35
Langeweile 35
Mir ist sooo langweilig! 35

Zu viel und doch zu wenig 35
Weniger ist oft mehr 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp 1: In die Stille hören 35
Wohlfühltipp 2: Energie-Gähnen 35
Wohlfühltipp 3: Der Nasenstift 35
Krafttext: Wolkenreise 35
Probleme mit Fernseher und Computer 35
Der Flimmerkisten-Blues 35
Wie viel Medienkonsum vertragen Kinder? 35
So regeln Sie den Medienkonsum 35
Kraftset 35
Wohlfühltipp: Gedankenfäden herausziehen 35
Krafttext: Der magische Faden 35
Service 35
Bücher zum Weiterlesen 35
Weiterführende Links 35
Autorenvorstellung 35
Sachverzeichnis 35
Impressum/Access Code 35