

| | |
|--|----|
| Vorwort | 9 |
| Kapitel 1: Die Botschaft deines Kindes oder: Was dein Kind dir mit seinem Verhalten sagen möchte | 21 |
| Du fängst bei dir an | 21 |
| Wenn der Stempel erst einmal auf deinem Kind drauf ist | 23 |
| Warum Therapien in den meisten Fällen nicht den gewünschten Erfolg bringen | 24 |
| Ratschläge bringen dich nicht ans Ziel | 31 |
| Fragebogen: Deine ersten (Selbst-)Erkenntnisse | 33 |
| Was dein Selbstbewusstsein mit deinem Kind zu tun hat | 37 |
| Was passiert, wenn du Ja sagst zum Außen, obwohl du eigentlich Nein meinst | 37 |
| Es ist an der Zeit zu verlernen | 40 |
| Kapitel 2: Theoretische Grundlagen als Fundament für die SymptomFREIheit | 42 |
| Die Gesetze des Lebens | 42 |
| Das Gesetz der Geistigkeit | 46 |
| Das Gesetz der Analogie | 48 |
| Das Gesetz der Schwingung | 50 |
| Das Gesetz der Polarität | 52 |
| Das Gesetz des Rhythmus | 54 |
| Das Gesetz von Ursache und Wirkung | 56 |
| Das Gesetz des Geschlechts | 61 |
| Das Gesetz der Anziehung (Resonanzgesetz) | 62 |
| Kapitel 3: Die Lebensgesetze praktisch und bewusst angewendet – und zwar so, dass sie uns dienen | 64 |
| Wir sind Schöpferinnen und erschaffen unsere Realität von nun an von innen nach außen | 64 |
| So viele Menschen reden von Manifestation. Doch wie funktioniert das konkret für dich? | 69 |
| Der Universumskellner | 78 |
| Warum „hoffen“ und „wünschen“ nicht funktioniert | 83 |
| Das Ego | 86 |
| Kapitel 4: Die Botschaft der Symptome richtig verstehen | 90 |
| Brief eines auffälligen Kindes an seine Mama | 90 |
| Es ist Zeit, dass wir lernen, die Ursachen zu erkennen, damit die Symptome nicht länger gebraucht werden | 95 |

| | |
|--|------------|
| Die Kette der Symptomentstehung | 99 |
| Wann Symptome durch unseren Körper oder stellvertretend durch den unseres Kindes sichtbar werden | 100 |
| Dein Vorausgehen durchbricht transgenerationale Traumata | 102 |
| Praxisfälle | 103 |
| Du bist der Sauerstoff in deiner Familie! | 111 |
| Kapitel 5: Dein Kind als Spiegel | 114 |
| Kinder spiegeln uns eins zu eins | 115 |
| Kinder spiegeln das Gegenteil | 116 |
| Wenn Kinder regelmäßig nicht auf das „Nein!“ ihrer Eltern hören | 117 |
| Bettnässen bei Kindern und Jugendlichen | 119 |
| Ständiges Schimpfen und Meckern mit unseren Kindern | 120 |
| Magersucht beim Kind | 122 |
| Das Kind ist dauererkältet im Winter und kann nur selten in den Kindergarten | 123 |
| Immer diese Geschwisterstreitigkeiten | 124 |
| Hausaufgabenstress mit deinem Kind | 126 |
| AD(H)S | 129 |
| Lese-Rechtschreib-Schwäche | 130 |
| Dein Kind klagt über Magenschmerzen und hat Verdauungsprobleme | 130 |
| Schulverweigerung und/oder Mobbing | 131 |
| Nägelkauen | 133 |
| Erschöpfung, Burn-out und Depression bei Erwachsenen | 133 |
| Migräne | 134 |
| Schlafschwierigkeiten | 135 |
| Emotionale Störungen bei Kindern | 137 |
| Neurodermitis | 137 |
| Hochsensibilität | 139 |
| Kapitel 6: So kommst du in die Umsetzung | 141 |
| 1. Klebezettel | 142 |
| 2. Ho'oponopono | 143 |
| 3. „Friede beginnt bei mir!“ | 145 |
| 4. Dankbarkeitsritual | 145 |
| 5. Deine morgendliche Ausrichtung | 148 |
| 6. Bedürfnisgerechte Elternschaft fängt bei dir an | 150 |

| | |
|---|------------|
| 7. Deine Bullshit-Liste | 152 |
| 8. Deine Fülle-Liste | 153 |
| 9. Dein inneres „Verkaufsschild“ | 154 |
| 10. DU stehst an erster Stelle! | 156 |
| 11. Setze dir große Ziele! | 157 |
| 12. Dein Selbstbild | 160 |
| Kapitel 7: Der richtige Umgang mit Emotionen | 163 |
| Wie kommst du von deinen unbewussten Emotionen in dein Bewusstsein? | 165 |
| Wütend <i>sein</i> versus sich wütend <i>fühlen</i> | 168 |
| Das Wutfass | 170 |
| Kommunikation statt Unterstellung | 172 |
| Kapitel 8: Warum Partnerschaft ein wichtiges Thema für die SymptomFREIheit deines Kindes ist | 177 |
| Eine Beziehungen heilen beginnt immer zuerst bei der Beziehung zu dir selbst | 179 |
| Auch unser Partner ist unser Spiegel | 180 |
| Geteiltes Leid ist doppeltes Leid | 182 |
| Um berührt zu werden, musst du dein Herz öffnen | 184 |
| Willst du recht haben oder glücklich sein? | 188 |
| Jede Beziehung hat Geschenke für dich: Finde sie! | 190 |
| Erwartungen sind destruktiv in einer Beziehung | 192 |
| Kapitel 9: Wenn's mit der Umsetzung mal nicht so gut klappt und was du dann tun kannst | 199 |
| Warum Lesen allein nichts hilft und du in die Umsetzung kommen darfst | 199 |
| Auf deinem Weg kommen manchmal Terrorbarrieren – gehe darüber! | 201 |
| Selbstzweifel als einen der größten Verhinderer überwinden | 203 |
| Verlustangst besiegen | 204 |
| Wie du wieder in deine Lebensenergie kommst | 205 |
| Oben Glitzer drüber streuen hilft nicht, wenn wir dem Schatten nicht ins Gesicht schauen | 206 |
| Konfrontation statt Ablenkung | 207 |
| Du bist aufgefordert, tiefer hinzuschauen, als du das bisher gemacht hast | 207 |
| Gib dir selbst die Erlaubnis, auf die du so lange gewartet hast | 210 |

| | |
|--|------------|
| Kapitel 10: Lerntherapeutische Förderung für Kinder mit LRS und Konzentrationsschwäche | 213 |
| Don'ts | 216 |
| Schwierigkeiten im Umgang mit Lernschwächen beim Kind | 217 |
| Was brauchen Eltern in diesen Situationen? | 217 |
| Unterschied Legasthenie versus LRS | 218 |
| Ursachen für LRS | 219 |
| Förderung | 221 |
| Vorläuferfähigkeiten für das Lesen, Schreiben, Rechnen und für die Konzentrationsförderung | 222 |
| Worterarbeitung mit allen Sinnen | 226 |
| Zum Schluss ... | 229 |
| Anhang | 234 |
| 1. AD(H)S aus schulmedizinischer Sicht | 234 |
| Definition, Symptome, Diagnose | |
| Inhalte einer ADHS-Testung | |
| 2. Meine Beobachtung und Erfahrung mit mittlerweile einigen Hundert Kindern mit AD(H)S-Diagnose | 237 |
| Zeit, um Danke zu sagen | 242 |
| Literaturverzeichnis | 246 |
| Über die Autorin | 249 |
| SymptomFREI Kunden-Stimmen | 250 |