

Inhalt

Vorwort von Laura Malina Seiler	11
Vorwort von Sabine Lück	13
Die Grundlagen:	
Traumata, die Generationengrenzen überwinden	21
Eine Wunde wird vererbt	21
Wie werden Traumata über Generationen weiter- gegeben?	23
Wie dir dieses Buch hilft	28
Kapitel 1:	
Wie die Vergangenheit unser aktuelles Familienleben prägt	31
Der transgenerationale Blick eröffnet eine neue Perspektive	32
Das Vergangene wirkt noch heute	35
Was sind Trigger und was triggert dich?	38
<i>Übung 1: Deine Trigger und Glimmer</i>	41
Wie sich Emotionen vererben	43
Vererbte Emotionen verzerrten den Blick auf unsere Kinder	45
Kapitel 2:	
Das Kind als Erbe der Familienwunde	49
Alles beginnt schon vor der Geburt	50
Der Treuevertrag des Kindes	55

Inhalt

Kann man ein Geburtstrauma heilen?	64
<i>Übung 2: Den Anfang heilen</i>	65
Starke Wurzeln – die Heilung des Stammbaums	68
<i>Übung 3: Die Wurzeln des Stammbaums heilen</i>	70
Kapitel 3:	
Kindliche Entwicklung und transgenerationale Weitergabe	75
Entwicklungsphasen des kindlichen Gehirns	75
So reift das Gehirn unserer Kinder	83
Transgenerationales Trauma und Bindung	87
Der archaische Grundkonflikt und die scheinbare Lösung des Kindes	92
Die fünf Heilungswege des Kindes	93
<i>Übung 4: Deine Heilungswege als Kind</i>	105
Die Erfüllung der kindlichen Grundbedürfnisse	106
<i>Übung 5: Auf den Spuren der Einflüsse auf dich</i>	108
<i>Übung 6: Gesunde Grenzen erfahren</i>	113
Löwenzahn und Orchidee – warum Kinder so unterschiedlich sind	114
<i>Übung 7: Dein hochsensibles Kind</i>	119
Das omnipotente Kind und seine Mission, die Eltern zu retten	123
<i>Übung 8: Der Beschluss des omnipotenten Kindes in dir</i>	125
Kapitel 4:	
Den Teufelskreis der Weitergabe durchbrechen	128
Wie gibst du die Wunde weiter?	131
<i>Übung 9 Teil 1: So geben wir die Wunde weiter</i>	132
<i>Übung 9 Teil 2: So geben wir die Wunde weiter</i>	134
Das Heilserum für die Versorgung der Familienwunde ..	138
<i>Übung 10: Ideale Eltern und ideale Umstände</i>	141

Inhalt

Die Familie als dynamisches System	145
<i>Übung 11: Das Familiennetz</i>	149
Wie Paare sich finden – Heilserum für das Familien- system	152
<i>Übung 12: Der unbewusste Paarvertrag</i>	155
Das Eltern-Kind-System	160
Die Ebene der Geschwister	162
<i>Übung 13: Dein Geschwister-Vertrag</i>	164
<i>Übung 14: Schuldgefühle und Rollen ablegen</i>	170
 Kapitel 5:	
Befreie deine »Kellerkinder« – ein neuer Umgang mit Gefühlen	172
Wenn Gefühle verbannt werden müssen	173
Die Kellerkinder ans Licht holen	173
<i>Übung 15: So geben wir unsere Ängste weiter</i>	180
<i>Übung 16: Das verletzte innere Kind trösten</i>	184
<i>Übung 17: Schamgefühle loslassen</i>	190
<i>Übung 18: Die ungeliebten Schattenseiten befreien</i>	192
 Kapitel 6:	
Kinder als Spiegel der Familienseele	195
Familiensysteme generationenübergreifend betrachten	195
Was Kinder zu sagen haben – das Erstinterview	200
Die Bindung stärken	216
<i>Übung 19: Liebes-Schatzkiste</i>	217
<i>Übung 20: Jahrestage in der Familiengeschichte</i>	220
So können wir Glück vererben	224
<i>Übung 21: Der Weg zu deinem erfüllten Leben</i>	226
Stärke die Resilienz und Selbstwirksamkeit deines Kindes	231

Inhalt

Kapitel 7:

Gelingende Kommunikation – die Basis des Glückserbes	234
Erste Gespräche mit dem Kind	234
Kommunikation mit Einfühlungsvermögen	237
<i>Übung 22: Ich spür da ein Gefühl in mir</i>	240
<i>Übung 23: Das Wutschaf</i>	244
<i>Übung 24: Sorgengrübelchen zum Mond schießen</i>	254
Transgenerationales Trauma und Kommunikation	256
<i>Übung 25: Quasselstrippe für den täglichen Family-Talk</i>	258

Kapitel 8:

Traumata in unserer Zeit	260
Wir entscheiden selbst, wie wir mit unserem Schicksal umgehen	261
Gewalt im nahen Umfeld	263
Flucht und Krieg	267
Traumasensible Begleitung von Kindern	272

Kapitel 9:

Familie ist bunt	278
Adoptiv- und Pflegefamilien	279
<i>Übung 26: Herzpflaster</i>	286
Biografiearbeit mit Kindern	289
<i>Übung 27: Das Märchen über dich</i>	290
Transgenerationale Weitergabe bei Samenspende und Co.	292
Patchwork-Familie und ihre Herausforderungen	295
Regenbogenfamilien	300
<i>Übung 28: Der Treuevertrag mit zwei Vätern bzw. zwei Müttern</i>	301

Inhalt

Transgender und der Treuevertrag des Kindes	304
Werte, Traditionen und transgenerationale Familienmuster	306
<i>Übung 29: Interview mit einem Weihnachtsbaum</i>	309
Die Spiele-Apotheke®: Spiele, die heilen	313
Ein spielerisches Konzept zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung	313
Gefühlserfahrungen sind der Ausgangspunkt	316
So ist die Spiele-Apotheke® gegliedert	318
Spiele und Rituale für Eltern und Kinder	319
<i>Übung 30: Wickelspiele – liebevolle Reime</i>	323
<i>Übung 31: Herzensverbinde</i>	325
<i>Übung 32: Gute-Nacht-Bonbon ohne Zucker</i>	327
<i>Übung 33: Ein Haus für deinen Namen</i>	329
<i>Übung 34: Gefühle in Gläsern</i>	330
<i>Übung 35: Angsthäschen in der Grube</i>	332
<i>Übung 36: Monsterwald</i>	333
<i>Übung 37: Der Schleifenstab</i>	335
<i>Übung 38: Die Klageglocke</i>	336
<i>Übung 39: Familiengeflüster</i>	338
<i>Übung 40: Heute bin ich du</i>	339
<i>Übung 41: Körperlandschaft der Gefühle</i>	340
<i>Übung 42: Ich will das, was du da hast</i>	342
Spiele zur Beruhigung des Nervensystems	344
<i>Übung 43: Die Wuttreppe</i>	344
<i>Übung 44: Der Wutballon</i>	345
<i>Übung 45: Schmetterlings-Umarmung</i>	347
<i>Übung 46: Atemübung Berg und Tal</i>	347
<i>Übung 47: Storchenbein & Co.</i>	348
<i>Übung 48: Slow Motion – Wutgefühle reduzieren</i>	349
Rituale selbst gestalten	351

Inhalt

Schlusswort und Dank	353
Zusatzmaterialien zum Download	355
Hilfreiche Tipps für die Ahnenforschung	356
Die Spiele und Übungen im Überblick	357
Verwendete und weiterführende Literatur	359
Hilfreiche Kinderbücher, Kartensets, Spiele und Podcasts	362
Register	363