

INHALT

Schön, dass du da bist!	6
--------------------------------	----------

Spiele ist eine Superkraft	8
-----------------------------------	----------

Spiele statt Therapie	9
Was ist bindungsstärkendes Spiele?	10
Was bewirkt Spiele?	12
Das bedeutet „Spiele“ in unserem Buch	13
Die verschiedenen Phasen des Spielens	14
Spielerische Wiederholung	14
Alle Spielphasen sind wichtig	21

Spiele ist ein Bindungsbooster	23
---------------------------------------	-----------

So stärkt ihr spielerisch eure Bindung	28
In der Nähe sein gibt Sicherheit	29
Das Bindungsbaum-Konzept	32
Bindungswurzeln – von der Verunsicherung zur Stärkung	35
Das bedeuten die 7 Bindungswurzeln für euch	39
Warum deinem Kind Spiele schwerfallen kann	48
Gemeinsame Zeit ist Bindungszeit	53
So wird Spiele zum Bindungsmoment	54
Bedingungslose Liebe erlaubt Fehler	56
Wecke dein inneres Spielkind	57
Blick auf deine eigenen Spielerfahrungen	58
Wenn dir Spiele mit deinem Kind schwerfällt	60
Alle spielen unterschiedlich	65
Motivation statt Erwartungsdruck	70
Überwinde deine Schuldgefühle	72
Entdecke die Leichtigkeit des Spielens	75

So funktioniert Spielen im stressigen Alltag 78

Nutze eure kostbare Zeit	79
Feste Zeitvorgaben setzen unter Druck	81
Die Sache mit dem Zeitmangel	82
Mach Spielzeit zur medienfreien Zeit	84
Mahlzeiten spielerisch gestalten	86
So macht Aufräumen mit deinem Kind Spaß	87
Raus aus dem Alltagsstress, rein ins gemeinsame Spielen	89
Du bist der Wohlfühlort für dein Kind	89
Bei Spielzeug ist weniger mehr	91
Unbegrenzte Spielmöglichkeiten	95
Mit allen Sinnen spielen	96
So begleitest du dein Kind achtsam	99
Spielideen entwickeln geht ganz leicht	101
Komm auf neue Ideen durch Veränderung	102
Wenn du dich vom Spielen überfordert fühlst	103
Wie Eltern ihre Differenzen beim Spielen überwinden	106
Klare Absprachen helfen	106
Steht zu eurer Erschöpfung	108
Konflikte mit deinem Kind im gemeinsamen Spiel	110

Das passende Spiel für die Gefühle deines Kindes 112

So verstehst du, was dein Kind dir sagen will	114
Geschwister im Spiel begleiten	117
Zwillinge im Spiel begleiten	121
Lautstärke im Spiel verstehen	124
Intensive Emotionen und Gefühlsüberflutung	127
Umgang mit Wut und Aggressionen	134
Traurigkeit im Spiel begleiten	140
Rückzug als Botschaft	141

Was sagen Langeweile und Desinteresse aus?	143
Der Hilferuf der Verweigerung	147
Der Umgang mit Sprunghaftigkeit	149
So stärkst du dein Kind in emotionalen Zeiten	150
Wenn in der Familie jemand erkrankt	151
Die Geburt des Geschwisterkindes	153
Wenn ein Umzug verunsichert	157
Die Trennung der Eltern	159
Wenn eine geliebte Person gestorben ist	162
Wenn Kriegsnachrichten dein Kind verunsichern	166
Mobbing unter Geschwistern	167
Wenn die Ferien langweilig sind	170

● Spielen bei Hochsensibilität, Autismus-Spektrum, AD(H)S 174

Bei Hochsensibilität Gefühle sortieren	177
Spielsprache im Autismus-Spektrum	179
AD(H)S spielend begleiten	181

● Nachwort 185

● Danksagung 186

● Zum Weiterlesen 188