

# INHALT

● <b>Schön, dass du da bist!</b>	<b>6</b>
● <b>Spielen ist eine Superkraft</b>	<b>8</b>
<b>Spielen statt Therapie</b>	<b>9</b>
Was ist bindungsstärkendes Spielen?	10
Was bewirkt Spielen?	12
Das bedeutet „Spielen“ in unserem Buch	13
<b>Die verschiedenen Phasen des Spielens</b>	<b>14</b>
Spielerische Wiederholung	14
Alle Spielphasen sind wichtig	21
● <b>Spielen ist ein Bindungsbooster</b>	<b>23</b>
<b>So stärkt ihr spielerisch eure Bindung</b>	<b>28</b>
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
<b>Warum deinem Kind Spielen schwerfallen kann</b>	<b>48</b>
<b>Gemeinsame Zeit ist Bindungszeit</b>	<b>53</b>
So wird Spielen zum Bindungsmoment	54
Bedingungslose Liebe erlaubt Fehler	56
<b>Wecke dein inneres Spielkind</b>	<b>57</b>
Blick auf deine eigenen Spielerfahrungen	58
Wenn dir Spielen 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

<b>Nutze eure kostbare Zeit</b> .....	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
<b>Raus aus dem Alltagsstress, rein ins gemeinsame Spielen</b> .....	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
<b>Spielideen entwickeln geht ganz leicht</b> .....	101
Komm auf neue Ideen durch Veränderung .....	102
<b>Wenn du dich vom Spielen überfordert fühlst</b> .....	103
<b>Wie Eltern ihre Differenzen beim Spielen überwinden</b> .....	106
Klare Absprachen helfen .....	106
Steht zu eurer Erschöpfung .....	108
<b>Konflikte mit deinem Kind im gemeinsamen Spiel</b> .....	110

## Das passende Spiel für die Gefühle deines Kindes

112

<b>So verstehst du, was dein Kind dir sagen will</b> .....	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

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

<b>● Spielen bei Hochsensibilität, Autismus-Spektrum, AD(H)S .....</b>	<b>174</b>
--	------------

<b>Bei Hochsensibilität Gefühle sortieren .....</b>	<b>177</b>
<b>Spielsprache im Autismus-Spektrum .....</b>	<b>179</b>
<b>AD(H)S spielend begleiten .....</b>	<b>181</b>

<b>● Nachwort .....</b>	<b>185</b>
-------------------------	------------

<b>● Danksagung .....</b>	<b>186</b>
---------------------------	------------

<b>● Zum Weiterlesen .....</b>	<b>188</b>
--------------------------------	------------