

**7 Liebe Leserin, lieber Leser**

**9 Jedes Kind braucht  
Kraft-Tankstellen**

**10 10 Bausteine für starke Kinder  
und ihre Familien**

**10 Resilienz – Das Immunsystem der Seele**

**11 Was tut Kindern gut und stärkt sie?**

**24 Stress auflösen durch Klopfakupressur**

**24 Wie hilft Klopfakupressur gegen Stress?**

**24 So geht das Starkklopfen**

**31 Kraftsets für kindliche Probleme**

**31 Was ist ein Kraftset?**

**32 So funktioniert das Kraftset**

**35 Kraftsets gegen Ängste  
und Unsicherheiten**

**36 Ängste vor Monstern  
und unheimlichen Gestalten**

**36 Was tun mit den Ungeheuern im Schrank?**

**38 Kraftset**

**41 Schüchterne und ängstliche Kinder**

**41 Ich traue mich nicht**

**44 Kraftset**

**47 Bauchweh und andere Wehwehchen**

**47 Mein Bauch tut weh**

**49 Kraftset**

**52 Besonders sensible Kinder**

**52 Zu viel, zu schnell, zu laut**

**54 Kraftset**

**59 Kraftsets gegen Stress  
in der Schule**

**60 Schulbeginn**

**60 Ich mag nicht in die Schule gehen**

**63 Kraftset**

**66 Erste Misserfolge**

- |    |  |     |  |
|----|--|-----|--|
| 66 | Manchmal geht alles schief                 | 99  | Kraftset                                   |
| 69 | Kraftset                                   | 102 | Umzug der Familie                          |
| 71 | Konzentrationsschwierigkeiten              | 102 | Mein Zuhause ist jetzt ganz wo anders      |
| 71 | Mach deine Hausaufgaben!                   | 105 | Kraftset                                   |
| 75 | Kraftset                                   | 107 | Trennung der Eltern                        |
| 78 | Übermäßige Unruhe und Ungeduld             | 107 | Wir wohnen nicht mehr zusammen             |
| 78 | Ich kann nicht die ganze Zeit still sitzen | 110 | Kraftset                                   |
| 81 | Kraftset                                   | 112 | Tod und Sterben                            |
| 84 | Hänseleien und Mobbing                     | 112 | Abschied für immer                         |
| 84 | Die anderen sind gemein zu mir             | 116 | Kraftset                                   |
| 87 | Kraftset                                   |     |  |
| 91 | Kraftsets bei Trauer und Schmerz           | 119 | Kraftsets bei destruktivem Verhalten       |
| 92 | Der Urlaub ist zu Ende                     | 120 | Machtkämpfe                                |
| 92 | Abschied tut weh                           | 120 | Starke Kinder haben einen starken Willen   |
| 94 | Kraftset                                   | 123 | Kraftset                                   |
| 97 | Kränkung und Zurückweisung                 | 125 | Kindliche Gewalt und übermäßige Aggression |
| 97 | Ich spiel nicht mehr mit dir!              |     |  |

125	<b>Gewalt löst keine Probleme</b>	151	<b>Geschwisterstreit</b>
128	<b>Kraftset</b>	151	<b>Kleinkrieg im Kinderzimmer</b>
131	<b>Wutanfälle und Ausrasten</b>	153	<b>Kraftset</b>
131	<b>Ein Kind sieht Rot</b>	157	<b>Eifersucht und Neid</b>
134	<b>Kraftset</b>	157	<b>Früher hattest du mich viel lieber</b>
136	<b>Genervte Eltern</b>	160	<b>Kraftset</b>
136	<b>Elternstress</b>	162	<b>Langeweile</b>
140	<b>Kraftset für Eltern</b>	162	<b>Mir ist sooo langweilig!</b>
141	<b>Tun Sie etwas für sich</b>	164	<b>Kraftset</b>
145	<b>Kraftsets bei Problemen in Familie und Freizeit</b>	167	<b>Probleme mit Fernseher und Computer</b>
146	<b>Alpträume und schlechte Nächte</b>	167	<b>Der Flimmerkisten-Blues</b>
146	<b>Ich kann nicht einschlafen</b>	171	<b>Kraftset</b>
149	<b>Kraftset</b>	173	<b>Service</b>
		174	<b>Register</b>