

- 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 Klopakupressur**
- 24 **Wie hilft Klopakupressur 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 trau 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 | 119 Kraftsets bei destruktivem
Verhalten |
| 91 Kraftsets bei Trauer und Schmerz | 120 Machtkämpfe |
| 92 Der Urlaub ist zu Ende | 120 Starke Kinder haben einen starken Willen |
| 92 Abschied tut weh | 123 Kraftset |
| 94 Kraftset | 125 Kindliche Gewalt und übermäßige
Aggression |
| 97 Kränkung und Zurückweisung | |
| 97 Ich spiel nicht mehr mit dir! | |

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