

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 7 |
| Auch der Ernst des Lebens sollte Spaß machen | 19 |
| Kinder und Eltern unter Druck | 29 |
| Woher kommen eigentlich die vielen Problemkinder? | 29 |
| Warum macht Schule Angst? | 41 |
| Vom Problem zur Lösung | 53 |
| Aus Krisen lernen | 61 |
| Der Traum vom Superstar | 61 |
| Glück kann man nicht kaufen | 76 |
| Alles nur ein Spiel? | 92 |
| Einladung zum Mobbing | 105 |
| Starke Kinder können auch schwere Krisen bewältigen | 118 |
| Die inneren Stärken entdecken | 137 |
| Mit Cäsar den Rubikon überschreiten | 137 |
| Vom Vorsatz zur Tat | 140 |
| Wie findet der Wille seinen Weg? | 159 |

| | |
|---|-----|
| Training für Körper, Geist und Seele | 171 |
| Bewegung macht nicht nur schlank | 195 |
| | |
| Erziehung zum Glücklichsein | 207 |
| Wie Kinder glücklich werden | 207 |
| <i>Vom Glück der eigenen Bedeutsamkeit</i> | 210 |
| <i>Die Fülle des Lebens als Herausforderung begreifen</i> | 212 |
| <i>Im Einklang mit sich und der Welt</i> | 213 |
| <i>Glück lässt sich nicht erzwingen</i> | 214 |
| Was wir für das Glück unserer Kinder tun können | 218 |
| <i>Eine optimistische Grundhaltung fördern</i> | 218 |
| <i>Zu Geduld und Gelassenheit erziehen</i> | 219 |
| <i>Die Freude am Alltag wecken</i> | 220 |
| <i>Krisen konstruktiv bewältigen</i> | 222 |
| <i>Verantwortung übertragen</i> | 223 |
| <i>Vertrauen schenken, Selbstvertrauen stärken</i> | 224 |
| <i>Die kindlichen Ressourcen aktivieren</i> | 226 |
| <i>Verbindlichkeit schaffen</i> | 228 |
| <i>Durch Rituale die Gemeinschaft fördern</i> | 230 |
| | |
| Danksagung | 233 |
| | |
| Anmerkungen | 235 |
| | |
| Literatur | 237 |