

- 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
- 51 Erkältung, Windpocken, Corona ... von ansteckenden Krankheiten
- 54 **Besonders sensible Kinder**
- 54 Zu viel, zu schnell, zu laut
- 56 Kraftset
- 61 **Kraftsets gegen Stress in der Schule**
- 62 **Schulbeginn**
- 62 Ich mag nicht in die Schule gehen
- 65 Kraftset

68 **Erste Misserfolge**

68 Manchmal geht alles schief

71 Kraftset

73 **Konzentrationschwierigkeiten**

73 Mach deine Hausaufgaben!

77 Kraftset

80 **Übermäßige Unruhe und Ungeduld**

80 Ich kann nicht die ganze Zeit still sitzen

83 Kraftset

86 **Hänseleien und Mobbing**

86 Die anderen sind gemein zu mir

89 Kraftset

93 **Kraftsets bei Trauer und Schmerz**

94 **Der Urlaub ist zu Ende**

94 Abschied tut weh

96 Kraftset

99 **Kränkung und Zurückweisung**

99 Ich spiel nicht mehr mit dir!

101 Kraftset

104 **Umzug der Familie**

104 Mein Zuhause ist jetzt ganz wo anders

107 Kraftset

109 **Trennung der Eltern**

109 Wir wohnen nicht mehr zusammen

112 Kraftset

114 **Tod und Sterben**

114 Abschied für immer

118 Kraftset

121 **Kraftsets bei destruktivem Verhalten**

122 **Machtkämpfe**

122 Starke Kinder haben einen starken Willen

125 Kraftset

127 **Kindliche Gewalt und übermäßige Aggression**

- 127 Gewalt löst keine Probleme
- 130 Kraftset
- 133 **Wutanfälle und Ausrasten**
- 133 Ein Kind sieht Rot
- 136 Kraftset
- 138 **Genervte Eltern**
- 138 Elternstress
- 142 Kraftset für Eltern
- 143 Tun Sie etwas für sich
- 147 **Kraftsets bei Problemen
in Familie, Freizeit und im
Homeschooling**
- 148 **Alpträume und schlechte Nächte**
- 148 Ich kann nicht einschlafen
- 151 Kraftset
- 153 **Homeoffice für alle: Zu viel Nähe,
zu wenig Struktur**
- 153 Früher Mangelware, plötzlich zu viel:
Zeit mit der Familie
- 155 Arbeiten und Lernen vor dem
Bildschirm
- 156 Kraftset
- 159 **Geschwisterstreit**
- 159 Kleinkrieg im Kinderzimmer
- 161 Kraftset
- 165 **Eifersucht und Neid**
- 165 Früher hattest du mich viel lieber
- 168 Kraftset
- 170 **Langeweile**
- 170 Mir ist sooo langweilig!
- 172 Kraftset
- 175 **Probleme mit Fernseher und Computer**
- 175 Der Flimmerkisten-Blues
- 179 Kraftset
- 181 **Service**
- 182 **Register**