

- 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 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 **Konzentrationsschwierigkeiten**
- 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 **Kräckung 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**