

- 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	Hänselien 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 Generve 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**