

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 Glücklichen	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