

Inhalt

Einführung: Wie wir Eltern unsere Intuition wiederfinden	13
Wie dieses Buch zu nutzen ist	18
Erster Teil	
In sich selbst die Instanz finden, die »alles weiss«	29
1. »Es ist an der Zeit, dieses Problem zu lösen«	30
2. Vertrauen wir der Instanz in uns, die »alles weiß«	35
3. Eine einfache, bildhafte Sprache	37
4. Loslassen und sich für Veränderungen öffnen – Kleine Entspannungsübung –	39
5. »Der Held der Geschichte schafft das, warum schaffe ich das nicht?«	44
	5

6. Die vorgestellten Geschichten vorlesen,
ohne sie zu analysieren 46

Zweiter Teil

Zehn Probleme – zehn Erzählungen – zehn Lösungen 49

1. Das Kind fürchtet sich vor der Dunkelheit
oder vor Ungeheuern 51
Zum besseren Verständnis: Innere
Anspannung 51 · Hilfreiche Ängste 53
Meine Empfehlungen: Beruhigen Sie seine
Ängste 53 · Helfen Sie ihm dabei, Stresssignale
zu erkennen 54 · Lachen Sie das Kind nicht
aus 54 · Signale zum Einschlafen 55 ·
Lassen Sie etwas Licht brennen 56 ·
Seien Sie deutlich 57
Seine *Visualisierungsübung*, um die Ungeheuer
ungefährlich werden zu lassen 58
Eine *Einschlafgeschichte* 59
2. Dem Kind fehlt es an Selbstvertrauen 63
Zum besseren Verständnis: Woher rührt seine
Schüchternheit? 63 · Es übernimmt ein
gemeinsames Verhalten, das Sie nicht verstärken
sollten 63 · Wie Selbstvertrauen wächst 64 · Sich
abzugrenzen ist auch ein Zeichen von
Selbständigkeit 65 · Mehr Selbstsicherheit
fördern 66
Meine Empfehlungen: Nicht abstempeln! 67 ·

Unterstützen Sie es! 68 · Überfordern Sie es nicht! 69 · Achtung bei Erwartungen, die Niederlagen verursachen 70	
Seine <i>Visualisierungsübung</i> zur Stärkung des Selbstvertrauens	71
Eine <i>Geschichte</i> zur Stärkung des Selbstvertrauens	73
3. Das Kind ist gestresst	77
<i>Zum besseren Verständnis:</i> Ein natürlicher Verteidigungsmechanismus 77 · Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf ein Thema 78 · Hat es Manien, Ticks, wiederkehrende Schmerzen? 78	
<i>Meine Empfehlungen:</i> Weniger Druck 79 · Beruhigen Sie sich 80 · Ein beruhigendes Klima 81 · Zeigen Sie ihm, dass man mit Stress umgehen kann 81 · Entspannung und Visualisierung: Seine Stressbewältigungsinstrumente 82 ·	
Seine <i>Visualisierungsübung</i> zur Stressbewältigung	83
Eine <i>Geschichte</i> über das Loslassen	84
4. Wenn sich die Eltern trennen	87
<i>Das Kind verstehen:</i> Das Kind fühlt sich hilflos, das ist ganz normal 87 · Bilanz ziehen, um daraus zu lernen 88 · Es gibt kein »ideales Alter« 88	
<i>Meine Empfehlungen:</i> Erklären Sie ihm, was los ist 89 · Achten Sie auf seine Gefühle und	

helfen Sie ihm dabei, sie auszudrücken	90
Befreien Sie es von Schuldgefühlen	91
Fügen Sie keine zusätzlichen Veränderungen hinzu	92
Bleiben Sie mit dem anderen Elternteil in Kontakt	92
Nicht lügen	93
Seine <i>Visualisierungsübung</i> zur Vorfreude auf die Zukunft	94
Eine <i>Geschichte</i> , um Trennungen besser zu verarbeiten	96
5. Das Kind hat Schlafprobleme	99
<i>Zum besseren Verständnis:</i> Die Schlafphasen	99
Albträume	100
Das Kind verarbeitet seine Ängste	100
Nächtliche Angstzustände	101
Das Kind bleibt »weggetreten«	101
<i>Meine Empfehlungen nach einem Albtraum:</i>	
Beruhigen Sie das Kind	102
Darüber zu sprechen hilft, Distanz zu schaffen	102
Es befreit sich von seinem Albtraum	103
Ein paar Tipps für zukünftige Albträume	103
Meine Empfehlungen nach einem nächtlichen Angstzustand: Nicht aufwecken	104
Zwingen Sie das Kind nicht, zu erzählen	104
Seine <i>Visualisierungsübung</i> , um Träume zu filtern	105
Ein <i>Märchen</i> , damit die Angst vor Albträumen verschwindet	106

6. Das Kind hat Wutanfälle 110
Zum besseren Verständnis: Wut ist nicht Impulsivität 110 · Das Kind zeigt Widerstand, das ist ganz normal 110 · Den Frust aushalten 111
Meine Empfehlungen: Die »Hausordnung« 112 · Ein fester Rahmen 112 · Gemeinsam aufgestellte Regeln 114 · Bedauern Sie das Kind nicht – es muss mit seinem Frust zurechtkommen 114 · Beherrschen Sie Ihre eigene Wut 115
 Seine *Visualisierungsübung* zur schnellen Beruhigung 117
 Eine *Geschichte* zur Beruhigung 118
7. Das Kind fühlt sich ungerecht behandelt 122
Zum besseren Verständnis: Ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn 122 · Eifersucht 122 · Es beschwert sich darüber, »weniger geliebt« zu werden 123 · Teilen lernen und die anderen respektieren 124
Meine Empfehlungen: Rechtfertigen Sie sich nicht andauernd 124 · Das Kind soll sich nicht schuldig fühlen 125 · Kümmern Sie sich um das Kind 125 · Betonen Sie die Bedeutung des Erstgeborenen 126 · Sagen Sie ihm, dass es einzigartig ist 126
 Seine *Visualisierungsübung*, um ein Gefühl der Ungerechtigkeit auszudrücken 127
 Eine *Geschichte*, um sich einzigartig zu fühlen 129

8. Das Kind lügt ab und zu 132
Zum besseren Verständnis: »Ich war es nicht!« 132 · Keine Schuld auf sich laden 133 · Lügen, um sich besser darzustellen 134 · Fantasieren, um die Realität zu vergessen 135 · Lügen, um jemanden zu schützen 136
Meine Empfehlungen: Wie soll man sich verhalten? 136 · Bestrafung und Liebe sind nicht zu verwechseln 137 · Lauern Sie nicht auf jede verdächtige Kleinigkeit 138 · Gehen Sie mit gutem Beispiel voran 139 · Seine *Visualisierungsübung*, um sich von der Lügenlast zu befreien 139
 Eine *Geschichte*, um zu lernen, die Wahrheit zu sagen 141
9. Das Kind fürchtet sich vor dem Alleinsein 144
Zum besseren Verständnis: Schon von klein auf die Angst vor dem Unbekannten 144 · Ein bisschen Angst ist normal 144 · Wann sollte man aufhören? 145 · Und Sie? Haben Sie Trennungsangst? 145 · Wird vielleicht eine frühere schmerzhaftere Trennungserfahrung wieder aktiv? 146 · Ihre eigene Angst spielt eine Rolle 147 · Haben Sie selbst eine ähnliche Situation erlebt? 147 · Suchen Sie nach weiteren Erklärungen 148
Meine Empfehlungen: Verstecken spielen 149 · Lachen Sie es nicht aus 149 · Verändern Sie Ihre Einschätzung der Trennung 149 · Nach und

nach 150 · Nur auf Wiedersehen!	150
Seine <i>Visualisierungsübung</i> , um seine Erfolgsfähigkeit zu wecken	151
Eine <i>Geschichte</i> , um allein bleiben zu können	153
10. Das Kind muss einen Todesfall verarbeiten	156
<i>Zum besseren Verständnis:</i> Sprechen Sie mit dem Kind, auch wenn es noch klein ist	156 ·
Klären Sie es auf	157
<i>Meine Empfehlungen:</i> Die Wahrheit ist immer zu bevorzugen	158 · Lügen und Auslassungen verwirren
Es lernt die Höhen und Tiefen des Lebens kennen	159 · Nehmen Sie dem Kind die Schuldgefühle
Beruhigen Sie das Kind	161 · Der ritualisierte Schmerz
Und wenn es sein Haustier verliert?	163 ·
Seine <i>Visualisierungsübung</i> , um Verstorbene sehen zu können	163
Eine <i>Geschichte</i> , um mit dem Leben verbunden zu bleiben	165

Dritter Teil

Jetzt sind Die dran: Erfinden Sie zu jeder Situation die passende Geschichte	169
1. Entspannen Sie sich gemeinsam	171
Eine Übung zum Entspannen	171 · Erwecken Sie den Teil in Ihrem Kind, der »alles weiß«
	172

2. Führen Sie es in seine Zauberwelt 174
Mit geschlossenen Augen sieht man besser 174 ·
Ihr Kind reist in eine andere Welt 175 · Lassen
Sie den Zauber wirken 176 · Das Kind besucht
seine Zauberwelt 176 · Wie sieht sein
»allwissener« Teil aus? 177
3. Die Methode zum Geschichtenerfinden 178
Entwickeln Sie den Rahmen Ihrer
Geschichte 178 · Öffnen Sie sich für die
innere Welt des Kindes: Die Lösung ist in
ihm 180 · Sein Held oder seine Heldin 181 ·
Die Nebenfiguren 181 · Fügen Sie die Ideen
zusammen, ohne sie zu analysieren 183 ·
Spielen Sie das Surrealistenspiel »Cadavre
Exquis« 183 · Lassen Sie sich führen 184 ·
Denken Sie, dass Sie das nie schaffen
werden? 185 · Spielen Sie Kreativsein 186 ·
Finden Sie Inspiration – Sie haben das Gefühl,
keine Elemente für Ihre Geschichte finden zu
können? 187 · Natürlich ist die Wahl
zufällig 188 · Erfinden Sie ein positives,
aber kein magisches Ende 189