

Magdalena Stampfer

LASST DIE KINDER IN RUHE

Selbstbestimmt zum Familienglück:
Kinder stärken statt überfordern

 *integrum*

**knowledge
is power.**

© Integrum Verlag, 2021.

1. Auflage

ISBN: 978-3-96966-482-7

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Herausgeber:

Integrum Verlag, Österreich.

www.integrum-verlag.at

office@integrum-verlag.at

Lektorat: Das Textatelier - Mag. Sandra Wilfinger-Bak

Illustrationen am Cover: Adam Polkowski

Illustrationen Innenteil: Elena Stampfer

Coverfoto: Michał Janusiński

Druck und Bindung: Hartigrama (www.hartigrama.pl)

Papier: Ecco Book 80g/m²



♥
meinen Kindern
gewidmet

Inhaltsverzeichnis

1 Raus aus dem Karussell	9	6 Schulstress mit System	107
... her mit der Ruhe	13	Beispiel: Reizthema Hausübung	115
2 Spieglein, Spieglein an der Wand	17	Ein Blick über den schulischen Tellerrand – Interview mit Alexandra Terzic-Auer	123
Wenn zwei Kinder miteinander Pingpong spielen	20	7 Gesundheit!	143
Wir meinen es ja nur gut. Aber mit wem?	24	Handy, Tablet und Elektrosmog	148
Schutzmauern gegen unangenehme Gefühle	31	Geben Sie sich Zeit – und Ihrem Kind	150
Was hat das mit mir zu tun?	37	Symptome als Navigationssystem – im Gespräch mit Dr. Karin Bender-Gonser	154
Ich seh, ich seh, was du nicht siehst	44	8 Einander gut verstehen	175
3 Eltern als Einmisch-Maschinen	47	Am anderen Ende der Leitung	182
Von Vorbildern und Vor-Bildern	54	Von falschen Annahmen – und einer sehr wichtigen	186
Kann ich das mal ausprobieren?	57	Echte Gespräche	188
Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser	59	Wenn die Stärke in der Schwäche liegt	193
4 Angst am Steuer	61	9 Alltag mit Kindern oder ein Gratiskurs in Achtsamkeit ...	195
Kinder als Angstdetektor	63	Ein neues Modell	199
Den Ängsten auf der Spur	67	„Ich will doch nur meine Ruhe!“	200
Eine ängstliche Familienangelegenheit	70	Warum Zukunftssorgen unvernünftig sind	201
„Mama, ich habe Angst!“	72	Schritt für Schritt durch den Tag	204
Ganz frühe Erfahrungen, ganz schön belastend	74	Runter vom hohen Ross der Erwartungen und Ansprüche ...	206
5 Von alten Wunden und neuen Möglichkeiten	79	10 In der Ruhe steckt die Kraft	211
Es geht nicht um Schuld: warum Vorwürfe an die eigenen Eltern nichts bringen	82	Vertrauen ins Sein	212
Das Kind freispielen	86	Das Beste zum Schluss	215
Heilung in Sicht	89	 DANKE.	 223
Innere Reise zum inneren Kind	91		
Die „Innere-Kind-Meditation“ – Schritt für Schritt	97		
Eine außergewöhnliche Brieffreundschaft	103		
In Kontakt bleiben	105		