

Liebe Leserin, lieber Leser.

Wir Eltern wünschen uns selbstbewusste, starke Kinder und bemühen uns tagtäglich, unseren Kindern beizustehen und sie fit fürs Leben zu machen. Vieles gelingt uns, aber manchmal kommen wir einfach nicht weiter: Wenn Alpträume der Kinder die Nachtruhe der ganzen Familie stören, wenn Geschwister ständig streiten, wenn unsere Kinder in der Schule oder im Kindergarten von anderen dauernd geärgert werden, wenn die Hausaufgaben auch nach Stunden noch nicht fertig sind, wenn ein Umzug ansteht, wenn ein Haustier oder ein geliebter Mensch gestorben ist – sicher können Sie die Liste noch erweitern. Dann fühlen wir uns manchmal hilflos, wissen nicht, wie wir reagieren sollen, werden ungeduldig oder versuchen, die Augen vor dem Problem zu verschließen.

Dabei müssen wir uns mit solchen Situationen nicht abfinden, sondern wir können unsere Kinder unterstützen, sodass sie gestärkt und gefestigt aus diesen schwierigen Phasen hervorgehen. Haben Sie schon mal daran gedacht, ein Monster mit einem Bonbon in einen Schuhkarton zu locken und dort einzusperren? Wussten Sie, dass man Mut trinken kann? Und kennen Sie die Versteh-Fee, die gegen den Neid-Kobold kämpft? An einen großen starken Baum können unsere Kinder all ihre Sorgen hängen – und in jedem Kinderbauch wohnt ein kleines Lächeln, das viele dunkle Wolken am Kinderhimmel vertreiben kann. Sie brauchen es nur hervorzulocken.

Solche und ähnliche Persönlichkeiten und Tipps finden Sie in meinen Kraftsets, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte. Ihr Kind wird die Kraftsets mögen. Jedes Set beginnt mit einem »Wohlfühl Tipp«, zum Beispiel eine Atemübung, eine Massage oder bestimmte Bewegungen. Dann folgt ein Zaubertext: Ihr Kind macht mit Ihnen eine Gedankenreise und hört eine Geschichte, die die jeweilige Situation aufnimmt und kindgerechte Lösungen anbietet. Zum Schluss kommt das »Stärkerezept«: ein Akupressurpunkt mit Zaubersatz, den sich Ihr Kind sogar selbst überlegen kann – dann ist er übrigens besonders wirksam. Und das Beste: Das Stärkerezept lässt sich immer und überall leicht einsetzen, wenn das Problem wieder auftaucht. Schnell den Akupressurpunkt klopfen und den Zaubersatz leise sagen oder denken – schon werden positive Kräfte freigesetzt und Ihr Kind wird die Situation viel besser meistern. Probieren Sie es einfach aus!

Viel Freude und Erfolg dabei wünscht Ihnen

Ingeborg Saval