

Inhalt

Vorwort	7
1. Wie die Geschichten funktionieren	9
Versetze dich selbst in ihre Lage	10
Der Trost eines Alter ego	12
Es ist einfacher, als Sie glauben	14
Die Geschichte personalisieren	17
Einen Namen auswählen	17
Wann man Hilfe von außen suchen sollte	19
Den Eltern wird auch geholfen	19
2. Das Kind verstehen	20
Wie Kinder lernen – Spiel und Phantasie	20
Leben und Lernen	22
Das Kind sieht es, das Kind tut es	24
Die Magie von „Es war einmal...“	25
Ihr Kind ist einzigartig	28
Von der anderen Seite aus betrachtet	30
Der Hintergrund der Anna-Geschichten: Metaphorik und Imaginationstherapie	35
Desensibilisierung	38
Modelle schaffen	39
3. Wie man die Geschichten in diesem Buch benutzen sollte	41
Machen Sie es einfach	42
Die Techniken anwenden	43
4. Alpträume	47
Anna-Geschichte	50
Weitere Bemerkungen zu Träumen	60
5. Ängste	67
Anna-Geschichte, Teil 1	71
Anna-Geschichte, Teil 2	84
Der Erfolg einer Mutter	91
6. Ein neues Baby in der Familie	93
Anna-Geschichte	99

7. Die ersten Tage im Kindergarten	115
Anna-Geschichte	119
8. Scheidung	127
Die Reaktion der Kinder auf die Scheidung	128
Die Ängste und Phantasien der Kinder	130
Wie man es den Kindern sagt	132
Probleme und Fallen	135
Was Sie tun können, um es leichter zu machen	137
Anna-Geschichte	142
9. Wenn jemand stirbt	157
Anna-Geschichte	162
10. Entspannung	181
Anna-Geschichte	183
11. Der Umgang mit Schmerzen	193
Geschichte 1: Erwarteter Schmerz	196
Anna-Geschichte	197
Geschichte 2: Chronischer Schmerz oder ein bereits vorhandener Schmerz	210
Anna-Geschichte	212
12. Ins Krankenhaus gehen	217
Anna-Geschichte	220
Glossar	241
Empfohlene Literatur	244