

Inhalt

Vorwort 5

Vorwort zur 4. Auflage 7

Teil I

Eltern informieren 15

1. Wie erleben Kinder eine Trennung ihrer Eltern? 16
2. Altersspezifische Reaktionen und Hintergründe 21
3. Wie unterstütze ich Kinder bei Trennung/Scheidung der Eltern? 25
4. Altersgemäßer Zugang 27
5. Gründe, warum es Vätern oft schwerfällt, den Kontakt zu ihren Kindern aufrechtzuerhalten 31
6. Es kommt Bewegung in die Trennungssache 35
7. Trauer 40
8. Das Erleben von Verlust 44
9. Achtsamkeit und Resilienz 47
10. Mediation 56

Teil II

Kinder stärken 61

1. Anleitung zum Übungsteil 62
2. Symbolik 65
3. Stärkung von Individualität und Selbstwert 66
 - 3.1 Hintergrund 66
 - 3.2 Intention 68
 - 3.3 Spielerische Integration 69
 - Blühende Zweige der Vergangenheit und der Zukunft 69
 - König*innen-Dusche der lieben Worte 70
 - Hausmusik 71
 - Aufmerksam sein 72

- Das kleine Ich bin ich 73
- Frederick 73
- Weil er nutzlos war 74
- T-Shirt mit Kartoffelstempel bedrucken oder bemalen 75
- 5-Finger-Ich 76
- Mein Name – Ausdruck meiner Persönlichkeit 77
- Dankbarkeit kultivieren 78
- Mobile „ICH“ 80
- Personencollage – Meine vielen Seiten 81
- Eine Handvoll Nüsse 82
- Anleitung 82
- Schattenbild 84
- Kreuzwortname 85
- Vorurteile killen 86
- Gipsmasken 86
- Steckbrief 88
- Paket mit guten Wünschen füllen 89
- Brieffreunde, Brieffreundinnen 90
- Kraftbaum gestalten 91
- Gute Nachrichten über mich 93
- Brosche oder Orden gestalten 94
- 4. Heilsamer Umgang mit Scheidung und Trennung 96
 - 4.1 Hintergrund 96
 - 4.2 Intention 98
 - 4.3 Spielerische Integration 99
 - Beziehungsnetz 99
 - Lauter neue Wörter 100
 - Veränderungsspiel 100
 - Bilder zum Thema „Abschied, Veränderung“ 101
 - Brainstorming 102
 - Impulsplakate 103
 - Werbekampagne 103
 - Tagebuch schreiben 104
 - Kreatives Schreiben 105
 - Märchen erfinden 106
 - Arbeit aus Modelliermasse, Ton oder Salzteig 108
 - Der kleine Kater 108
 - Fotoalbum gestalten 116
 - Geschichte von Amor 117
 - Die zerbrochene Vase 118

-
- Von der Raupe zum Schmetterling – Meditation 121
 - Briefe schreiben 124
 - Verluste/Veränderungen sammeln 125
 - Beileidskarten 126
 - Lebenspanorama 126
 - Erinnerungskiste 127
 - Elfchen 129
5. Heilsamer Umgang mit Ängsten und Sorgen 130
- 5.1 Hintergrund 130
 - 5.2 Intention 132
 - 5.3 Spielerische Integration 133
 - Sorgentheater 133
 - Geisterbahn 135
 - Ängste und Sorgen ausatmen 136
 - Stimmungsbilder 137
 - Dein Krafttier – Meditation 138
 - Schutzschild für kleine Ritter*fräulein 140
 - Ab ins Klo mit Ängsten und Sorgen 141
 - Sorgenschiff 141
 - Den Angstdrachen verkleinern 142
 - Dein Schutzengel 144
 - Ein sicherer Platz – Meditation 146
 - Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen 148
 - Der Zaubermantel 148
 - Pantomime 150
 - Gruselgeschichten erzählen 151
 - Impulsplakate 152
 - Geräusch-Kim 153
 - Jakob und Katharina 154
 - Herzklopfen 155
 - Michael hat einen Seemann 156
 - Flaschenpost 157
 - Ängste malen 158
 - Zuversichts-Kerze gestalten 159
 - Klönbecher gestalten 160
 - Der Kummerstein 160
 - Gefühle-Figur 163
 - Auf der Suche nach den Regenbogentränen 164
 - Angstpuzzle 165
 - Wenn sich meine Eltern streiten 166

- Süße Träume und bedrohliche Träume 167
- Post-it-Wand 167
- Deine Sorgen möchte ich haben! 168
- Stimmungscollage 169
- Was mir (keine) Angst macht 170
- Gefühle-Memo 171
- Gefühls-Scrabble 171
- Seinen Himmel gestalten 172
- Hoffnung pflanzen 173
- 6. Heilsamer Umgang mit Wut und Aggression 174
 - 6.1 Hintergrund 174
 - 6.2 Intention 176
 - 6.3 Spielerische Integration 176
 - Regenkonzert 176
 - Zeitlupenkampf 177
 - Wilde Tiere 178
 - Gefühle unterdrücken 178
 - Wutkonzert 179
 - Wut wahrnehmen und gezielt ausdrücken 180
 - Wutpalme 181
 - Sich Luft machen 182
 - Wut rauskneten 182
 - Probleme wegschicken 183
 - Wut-Brainstorming 185
 - Reizwortplakat 185
 - Pauls/Susis geheimes Tagebuch 186
 - Räuber und Gendarm 187
 - Geh weg! 188
 - Wochenplan 188
 - Schneckenhaus 190
 - Der Gemütsvogel 191
 - Anna und die Wut 193
 - Schimpfwörter in Papiertüte 194
 - Wutraupe basteln 195
 - Wutfigur basteln 196
 - Wutklöße 196
 - Was kann ich tun, wenn ich wütend bin? 197
 - Schimpfwörter auf Luftballons 198
 - Wutsteine (Ritual) 198
 - Gefühle-Figur 199

-
- Stimmungscollage 200
 - Kettenreaktion 200
 - Aus dem Gedankenkarussell aussteigen 201
 - Gefühls-Scrabble 203
 - Freude-Ärger-Kuchen 204
 - Anti-Wut-Schachtel 204
 - Skulptur stellen 205
 - Der leere Stuhl 206
 - 7. Familie – Zugewinnfamilie – Patchworkfamilie 207
 - 7.1 Hintergrund 207
 - 7.2 Intention 209
 - 7.3 Spielerische Integration 210
 - Komm (nicht) näher 210
 - Angestiftet 211
 - Puzzle 212
 - Sag, wer wohnt bei dir? 213
 - Ein Papa für Paula 213
 - Puppenspiel 217
 - Kerzenritual 217
 - Familienaufstellung mit Fingerabdrücken 218
 - Schäfchen-Mobile basteln 219
 - Schmetterlingsfamilie basteln 220
 - Familienfragen 221
 - Alles Familie 222
 - Stadtmaus und Landmaus 222
 - Wort-Scrabble 223
 - Wenn einer eine Reise tut ... 224
 - Familienaufstellung mit Muscheln 224
 - Literatur und Empfehlungen für Bücher, Kartensets und CDs 226
 - Anhang: Kopiervorlagen 228