

# Inhalt

## **Einführung 9**

### **Erster Teil:**

#### **Auf die Plätze, fertig, los ... 15**

1. Einführung in das Konzept des Bindungsspiels 16
  2. Die neun Formen des Bindungsspiels 21
  3. Allgemeiner Leitfaden 42
  4. Wenn es Ihnen schwerfällt zu spielen 55
- Übungen 58

### **Zweiter Teil:**

#### **Bindungsspiele zur Lösung von Erziehungsproblemen 63**

1. Einführung in die straffreie Erziehung 64
2. Die Kooperationsbereitschaft fördern 69
3. Grenzen setzen 81
4. Sauberkeitserziehung 90
5. Kraftausdrücke 95
6. Wut und Aggression 101
7. Geschwisterrivalität 112
8. Lügen, mogeln und stehlen 122
9. Hausaufgaben 130
10. Schlafenszeit 139

## **Dritter Teil:**

### **Bindungsspiele als Hilfe in schwierigen Zeiten 145**

1. Geburtstrauma 147
2. Geburt eines Geschwisterkinds 153
3. Scheidung der Eltern 159
4. Naturkatastrophen und Gewalterfahrungen 166
5. Krankheiten, Unfälle und Klinikaufenthalte 171
6. Trennungstrauma 180
7. Schulstress 187
8. Phobien und Ängste 194
9. Vorbereitung auf große Herausforderungen 204
10. Eltern in Wut 210

## **Anhang**

Dank 217

Anhang A: Übersicht über die neun Formen des Bindungsspiels 218

Anhang B: Forschungsgrundlagen für Bindungsspiele 224

Literaturhinweise zu Anhang B 241

Empfohlene Literatur für Eltern 247

Was ist Aware Parenting (Bewusstes Elternsein)? 248

Wichtiger Hinweis 251

Die Autorin 253