

Claudia A. Reinicke | Michael Bohne

# Klopfen mit Kindern

Gemeinsam mit PEP gegen Stress  
und für mehr Selbstvertrauen

Anleitung für Erwachsene

2019

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	11
Klopfen – was ist das denn? .....	11
Klopfen mit Kindern .....	13
<b>1. Was tun, wenn einen das Schreibaby um den Verstand bringt?</b> .....	19
Selbstakzeptanz und Klopfpunkte .....	22
Klopfen gegen das schlechte Gewissen .....	35
<b>2. Wie wir der Problemlösung oft im Wege stehen.</b> .....	45
<b>3. Ab jetzt haben wir nur noch Ziele ...</b> .....	57
<b>4. Mein Kind hat Angst vor allem und jedem</b> .....	63
Angst vor Albträumen .....	80
Angst vor dem Einnässen .....	82
Angst vor Alltäglichem .....	86
Angst vor dem Arztbesuch .....	89
Angst vor Insekten .....	92
<b>5. Abschiedsschmerz und körperlicher Schmerz</b> .....	97
<b>6. Die anderen lassen mich nie mitspielen</b> .....	105
<b>7. Mobbing in der Schule</b> .....	109
<b>8. Schlechte Noten – was tun?</b> .....	117
<b>9. Hilfe, mein Kind hat ADHS!</b> .....	127

10. Geschwisterstreit gehört dazu .....	139
11. Ich bin gut so, wie ich bin! .....	145
<b>Anhang</b> .....	149
Hinweise zur Verdünnungstechnik .....	149
Lösungsblockaden: die »Big Five« .....	150
Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen .....	154
Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen anderen gegenüber .....	155
<b>Literatur</b> .....	157
<b>Über die Autoren</b> .....	158