

Inhaltsverzeichnis

1	Kinder und Tiere sind frei	12
2	Wunder	17
3	Der Erwachsene	23
3.1	Warum wir uns als Erwachsene oft verloren fühlen.	23
3.2	Das Wunder und das Kind leben im Erwachsenen weiter!	28
3.3	Der Erwachsene – das Aussen – Yin – Das Männliche	30
4	Wunder – Kind – Erwachsener	32
4.1	Erwachsene sind emotional besser als Kinder	32
4.2	Kinder sind frei	34
4.3	Das Leben ist ein Fluss. Altes loslassen und Neues begrüßen.....	36
4.4	Wunder, Hoffnungen und Träume wieder integrieren	42
5	Von Innen nach Außen	46
5.1	Was sind Regeln und Strukturen?	46
5.2	Machtübergreif bei Kindern	60

5.3	Die Spirale von innen nach außen, – nicht außen nach innen	65
5.4	Wie wir unsere Träume und Hoffnungen kreieren	70
5.5	Erst kommt das Kind, dann der Erwachsene.	73
6	Wie ein Kind lernt	76
6.1	Wozu Kinder auf der Erde sind	76
6.2	Wir lernen von ihnen und sie lernen von uns	77
6.3	Wie Kinder lernen und spielen.	81
6.4	Kinder sind immer im Vertrauen	90
6.5	Lernkonzepte und Schule	92
6.6	Wilde Kinder und warum wir sie nicht zähmen dürfen.	98
6.7	Mit allen Sinnen (be)greifen	100
6.8	Es geht nicht darum, etwas beizubringen.	104
7	Dein innerer Erwachsener – das Buch deines Lebens	107
7.1	Deine Gedanken	107
7.2	Die Welt der Erwachsenen	109
7.3	Das denkst Du über Erwachsene!.	115

7.4	Wie Deine Gedanken entstanden sind	120
7.5	Warum glaube ich oft „Ich bin nicht genug“	121
7.6	Lerne, deine Gedanken zu führen	122
7.7	Was passiert mit negativen Gedanken – der innere Zweifler.	123
7.8	Der Erwachsene ist der Diener des Kindes.....	124
7.9	Die übersprudelnde Lebensenergie	128
7.10	Wie werde ich frei vom Ego?	130
7.11	Was, wenn ich einen Fehler mache?	131
7.12	Richtig und falsch für dich auflösen	134
8	Das innere Kind, die Emotionen, der Film deines Lebens.....	137
8.1	Was ist das innere Kind nun genau?	137
8.2	Sitzt da wirklich ein Kind in mir?.....	139
8.3	Finde das Kind in Dir (Meditationsübung).....	140
8.4	Finde das Wunder in Dir.....	142
8.5	Was sind Muster und Prägungen?	145
8.6	Befreiung des inneren Kindes – alte Gefühle hochholen	148
8.7	Alles möchte gefühlt und gesehen werden, bist du bereit?.....	150

8.8	Einsicht ist der beste Weg zur Befreiung.	153
8.9	Bringe dein Kind an einen geschützten Ort	156
8.10	Sei geduldig mit dir selbst, achte auf dich.	157
8.11	Meine Gefühle gehören zu mir	158
8.12	Ich gebe dem Raum, was da sein will! Willkommen Angst!	160
8.13	Lass den Sturm Deines Lebens aufziehen!	163
8.14	Dein Kind will gehalten werden.	165
8.15	Komm in Frieden mit Deiner Kindheit.	167
8.16	Schule und das innere Kind	170
8.17	Das Nichtstun!	171
8.18	Angst vor Erwachsenen	173
8.19	Vertrauen im inneren Kind finden	175
8.20	Befreie Dich von Konzepten und Ideen	179
8.21	Praktische Anwendung	183
8.22	Liebe schließt nicht aus	189
8.23	Liebe und sexuelle Energie	192
8.24	Wieder Kindsein.	194
8.25	Nimm dich selbst nicht zu ernst	198

9	Praxis „Lass die Kinder frei“	199
9.1	Körperpflege.....	201
9.2	Wickeln.....	202
9.3	Mit dem Essen spielt man nicht	204
9.4	Sprechen lernen	205
9.5	Höflichkeit	206
9.6	Kindergarten und Kindertagespflege	207
9.7	Schule	210
9.8	Essen, was auf den Tisch kommt	212
9.9	Beim Essen sitzen wir alle am Tisch	214
9.10	Wir schlafen in einem Bett	215
9.11	Wenn du dem Kind alles erlaubst	217
9.12	Das Leben ist kein Ponyhof.....	219
9.13	Schimpfwörter.....	220
9.14	Ungezogene Kinder.....	222
9.15	Ich hab dich nicht mehr lieb	222
9.16	Das Kind hört nicht.....	223
9.17	Aber Kinder müssen doch lernen.....	224
9.18	Hausaufgaben	226

9.19	Mobbing	227
9.20	Wenn wir die Kinder freilassen, dann werden sie ja nichts.	228
9.21	Kinder brauchen eine Struktur	230
9.22	Kinder müssen leider draußen warten	231
9.23	Erwachsene können das besser	233
9.24	Medien sind schlecht	235
9.25	Süßigkeiten müssen verboten werden	237
9.26	Mein Kind wird nie mit Kritik umgehen können.	238
9.27	Aufräumen muss einfach sein.	239
9.28	Das Kind hat keinen Respekt vor mir	241
9.29	Das Kind lässt mir keinen Raum für mich	242
9.30	Was, wenn jeder nur noch das tut, was er will?	244
9.31	Ich muss doch für mein Kind da sein.	246
9.32	Manchmal muss man Kinder anschreien	247
9.33	Mein Kind muss sich entschuldigen!	248
9.34	Mein Kind ist böse	250
9.35	Ich kann mein Kind nicht lieben.	251
9.36	Was, wenn aus meinem Kind ein Tyrann wird?	251