

CHARLOTTE REZNICK

INNERE STARK- MACHER



Mit
Schritt-für-Schritt-
Anleitungen
für alle
Altersstufen

Wie Kinder Stress und
Angst in Freude und
Selbstvertrauen verwandeln

 KÖSEL

Leryn, Brienne und Garrett Gorlitsky,
Susan Graysen, Eileen Hearn, Ping Ho,
Eric Jacobson, Joyce Jacobson, Harvey
Karp, Cathy Kaye, Patricia Lewis, Sid
Levin, Valerie Maxwell, Darlene Mininni,
Judith Orloff, Emily Putterman, Robert
Reasoner, David und Susan Reznick,
Stephen und Shelley Reznick, Andy Sells,
Lisa Sloan, Karin Solo, Sandy Stern, Marty
Rossman, Zee Zee und Karen Sussan;
allen Mitgliedern meiner
Meditationsgruppe und natürlich allen
meinen lieben Freunden in meinem
eigenen ›Refugium‹ an den Stränden von
Menorca, Spanien.

Ich danke außerdem Deborah Edler
Brown für ihre Großzügigkeit, ihre
endlose Unterstützung und ihre

Feinsinnigkeit bei der Textaufbereitung. Was hätte ich nur ohne dich gemacht, Deb! Susan Golant, meiner ersten Lehrerin für kreatives Schreiben an der UCLA, die mich von Anfang an ermutigte und wieder auf der Bildfläche erschien, um mir bei den unerlässlichen Kürzungen und Feinarbeiten unter die Arme zu greifen.

Lynn Franklin, meiner Literaturagentin, die mich mit ihrer stetigen, klaren und ruhigen Art durch die Welt des Verlagswesens geleitete. Maria Gagliano, meiner Lektorin von Perigee, für ihr scharfes Auge und die Langmut, mit der sie die richtigen Fragen stellte, um das Buch zu verbessern. John Duff, dem Verleger von Perigee, der Ihnen mit

seinem Engagement ermöglicht hat, das Buch nun zu lesen.

Und schließlich möchte ich mich herzlich bei den Kinderärzten und Eltern bedanken, die mir ihre Patienten und Kinder anvertraut haben, mit Leib und Seele. Es war mir eine Ehre und ich habe viel dabei gelernt. Danke.

Einführung

Die Macht der kindlichen Vorstellungskraft

Stellen Sie sich einmal vor, wie es wäre, wenn Ihr frustrierter vierjähriger Sprössling seine Wutausbrüche dank der ›Ballonatmung‹ zügeln könnte. Oder wenn Ihre siebenjährige Tochter mithilfe ihres Herzens lernen würde, sich vorbehaltlos zu akzeptieren. Malen Sie sich bildlich aus, wie Ihr Sohn, der die vierte Grundschulklasse besucht und ständig über Kopfwiehe klagt, mit einem imaginären eisblauen Kissen den ›rauchenden‹ Kopf kühlt. Oder Ihre besorgte elfjährige Tochter ihre

Konzentrationsfähigkeit verbessert, indem sie einen persönlichen Zauberer zurate zieht, der ihr bei den Hausaufgaben hilft.

Stellen Sie sich vor, jedes Kind wäre in der Lage, aus einer nie versiegenden Quelle der Stärke und Weisheit zu schöpfen, wenn ihm das Leben einiges abverlangt. Denken Sie nur, wie sich sein Leben verändern würde.

Kinder, die in unserer heutigen Zeit heranwachsen, haben es schwerer als je zuvor, weil sie beispiellosen Stresssituationen ausgesetzt sind. Die allabendlichen Nachrichten liefern eine unaufhörliche Abfolge trostloser Bilder – Naturkatastrophen, Terrorismus, Gewalt auf den Straßen, Kriege –, die bei ihnen