

Isabel Koller

Bullerbü ist überall

***Das Geheimnis
von Kinderglück und stressfreiem
Familienleben***

***Campus Verlag
Frankfurt/New York***

Inhalt

<i>CjEinleitung: Auf der Suche nach Bullerbü.</i>	<i>9</i>
Die Kindheit als Wiege des Lebensglücks.	9
Eine Bilderbuchkindheit - Die Kinder aus Bullerbü.	12
Was macht Kindheitsglück aus?	14
Das Bullerbü-Rezept für eine heile Welt	19
<i>Die Bullerbü-Formel: Schenkt den Kindern Liebe.</i>	<i>22</i>
Was die bedingungslose Liebe behindert	23
Was die bedingungslose Liebe ausmacht	27
Was die bedingungslose Liebe erhält	36
Was die bedingungslose Liebe zerstört	40
<i>J>ie Bullerbü-Familie: Ort der Geborgenheit</i>	<i>45</i>
Geborgenheit führt zu Sicherheit.	46
Sicherheit führt zu Vertrauen.	49
Vertrauen führt zu Freiheit	53
Die Gesetze der Liebe.	55

<i>%er Bullerbü-Alltag: spielend einfach Kind sein.</i>	59
Spielen ist Herausforderung	61
Herausforderung führt in den Flow.	62
Flow begünstigt optimales Lernen.	63
<i>Bullerbü-Basics: die richtigen Lebensgrundlagen.</i>	71
Glücklich leben durch die Kreativität	71
Glücklich leben durch geschulte Sinne.	77
Glücklich leben durch die Fantasie.	82
Glücklich leben durch Raum für die Seele.	91
Glücklich leben durch das Spiel.	98
Glücklich leben durch Dankbarkeit	106
<i>P/e Bullerbü-Praxis: Zutaten für ein gelungenes Leben.</i>	111
Selbstachtung	115
Selbstbewusstsein.	134
Selbstverantwortung	140
Selbstbestimmtheit	142
Neugierde.	148
Kinderglück ohne Angst, Druck und Stress.	159
<i>_Der Bullerbü-Coach: Handwerkszeug für starke Familien.</i>	165
Die Grundlagen.	165

Das Familienleitbild 168
 Die Anti-Streit-Strategie 174
 Verantwortung 279
 Selbstdisziplin 183
 Die Zeit 192
 Zuhören 196
 Das Jetzt 200
 Die Familiendemokratie 203
 Die Hypnose zum Glück 205
 Humor 212

***ie Bullerbü-Agenda: entspannt in der
 Familie leben.*** 213

Arbeit - Entspannung durch Teamwork 213
 Sorgen - Entspannung durch Offenheit 215
 Kinderbetreuung - Entspannung durch Information. 216
 Patchworkfamilien - Entspannung durch Konsens. 220
 Entwicklung - Entspannung durch Wissen 222

"Schlusswort. 230

Weiterführende Literatur. 232

Register. 234