

# Inhalt

<b>Artgerecht!?</b>	<b>9</b>
Kleine Jäger und Sammler in der Schule • Perfekte kleine Wildniskinder	
<b>Artgerecht Schulkind sein</b>	<b>17</b>
So geht's: Schulkinder verstehen in drei Schritten	19
Schritt 1: Ein Gehirn wie ein Kinderzimmer • Schritt 2: Hormone als Unruhestifter • Schritt 3: Vorbereitet sein auf den Sturm	
Umgang im Alltag: Wie wir unsere Kinder erreichen	30
Hätten Sie's gewusst?	33
Falsche Erwartungen	36
Das sagt die Wissenschaft	38
FAQ	40
<b>Artgerecht lernen</b>	<b>43</b>
So geht's: Wie wir die richtigen Entscheidungen treffen	45
Der passende Zeitpunkt zur Einschulung • Wie finde ich eine geeignete Schule für mein Kind?	
Den Schulstart begleiten	50
Auf die Sozialkompetenz des Kindes vertrauen • Beispiel Hausaufgaben	
So lernt sich's gut	53
Wie Kinder lesen lernen • Lesen lernen mit Hund • Hilfe, mein Kind liest nur Comics! • Wie Kinder rechnen lernen • Wie Kinder schreiben lernen	
Wie mein Kind Misserfolge besser verkraftet	60
Interview mit Herbert-Renz Polster: »Schulkinder wachsen durch Erfahrungen«	62
Interview mit Bettina Schwarz: »Ihr Kind ist nicht faul!«	65
Hätten Sie's gewusst?	68
Falsche Erwartungen	70
Das sagt die Wissenschaft	72
FAQ	77
<b>Artgerecht Freunde finden</b>	<b>79</b>
So geht's: Heißen wir die Freunde unserer Kinder willkommen!	82

Warum Freunde wichtig sind • Was Freunde unseren Kindern geben können • Wie unsere Kinder Freunde finden • »Mit dir spiel ich nicht mehr!« – Konflikte lösen • Mit ungesunden Freundschaften umgehen	
So finden schüchterne Kinder Freunde	92
Klären wir erst: schüchtern oder introvertiert? • Schüchterne Kinder unterstützen • Wenn Kinder keine Freunde finden	
Mit Gruppendruck umgehen	97
Interview mit Nora Imlau: »Wenn Kinder schwer Freunde finden, ist das definitiv kein Elternversagen!«	100
Hätten Sie's gewusst?	103
Falsche Erwartungen	104
Das sagt die Wissenschaft	107
FAQ	108
Artgerecht Medien nutzen	111
So geht's: Medienkompetenz erwerben	113
Ein Ende finden lernen • Medien nutzen statt konsumieren • »Minecraft« als Schulfach	
Wann Mediennutzung ungesund wird	122
»Sucht«verhalten • Kurzsichtig durch Smartphone und Tablet? • Influencer und soziale Medien • TikTok, YouTube & Co.	
Spannend und klischeefrei lesen	127
Interview mit Leonie Lutz: »Regeln sind Schutz«	130
Hätten Sie's gewusst?	132
Falsche Erwartungen	134
Das sagt die Wissenschaft	135
FAQ	138
Artgerecht essen und schlafen	141
So geht's: Essen für Schulkinder	143
Das Brotdosen-Dilemma • Essen, um mich besser zu fühlen	
Body Positivity – den eigenen Körper lieben	146
Ist mein Kind übergewichtig? • Was können wir tun? • Mädchen vor sexualisierten Körperbildern schützen	
So geht's: Schlafen für Schulkinder	152

Gesunde Schlafhygiene für Schulkinder • Abendrituale für Schulkinder • Wie wir Albträume in den Griff kriegen • Trockene Nächte	
Interview mit Jenny Böhme: »Fertigprodukte sind nicht schlecht«	162
Hätten Sie's gewusst?	164
Falsche Erwartungen	165
Das sagt die Wissenschaft	166
FAQ	168
<b>Artgerecht denken lernen</b>	171
So geht's: Wie Kinder denken lernen	173
Zuhören lernen • Ist das ein guter Moment? • Einen Plan machen • Mit Enttäuschungen umgehen lernen • Denkruhe für Kinder	
Schulkinder und Naturverbindung	186
Unlearn Ungleichheit	189
Schulkinder und die Klimakrise	192
Wie wir mit Kindern übers Klima reden • Klimaglück für morgen	
Kleine Aktivisten und Zivilcourage	198
Armut und Chancenungleichheit • News, Fake News oder besser Good News? • Diversität sichtbar machen	
Was Kinder können sollten	202
Nicht unterschätzen! • Wie wir mit Kindern sprechen	
Hätten Sie's gewusst?	206
Falsche Erwartungen	207
Das sagt die Wissenschaft	208
FAQ	210
<b>Artgerecht mit Geld umgehen</b>	213
So geht's: Wie Kinder lernen, für sich zu sorgen	214
Unsere Glaubenssätze prüfen • Finanzen sinnvoll planen • Verbindlichkeit oder Vermögen?	
Interview mit Claudia Müller & Isabell Sorg: »Räumt eure Glaubenssätze auf!«	222
Hätten Sie's gewusst?	225
Taschengeldempfehlung des Bundes für Schulkinder	
Falsche Erwartungen	227

<b>Das sagt die Wissenschaft</b>	229
<b>FAQ</b>	229
<b>Artgerecht Familie sein</b>	231
<b>So geht's: Gemeinsam leben, spielen, lachen</b>	233
Gemeinsam lachen • Gemeinsam spielen	
<b>Gemeinsam leben – Kinder helfen im Haushalt</b>	236
Haushalt als Selbstwirksamkeitstraining • Aufräumen will gelernt sein •	
Ordnung und Platz für Schulkinder • Wenn die Kinder keine Lust zu	
alldem haben	
<b>Hätten Sie's gewusst?</b>	248
<b>Falsche Erwartungen</b>	248
<b>Das sagt die Wissenschaft</b>	250
<b>FAQ</b>	254
<b>Artgerecht groß werden</b>	257
<b>So geht's: Erste Schritte in die Pubertät</b>	259
Zahnspange ohne Stress • Körperpflege für Anfänger • Pickel •	
Überall Haare! • Die erste Menstruation	
<b>Sexualität, Liebe und Identität</b>	268
Was Eltern über LGBTQIA+ wissen sollten • Bienchen, Blümchen und	
Sexualität	
<b>Missbrauchsprävention</b>	273
Mein Körper ist mein Körper • Übergriffen vorbeugen • Wie erkenne	
ich Missbrauch? • Noch »Doktorspiele« oder schon sexueller Übergriff?	
<b>Interview mit Mareike Brede: »Aufklärung findet im Alltag statt«</b>	285
<b>Hätten Sie's gewusst?</b>	289
<b>Falsche Erwartungen</b>	291
<b>Das sagt die Wissenschaft</b>	292
<b>FAQ</b>	295
<b>Nachwort</b>	297
<b>Danksagung</b>	298
<b>Anmerkungen</b>	300
<b>Register</b>	313