

Inhalt

Vorwort von René Borbonus	9
Einleitung	11

Teil I

Kapitel 1 Die Kraft der Gefühle	20
Wie Eltern den Gefühlszustand ihrer Kinder beeinflussen können	22
Die Schattenseiten der Gefühle	25
Wiederkehrende Emotionsmuster	26
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 1 ...	31
Kapitel 2 Die Gefühle in Zeiten des Umbruchs – die Adoleszenz meines Kindes	32
Was die Adoleszenz mit meinem Kind macht	34
Wie gehe ich mit meinem pubertierenden Kind gut um? ...	43
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 2 ...	47
Kapitel 3 Die dunklen Gefühle hinter sich lassen: Werkzeuge zur Transformation	48
Innehalten	48
Validieren	49
Labeln	55
Mitgefühl	57
Auf der anderen Seite der unangenehmen Emotion	61
Statt einem Problem das Potenzial sehen	62
Veränderung des grundsätzlichen Mindsets der Kinder ...	63
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 3 ...	70

Teil II

Kapitel 4 Der Wut meines Kindes begegnen	72
Wut: Zerstörerin oder Antriebskraft?	73
Nach innen gerichtete »implodierte« Wut	74
Nach außen gerichtete »explosive« Wut	79
Echte und falsche Wut	79
Wie können wir der Wut begegnen, ohne verbrannte Erde zu hinterlassen?	82
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Wut und zum Aufbau von Verbundenheit	84
Die Drei-Schritte-Methode angewandt – Ein Beispiel	86
Auf der anderen Seite der Wut: Entschlossenheit und Selbstbehauptung	88
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 4 ...	93
Kapitel 5 Der Frustration meines Kindes begegnen	95
Frustration: Belastung oder Wachstumschance?	95
Schattenseiten der Frustration	97
Was könnten tieferliegende Botschaften der Frustration für Kinder und Eltern sein?	99
Wie können wir unseren Kindern helfen, die Frustration zu kanalisieren?	102
Für uns Eltern: Eine konstruktive Art, mit Frustration umzugehen	106
Was wir aus dem Wissen über den Dopamin-Schaltkreis für den Umgang mit Frustration ableiten können	113
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Frustration	117
Auf der anderen Seite der Frustration: Durchhaltevermögen, Toleranz und Motivation	119
Frustrierte Ungeduld in Geduld verwandeln	126
Von Frustration zu Resilienz	130
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 5 ...	133
Kapitel 6 Der Eifersucht zwischen Geschwistern begegnen	136
Eifersucht: Anstrengend oder stimulierend?	136
Schattenseiten der Eifersucht	139

Mögliche Ursachen von Eifersucht	140
Eifersucht und sichere Bindung: Die Rolle der Eltern	144
Herausforderungen für Eltern im Umgang mit eifersüchtigen Kindern	145
Was Eltern tun können, um Eifersucht zu entschärfen	146
Geschwisterfolge und Eifersucht	150
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Eifersucht	155
Auf der anderen Seite der Eifersucht: Individuations- und Differenzierungsprozesse sowie Verhandlungs-, Kooperations- und Empathievermögen	159
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 6 ...	171
Kapitel 7 Der Angst meines Kindes begegnen	174
Angst: Lähmend oder aktivierend?	176
Trennungsängste	179
Versagensängste	182
Perfektionismus, eine gesellschaftlich akzeptierte Form der Versagensangst	190
Vermeidungsängste	194
Zukunftsängste	196
Schuldgefühle und Ängste	202
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Angstmomenten	204
Auf der anderen Seite der Angst: Gelassene Stärke	206
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 7 ...	212
Kapitel 8 Der Mutlosigkeit meines Kindes begegnen	215
Mutlosigkeit: Ende oder Anfang?	215
Mit Feingefühl unterstützen: Wege, um Kindern bei Mutlosigkeit beizustehen	217
Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Mutlosigkeit	225
Auf der anderen Seite der Mutlosigkeit: Kühnheit und Selbstvertrauen	227
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 8 ...	235

Kapitel 9	Der Traurigkeit meines Kindes begegnen	237
	Was passiert bei Traurigkeit?	238
	Traurigkeit: Negativ oder notwendig?	239
	Schattenseiten der Traurigkeit	240
	Traurigkeit meistern: Ein Weg zur Trennungskompetenz und zu einem freieren Leben	241
	Traurigkeit im jugendlichen Alter meines Kindes	242
	Die Drei-Schritte-Methode zur Bewältigung von Traurigkeit	251
	Traurigkeit durch Kränkung, Ausschluss und Zurückgestoßen-Werden	253
	Erste Hilfe bei Ablehnung und Zurückweisung: Ein selbstwertsteigerndes Mindset	255
	Liebeskummer bei Jugendlichen	263
	Die unaussprechliche Leere: Umgang mit dem Verlust einer geliebten Person	266
	Traurigkeit bei Verlust durch Tod	269
	Auf der anderen Seite der Traurigkeit: Kreativität, Selbstreflexion und Freude	274
	Zusammenfassung der wichtigsten Punkte von Kapitel 9 ...	292
Abschließende Worte	294
Dank	298
Anhang	300
Übungen	300
Checkliste für Jugendliche	304
Verzeichnis der Infoboxen	305
Anmerkungen	307
Literatur	312
Über die Autorin	326