

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>1. Von elterlichen Sorgen, Ängsten und unserer Verantwortung</b>	<b>3</b>
<b>2. Die Säulen der kindlichen Eigenständigkeit</b>	<b>8</b>
<b>2.1. Wie sich unsere Kinder im Grundschulalter in Richtung Eigenständigkeit entwickeln .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2. Die kindliche Persönlichkeit .....</b>	<b>18</b>
<b>2.3. Die Prägungen der Eltern .....</b>	<b>34</b>
<b>2.4. Die Umwelt .....</b>	<b>37</b>
<b>2.5. Diabetes Typ 1 als Sahnehäubchen obendrauf .....</b>	<b>41</b>
<b>2.6. Ein Fallbeispiel – Allein ins Einkaufszentrum .....</b>	<b>43</b>
<b>3. Die Eltern als Vorbilder?</b>	<b>49</b>
<b>4. Wann erreiche ich mein Kind kognitiv?</b>	<b>51</b>
<b>5. Dem Loslassen den Schrecken nehmen</b>	<b>54</b>
<b>6. Die Sache mit dem Mutmaßen</b>	<b>59</b>
<b>7. Wir sind ein Team – gemeinsam aufpassen üben</b>	<b>63</b>
<b>7.1. Erste Klasse .....</b>	<b>77</b>
<b>7.2. Zweite Klasse .....</b>	<b>78</b>
<b>7.3. Dritte Klasse .....</b>	<b>79</b>
<b>7.4. Vierte Klasse .....</b>	<b>81</b>
<b>7.5. Übergang zur weiterführenden Schule .....</b>	<b>93</b>
<b>8. Freuden und Tücken der Technik</b>	<b>116</b>
<b>9. Intelligente Nächte</b>	<b>121</b>

10. Völlig Banane oder gut Kirschen essen?	126
11. Achtsamkeit und positive Sprache	143
12. Resilienz	153
13. Das kann jetzt nicht mehr sein ...	165
14. Ein paar Fallbeispiele	173
14.1. Viel zu viel gespritzt .....	173
14.2. Ich kann das schon allein .....	182
14.3. Die erste Dia-Freizeit – ganz allein unterwegs (Oktober 2022) .....	185
14.4. OMG – Allein auf Klassenfahrt zu Beginn der fünften Klasse .....	191
15. Abschließende Gedanken	198
16. Dank	199
Umrechnungstabelle mg/dl und mmol/l	203
QR-Codes der Links	204
Über die Autorin	217