

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

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 (Okttober 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