

Der Morgen

8

Sorge für deinen guten Start in den Tag	9
Schlechte Laune am Morgen	13
Kein Kleidungsstück ist richtig	16
Anziehen dauert mal wieder ewig	17
Schwierigkeiten mit dem Anziehstart	19
Ungemütliche Alltagskleidung und eigene Schönheitsideale	21
Frühstücksnörgler und Essensverweigerer	23
Appetitlosigkeit und Mäuseportionen	24
Herausforderung Zähneputzen	26
Körperpflege ist kein Kinderspiel	29
Windeln, Töpfchen und Toilette	32
Trödeln, Spielen, Zeit schinden	34
Keine Lust auf Kita oder Schule	40
Der Klassiker: Turnbeutel vergessen	42
Nur noch Jacke und Schuhe anziehen	45
Das Spielzeug soll mit, darf aber nicht	48
Geschwister-Zoff im Auto	49
Unterwegs im Straßenverkehr	51
Mit Abschiedsschmerz umgehen	54

Der Vormittag und der Mittag

58

Dein Sohn beschäftigt sich nicht alleine	59
Mittagessen	62
Kochen und Kinder beschäftigen	65
Essensmäkler und Mahlzeiten-Chaoten	67
Mit der Familie Essen gehen	77
Mittagsschlaf und Mittagsruhe	79

Kleine Energie-Tankstellen für deinen Alltag	80
Einkaufen mit Kind	84
Im Haushalt helfen und aufräumen	87
Der Nachmittag	98
Entspannte Eltern, entspannter Nachmittag	99
Warum ist am Anfang des Nachmittags so viel Raum für Krisen? ..	101
Entspannungs- und Aktivierungsübungen	107
Sitzstreiks unterwegs oder im Treppenhaus	111
Hausaufgaben nerven und Lernen macht keinen Spaß	115
Ewiger Streitpunkt: Süßigkeiten	125
Schlechte Stimmung, üble Laune und Wutanfälle	127
Streiten, Hauen, Treten	135
Wie viel Taschengeld ist passend?	159
Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Verbindlichkeit	161
Bildschirmzeiten und Medienkonsum	167
Spielzeugwaffen in Kinderhänden	176
Der Abend und die Nacht	180
Halte das abendliche Chaos so gering wie möglich	181
Hygiene am Abend	186
Auspowern und herunterfahren	189
Schluss für heute, ab ins Bett – und bleib dort	192
Nachwort	202
Danke	204
Mein Blog und Co.	206
Lesenswerte Bücher	207