

INHALT

Vorwort	6
Über mich	11
Wie Mädchen heute großwerden	14
Mädchen haben heute mehr Möglichkeiten	16
Eltern sollten Vorbilder sein	18
Die Kindergartenzeit	20
Die körperliche Entwicklung	21
Körpergröße und Gewicht	22
Das kannst du für eine gesunde körperliche Entwicklung deiner Tochter tun	24
Die motorische Entwicklung	26
Das kannst du für eine gesunde motorische Entwicklung deiner Tochter tun	27
Die emotionale Entwicklung	29
Das kannst für eine gesunde emotionale Entwicklung deiner Tochter tun	30
Typische Stresssituationen in der Kindergartenzeit	33
Die Qual der Wahl des Kindergartens	34
Die verschiedenen Betreuungsformen	34
Was kann ich tun?	37
Kleine Motzkuh – und nun?	39
Kleine Personen, große Bedürfnisse	40
Was kann ich tun?	41
Nachteile – meine Tochter möchte nicht schlafen	45
Warum Schlaf für Kinder so wichtig ist	46
Was kann ich tun?	47

Meine kleine Feinschmeckerin – meine Tochter isst schlecht	50
Keine Sorge bei schlechten Essern	51
Was kann ich tun?	55
Kleiner Angsthase – meine Tochter ist ängstlich	57
Ist Angst angeboren?	58
Was kann ich tun?	60
„Bleib bei mir!“ – meine Tochter kann sich nur schwer von mir trennen	63
Wie lange dauert die Trennungsangst?	64
Was kann ich tun?	66
„Mir ist ja sooo langweilig!“ – wie Kinder lernen, sich allein zu beschäftigen	68
Langeweile sorgt für Hirnreife	69
Was kann ich tun?	71
Streit muss sein – auch Töchter müssen sich reiben	73
Richtig streiten will gelernt sein	74
Was kann ich tun?	75
„Warum habe ich keinen Pippimann?“ – wenn Mädchen ihr Geschlecht entdecken	77
Doktorspiele sind normal	78
Was kann ich tun?	81
„Nein, das möchte ich nicht!“ – so stärkst du deine Tochter, sich und ihre Grenzen zu schützen	82
Die Dunkelziffer ist weitaus höher	84
Was kann ich tun?	85
„Kinder müssen lernen, ihre Gefühle einzuordnen!“	89

Die Grundschulzeit	94
Die körperliche Entwicklung	96
Körpergröße und Gewicht	96
Zähne	99
Das kannst du für eine gesunde körperliche Entwicklung deiner Tochter tun	100
Die motorische Entwicklung	101
Das kannst du für eine gesunde motorische Entwicklung deiner Tochter tun	103
Die emotionale Entwicklung	105
Das kannst du für eine gesunde emotionale Entwicklung deiner Tochter tun	106
Typische Stresssituationen in der Grundschulzeit	109
Der Ernst des Lebens – so unterstützt du deine Tochter bei ihrem Start in die Schule	110
Plötzlich steht das Leben Kopf	111
Was kann ich tun?	112
Schulalltag – wie kann ich meine Tochter beim Lernen motivieren?	114
Jedes Kind ist anders	116
Was kann ich tun?	117
„Alle Jungs sind doof!“ – warum ist die Abgrenzung zum anderen Geschlecht zunächst wichtig?	119
Das Rollenbild wird neu definiert	120
Was kann ich tun?	122
Internet, Handy und Co. – braucht meine Tochter das alles schon in der Grundschule?	123
Auch die Schulwelt ist schon online	125
Was kann ich tun?	125

Mobbingopfer – was du tun kannst, wenn deine Tochter in der Schule gemobbt wird	129
Mobbing gibt es in allen Altersstufen	130
Was kann ich tun?	132
„Lass mich mal allein zu Hause!“ – so übst du das Alleinbleiben	135
Wann ist die Zeit reif?	136
Was kann ich tun?	137
„Ich bin verliebt!“ – wie du bei der ersten großen Liebe helfen kannst	140
Zwischen Freude und Sorgen	141
Was kann ich tun?	142
Immer dieser Neid! – wie du deiner Tochter hilfst, mit schlechten Gefühlen umzugehen	144
Neid und Eifersucht können körperliche Symptome verursachen	145
Was kann ich tun?	146
„Ich schaffe das!“ – wie du Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstliebe stärken kannst	148
Die drei großen „S“	149
Was kann ich tun?	151
„Eltern müssen der Leistungsblase etwas entgegensetzen“	154
Kluge Strategien für Töchter	159
Fremde sprechen deine Tochter vom Auto aus an	160
Fremde sprechen deine Tochter auf der Straße an	161
So sollten Mädchen Hilfe holen	162
Väter, Mütter, Bloggerinnen und Erzieherinnen erzählen	165
Schlusswort	171
Zum Weiterlesen	175