

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
Über mich .....	11
<b>Wie Mädchen heute großwerden</b>	<b>14</b>
Mädchen haben heute mehr Möglichkeiten .....	16
Eltern sollten Vorbilder sein .....	18
<b>Die Kindergartenzeit</b>	<b>20</b>
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
<b>Typische Stresssituationen in der Kindergartenzeit</b>	<b>33</b>
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
Nachteule – meine Tochter möchte nicht schlafen .....	45
Warum Schlaf für Kinder so wichtig ist .....	46
Was kann ich tun? .....	47

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

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

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