

INHALT

● Vorwort	6
● So hilft dir dieses Buch	9
● 1 Dein Kind braucht dich im Gefühlssturm	13
Gefühle zu begleiten, macht dein Kind stark	14
Das Begleiten von Gefühlen ist nicht leicht	22
Aber-Gelaber	30
Das Wichtigste in Kürze	33
● 2 Zu viel reden bringt jetzt nichts	34
Warum deine Worte nicht ankommen können	35
Beim Reden ist Timing alles	42
Aber-Gelaber	46
Das Wichtigste in Kürze	48
● 3 Gefühlsstürme brauchen Mitgefühl	49
Warum Mitgefühl den Unterschied macht	49
Die drei Elemente des Mitgefühls	54
Schenke echtes Mitgefühl	57
Aber-Gelaber	61
Das Wichtigste in Kürze	64
● 4 Dein Kind hat ein Recht auf seine Gefühle	65
Warum Gefühle gefühlt werden wollen	66
Gefühle kommen zu Besuch	74
Aber-Gelaber	79
Das Wichtigste in Kürze	80