

Inhalt

Einleitung

Wut ist auch nur ein Gefühl

9

Erster Teil – Wild Feelings in der Praxis

15

Wie Familien daran wachsen können

- 1 Wut und Vermeidung – Wenn das eigene Kind Gefühle zeigt, die man selbst nicht ausleben durfte 23
- 2 Wut und Schuld – Wenn die Geburt eines zweiten Kindes zu Schuldgefühlen und Entfremdung führt 33
- 3 Wut und Elternkonflikt – Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile 43
- 4 Wut und Scham – Wenn Kinder die Führung übernehmen und Eltern sich machtlos fühlen 57
- 5 Wut und Bestrafung – Warum Kinder Zerstörungswut entwickeln und wie der Ausstieg aus den täglichen Machtkämpfen gelingt 69

6 Wut und Elternängste – Warum ein Überangebot an Regulation nicht hilfreich ist	79
7 Wut und Rückzug – Warum Kinder nicht grundlos aggressiv sind und welches Bedürfnis sich dahinter verbirgt	91
8 Wut und Manipulation – Warum fehlende Grenzen zu Orientierungslosigkeit in einem Familiensystem führen	103
9 Wut und Geschwisterrivalität – Wenn Kinder im Schatten des anderen Geschwisterkindes stehen und sich nach mehr Sichtbarkeit sehnen	115
10 Wut und Loyalitätskonflikt – Wie Konflikte in der Peergroup Einfluss auf ein Familienleben nehmen und die Konfliktfähigkeit aller auf die Probe stellen	127
Zweiter Teil – Wild Feelings kompakt erklärt	139
<i>Weniger Wut, Frust und Ärger im Alltag mit den Kids</i>	
Science to go – Kindliche Entwicklung verstehen	145
<i>What A Feeling! – Die Autonomiephase und die Entdeckung des Selbst</i>	145
Angst – Das kindliche Gehirn profitiert von Bindungs- sicherheit	148
Wut- und Affektausbrüche – Was Cortisol bewirkt	150

»Hilfe, ist das noch normal? – <i>Antworten auf Elternfragen</i>	155
»Mein Kind tobt und schreit. Was soll ich tun und was besser nicht?«	157
»Muss ich jedes Gefühl, jede schwierige Situation begleiten? Ich schaffe das nicht!«	166
»Mein Kind will nicht über seine Gefühle sprechen. Was soll ich tun?«	172
»Mein wütendes Kind will allein sein, ist das in Ordnung? Mich besorgt das!«	175
»Darf ich mein Kind ablenken? Ich habe gelesen, das ist falsch.«	177
»Warum will mein wütendes Kind nicht mit den Füßen stampfen und ins Kissen hauen?«	181
»Wenn ich mein Kind nach einem Wutausbruch tröste, belohne ich dann nicht ein ›schlechtes‹ Verhalten?«	187
»Die Situation droht zu eskalieren. Darf ich mich im Bad einsperren?«	190
»Was unterscheidet Grenzen von Strafen?«	191
»Und was ist mit den Eltern? Dürfen wir auch Gefühle zeigen?«	199
»Nichts hilft. Ich weiß nicht mehr weiter. Warum fällt mir dieses Eingeständnis nur so schwer?«	203
»Müssen Rollenspiele sein? Wieso sollte ich mitspielen?«	206
Auch Eltern haben Gefühle! – <i>Gedanken zum Schluss</i>	211
Literaturverzeichnis	215