

Inhalt

Herzlich willkommen	9
So geht es im Gehirn Ihres Kindes zu	24
1 ESSENTIAL 1	
Die drei R	
RUHE, REGENERATION UND ROUTINE	40
2 ESSENTIAL 2	
Konzentration lernen	
AUFMERKSAMKEIT UND	
SELBSTBEHERRSCHUNG	76
3 ESSENTIAL 3	
Unangenehme Gefühle	
SCHWIERIGE EMOTIONEN AUSHALTEN	100
4 ESSENTIAL 4	
Vermeidung vermeiden	
ÄNGSTE AKZEPTIEREN	132
5 ESSENTIAL 5	
Flexibel bleiben	
PSYCHISCHE ANPASSUNGSFÄHIGKEIT	164

6	ESSENTIAL 6 Loslassen SELBSTSTÄNDIGKEIT ENTWICKELN	192
7	ESSENTIAL 7 Auf den Funken vertrauen MOTIVATION	214
8	ESSENTIAL 8 Menschlich sein MITGEFÜHL UND DANKBARKEIT	246
9	ESSENTIAL 9 Sich nicht unterkriegen lassen RESILIENZ	268
10	ESSENTIAL 10 Und jetzt alles zusammen DIE STRATEGIEN IN DER PRAXIS	284
	Was Kinder im digitalen Zeitalter wirklich brauchen	298
	Anmerkungen	332
	Stichwortverzeichnis	361
	Dank	367