

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 |