

Vorwort	7
Zur Einführung	9
1. Der Anker oder die innere SelbstSicherheit	11
1.0 Grundlage: Das SelbstSicherheits-Dreieck	11
1.1 Wie du deinem Kind ein gutes Vorbild sein kannst	14
1.2 Wie du deinem Kind richtig zuhören kannst	17
1.3 Wie du mit deinem Kind gut über Gefühle sprechen kannst	23
1.4. Wie du deinem Kind Sicherheit geben kannst	27
1.5 Wie du deinem Kind etwas zutrauen kannst	32
1.6 Wie du ein positives Selbstbild deines Kindes kreieren kannst	35
1.7 Wie du die Stärken deines Kindes finden und fördern kannst	41
1.8 Wie du positiv mit Schwächen und Einschränkungen deines Kindes umgehen kannst	44
1.9 Wie du die Widerstandskraft deines Kindes aktivieren und trainieren kannst	47
1.10 Wie du dich als Elternteil entspannen kannst	52
2. Der Schutzschild oder die äußere SelbstSicherheit	57
2.0 Grundlage: Die SelbstSicherheits-Ampel	57
2.1 Mein Körper gehört mir!	61
2.2 Grenzen wahrnehmen und setzen	64
2.3 Einsatz von Stimme und Körpersprache	67
2.4 Vertrauenspersonen und fremde Menschen	75
2.5 Gute und schlechte Geheimnisse	80
2.6 Helfen und Hilfe holen	84
INHALT	5

2.7 Go-Buttons	88
2.8 Einfache SelbstSchutz-Techniken	92
2.9 Rangeln und Raufen	104
2.10 Selbstbehauptungskurse	109
 Literaturverzeichnis	 115
 Anlage	 118
Über den Autor	120