

Inhalt

Zu viele Kinder sind nicht richtig aufs Leben vorbereitet	6
Kinder sind psychisch belastet	9
Stress und Angst	10
Fehlende Zuversicht und Kompetenz	12
Wie es dazu kommen konnte	15
Gesellschaftliche Ursachen	15
Individuelle Ursachen	20
Erzieherische Ursachen	24
Was das konkret bedeutet	34
Kinder mit geringer Selbstwirksamkeit	35
Kinder mit geringer Orientierung	36
Kinder mit geringer Stressregulation	37
Kinder mit wenig Optimismus	38
Kinder mit wenig Konfliktchancen	38
Eltern mit starker Überforderung	39
Eltern mit wenig sinnhaftem Engagement	40
Eltern mit falscher Absolution	41
Eltern-Kind-Beziehungen mit wenig Sicherheit	42
Wie wir das ändern können	42
Falsche Wege zurück	43
Dein Weg nach vorn	45

So machst du dein Kind stark fürs Leben	48
Bindungssicherheit - zu wichtig genommen und falsch verstanden	51
Nur Bindungssicherheit	53
Nur Lustgewinn	56
Keine Kompetenz	59
Kein Selbstwert	61
Du verhilst deinem Kind zu Bewältigungskraft	63
Allseitige Bedürfniswahrnehmung	64
Couragierte Begleitung	68
Sinnvolle Stressbewältigung	72
Nachhaltige Konfliktbewältigung	80
Überanimierte Kinder – zu ruhelos und abhängig	84
Kein Alleinspiel	89
Keine Langeweile	91
Keine Pausen	93
Keine Sicherheit	95
Du verhilst deinem Kind zu Unabhängigkeit	97
Unabhängigkeit von den Eltern	97
Unabhängigkeit von äußerer Motivation	103
Unabhängigkeit von Animation	108
Unabhängigkeit von digitalen Medien	118
Überanimierte Kinder – zu antriebslos und unzufrieden	122
Keine Lust	124
Keine Frustbewältigung	126
Keine Zufriedenheit	128
Kein Wachsen	129
Du lässt dein Kind los und verhilst ihm zu Selbstständigkeit	131
Sichere Reifeschritte	132
Neue Komfortzonen	138
Erste Eigenständigkeit	141
Erste Verantwortung	146

Überanimierte Kinder - zu fordernd und unangenehm	150
Kein Maß	156
Keine Freunde	158
Keine Zuneigung	160
Keine Verbesserung	161
Du verhilfst deinem Kind zu sozialer Kompetenz	164
Fremde Bedürfnisse	164
Echte Empathie	166
Gute Kommunikation	168
Erste Teamfähigkeit	171
Überanimierte Kinder - zu schwach und gefährdet	175
Keine Stärken	178
Kein Selbstwert	179
Keine Motivation	181
Keine Gesundheit	183
Du lässt dein Kind gesund aufwachsen	186
Familiengesundheit jetzt	187
Körperliche Gesundheit jetzt	194
Psychische Gesundheit jetzt	196
Psychische Gesundheit später	210
Dein Kind hat eine große Chance auf eine gesunde Zukunft	214