

# Inhalt

<b>Zu viele Kinder sind nicht richtig aufs Leben vorbereitet</b>	<b>6</b>
<b>Kinder sind psychisch belastet</b>	<b>9</b>
Stress und Angst	10
Fehlende Zuversicht und Kompetenz	12
<b>Wie es dazu kommen konnte</b>	<b>15</b>
Gesellschaftliche Ursachen	15
Individuelle Ursachen	20
Erzieherische Ursachen	24
<b>Was das konkret bedeutet</b>	<b>34</b>
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
<b>Wie wir das ändern können</b>	<b>42</b>
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 verhilfst 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 verhilfst 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 verhilfst 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**