

Inhalt

11 Vorwort

1 Was es bedeutet, ein Vorbild zu sein

18 Müssen Eltern perfekt sein?

24 Die Fehler unserer Eltern

**31 Kindheitstrauma oder
Überlebensmodus?**

40 Das Beste für mein Kind

52 Erziehung ist nie rein individuell

**53 Unsere kulturelle Vorstellung
von Erziehung**

61 Was verstehen wir unter Kindheit?

68 Sind Mütter die besseren Eltern?

2 Ein zuversichtlicher Blick auf Bindung

80 Was ist Bindung?

82 Die Bindungsforschung

96	Kinder profitieren von vielen (Ver)Bindungen
101	Ein ganzes Dorf für unsere Kinder
105	Die goldene Mitte
107	Vorbildlich unperfekt – eine neue Perspektive auf Fehler
112	Schimpfen und Strafen
118	Authentische Grenzen setzen

3 Eltern sein neu denken

126	Wie Role Models unsere Entwicklung prägen
128	Neuroplastizität – unser anpassungsfähiges Gehirn
133	Warum Spielen so wichtig ist
137	Geschichten und Medien
143	Von selektiver Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
152	Was Familien zusammenhält
157	Wie Familien kooperieren
171	Mehr Selbstvertrauen bei Wut
182	Zuversichtlich Konflikte lösen

4 Impulse, die Zuversicht geben

192	Das Buffet der Strategien
193	Was tun bei Wutanfällen?
200	Die Perspektive wechseln
209	Grenzen setzen ohne Worte
216	Kinder entspannt ins Bett bringen
222	Mit Magie den Alltag bewältigen
233	Nachwort

Anhang

240	Dank
243	Literatur
246	Anmerkungen