

## 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**