

Inhalt

Vorwort	11
Das zweite Kind	16
Zweiter Schuss, wieder Treffer! Kollege im Anmarsch	16
Ein Kind ist kein Kind und zwei sind wie vier – Eindrücke	18
Der richtige, falsche, richtige, falsche Geschwisterabstand	22
Die Rückkehr des lebenden Fleischballs – »Meat Loaf reloaded«	26
Hoheitswissen rund um die zweite Schwangerschaft	27
Ja, nein, jein – Gedankensalat um das zweite Kind	30
Überlebenscamp für Erstgeborene	33
Die erste Zeit mit Nummer zwei	41
Umgang mit Eifersucht	48
Geschwister: Die unfreiwillige Kinder-Selbsthilfegruppe	50
Die Aussichten mit den zweien	51
Die Entwicklung deines Kindes	54
Auf in die nächste Spielrunde!	54
Die wichtigsten Spielregeln	55
Entwicklungsbasics	57
Wie siehst du denn aus? Körperliche Entwicklung bis zur Einschulung	59
Die Macht der Nachahmung	62
Die Lobmaschine	64
Motorik	65

Entwicklung des Sehens und des Gehörs –	
Guckst du, hörst du!	67
Das Sprechen	69
Mentale Entwicklung: Alles wächst, auch der Geist!	74
Emotionale Entwicklung: »I am so emotional, Daddy!«	77
Trotzanfälle – Hallo, das bin ICH!	80
Ängste	83
Entwicklung des Sozialverhaltens –	
Auf die soziale Tour	85
Sexuelle Entwicklung – Der Oswald Kalle in dir	88
Das Ding mit der Windel	91
Gesundheit	97
Der Gesundheitsdreiklang	97
Das Kind ist krank!	98
Wir Eltern sind krank!	100
Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen	106
Tiere am Körper	110
Schlafen	115
Zombies unterm Bett, Monsterschreck!	118
A Nightmare on Elm Street – Der Nachtschreck	120
High Noon	121
Der Freund zum Einschlafen	123
Wie erfinde ich eine prima Gutenachtgeschichte –	
Ein Schnellkurs	124
Erziehung	134
Die Super-Nanny geht, der Super-Nanno kommt	134
Goldener Mittelweg statt perfekter Erziehung	136
Die Top 10 der Erziehungsbasics	136

Spezialitäten des Hauses – Erziehungsleckerbissen	147
Erziehung im Burn-out-Modus	156
Papa, das Vorbild	159
Dein Kind ist einzigartig!	165
Kosmos Kita	167
Entlassung	167
Die Fremdbetreuungseinrichtungen	168
The Tagesmutter of Germany	172
Das Kind in der Krippe: Im Osten nichts Neues!	175
Kita-Checkliste	178
Abnabelung – Eingewöhnung in die Kita	183
Voraussetzungen für den Kindergarten-Einstieg	191
Eingewöhnung in den Kindergarten	192
Überlebenstipps für Eltern	195
Schule	207
PISA, wir kommen!	207
Schul-Checkliste	209
Ganz schön schulreif!	211
Das »Kann-Kind«	214
Flexibler Einstieg	216
Gehirnjogging mit Dr. Papa	217
Deutschland, deine Schulen	219
Die Einschulung	221
Offizielle Schulzeugs-Checkliste	224
Ein offenes Wort	226
Spiele & Co.	230
Das Spiele-Kommando	230
Solospiel	231

Wie Kinder spielen	236
Kreativität ist alles	238
Spielideen	239
Kinderkunst	251
Kunstentsorgung	261
Beschäftigungstherapie	262
Kursangebote für dein Kind	262
Die richtige Sportart	267
Erlebnisreiche Zeitfresser – Ausflug, aber richtig	276
Müsli für den Kopf – Das Vorlesen	279
Fernsehen	280
App, app, hurraaaa!	281
Kids online	293
Das Daddy-Coaching	294
Dein erstes Leben	294
Dein zweites Leben	296
Nutze die Zeit!	314
Unesco-Welterbe-Aspirant:	
Vater-Mitgefühl am Männerstammtisch	315
Papa-Requisiten	320
Crashkurs Berufswechsel: Richtiger Beruf oder falscher Hase?	321
Wie kann ich mich mal kurz verpieseln?	
Kleine Fluchten	339
Zeit für dich (und wahlweise deine Partnerin)	355
Oje, ich wichse!	358
Die lustlose Frau	364
Der lustlose Mann	369
Fehlt der Sex	375

Wie bekommst du den havarierten Kahn wieder auf Kurs?	378
Beziehungspflege – Dein Maßnahmenkatalog	381
Nachwort	388
Nachwort mit praktischem »Fünfklang« plus Abenteuernote	388
Register	394