

Vorwort	6
Eltern sein heute.....	8
Früher war alles besser?.....	9
Eltern machen einen tollen Job	10
In Be-Weg-ung bleiben	14
Test: Wie würden Sie reagieren?	15
Loslassen von Anfang an.....	30
Die Dramaturgie der kindlichen Entwicklung	31
Babys und Kleinkinder verstehen	31
Info: Was ist Bindung, und warum ist sie wichtig?	33
Info: Was ist intrinsische Motivation?	36
Tipp: Das Erkundungsverhalten fördern	37
Erste Trennungsschmerzen	38
Hänschen und seine Mutter.....	39
Wenn die Eltern berufstätig sind.....	41
Tipp: Was den täglichen Abschied erleichtert	43
Seien Sie der sichere Hafen für Ihr Kind.....	43
Messer, Gabel, Schere, Licht	45
Dem Kind etwas zutrauen	46
Loslassen und trotzdem schützen	47
Hauptsache, du bist da	48
Zwischen Loslassen und Verantwortung	50
Aus Fehlern wird man klug	50
Selbstvertrauen entwickeln – auch als Eltern	51
Unterstützung – der goldene Mittelweg	52

Ich bin dann mal im Kindergarten	56
Vom Umgang mit Abschiedsdramen	57
Auf die innere Haltung kommt es an	58
Tipp: Nehmen Sie sich etwas vor	60
Tipp: Die eigene Biografie berücksichtigen	62
Kuscheltiere und andere Strategien.....	63
Info: Wie Kinder mit Angst-Lust umgehen	64
Tipp: Kind ist nicht gleich Kind	66
Zwischen Distanz und Vertrauen	66
Fremdeln – eine wichtige Fähigkeit	66
Info: Benimmregeln können schaden.....	68
Unterschiedliche Bindungsmuster	68
Tipp: Eingewöhnung braucht Zeit	73
Schule und Freunde sind angesagt	74
Jetzt bin ich groß	75
Plötzlich fühlt man sich außen vor	75
Tipp: Zeit für Spiel und Bewegung.....	78
Cool sein und trotzdem kuscheln	78
Tipp: Acht-Jahres Ängste ernst nehmen!	83
Zwischen Kindheit und Jugend	83
Die Vorpubertät lässt grüßen	84
Tipp: Bei der Abgrenzung Grenzen setzen	86
Freundschaftsbeziehungen entstehen	87
Tipp: Der neue Umgang	89

Fremde Wesen vom Pubertätsstern 92

Ein riesengroßes Durcheinander	93
Info: Entwicklungsaufgaben in der Pubertät	94
Turbulenzen in Körper und Seele	95
Tipp: Schon mal für später üben	98
 »Ich meine es doch nur gut!«	100
Etwas Abstand, bitte	102
Grenzüberschreitung vermeiden!	104
Tipp: Achtsamkeit und Respekt	106
Wozu Großeltern gut sind	107
Info: Die Rolle anderer Erwachsener	109
 Zwischen Irr- und Umwegen	110
Radikal anders	111
Tipp: Elterliche Kommunikationsstrategien	113
»Unmögliche« Eltern	114
Tipp: Erwarten Sie nicht zu viel	116
 Die Jungen verlassen das Nest	120
Starke Gefühle	121
Tipp: Weinen Sie sich richtig aus	123
Abschied braucht Zeit	124
Tipp: Kleine Hilfestellung beim Abschiednehmen	126
Wie Kinder ihren Auszug erleben	127
Tipp: Das Kinderzimmer umfunktionieren	128
Info: Wichtige Ausstattung: Stock und Hut	131
Hänschen wird zum Hans	132

Abnabeln unter widrigen Umständen	134
Die Kämpferin	134
Das Opferlamm	136
Tipp: Geteiltes Leid ist halbes Leid	138
Zwischen Trennungsschmerz und Aufbruch	140
Glück und Segen	140
Tipp: Schenken Sie ein Glückssymbol	141
Veränderung ein Leben lang	141
Eltern sein – die Rolle Ihres Lebens? ...	144
Das leere Nest	145
Info: Das Empty-Nest-Syndrom	146
Wie Väter und Mütter reagieren	148
Die zweite Pubertät	150
Sich selbst neu erfinden	151
Vom Aktivismus zur Sinnfindung	152
Tipp: Listen schreiben	154
Beziehungen neu definieren	155
Loslassen und neu zueinanderfinden	155
Tipp: Das Gebot der Stunde – Unabhängigkeit	157
Einen zweiten Frühling erleben	158
Tipp: Die dritte gemeinsame Sache	160
Eine neue Generation	162
Testauswertung	164
Service	
Bücher und Adressen, die weiterhelfen.	170
Register	172
Impressum	176