

1 SO BEREITEN SIE IHR KIND AUF EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN VOR	19
Erziehung kann von Anfang an schützen und stark machen	20
◦ Eltern sind Spezialisten	22
Kinder stark machen heißt: Über Angst, Gewalt und Sucht Bescheid wissen	31
◦ Angst kann schützen. Aber zu viel Angst macht erlebnisarm.	32
◦ Aggressionen müssen sein. Aber Gewalt darf nicht sein.	41
◦ Nichts gegen kleine „Sünden“. Aber alles gegen Sucht	49
◦ Warum essen wir? Aus Hunger, Angst, Wut oder Langeweile?	55
Kinder stark machen heißt: Risiko- und Schutzfaktoren kennen	64
Kann Resilienz, psychische Widerstandsfähigkeit gestärkt werden?	69
◦ Schutzfaktoren fördern – Resilienz stärken	69
Selbst Sucht kann man vorbeugen	73
Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	76

2	SO LERNT IHR KIND, SICH SELBST ZU KENNEN UND ZU MÖGEN	77
	So lernt Ihr Kind seine Umgebung und sich selbst kennen	78
	o Die beste Baby-Erstausrüstung: Engagierte und liebevoll zugewandte Eltern	80
	o Die Mitgift des Babys: Seine Säuglingskompetenzen	87
	So lernt Ihr Kind, sich selbst zu mögen	94
	o „Ich bin so stark, dass ich auch mal schwach sein kann.“	98
	So lernt Ihr Kind, seine Bedürfnisse selbst zu regeln	108
	o „Meine Eltern nehmen mich ernst.“	110
	Zum Entscheiden erziehen, zum Handeln befähigen	122
	o Alleinsein lernt man zu zweit.	124
	„Ich bin Teil meiner Umgebung. Ich gestalte sie mit.“	130
	o Kontakt aufnehmen und sich auseinandersetzen	132
	Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	135
3	SO ENTDECKT IHR KIND SEINE FÄHIGKEITEN UND MÄCHT ERFAHRUNGEN FÜRS LEBEN	137
	Selbst gemachte Erfahrungen fördern die Entwicklung	138
	o Sich bewegen: Lust pur	140
	o Spielraum haben: Spielbegeisterung entwickeln	157
	Selbst gesteuerte Entdeckungen machen klug und stark	167
	o Jedes Kind sollte das Rad nochmal neu erfinden dürfen	168
	Spielende Kinder, in Deckung! Erfahrener Erwachsener naht	181
	o Wie Sie Erfahrungen ins Spiel bringen sollten – oder auch nicht.	186
	Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	191

4 SO FINDET IHR KIND SEINEN WEG UND NIMMT SEIN LEBEN IN DIE HAND	193
Entwicklung: Keine Angst vor neuen Erfahrungen	194
Die Langweiligkeit einer fertigen Welt	200
◦ Für neugierige Kinder ist die Welt nie fertig.	201
◦ Kinder ohne Handlungsspielraum reagieren mit Passivität oder Provokation.	209
Identität: Der Wunsch nach Unterscheidbarkeit	215
◦ „Was erwarte ich von Dir?“ „Was erwartest Du von mir?“	222
◦ „Ob weiblich oder männlich – ich bin ich.“	225
Wer stark ist, nimmt sein Leben in die Hand	230
◦ Der gesunde Umgang mit der Realität und die Wirkung kleiner Fluchten	230
◦ „Das Kind ist nur böse, wenn es schwach ist. Macht es stark – und es wird gut sein.“ (Rousseau)	237
Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	244
Anhang	
Stichwortverzeichnis	245
Literaturhinweise	247
Nützliche Adressen	248
Bilderverzeichnis	248