

Inhalt

Prolog	11
Einleitung	14
Das rechte Maß	23
<i>Eine kurze Geschichte der Kindheit</i>	29
Wo beginnt Überversorgung?	41
Ein Plädoyer des Verwöhnens	67
Erstaunliche Zahlen, Daten, Fakten	77
Test: Waren Sie ein überversorgtes Kind?	80
Wie Überversorgung schadet	86
Zuviel verdirbt den Charakter	88
Was ist eigentlich normal?	118
So funktioniert Entwicklung	130
Entwicklungsaufgaben für Kinder	136
Zehn Gebote gesunder Entwicklung	138
Schon ein guter Mensch im Leben reicht	149
Ganz entspannt: Gut genug genügt!	153
Warum wir überversorgen	158
Was unsere Eltern falsch gemacht haben – und wir auch	161
<i>Die Postmoderne – unsere Zeit</i>	168
Was ist sicher? Die Ängste der Eltern	174
Test: Sind Sie ein Überversorger?	178

Wie wir Überversorgung verhindern	192
Ich-Grenzen entwickeln und verstärken	198
Unpopulär lieben	201
Sinnvolle Regeln und Strafen finden	205
Die Stufenleiter der Strafe	210
Die Kunst des Nein-Sagens	224
Wer hilft weiter?	233
Zum guten Schluss	242
Anmerkungen	245