

- 6 Vorwort
- 11 Alles über Trennungsangst
- 12 Trennungsangst in der frühen Kindheit
- 13 Warum gibt es Trennungsangst?
- 14 Wie entsteht Trennungsangst?
- 15 Was bestimmt den Grad der Trennungsangst?
- 15 Was ist Fremdeln?
- 21 Trennungsangst, die gar keine ist
- 23 Ist die Trennungsangst Ihres Kindes ein Problem?
- 26 Trennungsangst-Lösungen für kleine Kinder
- 26 Guck-guck-Spiele mit Gegenständen
- 27 Guck-guck-Spiele mit Menschen
- 28 Das Tschüss-Spiel
- 28 Zum Üben: überschaubare Trennungsmomente
- 28 Reichen Sie Ihr Kleines nicht einfach weiter
- 29 Keine Angst vor dem Verwöhnen!
- 29 So wenig Trennungen wie möglich – auch eine Option
- 30 Gönnen Sie Ihrem Kind Zeit für sich im Bettchen
- 30 Kündigen Sie an, was passieren wird
- 31 Schleichen Sie sich nicht weg
- 31 Forcieren Sie die Trennung nicht
- 32 Zögern Sie den Abschied nicht unnötig raus
- 32 Gehen Sie fröhlich und positiv gestimmt
- 32 Trennungen üben: Ihr Baby bleibt woanders
- 34 Lassen Sie den Babysitter helfen
- 34 Sorgen Sie für Ablenkung
- 35 Überlassen Sie Ihrem Baby die Führung
- 35 Gewöhnen Sie Ihr Kind an ein Übergangsobjekt
- 36 Neue Menschen langsam kennenlernen
- 36 Ihre Bekannten sind für Ihr Baby Fremde
- 37 Ihr Baby bestimmt das Tempo
- 37 Lassen Sie Ihr Baby zunächst beobachten
- 37 Retten Sie Ihr Baby, sobald es Sie braucht
- 38 Stellen Sie neue Menschen vorab vor
- 38 Satt, ausgeschlafen und zufrieden
- 39 Vermeiden Sie Trennungen während schlimmer Phasen
- 39 Achten Sie auf Ihre Äußerungen
- 39 Schaffen Sie Erfolgserlebnisse
- 40 Trennungsangst bei Kindern ab 4
- 40 Trennung spielen
- 41 Erklären Sie Ihrem Kind, was passieren wird
- 41 Versprechen Sie Ihrem Kind, es immer abzuholen
- 42 Trennungsangst ist altersabhängig
- 42 Ihr Kind muss in neuen Situationen erst warm werden
- 43 Neue Leute ganz allmählich kennenlernen
- 43 Geschichten erzählen
- 43 Die Generalprobe
- 43 Schritt für Schritt zur Eigenständigkeit
- 44 Ein Talisman gegen die Trennungsangst
- 44 Vorabbesuche
- 44 Trennungsrituale
- 45 Säen Sie keine Sorgen
- 45 Wiedersehensrituale
- 45 Kinderbücher zum Thema
- 46 Ein Foto von Ihnen als Erinnerung
- 46 Ein lustiges Gesicht
- 46 Gefühle anerkennen
- 46 Auf die Ess- und Schlafgewohnheiten achten

- 48 Nächtliche Trennungsangst mildern
 48 Für ausreichend freie Zeit sorgen
 48 Regelmäßige Treffen mit Freunden
 48 Ausreichend Zeit am Morgen
 49 Helfen Sie Ihrem Kind bei einer positiven Einstellung
 50 Was wäre, wenn...?
 50 Auswahlmöglichkeiten anbieten
 51 Auch Gebete können helfen
 51 Es geht nicht ums „für immer“
 52 Ein Mitbringsel für den Lehrer oder Betreuer
 52 Das Kind verlässt – und wird nicht verlassen
 52 Reden Sie mit der Betreuungsperson
 52 Lassen Sie sich Ärger, Frust und Sorgen nicht anmerken
 53 Stellen Sie Ihrem Kind Fremde vorab vor
 54 Erinnern Sie an Erfolgserlebnisse
 54 In kleinen Schritten kommt man auch zum Ziel
 54 Entspannungsübungen für Kinder
 56 Fördern Sie selbständiges Spielen
 56 Was die Trennungsangst verschlimmern kann
 56 Das Zuhause für den Babysitter vorbereiten
 57 Die Rückkehr ist nichts Besonderes
 57 Klammern – setzen Sie sanft eine Grenze
 58 Haben Sie auch nichts übersehen?
 58 Seien Sie aufrichtig und ehrlich
 58 Das magische Armband
- 69 Ideen und Möglichkeiten
 69 Wenn Sie das Zimmer nicht verlassen können
 73 Babysitter-Blues: Ihr Kind akzeptiert keinen Babysitter?
 77 Wenn Mama und Papa arbeiten gehen
 80 Kita und Kindergarten: sanfte Verabschiedungsrituale
 84 Schulanfang
 86 Ein Geschwisterchen kommt
 88 Schlafenszeit: Alleine schlafen
 93 Verabredungen zum Spielen und zu Kindergeburtstagen
 94 Spaß bei Nacht: Übernachtungen bei Freunden
 97 Gute Reise! Wenn die Eltern allein verreisen
 99 Wenn ein Elternteil woanders arbeitet
 103 Trennung, Scheidung, neue Partnerschaft
 104 Dienstreisen
 106 Wenn das Geschwisterkind in die Schule kommt
- 108 Wenn Eltern Trennungsangst haben**
 113 Fragebogen für die Testfamilien
 113 Tipps für Eltern, die unter Trennungsangst leiden
- 116 Trennungsangst-Störungen**
 116 Emotionale Störung mit Trennungsangst des Kindesalters
 118 Behandlung und Therapie
 118 Wer hilft?
 119 Die Testfamilien
- 121 Stichwortverzeichnis**
123 Dank
- 67 Trennungsangst in bestimmten Situationen**
- 68 Für jede Situation die passende Lösung
 68 Seien Sie achtsam und aufmerksam
 68 Suchen Sie passende Kinderbücher