

- 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

67 Trennungsangst in bestimmten Situationen

- 68 Für jede Situation die passende Lösung
- 68 Seien Sie achtsam und aufmerksam
- 68 Suchen Sie passende Kinderbücher

- 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