

Inhalt

Vorwort	11
----------------	----

ERSTER TEIL

Das Temperament verstehen	17
----------------------------------	----

1 Wer ist dieses temperamentvolle Kind?	19
--	----

2 Eine andere Sichtweise	35
-----------------------------------	----

Auf die Stärken bauen

3 Wodurch wird ein Kind temperamentvoll?	51
---	----

Warum es tut, was es tut

4 Was zusammenpasst und was nicht	86
--	----

Wie Eltern und Kinder zueinander finden

ZWEITER TEIL

Mit dem lebhaften Temperament arbeiten	99
5 Extrovertiert oder introvertiert	101
Für Energie sorgen, um klarzukommen	
6 Intensität	138
Sie sind es, die starke Emotionen Ihres Kindes zuerst zerstreuen können	
7 Intensität	157
Lehren Sie Ihr Kind Fertigkeiten der Selbstregulation	
8 Trotzanfälligkeit	192
Was Sie tun können, wenn alles fehlschlägt	
9 Beharrlichkeit	226
Entscheiden Sie, wann es sich zu kämpfen lohnt und wann Sie besser Ja sagen	
10 Beharrlichkeit	256
Die Kämpfe auswählen – Nein sagen	
11 Sensibilität	277
Verstehen, wie Ihr Kind sich fühlt	
12 Leicht abzulenken oder besonders wahrnehmungsfähig	295
Helfen Sie Ihrem Kind, Ihre Anweisungen zu hören	
13 Langsame Anpassungsfähigkeit	317
Übergänge erleichtern	

14 Regelmäßigkeit, Energie, erste Reaktion und Stimmung	341
Die »Bonus«-Merkmale verstehen	

DRITTER TEIL

Mit dem lebhaften Temperament leben	377
--	-----

15 Den Erfolg planen	379
-------------------------------	-----

Neuralgische Punkte vorhersehen und ihnen vorbeugen

16 Zubettgehzeit und nächtliches Aufwachen	404
---	-----

17 Die Mahlzeiten	440
----------------------------	-----

18 Anziehen	465
----------------------	-----

VIERTER TEIL

Mit temperamentvollen Kindern unter Leute gehen	493
--	-----

19 Mit anderen Kindern klarkommen	495
--	-----

20 Krisenherde: Feiertage und Ferien	522
---	-----

21 Erfolg in der Schule	548
----------------------------------	-----

FÜNFTER TEIL

Das Temperament genießen 577

Epilog: Die Rose in meinem Garten 579

Danksagung 583

Über die Autorin 587