

INHALT

Vorwort von Danielle Graf und Katja Seide 7

Einleitung 11

TEIL 1 BRAINSMARTE KOMMUNIKATION 19

1. So sieht es aus in unserem Kopf 21

2. »Du darfst nicht schlagen!« 35

3. Totaler Blackout 47

4. Das mutige Kind 53

5. Bist du Bremsklotz, Rüttelstreifen oder Pfadfinder? 63

TEIL 2 ALARMGLOCKE –DIE AMYGDALA 71

6. Schwarzer Gürtel im Umgang mit der Amygdala 73

7. Die wichtigsten Amygdala-Trigger 83

TEIL 3 REFRAMING – DER FOTOGRAF IM KOPF 109

8. So beruhigt uns der Fotograf im Kopf 111

9. Reframing leicht gemacht 123

10. Spiele, die beim Umdeuten helfen 141

11. Wenn etwas richtig schwer fällt 153

12. Reframing für Jugendliche 163

13. Was hilft wirklich, wenn die Amygdala rot sieht? 185

TEIL 4 DIE WERTEMÜNZE 199

14. Deine Werte, meine Werte 201

15. So funktioniert das mit der Wertemünze 217

16. Mit Respekt und Humor 225

17. Wer die Spielregeln kennt, kann nur gewinnen 233

DAS KLEINGEDRUCKTE 237

Appendix A: Entdecke deine Werte 237

Appendix B: Zum Weiterlesen 243

Appendix C: Die Autorin 245