

# Inhalt

Vorwort von Patty .....	9
Vorwort von Tosha.....	15
Einführung .....	19

## **TEIL I Das Leben mit Kindern aus neuer Perspektive**

Kapitel 1	Kinder ins Leben zu begleiten ist eine unverzichtbare, aber schwierige Aufgabe.....	27
Kapitel 2	Verbundenheit ist der Schlüssel .....	37

## **TEIL II Wirksame Strategien für das Leben mit Kindern**

	Einführung .....	59
Kapitel 3	Wunschzeit .....	63
Kapitel 4	Bleib-Ganz-Ohr .....	81
Kapitel 5	Grenzen-Setzen.....	105
Kapitel 6	Ganz-Ohr-Spiel.....	127
Kapitel 7	Gegenseitiges einfühlsames Zuhören.....	145
Kapitel 8	Emotionale Projekte.....	165

### **TEIL III    Strategien für tägliche Herausforderungen**

	Einführung .....	183
Kapitel 9	Kooperation aufbauen.....	185
	Morgenritual .....	191
	Mahlzeiten .....	195
	Teilen, Abwarten und Gerechtigkeit .....	202
	Hausaufgaben.....	215
	Hausarbeiten.....	223
	Bildschirme und Geräte .....	228
Kapitel 10	Trennungssituationen erleichtern .....	235
	Abschiede.....	245
	Schlafengehen.....	251
	Schule und Tagesbetreuung .....	258
	Wenn Ihr Kind einen Elternteil ablehnt .....	267
	Umgang mit schwierigem Wiedersehen .....	275
Kapitel 11	Ängste auflösen .....	281
	Nägelkauen und Daumenlutschen.....	305
	Ängste vor den Unterschieden zwischen Menschen. ....	311
	Leistungsangst.....	319
	Angst vor Ärzten und Medizin .....	326
	Angst nach einem Unfall .....	336

Kapitel 12	Aggressionen überwinden .....	345
	Hauen und Beißen .....	359
	Wenn Geschwister einander wehtun .....	369
	Aussagekräftige Entschuldigungen.....	377
	Schlimme Wörter von guten Kindern.....	382

## **TEIL IV    Unsere Zukunft – miteinander verbunden**

Kapitel 13	Verbindung schaffen, wenn Sie nicht mehr weiterwissen.....	393
Kapitel 14	Unterstützung für Ihre Arbeit als Eltern aufbauen .....	401
Kapitel 15	Unsere Zukunft – miteinander verbunden .....	417
	Danksagungen .....	425
	Über die Autorinnen .....	429
	Literaturhinweise .....	430