

Inhalt

Wie alles begann **6**

Einleitung **8**

Plötzlich Mama **10**

Und dann: alles anders **12**

Wir sind hier nicht bei „Wünsch dir was!“,
sondern bei „So isses!“ **16**

Not a Kinderspiel: Mit eigenen Gefühlen umgehen
und eigene Bedürfnisse erkennen **22**

Kinder sind keine kleinen
Erwachsenen **42**

Der Morgen **46**

Morgendliche Hürden **48**

Was, wenn mein Kind unbedingt *diesen*
einen Pulli anziehen möchte? **50**

Wie schaffe ich es, morgens entspannter
aus dem Haus zu kommen? **58**

„Jetzt trödel doch nicht so!“ – Was, wenn mein Kind auf
dem Weg in die Kita jeden Stein umdreht? **66**

Wie kann ich meinem Kind den Abschied
in der Kita leichter machen? **74**

Der Mittag 82

Na Mahlzeit! 84

Was mache ich, wenn mein Kind ständig naschen will? 86

Wie schaffe ich es, dass mein Kind am Tisch sitzen bleibt? 94

Wenn die Fetzen fliegen – Wie lässt sich Geschwisterzoff am besten schlichten? 102

Ab wann braucht mein Kind keinen Mittagsschlaf mehr? 110

Der Nachmittag 118

Trubel am Nachmittag 120

Warum ist das Abholen aus dem Kindergarten so aufreibend? 122

Warum will mein Kind nicht teilen? 130

**Endgegner Trotzanfall –
Wie werden wir das schnell wieder los? 138**

**Hauen, beißen, treten –
Wie kommen wir da bloß heil wieder raus? 146**

Der Abend 154

Und jetzt: Endspurt **156**

Immer dieses Chaos – Wie lernt mein Kind,
sein Zimmer aufzuräumen? **158**

Jeden Abend das Gleiche – Warum will mein
Kind seine Zähne nicht putzen? **166**

„Ich bin noch gar nicht müde!“ –
Warum will mein Kind abends nicht ins Bett? **174**

Die Sache mit dem Schlaf –
Kann wirklich jedes Kind schlafen lernen? **182**

Nachwort **190**

Von Herzen Danke **191**

Die Mamsterrad-Pyramide **26**

Unsere Gefühle, eine Auswahl **32**

Unsere Bedürfnisse, eine Auswahl **36**