

# Inhalt

- 11 **Vorwort:  
Große Kinder, große Gefühle**
- 15 **ERSTES KAPITEL**  
**Manches wird leichter – und vieles einfach nur anders: Gefühlsstarke Kinder werden größer**
  - 16 Gefühlsstärke ist keine Phase
  - 19 Ist mein Kind nun wirklich gefühlsstark? Acht typische Eigenschaften
  - 20 Gefühlsstarke Kinder: Am äußersten Ende des Spektrums der Temperaturen
  - 23 Das alte Rätsel der Menschheit
  - 25 Gefühlsstärke ist angeboren – aber entwicklungsfähig
  - 30 Vom Temperament zur Persönlichkeit
  - 32 Gefühlsstärke ist und bleibt eine riesige Herausforderung
  - 34 Wenn gefühlsstarke Kinder älter werden: Was anders wird
  - 38 Die zwei großen Rettungsanker: Selbstregulation und Selbstfürsorge
- 43 **ZWEITES KAPITEL**  
**Umbaumaßnahmen im Gehirn: Gefühlsstarke Kinder beim Erwachsenwerden begleiten**
  - 44 Die Schaltzentrale verändert sich
  - 45 Einmal alles neu programmieren: Was in der späten Kindheit passiert
  - 49 Wie Eltern das Gehirn ihrer Kinder prägen

- 55 Unzerbrechliche Kinder gibt es nicht
- 58 Vorsicht, Scharlatane: Wenn Hoffnung zum Geschäftsmodell wird
- 60 Gefühlsstark Plus: Wenn zu einem besonderen Temperament eine medizinische Diagnose kommt
- 63 Schluss mit den Vorurteilen! Was jeder über gefühlsstarke Kinder wissen sollte

### **73 DRITTES KAPITEL**

#### **Von Bedürfnissen und Wünschen: Gefühlsstarke Kinder besser verstehen**

- 74 Die Bedürfnisse hinter den Gefühlen sehen
- 74 Ich liebe dich! Ich hasse dich! Im Wechselbad der Gefühle
- 76 Neue Farben in der Palette: Welche Gefühle jetzt hinzukommen
- 78 Mit neuen Gefühlen umgehen lernen
- 82 Ich will Nähe, ich will Freiheit: Das Spannungsfeld menschlicher Bedürfnisse
- 86 Bedürfnisse in Balance
- 87 Der Weg durch das Nadelöhr: Von Bedürfnissen und Strategien
- 89 Sag mir doch einfach, was du brauchst! Warum das gefühlsstarken Kindern oft so schwerfällt
- 91 Aneinander dranbleiben – trotz allem
- 93 Nun sprich doch mit mir! Aktives Zuhören statt Druck und Vorwürfe
- 96 Zwischen Schützen und Schubsen: Der größte Balanceakt
- 101 So viel Neugier, so viel Kraft: Was in gefühlsstarken Kindern und Jugendlichen alles steckt

**105 VIERTES KAPITEL****Viel Freiheit und ein fester Rahmen: Wie gefühlsstarke Kinder Selbstregulationsfähigkeit entwickeln**

- 106 Wenn Kuscheln nicht mehr hilft: Neue Strategien für alte Probleme
- 108 Die eigenen Emotionen regulieren lernen
- 114 Selbstregulation trainieren – Fünf ganz praktische Tipps
- 118 Halt geben, Vertrauen schenken: Persönliche Grenzen vertreten
- 125 Abgrenzen – nicht ignorieren!
- 127 Der Unterschied zwischen Kooperation und Gehorsam
- 130 Nachgeben statt Aufgeben
- 132 Ideal und Wirklichkeit
- 135 Das Geheimnis von Authentizität
- 137 Zusammen schaffen wir das! Mit gefühlsstarken Kindern Krisen meistern

**143 FÜNFTES KAPITEL****Du treibst mich in den Wahnsinn! Strategien für den Alltag mit gefühlsstarken Kindern**

- 144 Jeder Tag ein neues Drama
- 148 Das leidige Klamottenthema
- 153 Warum immer so laut? Unterschiedliches Lärmempfinden
- 157 Immer dieses Chaos! Warum gefühlsstarke Kinder sich mit Ordnung so schwertun
- 163 Ich kann aber nicht schlafen! Schlafprobleme – immer noch
- 171 Hier brennt die Luft: Gefühlsstarke Kinder und ihre Geschwister
- 178 Wer führt? Über den schmalen Grat zwischen Selbstbestimmung und Überforderung

**183 SECHSTES KAPITEL****Gefühlsstarke Kinder und die Welt da draußen:  
Freizeit, Medien und soziale Beziehungen**

- 184 Loslassen, aber nicht alleinlassen
- 184 Du brauchst doch ein Hobby, nun bleib doch mal dabei!
- 190 Computerverrückt und handysüchtig: Exzessiver Medienkonsum
- 199 Verprasst, verschenkt, verpfändet: Gefühlsstarke Jugendliche und ihr Umgang mit Geld
- 202 Von Freunden und Feinden: Gefühlsstarke Kinder und ihr soziales Netz
- 208 Zu laut, zu wild, zu übermütig: Wenn gefühlsstarken Kindern das Freunde Finden schwerfällt
- 212 Wenn aus Wut Gewalt wird: Wege aus der Aggressionsfalle

**217 SIEBTES KAPITEL****So viel Schule, so viel Stress: Warum gefühlsstarke Kinder und Jugendliche in der Schule oft so zu kämpfen haben**

- 218 Ein Pensum wie ein Vollzeitjob
- 220 Ist unser gefühlsstarkes Kind schulreif?
- 222 Eine passende Schule für unser gefühlsstarkes Kind
- 224 Der wichtigste Grundsatz: Die Schule darf nie zwischen uns stehen
- 226 Miteinander statt Gegeneinander: Wie Erziehungspartnerschaft gelingt
- 229 Typische Schulprobleme gefühlsstarker Kinder – und mögliche Lösungen
- 239 Vokabeln lernen macht mir Kopfweh: Geringe Stresstoleranz als Stressfaktor
- 242 Ein Ausweg aus der Ausweglosigkeit

**247 ACHTES KAPITEL**

**Der Schlüssel zu neuer Kraft für Eltern: Warum es ohne Selbstfürsorge auf Dauer nicht geht**

- 248 Die große Erschöpfung
- 249 Stimmen aus der Vergangenheit
- 251 Fürsorge für das Kind in mir
- 253 Nett zu uns selber sein
- 254 Fünf-Punkte-Plan für den Alltag
- 260 Selbst, aber nicht allein

**263 NEUNTES KAPITEL**

**Wer bin ich und wer bist du? Was wir von gefühlsstarken Kindern über uns selbst lernen**

- 264 Woher kommt nur meine Wut?
- 268 Bin ich eigentlich selbst gefühlsstark?
- 272 Hilfe für gefühlsstarke Erwachsene
- 276 Große Gefühle schweißen zusammen

**277 Zum Schluss**

- 280 Gemeinsam statt einsam

**283 Anmerkungen**

**284 Bildnachweis**

**285 Zum Weiterlesen**