

Inhalt

Einleitung	10
Stärken stärken – das pädagogische Zugseil für erfolgreiche Kinder	14
Stärken erkennen und darauf vertrauen	21
Acht Kinder, acht Probleme: Erfahrungsberichte, Tests und Tipps	24
Mobbing	25
„Noch nachts höre ich, wie die anderen über mich lachen!“	25
Was ist los mit Tanja?	29
Warum wird Tanja gemobbt?	32
So kann man Tanja helfen!	35
Das rät der Experte	37
Der Mobbingtest: Ist Ihr Kind ein Mobbingopfer? ..	39
Was Mobbingopfer selbst tun können	41
Was Eltern tun können	42
Was Eltern unbedingt vermeiden sollten	43
Mediensucht	44
„In Computerspielen bin ich der Held!“	45
Was ist los mit Christopher?	45
Ist Christopher mediensüchtig?	49
So kann man Christopher helfen!	53
Das rät der Experte	56

Der Suchttest: Ist Ihr Kind onlinesüchtig?	58
Was Eltern tun können	63
Aggressivität und Gewalt	65
„Ich mache alles platt, was sich mir in den Weg stellt!“	66
Was ist los mit Paul?	67
Warum ist Paul aggressiv?	71
So kann man Paul helfen!	72
Das rät der Experte	76
Der Aggressivitätstest: Neigt Ihr Kind zu aggressivem Verhalten?	78
Was Eltern tun können	79
Auffälliges, störendes Verhalten	80
„Manege frei – ich komme!“	81
Was ist los mit Malte?	82
Warum stört Malte?	87
So kann man Malte helfen!	88
Das rät der Experte	90
Der Störenfried-Test: Hat Ihr Kind den Hang zu stören?	93
Was Eltern tun können	94
Prüfungsangst	96
„Eigentlich kann ich gar nichts!“	97
Was ist los mit Nina?	99
Hat Nina Prüfungsangst?	101
So kann man Nina helfen!	102
Das rät der Experte	105

Der Prüfungsangsttest: Wann leidet Ihr Kind an Prüfungsangst?	108
Was Eltern tun können	109
Zehn Dinge, die Sie auf jeden Fall beachten sollten	111
Konzentrationsschwäche	112
„Ich kann mir das alles einfach nicht merken!“	114
Was ist los mit Benita?	115
Warum kann sich Benita nicht konzentrieren?	116
So kann man Benita helfen!	118
Das rät der Experte	120
Der Konzentrationstest: Hat Ihr Kind Konzentrationsprobleme?	125
Was Eltern tun können	126
Unsicherheit	128
„Ich habe immer Angst, dass ich etwas falsch mache!“	129
Was ist los mit Jana?	130
Woher kommt die Unsicherheit?	133
So kann man Jana helfen!	135
Das rät der Experte	136
Der Unsicherheitstest: Ist Ihr Kind unsicher?	141
Was Eltern tun können	141
Fehlende Leistungsbereitschaft	147
„Meine Mutter regelt das schon!“	148
Was ist los mit Fabian?	149
Warum hat Fabian „keinen Bock“?	152
So kann man Fabian helfen!	153
Das rät der Experte	156

Der Leistungsverweigerungstest: Neigt Ihr Kind zu fehlender Leistungsbereitschaft?	160
Was Eltern tun können	161
Sieben Strategien, die Kinder stark machen	162
1. Geborgenheit pflegen – Lebensallianz mit dem Kind	163
Zusammenhalt zeigen	164
Atmosphäre schaffen	165
Das Wirgefühl beginnt zu zweit	166
Andersartigkeit akzeptieren!	166
Unfrieden vermeiden	167
Zuversicht verbreiten	168
2. Positive Verhaltensmuster verstärken –	
Lob statt Strafe	169
Vorbild sein	172
Verantwortung übertragen	172
Konsequent sein	173
Zeit schenken	174
3. Ich-Botschaften und aktives Zuhören einüben	175
Beispiele für Ich-Botschaften	176
Die Vorteile von Ich-Botschaften	177
Beispiele für aktives Zuhören	179
Die Vorteile von aktivem Zuhören	180
So hören Sie aktiv zu	180
4. Zielvereinbarungen treffen	181
So formulieren Sie eine Zielvereinbarung	182
5. Selbstständigkeit fördern	186
Zwei Beispiele	186

Regeln schaffen Sicherheit	187
So viel wie möglich selbstständig erledigen lassen	187
Bestätigen Sie Ihr Kind!	188
Stärken bei Misserfolg	188
6. Konflikte strategisch lösen	189
Nach den Ursachen fragen	190
Deeskalieren	191
Die Perspektive wechseln	191
Nicht vorverurteilen	192
Respekt bewahren	192
Verschiedene Wege zulassen	193
Außenstehende heranziehen	193
7. Rechtzeitig den Akku aufladen	194
Ruheinseln schaffen	196
Ursachen erkennen	197
Für Bewegung sorgen	197
Die Ernährung umstellen	198
Fördern, nicht überfordern	198
Dem Alltag Rhythmus geben	199
Anhang	200
Internetadressen – eine kleine Auswahl	200
Zum Schluss	202
Register	203