

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	10
<b>Stärken stärken – das pädagogische Zugseil für erfolgreiche Kinder</b> .....	14
Stärken erkennen und darauf vertrauen .....	21
<b>Acht Kinder, acht Probleme: Erfahrungsberichte, Tests und Tipps</b> .....	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 medien süchtig? .....	49
So kann man Christopher helfen! .....	53
Das rät der Experte .....	56

Der Suchtest: 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
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>200</b>
Internetadressen – eine kleine Auswahl . . . . .	200
Zum Schluss . . . . .	202
<b>Register . . . . .</b>	<b>203</b>