

Inhalt

Einleitung 9

Die Wut der Kinder

- Wutzwerge: Das Streben nach Autonomie beginnt 18
- Das kindliche Gehirn tickt anders 24
- Lernen, Gefühle auszuhalten 28
- Lernen, sich in andere einzufühlen 31
- »Nein« und »nicht« verstehen 45
- Beißattacke 53

Die Wut der Eltern

- Das innere Kind wacht auf 64
- Wir unterstellen Absichten, die das Kind nicht hat 68
- »Mein Kind rastet aus – und ich auch!« 78
- »Ich habe Angst um mein Kind!« 93
- »Am liebsten würde ich im Erdboden versinken« 101

Übersetzungshilfen für Eltern kleiner Wutschittel

- Dauerbrenner freche Antworten 110
Freches Grinsen heißt oft: Entschuldigung! 118
Ein Kessel voller Glück 129
Baustelle Kooperation 135

Trotzdem: Autonomie fördern

- Den Kooperationswillen bestärken – wie geht das? 160
Marlene: Kooperation vorleben 163
Malik: Kooperation basiert auf Freiwilligkeit 170
Felix: Kindern Zeit lassen 176
Carlotta und Helene: Vertrauen 179
Klarheit zählt 182

Tipps und Tricks für einen entspannten Alltag

- »Mein Kind weigert sich, Treppen zu steigen« 190
»Mein Kind will sich nicht anziehen« 196
»Dauernd fliegt das Essen auf den Boden« 201
»Mein Kind läuft ständig weg« 207
»Jeden Abend das Drama beim Schlafengehen« 216
»Trödelliese und Bummelhans« 225
»Neue Windel – geht gar nicht!« 233
Grenzen sparsam setzen: wie, wann und warum? 241

Schnelle Hilfen für akute Trotzanzfälle

- Deeskalation in drei Schritten 256
- Wenn Beruhigen nicht mehr funktioniert 262
- Stressregulation: Lernen, sich selbst zu beruhigen 269
-
- Nachwort: Lob den Trotzphasen 274
- Anmerkungen 276
- Literatur 278
- Die Autorinnen 282
- Register 284