

# Inhalt

Einleitung 9

## *Die Wut der Kinder*

Wutzwerg: 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 Wutwichter*

- 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  
»Trödelleser und Bummelhans« 225  
»Neue Windel – geht gar nicht!« 233  
Grenzen sparsam setzen: wie, wann und warum? 241

# *Schnelle Hilfen für akute Trotzanfälle*

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