

**Was Strafen bei deinem Kind bewirken****10**

<b>Strafen: Große Risiken, fatale Nebenwirkungen</b>	11
Einfluss von Belohnungen, Strafen und Konsequenzen	12
Verzweiflung und Ohnmacht als Auslöser	12
Stell dir vor, du müsstest so leben	14
Drei Bilder, die dein Familienleben verändern	16

**Werkzeugkasten für eure starke Beziehung****20**

<b>Techniken für dich und deine Gefühle</b>	21
Verlangsame innere Abläufe	21
<b>Deine Notfallwerkzeuge für stressige Momente</b>	23
Nutze deine Atmung	23
Stelle eine Verbindung zu deinem Körper her	24
Nutze bewusst deine Sinne	25
Bring Bewegung rein	25
<b>Tools für deine Einstellung und den Blick auf dein Kind</b>	26
Finde eine konstruktive Haltung zu Konflikten	26
Setze deine Forscherbrille auf	27
Begib dich auf Spurensuche: Zurückspulen und Rauszoomen	28
Werde zum Bedürfnisermittler	31
<b>Werkzeuge für euren direkten Kontakt</b>	32
Komm mit deinem Kind ins Gespräch	32
Hör deinem Kind aktiv zu	34
Schaffe Bilderrahmenmomente für euch	36
Gib spielerisch die Macht ab	36
Startet gemeinsame Mini-Projekte	38

<b>Der holprige Start in euren Tag</b> . . . . .	39
Ärger an der Bettkante – dein Kind wacht schon wütend auf . . . . .	40
Finde Ruhe und Sorge für dich . . . . .	42
Der Morgen beginnt schon am Abend davor . . . . .	43
Richtiger Moment für Bildschirmzeit und Toben? . . . . .	43
Gelassen bleiben und über das sprechen, was los ist . . . . .	44
Lieber langsam starten . . . . .	46
Selbstbestimmtes Wecken mit eigenem Wecker . . . . .	47
<b>Anziehen: immer wieder herausfordernd</b> . . . . .	47
Kinderhaut ist empfindlich – Kinderseele auch . . . . .	48
Macht den Kleiderschrank-Check . . . . .	50
Kleinere Schritte gehen . . . . .	51
Verschaff dir einen Überblick . . . . .	51
Anziehen – ein komplexer Prozess . . . . .	53
Helfen hilft, sich geliebt zu fühlen . . . . .	54
So wird Anziehen spielend leicht . . . . .	55
Die Anziehstraße . . . . .	55
Sorge für Überblick und Orientierung . . . . .	57
<b>Das Problem mit Körperpflege und Zähneputzen</b> . . . . .	57
Empfindlicher Kindermund . . . . .	58
Macht es euch so angenehm wie möglich . . . . .	59
<b>Konfliktpunkt Familientisch</b> . . . . .	60
Nichts schmeckt . . . . .	60
Fehlt es an Raum für Autonomie? . . . . .	62
Wenn der Druck zu hoch ist . . . . .	64
Überforderung vermeiden . . . . .	65
Tischmanieren und Benimm . . . . .	67
Dein Kind kommt nicht zum Tisch und bleibt nicht sitzen . . . . .	69
Geht es um Verbindung oder um Selbstbestimmung? . . . . .	70
Süßigkeiten ohne Ende? . . . . .	72
Wohlmeinenden Schenkern Grenzen setzen . . . . .	76

<b>Dein Kind will nicht in Schule oder Kita</b> .....	77
Umgang mit dem eigenen Druck .....	78
Brücken bauen: Übergang und Abschied vorbereiten .....	80
Lässt dieser Ort dein Kind gedeihen? .....	82
<b>Trödeln und Zeit schinden – Stress beim Haus verlassen</b> .....	84
Langsamkeit als Schutz vor Überforderung .....	85
Schwierigkeiten mit Übergängen – oder ist es eine Kränkung? .....	88
Ein bisschen mehr Zeit, Verbindung und Vorbereitung .....	91
Große Aufgaben in kleine Schritte unterteilen .....	92
<b>Zoff rund ums Autofahren</b> .....	92
Selbst entscheiden dürfen und Einfluss nehmen .....	93
Lange im Auto spielen .....	95
Die Fahrtrichtung bestimmen .....	95
Plätze reservieren oder tiefer liegende Gründe finden .....	96
Streit auf der Rückbank .....	97
Wirf einen Blick auf den Ablauf .....	98
<b>Zeit- und Streitfalle Hausaufgaben und Lernen</b> .....	99
Welche Gefühle gehören zu deinem inneren Schulkind? .....	101
Wie geht's deinem Kind beim Hausaufgaben-Stress? .....	103
Gebt dem Lernen einen persönlichen Sinn .....	104
Sorgt für die richtige Lernumgebung .....	105
Vom Druck in die Freude .....	107
Auch du musst es nicht allein schaffen .....	108
<b>Konflikte vorprogrammiert: Aufräumen und im Haushalt helfen</b> ....	109
Unterschiedliches Timing von Eltern und Kindern .....	109
Wie wir die Mithilfe unserer Kinder verhindern .....	112
Unterschiedliche Wege führen zur Ordnung .....	114
Aufgaben überschaubar machen .....	115
Jeder tut, was ihm liegt .....	117
Das Aufräumen angenehm gestalten .....	118
<b>Keine Lust, sich allein zu beschäftigen</b> .....	118
Dich selbst im Blick haben .....	119
Aufmerksamkeit ohne Ende? .....	120

So fühlt sich dein Kind geliebt .....	121
Wenn dein Kind oft auf dich wartet .....	123
Tätigkeit unterbrechen oder benennen, was los ist .....	124
<b>Verlieren und nicht Erster sein ist schwer</b> .....	126
Von schlechten Verlierern und Frustrationstoleranz .....	126
Kräfte messen und gewinnen, um sich sicherer zu fühlen .....	128
Spielen gezielt nutzen .....	129
So lernt dein Kind beim Spielen das, was du möchtest .....	130
<b>Streit beim Umgang mit Medien</b> .....	131
Angst vor Isolation und Abhängigkeit .....	132
Individuelle Regelungen finden .....	133
Begleite dein Kind .....	134
Dein Kind schaltet nicht zur vereinbarten Zeit aus .....	135
Verstöße abstrafen oder lieber nicht? .....	137
Machen Medien süchtig? .....	137
<b>Spielplatz-Krise: Dein Kind will nicht nach Hause</b> .....	139
Bereite dein Kind vor .....	140
Wenn nichts hilft .....	142
<b>Die Königsdisziplin: der Abend und die Nacht</b> .....	144
Besser herunterfahren durch vertraute Abläufe .....	145
Je mehr Crew, desto besser .....	147
Gib deinem Kind Orientierung .....	149
Austoben oder runterfahren? .....	150
Jüngere Geschwister müssen auch ins Bett .....	152
Wenn die Nachtruhe nicht einkehren will .....	154
Der abendliche Redebedarf .....	154
Lasst den Tag gemeinsam sacken .....	155
Einschlafbegleitung: Zusammen in den Schlaf .....	156
Selbst bestimmen, wann es ins Bett geht .....	158
Nachts ins Elternbett .....	160
<b>Das Verhalten deines Kindes in der Öffentlichkeit</b> .....	161
Restaurantbesuche mit der Familie .....	162
Einkaufen mit deinem Kind .....	166

Dein Kind bedankt sich nicht .....	170
Starke Gefühle deines Kindes in der Öffentlichkeit .....	174
Dein Kind dreht auf, wenn ihr andere Leute trifft .....	178
Gefühlskrise nach Schule und Kita .....	181
<b>Ungünstige Freundschaften und gemeinsam frech sein .....</b>	<b>184</b>
Freude an der intensiven Verbindung .....	185
Wie dein Kind Freundschaften erlebt .....	186
Unerwünschtes Verhalten in Schule oder Kita .....	189
<b>Verweigerung beim Arzt und bei Medikamenten .....</b>	<b>190</b>
Was ist mit der elterlichen Verantwortung? .....	191
Medikamente einnehmen – variieren kann helfen .....	192
Dein Kind verweigert Arztbesuche und Behandlungen .....	195
Schutzstarre bei Überforderung .....	196
Abgrenzung vor vermeintlichen Autoritäten .....	196
Komm mit deinem Kind und dem Thema in Kontakt .....	198
<b>Streit unter Geschwistern .....</b>	<b>199</b>
Wie viel Streit ist noch normal? .....	200
Der Schmerz der Geschwisterkinder .....	201
Die Geburt eines Geschwisters – die Welt steht Kopf .....	201
Sicherheit hilft deinem Kind .....	204
Grenzen wahren .....	206
Werde nicht zum Schiedsrichter .....	207
Gib keine Lösungen vor .....	209
Die wichtigsten Ressourcen: Zuwendung und Verbindung .....	210
Manchmal dient Streit nur zum Dampfablassen .....	212

## **Verhaltensweisen, die uns Eltern stressen**

**213**

<b>Dein Kind macht nicht mit .....</b>	<b>215</b>
Gib deinem Kind mehr Zeit .....	217
Kooperationsakku erschöpft oder Seele gekränkt? .....	218
Nimm die Kooperationsbereitschaft wahr .....	219
Aufgaben und Wünsche klar kommunizieren .....	220

<b>Dein Kind kommandiert dich herum</b>	222
Was bei uns Eltern ankommt	223
Ärger beiseitestellen, Antennen ausfahren und forschen	225
Abstand gewinnen und nach der Ursache suchen	226
Dein Kind fühlt sich fremdbestimmt	228
Dein Kind ist unsicher	229
Schenke dir selbst Anerkennung	230
<b>Dein Kind schreit, haut und ist aggressiv</b>	232
Dein kleines Kind beißt beim Kuscheln	233
Hauen und Beißen als Kontaktaufnahme und Abgrenzung	234
Kinder können Aggressionen nur schwer kontrollieren	236
Dein Kind wird grundlos wütend und wirft mit Dingen	238
Langsamer sein hilft oft weiter	238
Mit aggressivem Verhalten umgehen	240
Was tun bei starker Wut und Co.?	241
<b>Dein Kind provoziert dich</b>	244
Vor anderen steigt der Druck	245
<b>Dein Kind hört nicht auf dich</b>	247
Öffne dich für das, was deinem Kind wichtig ist	248
<b>Dein Kind respektiert keine Grenzen</b>	250
Grenzen lernen, ganz praktisch	251
<b>Dein Kind lügt dich an</b>	253
Lügen erfordern viele Fähigkeiten	253
Ergründe, warum dein Kind lügt	254
Auf Lügen reagieren	255
<b>Dein Kind teilt nicht</b>	256
So lernt dein Kind teilen	257
<b>Danke</b>	<b>259</b>
<b>Literatur</b>	<b>261</b>