

Vorwort

8

Was Strafen bei deinem Kind bewirken

10

Strafen: Große Risiken, fatale Nebenwirkungen	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

Techniken für dich und deine Gefühle	21
Verlangsame innere Abläufe	21
Deine Notfallwerkzeuge für stressige Momente	23
Nutze deine Atmung	23
Stelle eine Verbindung zu deinem Körper her	24
Nutze bewusst deine Sinne	25
Bring Bewegung rein	25
Tools für deine Einstellung und den Blick auf dein Kind	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
Werkzeuge für euren direkten Kontakt	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



Dein Alltag – ein Pulverfass

39

Der holprige Start in euren Tag	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
Anziehen: immer wieder herausfordernd	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
Das Problem mit Körperpflege und Zähneputzen	57
Empfindlicher Kindermund	58
Macht es euch so angenehm wie möglich	59
Konfliktpunkt Familientisch	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

Dein Kind will nicht in Schule oder Kita	77
Umgang mit dem eigenen Druck	78
Brücken bauen: Übergang und Abschied vorbereiten	80
Lässt dieser Ort dein Kind gedeihen?	82
Trödeln und Zeit schinden – Stress beim Haus verlassen	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
Zoff rund ums Autofahren	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
Zeit- und Streitfalle Hausaufgaben und Lernen	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
Konflikte vorprogrammiert: Aufräumen und im Haushalt helfen	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
Keine Lust, sich allein zu beschäftigen	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
Verlieren und nicht Erster sein ist schwer	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
Streit beim Umgang mit Medien	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
Spielplatz-Krise: Dein Kind will nicht nach Hause	139
Bereite dein Kind vor	140
Wenn nichts hilft	142
Die Königsdisziplin: der Abend und die Nacht	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
Das Verhalten deines Kindes in der Öffentlichkeit	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 trefft	178
Gefühlskrise nach Schule und Kita	181
Ungünstige Freundschaften und gemeinsam frech sein	184
Freude an der intensiven Verbindung	185
Wie dein Kind Freundschaften erlebt	186
Unerwünschtes Verhalten in Schule oder Kita	189
Verweigerung beim Arzt und bei Medikamenten	190
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
Streit unter Geschwistern	199
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

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

Dein Kind kommandiert dich herum	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
Dein Kind schreit, haut und ist aggressiv	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
Dein Kind provoziert dich	244
Vor anderen steigt der Druck	245
Dein Kind hört nicht auf dich	247
Öffne dich für das, was deinem Kind wichtig ist	248
Dein Kind respektiert keine Grenzen	250
Grenzen lernen, ganz praktisch	251
Dein Kind lügt dich an	253
Lügen erfordern viele Fähigkeiten	253
Ergründe, warum dein Kind lügt	254
Auf Lügen reagieren	255
Dein Kind teilt nicht	256
So lernt dein Kind teilen	257
Danke	259
Literatur	261