

# Inhalt

Einleitung – Warum ich dieses Buch geschrieben habe ...	13
Teil I: Unser Kind verstehen –	
mit der Eidechse, dem Pavian und der Eule .....	21
1 Die Eidechse, der Pavian und die kluge Eule .....	23
2 Was im Gehirn passiert, bleibt nicht dort .....	54
Teil II: Erziehen – mit der Eidechse,	
dem Pavian und der Eule .....	65
3 Mit Gefühlsausbrüchen umgehen und	
STOP3N anwenden .....	67
4 Emotionsregulation und die SAB-Erziehung .....	97
5 Weinen als Kommunikation .....	120
6 Sternsprünge, Stress und »Salsa Shimmy« .....	134
7 Der Weihnachtsmann und Alarmstufe Rot .....	147
8 Verträge, Grenzen und Konsequenzen .....	163
9 Warum Etiketten »böse« sind .....	184
10 Zehn Bonusminuten und Heldenstunden .....	194
11 Warum wir zum Spielen immer »Ja« sagen sollten .....	214
12 Wie man Streitschlichter wird .....	234
13 Große Veränderungen im Leben sicher bewältigen .....	266
14 Aus einem leeren Becher kann man nichts ausschenken	297

Anmerkungen und Quellen .....	321
Weiterführende Informationen .....	329
Dank .....	333
Register .....	341