

# Inhalt

Vorwort von Nik Niethammer: Wie geht Erziehung? .....	9
Was Kinder stark macht .....	13
Genießen Sie Momente zu zweit .....	21
An Misserfolgen und Niederlagen wachsen.....	27
»Ich kann das nicht!« Wenn Kinder zu rasch aufgeben.....	35
Wie Kinder leichter Freunde finden.....	43
Streit im Freundeskreis: Manchmal brauchen Kinder ein wenig Hilfe, um sich zu versöhnen .....	51
Gruppendruck: Mein Kind kann nicht Nein sagen.....	57
Etwas mehr Optimismus, bitte! .....	67
Es braucht Mut, Kindern Freiräume zu schenken .....	77
Mein Kind trödelt .....	83
Mit Kindern über Ängste sprechen .....	91
Wie Eltern die Ängste ihrer Kinder unbewusst verstärken ...	97
Angst mit Mut begegnen.....	103
Kinder und Jugendliche wollen sich nützlich fühlen .....	109
Haben Sie etwas mehr Verständnis! .....	117
Mein Kind hört mir nicht zu.....	123
Mobbing: Und alle schauen weg .....	127

Wie Sie Ihrem Kind bei Mobbing zur Seite stehen können ...	137
Mobbing in der Schule beenden – mit dem No Blame Approach .....	143
Mobbing geht uns alle an .....	151
Mein Kind ist ein Minimalist .....	155
Mein Kind ist ein Perfektionist .....	161
Sich engagieren macht glücklich .....	169
Wie wird mein Kind selbständiger? .....	175
Staunen und genießen. ....	183
Kinder unter Druck. ....	191
Belohnungen – ein zweischneidiges Schwert .....	197
Hilfe, mein Kind vergleicht sich ständig mit anderen!. ....	203
So stärken Sie das psychische Immunsystem Ihres Kindes ...	209
Mir wird alles zu viel. ....	215
Kooperation statt Gehorsam .....	223
So unterstützen Sie verträumte Kinder. ....	235
Wer sind eigentlich diese Leute in meinem Haus? .....	241
»Bei Papa dürfen wir das aber!« .....	247
Hilfe, mein Kind lügt! .....	253
Was ist ein Erziehungsfehler? .....	259
»Darf ich bei euch schlafen?« .....	265
Modelllernen: Mit gutem Beispiel vorangehen. ....	271
Warum Kinder Freunde brauchen .....	277

Was tun, wenn Kinder sich schnell zurückgewiesen fühlen? .....	293
Mein Kind hat Angst vor Neuem .....	301
Kinder möchten mitbestimmen .....	307
»Du würdest noch deinen Kopf vergessen, wenn er nicht angewachsen wäre!« .....	313
Was ist los mit der Jugend von heute? .....	319
Eine liebevolle innere Stimme kultivieren .....	325
»Papa, Mama, erzählt doch mal!« .....	331
Eltern sind heute verunsichert – und das darf so sein .....	337
Dank .....	341
Über die Autoren .....	343
Literatur .....	345