

# Inhalt

Einführung .....	9
------------------	---

## **Die zehn Grundprinzipien guter Erziehung**

Kapitel 1	Das Gute sehen.....	18
Kapitel 2	Beides ist wahr.....	30
Kapitel 3	Machen Sie sich Ihre Aufgabe bewusst.....	46
Kapitel 4	Die ersten Jahre sind entscheidend .....	59
Kapitel 5	Es ist nie zu spät .....	73
Kapitel 6	Resilienz vor Glück.....	85
Kapitel 7	Das Verhalten ist ein Fenster .....	96
Kapitel 8	Weniger Scham, mehr Verbundenheit .....	112
Kapitel 9	Bleiben Sie bei der Wahrheit.....	124
Kapitel 10	Selbstfürsorge .....	137

## **Verbundenheit aufbauen und Verhaltensweisen angehen**

Kapitel 11	Bindungskapital aufbauen.....	152
Kapitel 12	Wenn Kinder nicht hören .....	179
Kapitel 13	Wutanfälle .....	188
Kapitel 14	Aggressive Wutanfälle (Schlagen, Beißen und Mit-Sachen-Werfen) .....	196

Kapitel 15	Geschwisterrivalität.....	209
Kapitel 16	Unhöfliches und trotziges Verhalten .....	221
Kapitel 17	Quengeln.....	230
Kapitel 18	Lügen.....	238
Kapitel 19	Ängste.....	248
Kapitel 20	Schüchternheit und Zaghaftigkeit.....	258
Kapitel 21	Mangelnde Frustrationstoleranz .....	267
Kapitel 22	Ernährung und Essgewohnheiten .....	277
Kapitel 23	Körperliche Selbstbestimmung .....	287
Kapitel 24	Weinen .....	296
Kapitel 25	Selbstbewusstsein aufbauen.....	302
Kapitel 26	Perfektionismus .....	310
Kapitel 27	Trennungsangst .....	319
Kapitel 28	Schlafen .....	327
Kapitel 29	Kinder, die nicht gerne über Gefühle sprechen (gefühlstarke Kinder) .....	339
Zu guter Letzt.....		351
Danksagung .....		356
Register .....		362
Über die Autorin .....		377
Anmerkungen.....		379