

Inhalt

Liebe Mutter, lieber Vater,	7
Kinder bedingungslos lieben	11
Wenn Kinder in alten Wunden wühlen	19
Wut, Angst und Trauer haben keinen Ausschaltknopf ...	37
Eine Liebeserklärung an die Wut	43
Achtung: versteckte Wutverstärker!	47
Mein Kind tickt aus: Was kann ich tun?	57
»Du gehst jetzt raus, bis du dich wieder beruhigt hast!« – wie sinnvoll sind Auszeiten?	63
»Und wo bleiben Grenzen, Regeln und Respekt?«	69
Peinlich, peinlich: Wenn uns die Scham überrollt	103
Ängste: Was wirklich hilft	115
Du bist mehr als deine Leistung	123
»Ich mache mir doch nur Sorgen um dich!«	133
Umgang mit Stress und Sorgen: eine Frage des persönlichen Stils?	147
»Mein Kind ist anders – wie gehe ich damit um?«	153
Wie begleiten wir Kinder durch die Trauer?	159
Wenn Eltern sich trennen	165

Druck, Frust und schlechte Noten: Was dein Kind von dir braucht, wenn es in der Schule schwierig wird	169
Aus Fehlern wird man klug?	185
Von fehlerschnüffelnden Nasenbüren, Motzkühen und Hibbelhunden	191
Herausfordernde Zeiten als Familie meistern	197
Auch deine Bedürfnisse zählen!	205
Was sich unsere Kinder von uns wünschen	233
Literatur	239
Der Illustrator	249